

---

## “ELABORACIÓN Y APLICACIÓN DE UN PROGRAMA DE DESARROLLO DE HABILIDADES SOCIALES EN ADULTOS MAYORES”

“DEVELOPMENT AND IMPLEMENTATION OF A PROGRAM  
DEVELOPMENT SOCIAL SKILLS FOR SENIOR CITIZENS”

100

**Investigadora:** Lic. Fátima Caballero<sup>1</sup>

**Tutora:** Lic. Carolina Casal.<sup>2</sup>

Universidad Católica “Ntra. Señora de la Asunción”

CDID “Centro de Documentación. Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”

Universidad Católica “Ntra. Sra. De la Asunción”<sup>3</sup>

---

### Resumen

El propósito es elaborar y aplicar un programa de desarrollo de habilidades sociales con adultos mayores de entre 60 y 80 años, mujeres, miembros de un club de abuelas de la ciudad de Fernando de la Mora. La investigación emplea el método cualitativo, con intención descriptiva y transeccional. El diseño utilizado es el de investigación – acción. Los instrumentos fueron un cuestionario de habilidades sociales elaborado por la investigadora y entrevistas a profundidad, tanto individuales como grupales. Se midieron cuatro habilidades sociales: Comunicación, Liderazgo, Asertividad y Autoestima; con una medición de entrada, la elaboración y aplicación del programa de desarrollo y la descripción de la evolución observada en dichas habilidades post programa y al término del mismo. Se observaron cambios actitudinales en la Comunicación grupal, replicados dentro de las familias de algunas de las participantes. Además, una alta predisposición para implementar el Liderazgo democrático en trabajos en equipo para el éxito de los mismos. Por último, la Asertividad fue

---

<sup>1</sup>Correspondencia puede ser remitida a [caballerofatima@hotmail.com](mailto:caballerofatima@hotmail.com) Lic. Fátima Caballero

<sup>2</sup> Correspondencia puede ser remitida a [carofran66@gmail.com](mailto:carofran66@gmail.com) Lic. Carolina Casal.

<sup>3</sup>Correspondencia remitir a: [editor@psicoeureka.com.py](mailto:editor@psicoeureka.com.py), [norma@tigo.com.py](mailto:norma@tigo.com.py) “Centro de Documentación Investigación y Difusión de la Carrera de Psicología”, FFCH-Universidad Católica de Asunción-Paraguay

incorporada como una herramienta de exteriorización de Autoestima, la cual fue afianzada y valorada por las ancianas a lo largo de la investigación.

**Palabras clave:** Adulto mayor – Habilidades Sociales – Programa de desarrollo.

### Abstract

The purpose is to develop and implement a program of social skills with adults aged between 60 and 80 years, women, members of a club of grandmothers in the city of Fernando de la Mora. The research uses a qualitative, descriptive and transactional intent. The design used in the research - action. The instruments were a questionnaire of social skills developed by the researcher and in-depth interviews, both individual and group. Four were measured social skills: Communication, Leadership, Assertiveness and Self Esteem, with a measure of input, processing and application development program and a description of the developments in these skills post program and at the end of it. Attitudinal changes were observed in group communication, replicated within families of some of the participants. Furthermore, a high willingness to implement the Democratic leadership in teamwork for their success. Finally, assertiveness was incorporated as a tool for externalization of self-esteem, which was established and valued by the elderly over the investigation.

**Keywords:** Older adult – Social Abilities – Program of development.

### Estado del Conocimiento

Se ha llevado a cabo un programa de educación emocional en adultos mayores en la Universidad de Lleida, España, el cual centraba su intervención en la adquisición de competencias básicas para afrontar situaciones que la vida plantea y, a su vez fomentaban el desarrollo integral del individuo, podían ser tanto un carácter preventivo como de tratamiento. El programa invitaba a adultos mayores a participar de modo de talleres en distintas casas comunales del Ayuntamiento de Lleida.

El Servicio Nacional del Adulto Mayor (SENAMA) del Gobierno de Chile, cuenta con un programa llamado “Programa Vínculos” que entrega los siguientes beneficios a los adultos mayores:

-Acompañamiento psicosocial individual y grupal.

-Subsidios (subsidio al agua potable; pensión básica solidaria de vejez, subsidio para la obtención de Carnet de Identidad). Esto, en tanto cumplan con los requisitos estipulados en las normas legales.

-Prestaciones Sociales (en el área de la salud: Programa de Alimentación Complementaria del Adulto Mayor, Vacunas; Órtesis y Prótesis. En el área del mejoramiento del entorno inmediato: equipamiento domiciliario).

Entre el año 2007 y 2008, fueron 4.004 las personas mayores de 65 años que resultaron beneficiadas con este Programa, en 42 comunas del país. A mediados del año 2008, se sumaron 86 comunas, alcanzado a beneficiar a 8.536 mayores más. En tanto para el año 2009, se incorporarán cerca de 9.000

nuevos beneficiarios. (“Senama” Servicio Nacional del Adulto Mayor, 2010).

En cuanto a investigaciones realizadas en el país, De Mestral Rivarola y González Ávila, realizaron una tesis bajo el título de “Calidad de vida de adultos mayores residentes en instituciones geriátricas privadas y de adultos mayores pertenecientes a la comunidad de Asunción” para la obtención de la licenciatura en Psicología por la Universidad Católica de Asunción en el año 2008.

### Diagnóstico de la Situación del Adulto Mayor en América Latina y el Paraguay

**Tabla N° 1: Envejecimiento en América Latina y Caribe**

Países	% 60 y Tasa de más crecimiento		
	2000	2025	2020 – 2025
Uruguay	17.2	19.6	1.2
Argentina	13.3	16.6	1.9
Cuba	13.7	25.0	2.6
Barbados	13.4	25.2	2.8
Brasil	7.9	15.4	3.7
Rep. Dominicana	6.5	13.3	3.9
Bolivia	6.2	8.9	3.3
Paraguay	5.3	9.4	4.4
Total	8		
Región		14.1	3.5

Fuente: Dirección General de Estadística, Encuestas y Censos, Paraguay

El envejecimiento en América Latina y Paraguay es un proceso generalizado: en todos los países de la región el porcentaje de personas mayores de 60 años se está incrementando (Sosa, 2010).

La velocidad del envejecimiento en la región es más rápido, comparado con los países desarrollados. El aumento de la proporción de personas

de 60 años y más (de 5% a 15%) tomó más o menos 70 años en los países desarrollados, mientras que en la región tomará no más de 40 años. En nuestro país, el porcentaje que representan las personas mayores de 60 años sobre la población total (6.451.121 habitantes) es de 7,6 (488.672).

Según datos de la Encuesta de Hogares 2008, aproximadamente el 35% de las mujeres adultas mayores se encuentra en la categoría de viudas, mientras que poco más del 60% de los hombres está en algún tipo de unión conyugal. La predominancia de la viudez entre las mujeres obedece no sólo a su mayor longevidad, sino a las pautas sociales y culturales prevalecientes en nuestra sociedad, que llevan a los hombres a unirse con mujeres más jóvenes y a mayores oportunidades de establecer una nueva unión después de la viudez o separación. Entre los datos figuran:

-65% de las personas de 60 años y más reside en las ciudades

-20% de las personas adultas mayores es analfabeta. Del total de personas adultas mayores analfabetas, el 60% son mujeres.

-Las tasas de analfabetismo aumentan conforme a la edad: 13,3% para personas de 60 a 64 años; Más de 24% para personas de 65 años y más.

-El 47,3% de adultos mayores está inserto en el mercado de trabajo.

-La gran mayoría de la población adulta que trabaja lo hace en condición de cuenta propia (72,9%). En el área rural esta cifra supera el 80%.

-La proporción de mujeres cuentapropistas (79,2%) es significativamente superior a la de los hombres (69,5%).

-Alrededor de 17 de cada 100 personas ocupadas de 60 y más años de edad, trabajan en situación de dependencia (asalariados).

-Aproximadamente 1 de cada 3 hogares paraguayos cuenta con la presencia de

al menos un adulto mayor entre sus miembros.

-En el caso de los hogares en situación de pobreza extrema, residen 11% de personas adultas mayores.

-La proporción de hogares encabezados por adultos mayores es de 23%, existiendo marcadas diferencias según sexo del jefe del hogar.

-En las áreas rurales, la jefatura femenina es significativamente mayor que en el área urbana. (Sosa, 2010).

El gobierno actúa con los proyectos de PRODECO, FIS, Tekoporâ y Ñopytyvô, a través de la Secretaria de Acción social atiende a los adultos mayores, en cuyo marco se reorganiza el proyecto de atención de Adultos Mayores (PAAM).

La visión de las personas de la Tercera Edad respecto de la imagen de los otros – jóvenes y sociedad – sobre la Tercera Edad asume distintos posicionamientos que van desde una imagen totalmente negativa, ambivalente (donde creen que se le reconoce valores tanto como aspectos deficitarios) hasta una perspectiva positiva. La autopercepción de la imagen de vejez de los jóvenes se manifiesta como la existencia de una imagen negativa atribuyéndola con una desvinculación con el mundo del trabajo, por ende “ya no son útiles”, está desactualizados o por lo contrario “creen saberlo todo”. Sin embargo hay quienes sostienen que los jóvenes tienen una imagen positiva que manifiestan como respeto y cariño. En relación a la sociedad mayoritariamente el imaginario percibido es el de una sociedad consumista donde todo es descartable, “lo viejo se tira”, la “experiencia es descartada”, se “desecha todo lo no productivo en el momento”, porque lo que no aporta no es útil. Desde esta perspectiva las personas de la tercera edad son marginadas, se las percibe como una carga, la jubilación representa el receso laboral pero

también social. (Candás y García, 2006).

Llegar a la vejez con calidad de vida está considerado como uno de los logros más importantes de la humanidad pero se transforma en un problema si la sociedad no es capaz de brindar soluciones adecuadas a las consecuencias que del mismo se derivan. Dado el grado de responsabilidad de las sociedades con el bienestar de los ancianos, es importante su adecuada interrelación en la comunidad para lograr su salud mental y tener la posibilidad de detectar y trazar precozmente una serie de aspectos sociales que puedan evitar la desintegración de la personalidad. En general, el adulto mayor se encuentra desvinculado socialmente y requiere de un apoyo y acompañamiento psicosocial.

Es evidente que un programa de desarrollo de las habilidades sociales, puede mejorar la calidad de las relaciones sociales, interpersonales e intrapersonal de los adultos mayores, permitiéndoles sobrellevar esta etapa del ciclo de la vida con mayor satisfacción; razón por la cual esta investigación tiene como intención elaborar y aplicar dicho programa con un grupo de adultos mayores.

## Problema

¿Se puede mejorar el nivel de desarrollo de las habilidades sociales en los adultos mayores?

## Objetivo General

Elaborar y aplicar un programa de desarrollo de habilidades sociales con adultos mayores de entre 60 y 80 años, mujeres, miembros de un club de abuelas de la ciudad de Fernando de la Mora.

## Objetivos Específicos

- a) Describir el nivel de desarrollo de las habilidades sociales personales de las participantes del programa de desarrollo de habilidades sociales con adultos mayores de entre 60 y 80 años, mujeres, miembros de un club de abuelas de la ciudad de Fernando de la Mora.
- b) Analizar y evaluar los cambios actitudinales reflejados en la interacción grupal de las participantes durante la aplicación del programa de desarrollo de habilidades sociales con adultos mayores de entre 60 y 80 años, mujeres, miembros de un club de abuelas de la ciudad de Fernando de la Mora.

## Método

### Tipo de Estudio

La investigación está enmarcada dentro del método cualitativo, con intención descriptiva y transeccional. El diseño utilizado es el de investigación – acción, permitida en las investigaciones sociales, con medición antes y después de una intervención con un programa de desarrollo de habilidades sociales, cuyo proceso será evaluado cualitativamente.

Un diseño descriptivo permite el análisis de cómo es y cómo se manifiesta un fenómeno y sus componentes. Permite detallar el fenómeno estudiado básicamente a través de la medición de uno o más de sus atributos. (INACAP, 2000)

La investigación – acción es un plan de investigación en el que se estudia una situación social para mejorar la calidad de la acción en la misma. La investigación – acción participativa (IAP) es una variante en la que todas las personas implicadas en el problema objeto de la misma participan en el proceso. Se pasa de investigar para la comunidad (aplicación) a investigar desde la comunidad (implicación). Kurt

Lewis se plantea la necesidad de que la Psicología Social resulte útil en la solución de los grandes problemas de la cultura occidental y vislumbra la posibilidad de que la investigación social repercuta en la vida de los ciudadanos. (León y Montero, 2003, pp. 156-166).

El término investigación-acción proviene del autor Kurt Lewis. Describe una forma de investigación que puede ligar el enfoque experimental de la ciencia social con programas de acción social que respondiera a los problemas sociales principales. Mediante la investigación – acción, Lewis argumentaba que se podía lograr en forma simultáneas avances teóricos y cambios sociales.

La investigación – acción participativa (IAP) es una variante en la que todas las personas implicadas en el problema objeto de la misma participan en el proceso. Se pasa de investigar para la comunidad (aplicación) a investigar desde la comunidad (implicación). (Bisquerra, 1989). Consta de cuatro fases aunque no siempre se diferencian nítidamente unas de otras:

a) La observación participante, en la que el investigador se involucra en la realidad que se estudiará, relacionándose con sus actores y participando en sus procesos.

b) La investigación participativa, en la que se diseña la investigación y se eligen sus métodos, basados en el trabajo colectivo, la utilización de elementos de la cultura popular y la recuperación histórica. El investigador presenta al grupo los diversos métodos disponibles para la obtención de información, explicándoles su lógica, eficacia y limitaciones, para que aquél los valore y elija en base a los recursos humanos y materiales disponibles. Para la recogida de información se usan técnicas como la observación de campo, la investigación en archivos y bibliotecas, las historias

de vida, los cuestionarios, las entrevistas, etc. La información es recogida, y luego sistematizada y analizada, por la propia comunidad, siendo el papel del investigador de mero facilitador.

c) La acción participativa implica, primero, transmitir la información obtenida al resto de la comunidad u otras organizaciones, mediante reuniones, representaciones teatrales u otras técnicas, y, además, con frecuencia, llevar a cabo acciones para transformar la realidad.

d) La evaluación, sea mediante los sistemas ortodoxos en las ciencias sociales o simplemente estimando la efectividad de la acción en cuanto a los cambios logrados, por ejemplo en cuanto al desarrollo de nuevas actitudes, o la redefinición de los valores y objetivos del grupo (Guzmán y cols, 1994).

### Participantes

La muestra es de tipo no probabilística o dirigida, ya que la elección de los participantes no depende de la probabilidad, sino de las causas relacionadas con las características de la investigación o de quien hace la muestra. La población estudiada es la de adultos mayores del departamento central. Se trabajó con una muestra de 15 personas, de sexo femenino, de entre 60 y 80 años de edad, de nivel socioeconómico medio-bajo, componentes de un “Abue Club” pertenecientes a la ciudad de Fernando de la Mora.

Para la determinación del nivel socioeconómico de la muestra, se tuvo en consideración la información del ingreso familiar per cápita, siguiendo al trabajo realizado por Robles de la Dirección General de Estadísticas, Encuestas y Censos del Paraguay, en el cual estratificó la población del área metropolitana de Asunción en distintos

niveles, siendo el nivel medio – bajo aquellas familias con un ingreso promedio de 1.564.178 Gs (472 U\$A).

### Instrumentos

En la presente investigación se utilizó como instrumentos de investigación:

- 1) Cuestionario de habilidades sociales.
- 2) Programa de desarrollo de habilidades sociales.
- 3) Entrevistas en profundidad.
- 4) Entrevistas grupales / Grupos de discusión.

### -Cuestionario de Habilidades Sociales.

Se ha utilizado un instrumento cuantitativo, cuestionario de habilidades sociales, elaborado por la investigadora, para la medición de entrada del desarrollo de dichas habilidades y para la evaluación final de los progresos luego de la aplicación del programa, con ajustes atendiendo a la aplicación del Programa. Se ha realizado la prueba piloto de aplicación para validar psicométricamente el cuestionario, atendiendo al vocabulario adaptado y la consistencia de las preguntas.

El cuestionario está dividido en áreas de Habilidades sociales, que serán las estimuladas:

- Comunicación
- Liderazgo
- Asertividad
- Autoestima

La opción de marcado de respuesta es la más sencilla, para evitar el cansancio de las participantes y permitirá una visión grupal de línea de base del desarrollo de las habilidades sociales.

## **-El Programa de Desarrollo de Habilidades Sociales.**

*Objetivo:* Desarrollar las habilidades sociales de comunicación, asertividad, liderazgo y autoestima de las participantes.

*Duración:* Con una duración de 50 horas. Los encuentros fueron llevados a cabo una vez a la semana por un periodo de 10 semanas. Paralelamente como parte del programa y de la investigación, hubo encuentros adicionales para el seguimiento de los resultados y el cumplimiento de los objetivos.

*Estrategias utilizadas:* Las dinámicas grupales de desarrollo del programa utilizadas variaron de acuerdo a los objetivos específicos de los encuentros, siendo éstas: role playing, análisis individuales y grupales, proyección de películas y juegos.

*Materiales:* Se utilizaron carteles de cartulina, tarjetas con palabras estímulo, computadora portátil para la reproducción de materiales audiovisuales, reproductor de música.

*Lugar de encuentro:* Aula de una escuela de una Parroquia, en la ciudad de Fernando de la Mora.

## **-Entrevistas en profundidad. Entrevistas Grupales / Grupo de discusión.**

Con el instrumento de la entrevista se interroga a la gente sobre ciertos temas o se los discute con esta. La técnica sirve para recolectar datos imposibles de obtener mediante la observación y los cuestionarios y permite innumerables variaciones. En la entrevista pueden participar dos personas: el entrevistador y el entrevistado, o involucrar a más de un sujeto y a más de un entrevistador, en tal caso se trata de un acontecimiento grupal. (Blaxter y Hughes, 2005, pp. 208-209).

La entrevista en grupo, también conocida como “grupo de discusión”, consiste en plantear la entrevista a todo un grupo de personas. Es de tipo no estructurado, el grupo debe ser de tamaño manejable – entre cinco y diez personas – y el entrevistador se limita a plantear los temas y a supervisar la marcha de la reunión. (León y Montero, 2003, p. 169).

## **Procedimiento**

La investigación se desarrolló en las siguientes fases:

### *Fase Conceptual:*

Esta etapa tuvo una duración de tres meses. La misma consistió en la formulación y delimitación del problema, la revisión de la literatura relacionada, el desarrollo del marco teórico y la definición del problema a ser estudiado.

### *Fase de Planeación y Diseño:*

Durante esta etapa, se ha seleccionado el diseño de investigación e identificado la población a ser estudiada, teniendo una duración de un mes. Para la selección de la muestra, la investigadora ha recorrido diferentes instituciones, específicamente hogares de ancianos, para conocer las condiciones de desarrollo de habilidades sociales de los adultos mayores. Al ver que los residentes de dichas instituciones no contaban con las condiciones físicas y cognitivas necesarias para llevar a cabo las actividades de la investigación, se buscaron otros grupos de adultos mayores a través de las fundaciones que trabajan con estos últimos; hasta llegar a la Coordinadora del Consejo de Adultos Mayores del Departamento Central, quien puso especial interés en la propuesta que la hemos planteado abriéndonos las puertas para presentarnos al grupo de abuelas de un club de Fernando de la Mora.

La investigadora fue al lugar de encuentro de mencionado grupo para presentarse y mantener una entrevista grupal con el fin de explicar las intenciones de la investigación y la posibilidad de realizar alguna intervención que según nuestros objetivos sería la implementación de un programa aclarándoles que la participación es de carácter voluntaria. En dicho encuentro, se informó y se aclararon las dudas, las participantes demostraron su interés en participar aprobando la investigación presentada. A continuación, se estableció el día y el horario para llevar a cabo las actividades y por último fue presentada una carta a la Coordinadora para informar el inicio de la investigación.

#### *Fase Empírica:*

La fase empírica se refiere a la recolección de datos y aplicación de la propuesta. Se divide a su vez, siguiendo el diseño de investigación – acción, en cuatro etapas:

1. El contacto con la comunidad: Consistió en la familiarización con la muestra a ser estudiada mediante encuentros informales, recolección de información referente a la organización de la fundación, entrevistas a la Coordinadora del Consejo de Adultos Mayores del Departamento Central y a la coordinadora del Abue Club.

2. Elaboración del plan de acción: Luego de la aplicación de los instrumentos para la medición de entrada, se jerarquizaron las habilidades sociales de acuerdo al nivel de desarrollo de las mismas en las participantes, como guía para la elaboración e implementación del programa y la toma de decisión sobre el curso de acción a seguir

3. Implantación del curso de acción: Esta etapa consistió en la aplicación de un programa de desarrollo de habilidades sociales. Cada encuentro contaba con objetivos específicos, relacionados al desarrollo

de las habilidades mencionadas. Fue llevado a cabo en un aula de la escuela de una parroquia, de la ciudad de Fernando de la Mora, con una frecuencia de una vez a la semana, la mayoría de las veces los días viernes desde las 16:00 hs por un periodo de diez semanas. La duración de los encuentros oscilaba entre los 65 (sesenta y cinco) a 80 (ochenta) minutos, el programa por lo tanto tuvo una duración total de 15 (quince) horas. En el primer y tercer encuentro la habilidad estimulada fue la de Autoconocimiento para el desarrollo de la Autoestima, además se exploraron situaciones sociales conflictivas de las participantes. Durante el cuarto encuentro se trabajó con la Comunicación no verbal. Más adelante, en el quinto encuentro, la Autovaloración se desarrolló como contenido principal. El sexto encuentro tuvo su enfoque en la Comunicación verbal, y en el séptimo la Asertividad como estilo de comunicación. Los encuentros octavo y noveno tuvieron como principal contenido el Liderazgo, dejando como actividad principal en el décimo encuentro la incorporación cognitiva de las habilidades sociales desarrolladas a lo largo del programa mediante la lectura de un material elaborado por la investigadora. Para la evaluación del cumplimiento de los objetivos se realizaron entrevistas grupales, individuales y cuestionarios al final de los encuentros. Las entrevistas tuvieron una duración promedio de 30 (treinta) horas, con cada participante.

4. Evaluación: Durante esta etapa fue aplicado el cuestionario de habilidades sociales para la evaluación de los objetivos logrados mediante el programa. Continuaron las entrevistas individuales y grupales para enriquecer la información obtenida a partir del cuestionario. Esta sub-fase tuvo una duración de 15 (quince) horas.

La fase empírica fue desarrollada dentro de un periodo de tres meses.

#### *Fase Analítica y Diseminación.*

Con una duración de un mes, las actividades realizadas durante este periodo fueron las de analizar los datos e interpretar los resultados para luego redactar los resultados finales, discusión y conclusiones, posteriormente fue elaborado el informe final presentado a las autoridades de la institución.

## **Análisis de Desarrollo**

### **Caracterización de los Sujetos**

Cabe resaltar que se encontraron varios obstáculos para definir la muestra a ser estudiada, ya que, como hemos mencionado, residentes de las instituciones no contaban con las condiciones físicas y cognitivas necesarias para llevar a cabo las actividades de la investigación; se buscaron otros grupos de adultos mayores a través de las fundaciones que trabajan con estos últimos.

El grupo de participantes de la investigación se constituyó por 15 sujetos, con edades entre 60 y 80 años, siendo que el 100% son del sexo femenino. De estos 100% son católicos, sin presencia de otras religiones. En cuanto al nivel escolar, el 13% terminó la secundaria, el 26% terminó la primaria, el 53 % no culminó la educación básica y un 6% es analfabeto. En relación al estado civil, el 60% son casadas y el 40% viudas. Entre las viudas, 2 participantes viven solas y las otras 4 residen con hijas y nietos. Con referencia a la jubilación, el 100% no cuenta con una jubilación oficial, manteniéndose económicamente con ingresos de los maridos y los trabajos de manufacturación realizados por ellas mismas. En menor cantidad de casos, son mantenidas económicamente por los hijos.

### **Estrategia de Operacionalización de los Encuentros**

Los encuentros fueron llevados a cabo en un aula de la parroquia de la ciudad de Fernando de la Mora, el espacio era del tamaño necesario para el grupo, contaba con luz adecuada, sillas y pizarrón.

Para la planificación de los encuentros se tuvieron en cuenta los resultados del cuestionario de la medición de entrada. Con respecto al cuestionario, la investigadora tuvo que asistir a las participantes que tenían inconvenientes físicos (visión, motricidad) para responder al mismo. Más adelante, también se tuvo que recurrir a la flexibilidad de la planificación, ya que el “feedback” (retroalimentación) de parte de las participantes, dirigía a la investigadora a profundizar en las habilidades sociales que obtuvieron bajo puntaje en el cuestionario mencionado. Sin embargo, el Autoestima, que es habilidad social de alto nivel de desarrollo en las participantes según el cuestionario, movilizó en gran medida las actividades relacionadas con éste, recibiendo respuestas muy favorables.

La duración de cada encuentro, oscilaba entre los 65 y 80 minutos, dependiendo del nivel de participación de las ancianas. Una vez terminadas las actividades, se confirmaba el horario y el día del siguiente encuentro, dependiendo de las actividades del Abue Club; en general el día de encuentro era viernes a las 16:00hs. En cuanto al promedio de asistencia, fue de 8 a 10 participantes por encuentro, debido a la condición física y de dependencia de algunas ancianas para su traslado hasta el local y en otros casos por la realización de otras actividades definidas previamente.

Las estrategias utilizadas para el desarrollo de los contenidos fueron:

juegos de socialización y/o “rompe hielo”, dinámicas grupales, presentaciones en cartulinas, presentaciones audiovisuales, role playing y comprensión de lectura. Los juegos fueron sencillos, no comprometían mucha actividad física para evitar accidentes y esfuerzos excesivos para las participantes. En cuanto a las dinámicas grupales, se ha evitado que las ancianas tengan que escribir respuestas, de todas maneras en esos casos, la investigadora propiciaba el trabajo grupal y la ayuda mutua. Las presentaciones audiovisuales y en cartulinas se realizaron con tamaños de letras grandes para mejor visualización, y en cuanto a los sonidos tuvieron que ser fuertes y claros. Para el role playing, se tuvieron en cuenta a la hora de formar grupos que siempre sea integrado por una anciana en condiciones de leer al resto el guión. Con referencia a la comprensión de lectura, se realizaba en grupo en voz alta, la investigadora seguía la lectura y en caso de dudas estas eran aclaradas. Los materiales utilizados fueron: cartulinas, cinta de papel, computadora portátil, hojas de papel, equipo de sonido, sillas, lápices de papel, vasitos de plástico, monedas, sobres, marcadores, copias.

Para el registro de los contenidos expuestos, las participantes no han utilizado ninguna estrategia, a pesar de la recomendación dada por la investigadora, motivo por el cual se tuvo que realizar un material de lectura al final de programa sobre los temas desarrollados. Para la evaluación se utilizaron cuestionarios de marcado simple, dejando una pregunta abierta para el final, sin embargo, dicha estrategia no resultó válida por las limitaciones físicas y en algunos casos educativas, por lo tanto la evaluación fue realizada a través de entrevistas grupales, así como también individuales.

## **Análisis de Datos**

En la fase inicial de la investigación se ha aplicado un cuestionario de entrada de habilidades sociales elaborado por la investigadora, para conocer el nivel de desarrollo en dichas habilidades de las participantes y sirve como información básica para la planificación del Programa. Para profundizar la información recabada, se realizaron entrevistas individuales en profundidad y entrevistas grupales o grupos de discusión. Los datos obtenidos se presentan de acuerdo a cada habilidad social medida, seguido por una descripción cuantitativa de la información y por último se relata lo obtenido mediante las entrevistas en profundidad. Las habilidades que fueron medidas son descritas en orden descendente, es decir, de habilidades con puntaje más elevado hacia las habilidades con menor puntaje. Hemos obtenido como resultado durante esta etapa de la investigación que las habilidades sociales más desarrolladas en las participantes son la de Autoestima y Asertividad.

## **Resultados y Discusión**

En la fase final de la investigación, los datos recogidos a partir del cuestionario de salida de habilidades sociales elaborado por la investigadora, atendiendo a los objetivos planificados durante el desarrollo del programa, se presentan a continuación en tablas divididas de acuerdo a cada habilidad medida para visualizar la evolución de dichas habilidades posterior a la implementación del programa mencionado, seguido por una descripción cuantitativa y por último, a fin de enriquecer la información se describirán los datos obtenidos a partir de las entrevistas. Las habilidades

descritas son presentadas en orden inverso al presentado en el apartado anterior.

### **Respuestas en constructo Liderazgo**

Las actividades sobre esta habilidad social, fueron útiles para la toma de conciencia de la importancia de contar con un líder democrático. Además aprendieron a reconocer las características de un buen líder y quienes dentro del Abue Club las posee naturalmente, las cuales en la mayoría de los casos afirman carecer de las mismas, sin embargo, consideran que son capaces de aprenderlas y ponerlas en práctica. Podemos notar que el programa las ha motivado a mejorar los reglamentos del Abue Club, para la mejor administración de las ganancias y el cumplimiento de las metas. Hemos observado, que las participantes otorgaron mayor valor al trabajo en equipo, si bien ya utilizaban esta estrategia de trabajo, ahora incluyen a más miembros del club en los grupos de trabajos para realizar los productos que comercializan.

### **Respuestas en constructo Comunicación**

En cuanto a los encuentros enfocados en la Comunicación, se observan como resultado que las participantes han reconocido la importancia de la comunicación no verbal dentro de las relaciones personales y como éstas afectan en las reacciones de los demás. Como una historia de éxito, podemos citar el caso de una participante que recibía a su hijo con “cara larga” cada vez que éste la visitaba, actitud que generalmente desencadenaba conflictos dentro del vínculo, la anciana pudo tomar conciencia de esta actitud gracias al programa. Sin embargo, en cuanto a las relaciones sociales fuera de la familia,

demuestran más rigidez ante el cambio de actitud. La mayoría pudo tomar conciencia de su comunicación corporal y gestual, además de reconocer los estados anímicos de los que les rodean observando la postura, tono de voz, y la expresión facial. Se ha observado, además, durante la interacción grupal, la puesta en práctica de la escucha atenta y concentrada. En cuanto a la expresión de sentimientos y emociones, aunque no se han observado cambios notorios referentes a esta habilidad dentro de las familias y la sociedad, en el Abue Club se ha logrado formar un espacio para compartir dichos sentimientos y recibir apoyo de las coetáneas gracias al programa. Los juegos de socialización, en varios casos, fueron utilizados por las ancianas como herramientas para “romper el hielo” con sus nietos y formar una base para la comunicación con los mismos.

### **Respuestas en constructo Asertividad**

Hemos observado durante la aplicación del programa, que las participantes reemplazaron la pasividad por la asertividad como estrategia de manejo de las situaciones para evitar los conflictos, esto se vio reflejado en la interacción dentro del grupo, las discusiones se convirtieron en negociaciones a medida que se desarrollaba el programa.

Además, la asertividad ha sido incorporada en las participantes como una herramienta para exteriorizar el alto nivel de desarrollo en el Autoestima. Hemos observado un caso, en el que inclusive fue puesta en práctica la Asertividad dentro de otro grupo social ante una situación que le causaba angustia a la participante, consiguiendo sentirse mejor y la solución completa del conflicto.

### **Respuestas en constructo Autoestima**

Los encuentros donde se trabajaron el autoconocimiento y la autovaloración, para consolidar la Autoestima, han permitido a las participantes reconocer las cualidades y necesidades propias de sus personalidades y las de sus compañeras del Abue Club. Saben ahora, a quien recurrir dentro del grupo en las distintas situaciones que se puedan presentar, en algunos casos, este aprendizaje se ha replicado dentro de la familia y la comunidad vecinal. Sirvieron además, para conocerse más profundamente entre ellas; compartieron con el grupo situaciones por las que atravesaban en ese momento, recibiendo respuestas de ayuda y consejos de sus coetáneas, creándose así un ambiente más propicio a la confianza y el apoyo grupal. El programa se enfocó en esta área por la movilización que causó en las participantes, incluso han compartido con sus familiares los conocimientos que han incorporado dentro de las actividades relacionadas con el Autoestima.

### Conclusiones

En la muestra estudiada, y con respecto a las Habilidades sociales notamos una falta de *Liderazgo* natural, que se manifiesta en los momentos de decisión grupal, a pesar de la necesidad de organización y distribución de tareas y/o mejor desenvolvimiento grupal. Lo notable es que en las entrevistas y/o reflexiones grupales, las participantes toman conciencia de ello, pero no logran erradicar esta actitud; y a su decir, manifiestan que el ambiente cultural en el que se desarrollaron, en este caso, correspondiente al marco sociopolítico cultural de la dictadura y una sociedad predominantemente machista, no ha sido propicio para desarrollar posturas de liderazgo. Existe cierto nivel de conocimiento sobre el liderazgo democrático, a pesar de no haber recibido algún tipo de educación

sobre el mismo; sin embargo notamos rigidez en la actitud para la toma de responsabilidad como líderes dentro de las familias y de la comunidad; pero aún con esta influencia, observamos una alta predisposición para aprender maneras de dirigir grupos y equipos de trabajos, supeditado a la vivencia de trabajo grupal dirigido.

Hemos notado que los adultos mayores estudiados, en el área de *Comunicación y relacionamiento*, sienten un rechazo de parte de los jóvenes, por lo cual prefieren tomar una postura de silencio, sin expresar sus sentimientos para evitar conflictos de relacionamiento. Como consecuencia, algunas ancianas viven aisladas de sus familias y de otros ambientes sociales; en otros casos comparten el techo con su descendencia, pero con un bajo nivel de involucramiento en las vidas de los hijos y los nietos; también en este aspecto influye el hecho que a medida que el individuo envejece, el cuerpo se vuelve más vulnerable ante las reacciones emocionales, llegando a ser una confrontación; una amenaza consiente para la salud.

Las ancianas estudiadas demostraron tener valores tradicionales con respecto a la familia, como consecuencia encontramos dos actitudes hacia las generaciones más jóvenes: en primer lugar, un desacuerdo entre las ancianas y los hijos en los casos en el que los segundos pasaron por un divorcio o formaron una segunda pareja; y en segundo lugar, una relación pacífica en los casos en el que los hijos viven de la manera en que las ancianas consideran correcta siguiendo con los valores tradicionales. La generación estudiada se caracteriza entonces, por una mentalidad rígida en cuanto a costumbres sociales, que las impide adaptarse a los tiempos modernos y a comprender las situaciones por las que las generaciones jóvenes

atravesan en esta sociedad que está cambiando.

A partir de la aplicación del Programa de desarrollo de Habilidades Sociales, se ha hecho evidente en las actitudes de las participantes, una rigidez frente al cambio del estilo de comunicación, sobre todo dentro de los vínculos con peso emocional significativo, posiblemente por el pensamiento retrospectivo, característico de esta etapa de la vida según Erikson (2000), o por el sentimiento de que ya no les queda mucho tiempo como para poner en riesgo las relaciones interpersonales y esto aún sabiendo que la comunicación es una habilidad social que permite disminuir la distancia existente entre generaciones dentro de las familias, así como también es fundamental para que el adulto mayor exprese sus sentimientos y emociones.

Sin embargo, y en contraparte, en cuanto a la expresividad de sentimientos y emociones, el grupo formado entre coetáneas resulta efectivo para la práctica de dicha habilidad, en donde además de recibir ideas sobre nuevas estrategias para enfrentar los conflictos planteados, también reciben apoyo y cariño. *La asertividad*, como estilo de comunicación, les sirvió como una herramienta para controlar la ansiedad que ciertas situaciones sociales pueden llegar a desencadenar. De distintas maneras, las participantes manifestaron darse cuenta que un mejor desarrollo en *la Comunicación*, evita el aislamiento social y familiar.

Con respecto a *Autoestima* y *autovaloración* hemos encontrado que el adulto mayor necesita disminuir el ritmo de trabajo, sin embargo, retirarse completamente de la actividad laboral los puede hacer sentir inútiles, atentando a su Autoestima. Hemos observado que mantener una actividad remunerada y valorada socialmente favorece la autovaloración de las

ancianas; quienes si logran mantener la asociación de adultos mayores, podrán seguir con sus trabajos artesanales beneficiando la productividad y la creatividad, además de la entrada económica necesaria para sobrevivir.

Se pudo notar que mediante el Programa de desarrollo de Habilidades Sociales, las participantes han incorporado las bases para afrontar algunas de las crisis propias, que de acuerdo a Erikson (2000), se atraviesan durante esta etapa del ciclo vital. Fomentando la autovaloración y el autoconocimiento, las participantes manifestaron recuperar la confianza en ellas mismas y en sus capacidades, y apoyando esto también una comunicación asertiva les permite mantener su identidad, sus derechos y opiniones.

En cuanto al Abue Club como una asociación de coetáneas buscando el bienestar común, es notable como favorece a la salud mental de las ancianas. De acuerdo a sus testimonios, gracias a las actividades laborales de la organización, se sienten útiles para sus familias y la comunidad; además cuentan con actividades recreativas como bailes, elecciones de reinas, excursiones, las cuales les permiten conocer lugares que no habían tenido la oportunidad de conocer siendo jóvenes. Este bienestar mental encontrado en el Abue Club, repercutió en la salud física de algunas, por ejemplo, que padeciendo diabetes dejaron de depender de la insulina; otras se animaron a bailar a pesar de padecer inconvenientes físicos.

Esta investigación – acción concretada en el desarrollo de un Programa de Habilidades Sociales y sumada a la asociación del Abue Club; ha permitido la configuración de un grupo de personas que cultivaron un espacio de exponerse, de conocerse, de convivir y ampliar su círculo de amistades interfiriendo en su condición

de vida, teniendo una acción terapéutica y rescatando aspectos que se perdieron con el proceso de envejecer y aislarse de la vida social. Percibimos que éste es un camino eficaz que permite la posibilidad para el entendimiento del fenómeno de la vejez, y la búsqueda de principio filosófico/psicológico y teórico para el análisis de dicho fenómeno e intervención en ese proceso.

En cuanto a la presencia de un facilitador (psicólogo) para la aplicación del Programa, que manifieste una actitud abierta a escuchar y contener a los adultos mayores, permite un mejor aprovechamiento de los encuentros y ayuda a evitar la resistencia al cambio característica de los adultos mayores.

### Sugerencias

Con fundamento en esta experiencia, y dándole un valor científico enmarcado en nuevas necesidades sociales, se proponen:

- 1) La formación de nuevos grupos de encuentros con personas de la tercera edad - jubilados y no jubilados.
- 2) Intercambio de experiencias entre los referidos grupos, con el objetivo de enriquecer el trabajo con los ancianos y los coordinadores.
- 3) Implementación nuevas maneras de grupos de encuentro con diferentes estrategias.
- 4) Que se investigue la adaptación del programa a otros grupos con realidades diferentes de educación, sexo, intereses, estados civiles, residencias.
- 5) Proveer un servicio psicológico que se encargue de la contención a las integrantes del Abue Club en esta etapa del ciclo vital, a través de la fundación.

### Referencias

Baron, R. y Byrne, D. (1998) *Psicología Social*. 8° Edición. Editorial Prentice Hall. Madrid.

Blaxter, L. y Hughes, C. (2005) *Cómo se hace una investigación*. Gedisa Editorial. Madrid.

Candás, S y García, O. (2006) Perspectiva de la tercera edad acerca de la mirada de los "otros" sobre la vejez. Universidad Nacional de San Luis, Argentina. *Revista electrónica Psicología* (ISSN 1669-3582). Recuperado Diciembre, 2009, <http://pepsic.bvs-psi.org.br>

Erikson, E H. (2000) *El Ciclo Vital Completado*. Edición revisada y ampliada. Editorial Paidós Ibérica S.A. Barcelona.

León, O G. y Montero, I (2003) *Métodos de Investigación en Psicología y Educación*. 3° Edición. Editorial Mc Graw Hill. Madrid.

Robles. M. (s.f.) Estratificación Socioeconómica de la Población del Área Metropolitana de Asunción. Recuperado, Junio, 2010 de, [http://robles.marcos.googlepages.com/Robles\\_Paraguay\\_Estratif.pdf](http://robles.marcos.googlepages.com/Robles_Paraguay_Estratif.pdf)

Rodríguez Domínguez, S. (1989) *La vejez: historia y actualidad*. 1° Edición. Ediciones Universidad de Salamanca, Salamanca.

Sosa, Z. (2010). El envejecimiento en Paraguay. En el *Foro de Gerontología*, Mayo del 2010. Asunción, Paraguay.

Recibido: 13/Abril/2011

Aceptado: 28/Mayo/2011