



Enseñanza e Investigación en Psicología

ISSN: 0185-1594

rbulle@uv.mx

Consejo Nacional para la Enseñanza en  
Investigación en Psicología A.C.  
México

Mazadiego Infante, Teresa de Jesús; Calderón Reyes, Janeth; Solares Mejía, Claudia; Zárate Moreno, Maribel; Torres Vargas, Lisseth; Coto Sampayo, Ángel de Jesús

INCREMENTO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADULTOS MAYORES DE UN HOGAR DE  
JUBILADOS

Enseñanza e Investigación en Psicología, vol. 16, núm. 1, enero-junio, 2011, pp. 175-182

Consejo Nacional para la Enseñanza en Investigación en Psicología A.C.

Xalapa, México

Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29215963016>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en redalyc.org

redalyc.org

Sistema de Información Científica

Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal

Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso abierto

## **INCREMENTO DE LA AUTOESTIMA EN LOS ADULTOS MAYORES DE UN HOGAR DE JUBILADOS**

### **Increasing of self-esteem of elderly in a home for retired people**

**Teresa de Jesús Mazadiego Infante, Janeth Calderón Reyes,  
Claudia Solares Mejía, Maribel Zárate Moreno,  
Lisbeth Torres Vargas y Ángel de Jesús Coto Sampayo**  
*Universidad Veracruzana<sup>1</sup>*

#### **RESUMEN**

El objetivo de este trabajo fue probar la efectividad de las técnicas de relajación, terapia ocupacional y dinámicas grupales para mejorar la autoestima de los adultos mayores de una casa-hogar para jubilados. Al efecto, se trabajó con una muestra de 17 adultos mayores, a quienes se asignaron diversas actividades, como ejercicios musicales, juegos de mesa, manualidades y sesiones de intercambio de experiencias y expresión de sentimientos. Los resultados obtenidos muestran un incremento considerable de los niveles de autoestima en general y de la calidad de vida de los sujetos.

**Indicadores:** Adultos mayores; Terapia ocupacional; Autoestima; Calidad de vida.

#### **SUMMARY**

*The aim of this work was to validate the effectiveness of relaxation, occupational therapy and group dynamics techniques to increase self-esteem in elderly in a home for retired people. A sample of retired people was used. These subjects participated in different activities as music exercises, table games, arts and crafts, also they participated in sessions of exchanging experiences and feelings. Results show a considerable increase of the self-esteem and quality of life of the subjects.*

**Keywords:** Elderly; Occupational therapy; Self-esteem; Quality of life.

---

<sup>1</sup> Facultad de Psicología, Campus Poza Rica, Blvd. Lázaro Cárdenas 801, Col. Morelos, 93230 Poza Rica, Ver., tel. (782)824-05-39, correo electrónico: tmazadiego@yahoo.com.mx. Artículo recibido el 20 de agosto de 2009 y aceptado el 12 de abril de 2010.

## INTRODUCCIÓN

La llamada “tercera edad” es una fase de la vida de la que a menudo se piensa que una persona que se halla en esta etapa está destinada solamente a descansar, no a interactuar con su contexto social o participar en el sector laboral, por lo que muchas de estas personas se perciben como rechazadas o inútiles, incluso en el ámbito familiar; suele definirse a estas personas como insuficientes y dependientes, dando como resultado una baja autoestima en ellos (Pando, Aranda, Salazar y cols., 1998).

El envejecimiento de la población exige la intervención social y cultural en múltiples áreas: sanitaria, educativa, legislativa, laboral, de tiempo libre y espiritual, entre otras, lo cual requiere investigaciones integrales para dar respuesta y hacer frente a las necesidades de los adultos mayores (Montero y Rivera, 2006).

Con el fin de minimizar las capacidades y minusvalías asociadas a dicho grupo etáreo es necesario integrar muy diversos conocimientos acerca de sus modos de vida, relaciones sociales, atención médica, apoyo psicológico, alimentación, ingresos económicos, derechos jurídicos y demás. Estos factores y otros más influyen decisivamente en el juicio que los adultos mayores hacen de su ánimo y valor personal; su carencia los lleva a percibirse como inferiores y, por consiguiente, se observa en ellos no sólo un rechazo de sí mismos, sino también la incapacidad para integrarse a grupos y ambientes debido a la creencia en su inutilidad; afortunadamente, hoy en día se aprecia un cambio en tales consideraciones, gracias a las terapias de orden emocional para el adulto mayor y diversos programas de integración en instituciones y áreas laborales y sociales, los que pretenden su bienestar personal y una vida útil.

Caso (2006) y Cueli (2002) enfatizan la importancia del estudio de caso individual y hacen hincapié en la motivación consciente, al tiempo que rechazan la idea según la cual las personas son esencialmente presas de sus experiencias inconscientes tempranas, deseos instintivos o fuerzas ambientales. En la teoría humanista se presta especial atención a los factores internos de la personalidad, como sentimientos, valores y esperanzas, y se intenta ayudar a los individuos a propiciar su desarrollo a partir de las capacidades, característicamente humanas, de selección, creatividad y autorrealización, destacando el potencial que existe para un crecimiento sano y positivo. Cualquier característica ne-

gativa es el resultado del daño infligido a la persona en su desarrollo personal (Papalia, 2001).

Láñez, Miró, Catena y Buella-Casal (2003) apuntan que los objetivos de la terapia ocupacional se dirigen a promover en los adultos mayores el máximo grado de independencia, funcionalidad y autonomía personal, desarrollando las habilidades de desempeño para lograr el máximo nivel de participación e integración en sus diferentes ambientes, como el familiar y el social, para incrementar la calidad de vida del adulto mayor al lograr que perciba que aún puede participar en actividades que mejoran su desarrollo personal, salud, comunicación y, en general, sus relaciones sociales con las personas con las que conviven (Arita, 2005; Arita, Romano, García y Félix, 2005; Velarde y Ávila, 2002).

Por consiguiente, en la presente investigación se abordó el problema de la autoestima en los adultos mayores de una casa-hogar para jubilados mediante la utilización de técnicas de relajación, terapia ocupacional y dinámicas grupales, siendo el objetivo probar la efectividad de dichas dinámicas para mejorar la autoestima de los adultos mayores, propiciar su integración durante el desarrollo de actividades manuales y ejercicios con música y establecer un patrón de trabajo para la terapia ocupacional y las técnicas de relajación.

## MÉTODO

### Participantes

Participaron 30 adultos mayores asilados, cuyas edades oscilaban entre los 65 y 100 años, con diversos problemas auditivos, visuales, motrices y emocionales y diversos padecimientos orgánicos, como diabetes, apoplejía, mal de Parkinson, alzheimer, pérdida de memoria, razonamiento difuso y otros padecimientos propios de la edad; catorce de los residentes utilizaban silla de ruedas para poder desplazarse.

De dichos participantes, se trabajó con un grupo de 17 adultos mayores con plena disponibilidad; la participación de los demás no fue constante por motivos de salud.

**Escenario**

La dinámica de presentación, así como la recopilación de datos, se llevaron a cabo dentro de la sala de descanso: un área de 36 m<sup>2</sup> con ventilación y luz natural y artificial, televisión a color, estéreo, botellón de agua, dos sillones grandes y acolchados y siete individuales y servicio sanitario. Las dinámicas de intervención se realizaron en la sala de esparcimiento y usos múltiples, la cual cuenta con un área aproximada de 98 m<sup>2</sup>, ventilación e iluminación natural, cuatro mesas dispuestas para las actividades de recreación o manualidades; cada participante estuvo sentado en una silla de ruedas.

**Materiales**

Se trabajó con diversos materiales, como papel, cartón, semillas, globos, instrumentos musicales, juegos de mesa y discos compactos de música relajante y ambiental que los propios participantes solicitaron.

**Instrumento**

Se utilizó una escala de autoestima con diez preguntas cerradas con dos opciones de respuesta abierta de índole personal. El instrumento fue piloteado primeramente con adultos diferentes a los ubicados en el asilo, tras de lo cual se hicieron correcciones a dos ítems. Esta escala fue aplicada antes y después de la intervención.

**Procedimiento***I Fase: Diagnóstico*

La primera fase consistió principalmente en la aplicación de la preprueba y la realización de diversas observaciones y entrevistas cuyo objetivo fue identificar a las personas con las que era posible trabajar según sus características, comportamiento y actitud mostrada en el lugar, del cual se conocieron las instalaciones. Se presentaron los integrantes de la investigación con los adultos mayores a través de una actividad en la que se hizo contacto personal con cada uno, lo que permitió su integración y el establecimiento de un vínculo de confianza, a fin de conocer sus preferencias, estado de ánimo, intereses, deseos y necesidades.

### *II Fase: Intervención*

Conociendo las características de cada uno, así como sus capacidades y limitaciones, se les propuso trabajar en una serie de actividades que, además de ayudarlos a romper la rutina, también harían posible que ejercitaran sus funciones motrices de manos y pies.

Entre las actividades realizadas, hubo ejercicios con música, juegos con pelotas y manualidades (portarretratos); se trabajó con globos la relajación por parejas; se organizó asimismo el intercambio de experiencias y tarjetas y la expresión de sentimientos; se conformó una banda musical y se llevaron a cabo diversos juegos de mesa para la agilización de la memoria; se hizo el arreglo del altar en Días de Muertos, y participaron en un concurso para nombrar al rey y reina del asilo, para lo cual cada uno elaboró su propaganda.

### *III Fase: Cierre*

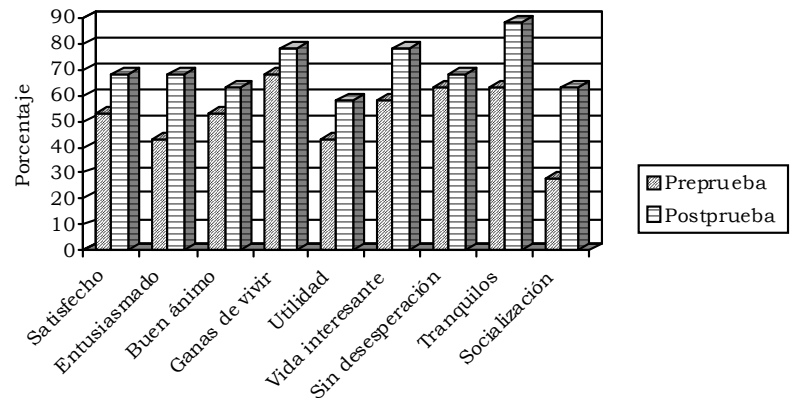
En esta fase se aplicó la posprueba, además de pedir a los participantes que comentaran y compararan su actitud al inicio y al final de la intervención. El último día se realizó una ceremonia a la que asistieron todos los adultos mayores, el director del asilo, los invitados de honor de la jurisdicción de Pemex, el personal que laboraba en el asilo y los familiares, donde se les agradeció su colaboración con un programa donde cantaron los adultos mayores, bailaron, fueron coronados todos como los reyes y reinas y, como sorpresa para todos ellos, se llevaron mariachis para reconocer su ayuda, quedando una buena y magnífica experiencia en todos los participantes.

## **RESULTADOS**

En la Figura 1 se muestran las diversas variables medidas antes y después de la intervención en el asilo, mostrándose un pequeño incremento en todas ellas, principalmente en la socialización, pues a través de las actividades realizadas debieron interactuar entre ellos, lo que no se observó antes de la intervención, cuando se encontraban aislados entre sí.

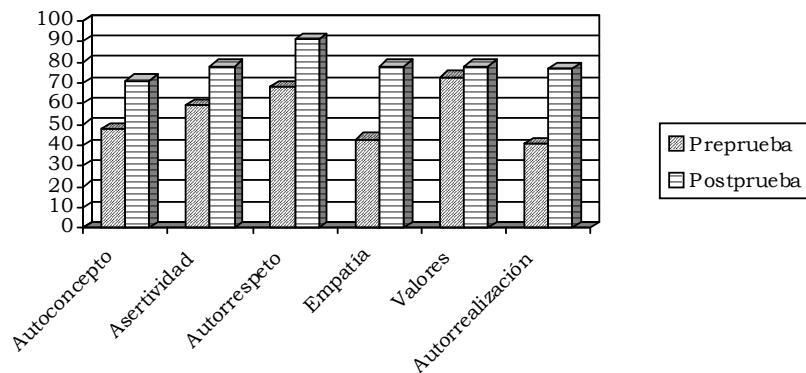
La Figura 2 muestra los incrementos de los diversos aspectos que integran la autoestima, registrándose en todos ellos un incremento sustancial, siendo la empatía y la autorrealización los más elevados. Al inicio del programa, ser empático significaba ponerse en el lugar del otro, y

**Figura 1.** Resultados alcanzados al final del programa de intervención.



para ellos, según comentaron, ese aspecto de la vida ya había pasado, afirmando que ya no podían dar más por los demás. Gracias a las participaciones grupales, se observó un considerable aumento en el afecto, atención y aliento (cuando alguien lograba realizar la actividad, todos aplaudían). En cuanto al concepto de autorrealización, expresaron en un principio que no habían logrado nada, por lo que habían terminado aislados. Cuando reflexionaron y analizaron su vida y descubrieron lo que habían logrado en términos del amor a sus hijos y parejas, en el ámbito laboral y en las amistades que habían logrado, dijeron sentirse satisfechos por tales logros, mostrándose un incremento significativo en esta variable al final del programa.

**Figura 2.** Aspectos abordados en el programa de autoestima.



La propuesta de intervención planteada para el aumento de la autoestima en los adultos mayores de la Casa Hogar del Jubilado resultó funcional debido a la participación activa de los sujetos, la constante motivación en la realización del trabajo, el esfuerzo por lograr el éxito y la dedicación de todos y cada uno de los participantes, todo lo cual permitió hallar los resultados obtenidos (cfr. Caso, 2006; Cueli, 2002).

Los resultados coinciden con lo señalado por Arita (2005), Arita y cols. (2005), Trombly y Hui-Ing (2002) y Velarde y Ávila (2002), quienes identifican el ejercicio físico, directa o indirectamente, como un área potencial de ocupación importante dentro del campo de la psicología; en las personas mayores, subrayan, se considera el ejercicio físico como una ocupación en sí misma; la importancia de realizar ejercicios va más allá de la independencia personal, lo que permite a los adultos mayores estar “en forma”, pues en su práctica diaria es un aspecto que los beneficia, siempre y cuando se haga dentro de los límites apropiados y del modo más eficiente. Estas actividades físicas realizadas con la música impactaron en la salud, la autoestima, la comunicación y la calidad de vida de los participantes en el programa propuesto (Láñez y cols., 2003). El ejercicio físico en los adultos mayores repercutió positivamente en las tres áreas de desempeño: el autocuidado, la productividad y la distracción.

En conclusión, fue posible probar la hipótesis de que los adultos mayores que participaran lograrían mejorar su autoestima, debido a que tuvieron la oportunidad de realizar las actividades percatándose de que aún eran capaces de tener autonomía en sus actividades rutinarias y mejorando así su estado físico y emocional; de igual modo, se registró que la influencia de la convivencia familiar y social mejoraron significativamente su situación emocional y su calidad de vida.

## REFERENCIAS

- Arita, B. (2005). Satisfacción por la vida y teoría homeostática del bienestar. *Psicología y Salud*, 15, 121-126.
- Arita, B., Romano, S., García, N. y Félix, M. (2005). Indicadores objetivos y subjetivos de la calidad de vida. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 10, 93-102.
- Caso N., J. (2006). Modelos explicativos de la autoestima. *Revista Mexicana de Psicología*, Número especial, 41a-41b.
- Cueli, J. (2002). *Teorías de la personalidad*. México: Trillas.



- Láñez, M.A., Miró, E., Catena, A. y Buena-Casal, G. (2003). Propuesta de un modelo de atención geriátrica. *Revista Psicología y Salud*, 13(2), 187-192.
- Montero L.L., M.E. y Rivera L., A. (2006). Confiar en sí mismo, lo divino y lo otro. Un estudio comparativo en adultos mayores. *Revista Mexicana de Psicología*, Número especial, 103.
- Pando M., M., Aranda B., C., Salazar E., J.G., Aldrete R., G., Mares L., R. y Balcázar P., N. (1998). Redes Familiares de apoyo y trastornos psicológicos en el adulto mayor de Guadalajara. *Psicología y Salud*, 12, 67-74.
- Papalia, E. (2001). *Desarrollo humano*. México: McGraw-Hill.
- Trombly, C.A. y Hui-Ing, M. (2002). A synthesis of the effects of occupational therapy for persons with stroke. Part I: Restoration of roles, tasks and activities. *The American Journal of Occupational Therapy*, 56(3), 250-259.
- Velarde J., E. y Ávila F., C. (2002). Evaluación de la calidad de vida. *Salud Pública de México*, 44, 349-361.

