



UNIVERSIDAD PANAMERICANA
CAMPUS BONATERRA

ESCUELA DE PEDAGOGÍA

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FAMILIAR

**“ETAPA DE CRISIS A PARTIR DE LOS CAMBIOS EN
MUJERES QUE SE ENCUENTRAN EN LA ADULTEZ MEDIA,
CASO OPUS DEI Y DIF JESÚS MARÍA”**

TESIS QUE PRESENTA

INÉS RICAÑO ROQUEÑI

PARA OPTAR POR EL GRADO DE:

MAESTRÍA EN EDUCACIÓN FAMILIAR

CON VALIDEZ OFICIAL DE ESTUDIOS POR EL I.E.A.

SEGÚN ACUERDO NÚMERO 20090548

DE FECHA 7 DE AGOSTO DE 2009

DIRECTOR DE TESIS: M.E.F. ANA MARÍA URZÚA SALAS

AGUASCALIENTES, AGS. MAYO 2015

Hoja de dictamen

Biblioteca UP Aguascalientes

RESUMEN

La crisis vital es un proceso normal presente en la vida del ser humano, el cual abre paso a un cambio que lleva a una madurez en los procesos del crecimiento de las personas, dichas crisis se vive en los cambios de una etapa de desarrollo a otra, y por lo tanto se ven involucradas las áreas en las que se desarrolla cada persona.

En el caso específico de la crisis de la adultez media en mujeres, intervienen los roles que cada una desempeña en su vida diaria, tales papeles son los de ser esposa, hermana, amiga, trabajadora, madre, etc. en los cuales se viven una serie de cambios que aunados a su proceso de maduración, se ven afectados y por lo tanto es necesario encontrar un equilibrio que permita una correcta transición de dicha crisis.

Erikson y Levinson, dos grandes psicólogos que hablan sobre el desarrollo vital, en sus teorías mencionan la crisis; ambos dicen que los cambios dentro del desarrollo son crisis que abren las puertas a nuevas etapas, sin embargo, si estos resultados se vuelven negativos, se producen interrupciones en el proceso de desarrollo, que pueden llegar a generar enfermedades físicas o psicológicas.

La adultez media abarca de los 40 a los 60 años aproximadamente, edades en las cuales las mujeres pasan por un desajuste hormonal y emocional el cual repercute en su estilo de vida. La investigación, de carácter comparativo, mantiene su importancia en la forma en la que las mujeres en la adultez media responden a los cambios propios de estas edades tomando en cuenta su nivel socioeconómico.

Esta etapa del desarrollo en mujeres está presente sin importar el nivel socioeconómico, sin embargo es posible notar diferencias en la forma que tienen las mujeres de sobrellevar dicha crisis según los medios que las rodean, tales como el estilo de vida, la educación, los recursos a su alcance y apoyos médicos.

El estudio se divide en las principales áreas en las que la mujer busca un equilibrio debido a las necesidades que presenta en estas edades, las áreas abarcan lo familiar, laboral, física, emocional, psicosocial y cognoscitiva.

Dentro del ámbito familiar es necesario resaltar la importancia del rol de la madre como uno de los pilares del hogar y que por tanto su estabilidad es necesaria para el crecimiento y desenvolvimiento familiar, por otro lado, gran parte de la educación de los hijos es proporcionada por la madre y por el trabajo en conjunto de los padres, como un constante ejemplo en la vida de sus hijos.

La mujer dentro de la familia, tomando en cuenta el rol de madre, es una de las personas más relevantes para la educación de los hijos, es la madre la que, generalmente, brinda mayor parte de su tiempo al cuidado de los hijos y por tanto el hecho de que se altere su ritmo de vida puede crear posibles descontentos con el resto de la familia, por lo tanto debe permanecer siempre en constante equilibrio mental, emocional, espiritual y físico.

Por otra parte, la mujer y el hombre, como matrimonio, pueden llegar a presentar dificultades en su relación ya que los cambios por los que pasa la mujer, llegan a crear situaciones en las que, si la pareja no ha creado lazos fuertes en su relación, se provoca un alejamiento o incluso la separación.

Las personas son seres únicos e irrepetibles y por tanto una persona nunca podrá experimentar de la misma manera, los cambios o situaciones específicas que vive otra persona, esto crea un cierto descontrol en las relaciones familiares, ya que en las situaciones específicas de los hijos y el esposo como apoyo a la mujer, dentro de la adultez media, tienen la tarea de apoyar, sin embargo, si la familia no comprende las necesidades que presenta la madre en esa etapa, será mucho más complicado brindar ese apoyo.

Dicho esto, se puede comprender la importancia de la creación de proyectos que apoyen a las mujeres en esta etapa de transición, brindando espacios de catarsis, logrando con esto ofrecer herramientas para que se logre sobrellevar esta etapa, de la mejor manera posible.

Se invita a que los educadores familiares se involucren en esta etapa de desarrollo que puede llegar a afectar gravemente, ya que es una situación que debe ser comprendida por todos los integrantes de las familias, de manera que se logren

conocer los cambios que llega a presentar el género femenino y cómo pueden apoyar desde sus distintos roles, logrando unidad familiar.

La crisis se presenta de distinta manera, según el medio que rodea a cada una de las mujeres, por lo que no serán las mismas necesidades las que presenten si se encuentran en nivel socioeconómico alto o en uno medio o bajo, así mismo, influyen características como la educación, el estado civil, el medio social en el que se inserta la problemática, entre muchas cosas más, por lo que, la propuesta de intervención toma como base un estudio comparativo sobre la capacidad que tienen las féminas, de responder a las necesidades que surgen en esta etapa, tomando en cuenta el nivel socioeconómico.

Así mismo, la actual investigación toma en cuenta la situación específica de la mujer en la adultez dentro de los distintos ambientes en los que se desenvuelve para comprender cómo se presentan los cambios específicos de esta etapa de desarrollo, y posibles maneras de apoyar y lograr una empatía entre los miembros de la familia. Siendo esto uno de los principales temas a tratar como educadores familiares.

De igual manera, se toma en cuenta la teoría en la que se basa una metodología de apoyo en situaciones de crisis, que permiten desarrollar una serie de pasos que a su vez, sirven como base para la superación de una crisis de desarrollo y por tanto logran la tarea de brindar herramientas a las mujeres para conocer y comprender las necesidades que presentan, de tal manera que logren prevenirlas o resolverlas de la mejor manera posible y con los recursos con lo que cuentan.

Se propone un espacio que permita brindar a la mujer estas herramientas, así como el autoconocimiento necesario para comprender qué es lo más adecuado, en su situación en específico, dicho espacio ofrece actividades que sirven como catarsis para que las puedan abrirse y compartir sus vivencias y necesidades durante esta etapa.

DEDICATORIA

A mi madre, la mujer más fuerte que
conozco y el mejor ejemplo a seguir.

A mi abuelo Gabriel, que me ha enseñado,
con el ejemplo, a siempre seguir esforzándome
ofreciendo el trabajo a Dios.

A mi abuela Martha, Q.E.P.D,
una gran educadora familiar.

Biblioteca UP Aguascalientes

AGRADECIMIENTOS

A mi madre, por obligarme a salir adelante y por todo su apoyo durante todos estos años.

A Gabriel y Gina, los mejores papás adoptivos, gracias por su apoyo y por estar siempre presentes.

A Jorge, gracias por la paciencia, los ánimos y todas esas tardes de silencio trabajando.

A la maestra Ana María, por todo el apoyo e importantes lecciones.

PORTADA	
DICTAMEN	
DEDICATORIAS	
AGRADECIMIENTOS	
INDICE	
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	23
1.1. ANTECEDENTES.....	26
□ Identificación del tema o problemática general.....	30
Contexto social general en el que se inserta la problemática	33
Contexto organizacional en el que se inserta la problemática	34
□ Caracterización de la problemática específica a trabajar en la tesis ...	37
Resultado del Instrumento	38
Diagnóstico	50
1.2. JUSTIFICACIÓN	53
□ Interés por el tema.....	53
□ Valor del tema a estudiar y su relación con la Filosofía Institucional ...	54
□ Aportaciones y beneficiarios del trabajo	55
1.3. OBJETIVOS GENERALES Y PARTICULARES	56
CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO	58
2.1. CARACTERÍSTICAS DE LA ETAPA DE LA ADULTEZ	61
2.1.1. <i>Desarrollo físico en la adultez media</i>	61
a) Cambios visibles	61
b) Capacidad visual y auditiva.....	62
c) Estrés y enfermedades	63
d) Cambios hormonales	64
2.1.2. <i>Desarrollo cognoscitivo en la adultez media</i>	65
2.1.3. <i>Desarrollo psicosocial de la adultez media</i>	67
2.1.4. <i>Etapas normativas de la adultez media</i>	67
2.1.5. <i>Desarrollo de la Adultez media en la vida moderna</i>	69

2.2.	LA MUJER DE LOS 40-60 AÑOS	70
2.2.1.	<i>Relación de la mujer de 40-60 años con sus hijos</i>	70
2.2.2.	<i>Relación de la mujer de 40-60 años y su pareja</i>	71
2.2.3.	<i>La mujer de 40-60 años en el ámbito laboral</i>	72
2.2.4.	<i>La mujer de 40-60 años en el ámbito social</i>	73
2.3.	ESTUDIOS SOBRE LA MUJER EN LA ADULTEZ MEDIA	74
CAPÍTULO III. DISEÑO METODOLÓGICO.....		78
3.1.	DESCRIPCIÓN DE LA METODOLOGÍA	78
3.1.1.	<i>Perspectiva metodológica de la intervención</i>	80
a)	Metodología preventiva, de mejora, desarrollo y remedial.....	83
3.1.2.	<i>Sujetos de estudio o usuarios de la intervención</i>	85
3.1.3.	<i>Técnicas e instrumentos de recolección de información para el diagnóstico de necesidades</i>	88
3.1.4.	<i>Tipo de propuesta de intervención</i>	96
3.1.5.	<i>Posibles dificultades en el diseño de aplicación</i>	97
3.2.	PRESENTACIÓN DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	98
3.2.1.	<i>Propuesta de intervención a diseñar</i>	98
3.2.2.	<i>Propuesta de intervención diseñada</i>	108
CAPÍTULO IV. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA.....		121
<input type="checkbox"/>	Tipos de evaluación.....	121
<input type="checkbox"/>	Instrumentos de evaluación.....	122
<input type="checkbox"/>	Integración de los resultados de evaluación.....	124
CONCLUSIONES		125
<input type="checkbox"/>	Cumplimiento del objetivo planteado	125
<input type="checkbox"/>	Aportaciones y limitaciones de la propuesta.....	126
<input type="checkbox"/>	Reflexiones personales	128
<input type="checkbox"/>	Recomendaciones para una futura propuesta	130
BIBLIOGRAFÍA		131
ANEXOS		

INTRODUCCIÓN

Capítulo I. Planteamiento del problema

Antecedentes

La palabra crisis trae consigo una doble vertiente pues es un cambio que provoca incertidumbre, de aquí que mucha gente busque evitar todo tipo de crisis. Es posible encontrar esta palabra inmersa en muchos contenidos, pero para beneficio de este trabajo nos enfocaremos en la crisis vital.

Erik Erikson habla de una crisis vital normativa, en la que se deben lograr tareas específicas para cada etapa de desarrollo y el cambio de una etapa a otra es una crisis que lleva a un desenlace exitoso el cual abre la posibilidad a nuevos desarrollos, sin embargo, si estos resultados se vuelven negativos, se producen interrupciones que pueden llegar a generar enfermedades físicas o psicológicas. Por otra parte Levinson, habla de las secuencias del desarrollo de la vida adulta, en donde menciona que el ser humano mantiene una estructura de vida que se va moldeando por el ambiente físico y social y esto le permite actuar de distintas maneras frente a los cambios que se van desarrollando a lo largo de los años.

Por lo tanto la crisis es una etapa de cambio necesaria en la vida del ser humano, la cual implica vulnerabilidad y al mismo tiempo un gran reto para abrir paso a un crecimiento en todas las esferas de su vida.

Tomando en cuenta las características principales que rodean a una crisis vital se suman una serie de datos específicos de las mujeres en Aguascalientes los cuales permitirán un mayor conocimiento sobre el tema.

Se eligieron los datos estadísticos más importantes dentro de la investigación, tomando en cuenta que la crisis afecta a las personas en los ámbitos social, laboral, familiar y personal.

El Municipio de Aguascalientes cuenta con un total de 1' 184,996 habitantes de los cuales 132, 180 son mujeres en edades de entre 40 y 60 años, por lo tanto el 11.15% de la población aguascalentense está pasando por una crisis vital.

En cuanto al ámbito laboral, en el municipio de Aguascalientes hay una tasa de ocupación de 494,884 personas de las cuales 192, 201 son mujeres mientras que la tasa de desocupación del mismo género es de 10, 173 mujeres. Se puede ver que la mujer actual busca mantenerse ocupada lo cual trae bondades durante la adultez media.

Por otro lado, el matrimonio es uno de los principales factores que puede llegar a afectar la crisis y es que en el 2012 en Aguascalientes se registraron 4, 050 matrimonios en comparación, se registraron 1, 195 divorcios en los que las mujeres se encontraban entre los 40 y 60 años.

Finalmente, dentro de la esfera personal de la crisis, uno de los principales problemas es el suicidio, tomando en cuenta que Aguascalientes se encuentra en el cuarto lugar nacional en suicidios, las cifras indican que el 18.5% de las mujeres en estas edades consumaron el acto del suicidio.

No se pretende relacionar estas problemáticas con la crisis de los cuarenta, sin embargo es válido asumir que dicha crisis es la causa del estado de vulnerabilidad presente, en alguna medida.

Dentro del contexto social general en el que se inserta la problemática, se encuentran las mujeres de entre 40 y 60 años, habiendo ya descrito algunos de los cambios dentro de las distintas esferas de su vida, a continuación se describen las enfermedades reiterativas en estas edades, tomando datos a nivel nacional. En primer lugar se encuentra la Diabetes la cual alcanza un 25% de muertes de mujeres, en segundo lugar se encuentran los tumores, sobre todo el cáncer de mama con un 16.8% de muertes, seguido de las enfermedades del corazón (sin tomar en cuenta los paros cardiacos) que logra acabar con la vida del 13% de las mujeres y por último las enfermedades del hígado, incluyendo hepatitis A, B y C con una morbilidad del 6%.

El desajuste hormonal por el que pasan las mujeres durante estas edades trae consigo el inicio de algunas de estas enfermedades, esto aunado a los distintos problemas emocionales y psicológicos que pudiesen desencadenarse a partir de una crisis.

- Contexto organizacional en el que se inserta la problemática.

El proyecto de investigación se realizó con la ayuda de dos instituciones, las cuales muy amablemente abrieron sus puertas para apoyar.

La primera institución es el Opus Dei que significa "obra de Dios", la cual fue creada por San Josémaría Escrivá de Balaguer en 1928 y tiene como principal finalidad el formar personas que logren llegar a la santidad, ofreciendo a Dios su trabajo y actividades diarias.

La segunda institución fue el DIF o sistema de desarrollo integral de la familia, el cual inició en 1929 con un grupo de señoras que crearon el programa de una gota de leche, en donde se daban desayunos escolares a niños de escasos recursos, actualmente es una institución que busca brindar asistencia social beneficiando a la población más vulnerable y contribuir al mejor desarrollo de las familias.

- Caracterización de la problemática específica a trabajar en la tesis.

Se buscó implementar una herramienta de investigación que permitiera comparar dos grupos de señoras en las edades específicas a trabajar por lo que la caracterización de la problemática específica a trabajar en la tesis está conformada por dos grupos A y B, los cuales pertenecen a las instituciones anteriormente mencionadas.

El grupo A está conformado por señoras que asisten a los medios de formación del Opus Dei y que por sus características económicas muestran ser de un estrato socioeconómico alto, mientras que el grupo B, está conformado por señoras que

laboran en el DIF de Jesús María en Aguascalientes y que pertenecen a un estrato socioeconómico de medio a bajo.

La herramienta utilizada para la obtención de datos en ambos casos fue aplicada de manera colectiva tomando como muestra a dos grupos de mujeres dentro de las edades pertinentes pero con distintos estados civiles, por lo que son grupos homogéneos. A continuación se muestran los resultados más relevantes de algunas de las áreas tomadas en cuenta dentro del cuestionario.

Uno de los aspectos físicos más característicos de estas edades, en mujeres, es la menopausia por lo que se preguntó a las mujeres en cuestión si presentaban síntomas que hicieran referencia a este cambio a lo que el 60% del grupo A y el 80% del grupo B afirman presentarlos.

Por otra parte, con la edad la capacidad de memoria se ve afectada por lo que dentro de los aspectos cognoscitivos se les preguntó si presentaban una pérdida en la capacidad de memoria, a lo que el 70% grupo A y 60% del grupo B respondieron que sí. A estos porcentajes se les preguntó si se sentían frustradas al respecto a lo cual el 50% del grupo A y el 40% del grupo B respondieron afirmativamente.

El descontrol hormonal que se presenta debido a los cambios físicos trae consigo un desajuste emocional y por tanto, dentro de las características emocionales se les preguntó si en ocasiones presentaban un descontrol, a lo cual el 90% del grupo A y el 60% del grupo B dijeron que si.

Una de las partes más afectadas es la pareja y es que es importante fortalecer los lazos del matrimonio sobre todo en etapas de crisis, se preguntó a las participantes si los cambios que presentan les ha distanciado de su pareja a lo que los grupos A y B respondieron que si en un 100% en ambos casos, siendo este uno de los datos principales a tomar en cuenta para afirmar que esta etapa de crisis llega a afectar en el ámbito familiar.

Por último se preguntó si conocían alguna institución que atendiera a las mujeres durante esta etapa de su vida, específicamente apoyando en los cambios pertenecientes a la adultez media, a lo que el 80% del grupo A y el 100% del grupo B respondieron que no.

Para poder realizar el diagnóstico se tomaron en cuenta primeramente las características más importantes del grupo, estas son que son seres en constante evolución y por tanto la educación es parte fundamental en todos los momentos de su vida. Así mismo, son seres trascendentales y no es posible separar al cuerpo del alma ni viceversa y es necesario que se perfeccione para lograr su fin último que es la felicidad, la cual sólo se encuentra con la mejora personal diaria.

En segundo lugar, se tomaron en cuenta sus necesidades con los resultados del cuestionario, además del apartado de preguntas cerradas, se realizaron una serie de preguntas abiertas que abordaban cómo han afectado los cambios propios de estas edades en las distintas esferas de su vida cómo familiar, social, emocional y laboral, lo cual permitió un mejor diagnóstico.

Los temas más relevantes a tratar y que se encontraron como necesidades en común de ambos grupos fueron las siguientes: Comprender los cambios propios de la crisis de los 40, la búsqueda de retos personales, la estabilidad familiar durante la crisis, herramientas para enfrentar una crisis.

Justificación

La mujer es un ser único e irrepetible que además es imperfecto por lo que a lo largo de su vida presenta una serie de carencias a las que responde utilizando sus características específicas.

El interés por el tema dentro de la educación familiar toma en cuenta a la familia como el principal educador de las personas, el Dr. Serrano dentro de su documento de la familia en el envejecimiento activo, dice que la familia debe ser el primer crisol de formación para inculcar valores, transmitir buenos hábitos, hacer buenos ciudadanos y en definitiva, formar seres humanos.

Mientras que el valor del tema se une al de la Universidad Panamericana tomando en cuenta a Santo Tomás de Aquino quien habla sobre el continuo perfeccionarse como una de las principales formas de ayuda del ser humano para sobrellevar cualquier problema por el que atraviere en su vida.

Por último el proyecto de intervención se plantea apoyar a las mujeres que ejercen distintos roles como hijas, esposas, madres, amigas, etc. y por tanto el desajuste hormonal y emocional por el que pasan durante la adultez media, afecta su desempeño, este estudio busca conocer las distintas necesidades que surgen en esta etapa a partir del estatus social y cómo las mujeres logran un equilibrio para desempeñarse en sus distintos ambientes.

Objetivo general y específicos

El objetivo general del trabajo de investigación es: Analizar los cambios de la adultez media, en mujeres del Opus Dei y del DIF de Jesús María, a través de la aplicación de un instrumento, cuyos resultados permitan el diseño de una propuesta de intervención, que favorezca la atención de necesidades y problemáticas derivadas de esta etapa.

Dentro de los objetivos particulares se busca analizar los cambios físicos, emocionales y psicológicos y cómo repercuten en los ámbitos familiar, social y laboral.

Capítulo II. Marco Teórico

La adultez media es una etapa que comprende de los 40 a los 60 años y en la cual las personas enfrentan una serie de importantes cambios como preparación para la etapa de la adultez tardía, por lo que se hizo una recopilación de estos cambios dentro de las distintas áreas en las que participa la mujer.

En el ámbito familiar se toma en cuenta principalmente a los hijos, una mujer en estas edades muestra dos posibles escenarios con sus hijos, el primero es la adolescencia convivencia algo difícil debido a que ambos pasan por las crisis vitales más fuertes al mismo tiempo, por lo que aumenta el estrés y se dificulta la convivencia en ambos casos.

El segundo escenario es la partida de los hijos, en donde se presenta el nido vacío que hace referencia a la tarea de reponerse de la partida de los hijos, se presenta más calma en el hogar y la pareja puede vivir un reencuentro, por otra parte es importante mantenerse ocupado buscando nuevos retos que permitan cubrir ese tiempo con los hijos.

La pareja es también parte de la familia sin embargo, dentro del trabajo se analizan por separado debido a que dentro de estas edades se enfrentan a muchos retos. La mujer llega a experimentar cambios físicos que dificultan el encuentro íntimo y por tanto en algunos casos esto es motivo de separación, otro de los grandes retos a superar, es el reencuentro con la pareja a partir del abandono de los hijos ya que muchos matrimonios se centran en los hijos durante tanto tiempo que al estar solos les es complicado convivir pues se desconocen. Estos son algunos escenarios negativos, sin embargo, en la mayoría de los casos la pareja pasa por una segunda etapa de luna de miel en la que logran reavivar el amor y compromiso mutuo gracias a este tiempo libre.

Dentro del área laboral, las mujeres pasan por una disminución importante en su capacidad de afrontamiento al estrés y capacidad física, por lo que se les es más complicado el realizar las mismas tareas en el mismo periodo de tiempo que antes.

Por último, en el ámbito social, las mujeres comienzan a buscar amistades tomando en cuenta el rango de edad ya que esto les permite buscar apoyo para las situaciones por las que pasan, también hay mujeres que al estar tan inmersas en sus tareas familiares y laborales no se dan el tiempo para establecer relaciones amistosas.

Se realizó una investigación de los distintos estudios sobre la mujer durante la adultez media, dentro de los más relevantes se encuentran los siguientes.

Un estudio sobre la menopausia de la revista el climaterio publicada en EBSCO en la que se dice que durante la edad adulta el cerebro humano muestra una gran actividad en la liberación de hormonas las cuales influyen de manera directa en la función neuronal y por tanto durante la menopausia, el cese de la producción de

ciertas hormonas, influye directamente en el sistema nervioso central y por tanto en la forma que tiene cada mujer de reaccionar a los estímulos del medio.

En el libro "psicología del desarrollo, aspectos biológicos, psicológicos y sociales" de María Cornachine, se dice que la mujer durante la adultez media se encuentra en un momento de mantenimiento, en el cual disminuye la tendencia a buscar nuevos lugares de trabajo y se establecen en las áreas donde mejor se han desempeñado.

Por último, en una investigación realizada por Lidia Francés en la universidad de Barcelona, menciona que las mujeres en edad de crisis, al independizarse sus hijos, experimentan un sentimiento de pérdida que puede aumentar si la mujer no tiene proyectos fuera de su familia.

Capítulo III. Diseño Metodológico

La metodología elegida para trabajar en el proyecto de intervención se llama "la intervención en situación de crisis", la teoría en la que se apoya esta metodología, hace notar que es común que durante la adultez media, las mujeres enfrenten situaciones que exijan un cierto grado de equilibrio psicológico, sin embargo, al presentarse una crisis aparecen una serie de obstáculos que algunas mujeres no pueden sobrellevar con sus capacidades diarias y es aquí donde aparece la crisis como algo negativo.

El modelo de intervención en situación de crisis ha sido elegido como el ideal para la aplicación del proyecto a realizar, esto debido a que su forma de intervenir permite moldearse a los fines del actual trabajo, así mismo, es un modelo que tiene como finalidad el apoyar específicamente en situaciones de crisis y por tanto tiene los pasos que permitirán una gran aplicación de los temas a tratar durante el proyecto.

El modelo toma en cuenta tres fases:

La fase inicial, es el diagnóstico de necesidades del grupo que permite hacer distinción del factor principal a tratar en el proyecto, en este caso la crisis de los 40.

Dentro de los aspectos más relevantes de esta fase se encuentra el buscar lo que inquieta a las personas que conforman al grupo, lo cual se hizo con un cuestionario aplicado y establecer un plan de acción que serían las cartas descriptivas descritas dentro del trabajo. La fase intermedia está compuesta por una serie de técnicas grupales y de observación, así como las que promuevan la convivencia grupal, sus puntos principales se basan en el apoyo mutuo para la resolución de problemas y el estímulo de las propias capacidades para encontrar posibles soluciones. Esta fase se toma en cuenta para la creación del proyecto de intervención como un curso taller. Por último, el fin de la intervención que en este caso será una fecha límite para el cierre de las sesiones.

Se busca abordar una metodología preventiva con tres aspectos principales, los cuales son:

Aprovechar la falta de instituciones que apoyan a la mujer, para brindar ayuda en esta etapa de desarrollo, buscar instituciones como el ISSEA para poder canalizar los casos que necesiten atención psicológica, brindar herramientas informativas y de apoyo a mujeres durante la adultez media para que comprendan los cambios por los que pasan, así como crear una red de aspectos a tratar que les ayuden para anteponer soluciones a las necesidades que pudiesen surgir durante esta etapa del desarrollo.

Sujetos de estudio o usuarios de la intervención

Como ya se mencionó se realizó la investigación en dos grupos:

El grupo A está conformado por 10 mujeres de entre 40 y 60 años, 2 viudas, 1 divorciada, 7 casadas, que se reúnen una vez por semana en el centro del Opus Dei en donde se forman tanto espiritual como humanamente.

El grupo B está conformado por 10 mujeres de entre 40 y 60 años 1 viuda, 3 divorciadas, 5 casadas, 1 soltera, que laboran en el DIF de Jesús María apoyando en distintas áreas como almacén, contaduría, secretarías, etc.

Técnicas e instrumentos de recolección de información para el diagnóstico de necesidades

Para el logro del diagnóstico de dichos grupos, se utilizaron dos instrumentos, un cuestionario compuesto por 30 preguntas de opción múltiple y 16 preguntas abiertas que brindaron información de carácter cualitativo, para el manejo de la información cualitativa se utilizó un cuadro comparativo para analizar las necesidades que tienen en común ambos grupos.

Como apoyo de dichos instrumentos se utilizó la observación como técnica que permitió complementar los resultados del diagnóstico, se observó la forma de reaccionar a las preguntas y se tomaron en cuenta los comentarios realizados entre las participantes como parte del diagnóstico.

Tipo de propuesta de intervención

El proyecto de intervención a desarrollar será de tipo curso-taller, esto debido a los excelentes resultados que brinda el apoyo grupal para las sesiones de autoayuda.

Mathilde Du Ranquet, en su modelo de intervención en situación de crisis dice que el punto fuerte de la red de ayuda mutua es que permite observar cómo otro ha hecho frente al problema e identificarse con una persona que proporcione la esperanza e información necesarias.

Un curso-taller hará posible el informar a las señoras sobre los cambios por los que atraviesan durante la adultez media y al mismo tiempo les dará momentos para compartir sus experiencias, creando así una red de auto ayuda.

Así mismo, se utilizará el apoyo de técnicas grupales para la creación de un ambiente de confianza entre las participantes.

Posibles dificultades en el diseño de aplicación

En la creación del proyecto podemos contar con situaciones positivas que favorecen al curso así como negativas que podrían afectar al mismo.

Dentro de las fortalezas esta la investigación realizada acerca de las edades y gran cantidad de información al respecto.

Las oportunidades sería el brindar apoyo a las mujeres que buscan instituciones y a falta de ellas se beneficiarían del curso.

Dentro de los aspectos negativos existe la falta de apertura que podrían tener las participantes durante la impartición del curso, como parte de las debilidades y cómo una amenaza, las instituciones a las que se canalizarían a los casos necesarios ya que esta atención podría no ser pertinente.

Presentación de la propuesta de intervención

Se busca realizar una serie de actividades pertinentes para lograr los objetivos que se desean alcanzar, dentro de los aspectos generales del curso está el brindar apoyo antes y durante la adultez media de manera, ya que si es antes, podrán enfrentar esta etapa de la mejor manera y si es durante, les será posible encontrar soluciones a las necesidades que presentan.

Brindar información con exposiciones y actividades grupales que ofrezcan herramientas para un reajuste de metas, revaluación personal, y atención familiar.

Está la posibilidad de ofrecer el curso en las instalaciones del DIF ya que el programa entra dentro del área de atención social.

El taller se realizará en un periodo de seis semanas, completando un total de doce sesiones.

Evaluación de la propuesta

La evaluación se realizará de dos formas:

- Evaluación concurrente: esta se llevará a cabo tomado como producto las distintas actividades escritas que las participantes deberán entregar en cada una de las sesiones.

- Evaluación ex post: esta se realizará mediante un cuestionario que permitirá a los expositores conocer las opiniones generales del grupo sobre las sesiones, así como los aprendizajes generales que han adquirido en el transcurso del taller. La segunda parte de esta evaluación se realizará en base a una autoevaluación que tomará los rasgos generales de las sesiones y del grupo de manera que se puedan ir realizando mejoras para futuras aplicaciones.

Conclusiones

Todo trabajo de esta naturaleza requiere de una serie de conclusiones en las que logre aterrizar la información obtenida y su forma de ser aplicada para el beneficio de las necesidades de las mujeres durante la adultez media.

En este apartado, los elementos a resaltar son:

- La falta de instituciones que atiendan las necesidades específicas de la crisis de los cuarenta de forma integral.
- El conjunto de necesidades físicas, emocionales, laborales y sociales que presentan las señoras durante la adultez media.
- La importancia del bienestar de la madre dentro de la familia para la estabilidad tanto matrimonial como familiar.
- El logro de los objetivos planteados dentro de la propuesta de intervención, integrando tanto la información presentada dentro de la investigación, como la planeación del curso taller.
- Por último un espacio de reflexiones sobre la investigación realizada tomando en cuenta puntos que podrían ayudar a una futura investigación sobre el tema de la crisis de los cuarenta.

CAPÍTULO I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Biblioteca UP Aguas Calientes

Capítulo I. Planteamiento del problema

Al hablar sobre una crisis normalmente se piensa en una situación negativa, debido a que esta palabra hace referencia a distintos significados, que a pesar de contener ciertamente una implicación negativa, en muchas ocasiones el resultado puede ser algo positivo, ya que este término determina, según su definición, el inicio para un cambio. Es normal que la palabra crisis sea utilizada de forma negativa pues se ve inmersa en distintos contextos tales como, económico, político, social y vital.

El término crisis se usa en distintos contextos, se puede hablar sobre una crisis económica cuando existen grandes cambios negativos en las principales variables económicas como el PIB (Producto Interno Bruto) y el empleo (González, 2014), se hace referencia a una crisis política a una situación de conflicto que amenaza la continuidad del gobierno (Díaz, 2008), una crisis social es un enfrentamiento entre distintos grupos sociales (Sánchez, 2008).

Aplicando el término crisis al ciclo vital se entiende como un proceso normal, que en ocasiones desemboca en una patología pero con una incidencia normal, este cambio se da de forma notable en el curso de la vida; bisagra psicosocial entre una etapa y otra; situación especial de la vida (Flores, 2008).

Para poder comprender la crisis a la que se enfrentan los adultos durante la mitad de dicha etapa de desarrollo o la denominada crisis de los cuarenta, es necesario comenzar por analizar la raíz de la palabra crisis. Esta palabra viene del latín crisis, griego Krisis, que significa "mutación importante en el desarrollo de otros procesos, ya sea de orden físico, históricos o espirituales; situación de un asunto o proceso cuando está en duda la continuación; modificación o cese"(Real Academia Española, 2014, en línea). A partir de esto es posible inferir que el significado de crisis tiene una doble vertiente, ya que se refiere a un cambio que trae consigo cierta incertidumbre.

Por lo tanto, cuando se habla de crisis no necesariamente es un referente para una situación de conflicto que terminará en tragedia, sino es más bien un cambio que tiene que presentarse por evolución, aún cuando existen casos en los que las personas no logran resultados positivos de este cambio y se convierte en una patología, de aquí que el ser humano pasa por múltiples crisis durante el transcurso de su vida ya que se da como resultado del paso de una etapa de desarrollo a otra.

Las crisis son etapas que la mayoría de las personas van superando con el paso del tiempo, utilizando las herramientas obtenidas a lo largo de su formación ya que las virtudes y valores adquiridos, durante las distintas etapas de desarrollo, son realmente importantes para la superación de los problemas. Es también una etapa de la vida con duración variable y que se da en distintas edades tomando en cuenta el transcurso de cada individuo.

En la situación específica de la crisis de los cuarenta o de la mediana edad, esta se da a la mitad de la vida, tomando como promedio la esperanza de vida de cada generación, es por esto que dicha crisis se ha ido dando a distinta edad con el paso del tiempo. En el caso de Aguascalientes la esperanza de vida promedio es de 73 años para varones y 78 años para mujeres por lo que dicha crisis puede comenzar a desarrollarse a partir de los 36 años en los varones y 39 años en mujeres (INEGI, 2010)

La crisis de los cuarenta también es conocida, por distintos autores, como Bergler, Erikson, Jaques, con distintos nombres, crisis de la mediana edad, de la vida adulta, de la medialescencia, de la mitad de la vida, época de transición de la mitad de la vida, de los años medianos de la vida o segunda pubertad (Colombino, 2008).

Las personas que se encuentran en edad de pasar por dicha crisis sufren una serie de cambios, físicos, económicos, mentales y espirituales que los encaminan a prepararse para pasar a la adultez mayor o vejez.

Cada persona es diferente y por tanto vive su crisis de distinta manera, estas diferencias pueden darse de forma más notable tomando en cuenta ciertas características tales como el sexo, la situación socioeconómica, incluso la calidad de vida y la educación que se ha tenido. La crisis de los cuarenta, se da también en ambientes rurales en los que la persona se ve inmersa en una constante búsqueda por el sentido de la vida y al mismo tiempo rodeado de múltiples opciones que tomar.

Esta transición, en ocasiones dolorosa, de dirigirse hacia la madurez lleva a las personas a comprender que el futuro es ahora, lo cual produce miedos confusos y la sensación de insatisfacción con las vivencias propias, esto es lo que popularmente se conoce como crisis de los cuarenta. (Nichols, 2000). Es importante tomar en cuenta que la crisis de la mediana edad o adultez media, tomada desde el punto de vista del cambio, no se presenta dependiendo de las características personales sino que es una crisis por la cual todo ser humano tendrá que atravesar pese a su contexto ya que este cambio como una forma de madurar no se basa en situaciones concretas, sin embargo dicho contexto será el que puede llevarlo a superar su crisis de mejor o peor forma.

Erik Erikson¹ habla de la "crisis vital normativa" en ella se mencionan las distintas tareas por las que debe pasar una persona según su etapa de desarrollo, diciendo que cada crisis lleva a un desenlace exitoso que abre la posibilidad a nuevos desarrollos, sin embargo si estos resultados se vuelven negativos se producen interrupciones que pueden llegar a generar enfermedades físicas o psicológicas. (Universidad de Tarapacá, 2012)

Levinson habla de secuencias del desarrollo de la vida adulta o la estructura de la vida en la que menciona que el ser humano mantiene una estructura de vida que se va moldeando por el ambiente físico y social de cada individuo y esto le permite actuar de distintas maneras frente a los cambios que se van desarrollando a lo largo de los años (Charles & Albert, 2001).

¹ 1902-1994, psicoanalista e investigador alemán que realiza importantes aportaciones a las teorías del desarrollo humano

1.1. Antecedentes

Así como es distinta cada etapa en la adultez, habrá que tomar en cuenta que cada género vive la crisis de la mediana edad de distinta manera, el siguiente trabajo estará enfocado al estudio de dicha crisis en el género femenino por lo que se presenta un encuadre de la mujer dentro de la sociedad, economía, familia y política, de forma que se logre una mayor comprensión sobre lo que la mujer vive durante esta etapa de su vida.

La mujer y la sociedad

El género y la sexualidad son aspectos que distinguen a hombres de mujeres, son estas características las que llevan a las personas a tener distintas conductas que los acarrea por áreas de interés opuestas, a pesar de esto es la misma sexualidad la que hace de hombres y mujeres seres complementarios capaces de vivir en armonía dentro del matrimonio e incluso de reproducirse.

Este llamado género es el resultado de que cada persona desempeñe un rol dentro de la sociedad y por tanto al ser las mujeres, dentro de una sociedad tradicional, las madres, son las que, en el mejor de los casos, con su cariño y paciencia se encargan de educar y llevar las labores del hogar, mientras que el hombre al ser más fuerte, es el encargado de proveer y cuidar de su familia. (Sara, 1997).

Durante años la mujer ha luchado por sus derechos e igualdad con el género masculino, ya que ha sufrido en muchas ocasiones discriminación.

Antes del siglo XIX, la mujer vivía en una esfera en la que sus actividades se limitaban tan solo a las labores del hogar y atenciones a su familia, siendo esto para lo que las preparaban durante los primeros años de su vida.

En el siglo XX, tras muchos años de incansables luchas la mujer fue logrando ganar derechos y por lo tanto fue asumiendo cada vez más obligaciones, tales como el estudio, el poder trabajar, el voto, que han obligado de cierto modo a que las mujeres ayuden en el sustento del hogar, participen en generar

movimiento dentro de la economía del país y se informen sobre las situaciones de política que mueven su lugar de residencia de manera que puedan apoyar a la mejora del mismo. (Patricia, 2011)

La mujer ha logrado reposicionarse dentro de la sociedad al pasar de encargada del hogar al logro de nuevas y más importantes labores sociales que le han permitido alcanzar un nivel igualitario al hombre en algunos aspectos. Desgraciadamente siguen existiendo muchos casos de discriminación de género pero esto es parte de la continua lucha de la mujer por la obtención de sus derechos.

La mujer y la economía

La economía es lo que mueve al país en cuestión de recursos que impulsan a la modernización y obtención de riquezas del mismo, dentro de este ámbito se encuentran todas esas personas que se esfuerzan por dar más oportunidades al país dentro de cierta ocupación, es decir, de todas las personas que laboran.

Las mujeres han ido luchando por la obtención de sus derechos dentro de los cuales se encuentra el derecho al trabajo, esto se logró en México en 1936 con el sufragio femenino² y desde entonces ha ido aumentando el número de mujeres que apoyan a la economía del país.

La lucha por la obtención de los derechos de las mujeres se originó a partir de la desvalorización que vivía la mujer ya que, como se ha señalado, su vida se limitaba al trabajo del hogar, poco a poco las mujeres lograron entrar en distintas esferas que les permitieron ir ganando una posición mayor dentro de la sociedad siendo esto el factor que les ha permitido entrar al ámbito laboral.

Las mujeres además de ayudar a la economía del hogar, han utilizado el trabajo como una actividad que les permite continuar en el mercado laboral logrando con esto preservar su identidad profesional y también, ser cada vez más competitivas

² El derecho al voto fue lo que desencadenó la participación de la mujer en distintos ámbitos, siendo uno de ellos el laboral.

al mismo tiempo que disfrutaban de formar una familia (Rodríguez Menéndez & Fernández García, 2009).

A partir de las crisis económicas que sufrió México³, los hombres que llevaban en su mayoría el sustento del hogar, tuvieron que requerir el apoyo de la mujer para poder completar las cuentas y es que un sólo empleo no cubría los gastos necesarios. Tan sólo en Aguascalientes en el 2011 la tasa de ocupación en mujeres era de 132,783 mientras que en lo que va del 2014 se registró un total de 145,504 mujeres que se encuentran laborando. (INEGI, 2014).

La mujer y la política

En el área de la política la mujer es la causa de una gran revolución y es que ha luchado constantemente por el reconocimiento de sus derechos. Desde los inicios las mujeres vivían situaciones de opresión y en algunos casos de violencia, su estado procreativo las encadenaba al hogar y no se les permitía formar parte ni opinar sobre asuntos externos.

Con el paso del tiempo las mujeres formaron parte de revueltas que les permitieron ganar más derechos y por tanto llevar una vida de equidad con el género masculino, una de las raíces de esta circunstancia se produjo en el siglo XV, en el cual Christine de Pisan⁴ escribió *la ciudad de las damas*, en donde criticaba las injusticias que existían entre hombres y mujeres, a partir de aquí se cuestionaba la inferioridad de las mujeres como resultado de su naturaleza, permitiendo con esto que las mujeres estudiaran para comprobar la certeza de dichos argumentos.

En el año de 1789 se firma en Francia la declaración de los derechos del hombre y del ciudadano la cual dice que todas las personas nacen dotadas de dignidad y libertad por igual y por lo mismo deben comportarse fraternalmente entre todos.

³ México a pasado por crisis económicas en 1976, 1982 y 1994 (Universidad de las Americas Puebla, 2004)

⁴ Primera mujer en participar en debates literarios y filosóficos sobre las mujeres (1365-1430)

Fue hasta el 27 de diciembre de 1974 que el Congreso Mexicano aprobó la igualdad jurídica de la mujer en México tomando como base la Declaración Universal de los Derechos Humanos establecida por la Organización de las Naciones Unidas, ONU. (Carbonell, 2010)

La mujer y la familia

Se habla de mujer y familia en cuanto a matrimonio ya que las relaciones familiares en las que la mujer forma parte como hermana son muy diferentes, por lo que la mujer, dentro de este apartado, es tomada en cuenta desde el punto de vista de una mujer casada o que vive o tiene una relación de pareja fuera de su hogar de origen.

Dentro del ámbito familiar la mujer juega el papel más importante y es que por el hecho de ser el género capaz de engendrar hijos es por naturaleza la proveedora de cariño y primeras lecciones de los hijos, las mujeres son las encargadas, junto con el apoyo de sus maridos, de guiar a los hijos durante los primeros años de su vida.

La mujer dentro de la familia tiene el rol de administrar el hogar, atención de los hijos, apoyo en la creación de un ambiente educativo y de armonía en el hogar, así mismo tiene el importante rol de crear un equilibrio entre los miembros de la familia para el logro del establecimiento de relaciones familiares sanas.

No todas las mujeres son capaces de engendrar hijos, ni todas están interesadas en ello; pero esto no la hace mejor o peor ya que existen múltiples tareas que una mujer debe cumplir dentro de la familia, considerando el inicio de una familia como la unión de hombre y mujer en matrimonio o que comparten sus vidas, tales tareas incluyen atenciones hacia el hogar y con su pareja.

Es necesario considerar a la familia como la base de la sociedad y por tanto el cumplimiento de los roles por parte tanto del padre como de la madre son de gran importancia para la formación de los hijos, por tanto, al ser el rol de la madre uno de los fundamentos para la educación de los hijos, se considera importante su estabilidad para lograr su papel con mayor eficacia.

- Identificación del tema o problemática general

Tomando en cuenta las características mencionadas sobre la adultez media, se suman a esto una serie de datos específicos sobre la población en el estado de Aguascalientes, los cuales permitirán un mayor conocimiento sobre el problema a estudiar.

A partir de las cifras del INEGI 2011 y de los resultados mostrados en su página, se estima que el municipio de Aguascalientes tiene un total de 1,184,996 habitantes de los cuales 250,063 se encuentran entre las edades de 40 a 64 años, así mismo esta cifra está conformada por 117,883 hombres y 132,180 mujeres. Esto significa que un aproximado del 11.15% de la población hidrocálida femenina esta en edad de transición y por lo tanto, podría estar pasando por una crisis.

En relación al tema de los que trabajan y los que ya están jubilados, el INEGI (2012) indica que durante el primer trimestre del 2014, en el municipio de Aguascalientes se registró una tasa de ocupación de 494,884 personas, de las cuales 302,683 eran hombres y 192,201 mujeres. Mientras que la tasa de desocupación durante el primer trimestre del 2014 es de un total de 33,711 personas de las cuales 23,538 son hombres y 10,173 mujeres. Es posible notar, con estas cifras, que actualmente los adultos no buscan jubilarse y es que, a pesar de que en ocasiones no se jubilan por necesidad económica, en algunos casos tampoco lo hacen por el estrés que genera en ellos el cambio de rutina y es que el dejar de trabajar aún cuando puede ser benéfico, puede llevar a la depresión por el sentimiento de insatisfacción, resultado del exceso de tiempo libre.

"El retiro no es un evento único sino un proceso dinámico de ajuste... Los recursos personales (salud, posición socioeconómica y personalidad), económicos y los de las relaciones sociales (como el apoyo de la pareja y los amigos) puede influir en la forma en que sobrellevan los retirados esta transición... En un estudio longitudinal de dos años con 458 hombres y mujeres casadas, relativamente sanas de 50 a 72 años, los hombres cuya motivación en el trabajo había sido baja tendían a disfrutar de un

incremento durante el periodo de miel inmediatamente posterior al retiro, pero el retiro continuo se asociaba con un aumento en los síntomas depresivos. En el caso de las mujeres, el retiro influía menos en su bienestar pero su estado de ánimo resultaba más afectado por la calidad del matrimonio." (Papalia & Feldman, 2012, pág. 584)

Por otra parte, el actual boom tecnológico, que se refiere a un crecimiento desmesurado en la adquisición de aparatos tecnológicos, y que de igual manera la sociedad ha ido adaptándose a dichos aparatos. Las personas que actualmente tienen entre 40 y 60 años se adentraron al mundo de la tecnología en una edad un tanto complicada para el dominio de dichos aparatos, por lo que no para todos ellos es fácil dominarlos.

En comparación, las nuevas generaciones son educadas dentro de un entorno global y con el uso masivo de tecnologías de comunicación, ya que el mundo virtual es actualmente una las principales herramientas educativas en sectores favorecidos de la población o en instituciones públicas bien equipadas. Esta situación afecta también en el ambiente de trabajo ya que los corporativos comienzan a modernizarse y por lo tanto a buscar trabajadores que conozcan de las nuevas TIC (Tecnologías de la información y la comunicación) que se utilizan para el quehacer laboral. (Colombino, 2008).

Por otra parte, en cuanto al matrimonio en Aguascalientes se registraron 4,050 en el año 2012 según cifras del INEGI, en comparación, se registro un total de 1,195 divorcios de matrimonios, en los que la mujer tenía de entre 40 y 60 años, durante el mismo año, abarcando así un total del 29.50% de divorcios en un solo año. Estas cifras indican un alto porcentaje de la sociedad que durante las edades indicadas por los autores como estadios de reajuste, muestran una disolución de su vida matrimonial.

Así mismo, otro de los problemas que enfrentan los adultos en edad media en el municipio de Aguascalientes es el del suicidio, problema del cual, Aguascalientes tiene el cuarto lugar nacional. En este aspecto, las mujeres se presentan con una tasa mayor que los hombres en cuanto a ideas e intentos suicidas, mientras que los hombres tienen una tasa más alta en la consumación del hecho, con respecto a esta situación a nivel nacional las cifras mencionan un total de 18.5% de la población de mujeres entre 40 y 59 años se suicido. (Instituto Nacional de Estadística y Geografía, 2012)

No se pretende relacionar directamente las problemáticas señaladas como el suicidio, divorcio, enfermedades, etc. y la crisis de la mediana edad. Evidentemente es muy complicado aislar el efecto causante de una situación de desarrollo psicológico en indicadores sociales tan generales como los mostrados, sobre todo si esta condición de crisis puede darse con una diversidad de intensidades en los diferentes grupos sociales.

No obstante, es válido asumir que dicha crisis es la causa del estado de vulnerabilidad presente, en alguna medida, en las problemáticas señaladas ya que los datos presentados están determinados por edad, tomando en cuenta las edades señaladas por los investigadores Erikson y Levinson como las pertenecientes a una edad de crisis.

Este trabajo asume que, en cualquier grado que se presente una de estas problemáticas, por mínimo que sea, es valioso atenderla desde la educación familiar, ofreciendo elementos de apoyo tanto a las personas que viven o están a punto de vivir alguna de sus manifestaciones como a sus familiares.

Los adultos buscan superar una crisis, en ocasiones, sin ni siquiera saber que la están viviendo, por lo que, los sucesos a su alrededor se presentan para ellos como eventos aislados a su etapa de desarrollo, provocando con esto una falta de preocupación por su persona y su salud física, inclusive se presenta un abandono en el cuidado de la salud mental por el simple hecho de considerar este término exclusivo de las personas que atraviesan por patologías.

Contexto social general en el que se inserta la problemática

Hablando específicamente sobre las mujeres entre 40 y 60 años, se realizó una investigación estadística tomando como base los datos del INEGI sobre las enfermedades reiterativas en estas edades, a continuación se enlistan los resultados según el tipo de enfermedad y nivel de mortalidad.

Diabetes mellitus: Esta enfermedad es provocada debido a la falta de capacidad del páncreas de producir insulina por lo que el cuerpo no logra nivelar el azúcar (medline plus, 2014), en México, la diabetes mellitus alcanza el 25% de muertes en mujeres de entre 45 y 64 años.

Tumores: En México la morbilidad femenina en cuanto a tumores malignos es debida al cáncer de mama (30 de cada 100 mujeres), seguido por los tumores en los órganos genitales (24 de cada 100) y en órganos digestivos (14 de cada 100), la letalidad del cáncer de mama alcanza el 16.8% por cada 100 egresos hospitalarios.

Enfermedades del corazón: Estas enfermedades logran acabar con el 13% de las vidas de mujeres en México, dichas enfermedades no toman en cuenta los paros cardiacos ya que se inclinan más a obstrucciones coronarias, bloqueos de arterias, arritmias, problemas de presión, etc.

Enfermedades del hígado: Estas enfermedades incluyen hepatitis A, B y C, así como cirrosis, este padecimiento alcanza una morbilidad del 6% de las mujeres en México.

Las mujeres que atraviesan por alguna crisis se encuentran en un estado mayor de susceptibilidad que los hombres, ya que presentan un desajuste hormonal por lo que si no cuentan con los recursos necesarios para enfrentar sus problemas pueden caer en alguna patología. Lo anteriormente mencionado no infiere que todas las mujeres que atraviesan por la crisis de la mediana edad tengan una cierta patología, sino que las probabilidades de desarrollar una aumentan.

Contexto organizacional en el que se inserta la problemática

Para lograr los fines de este estudio se seleccionaron dos instituciones, las cuales brindaron su amable colaboración, en donde se encuentran involucradas señoras con las cualidades indicadas para apoyar a la investigación en cuestión.

Opus Dei

Esta organización católica sin fines de lucro fue fundada el 2 de Octubre de 1928 por San Josémaría Escrivá de Balaguer, es una organización creada que tiene como finalidad la formación de personas para llegar a la santidad.

San Josémaría nació el 9 de enero de 1902 en Barbastro, España, hijo de José y Dolores, fue el tercero de una familia compuesta por seis hijos. A la edad de 15 años y cerca de su cumpleaños número 16, Josémaría escucho el llamado a la vocación sacerdotal por lo que ingresó al seminario diocesano en la ciudad de Zaragoza, España.

Un día, cuando San Josémaría aún no se iba al seminario, despertó muy temprano para salir y ver una gran nevada que había caído por la noche, al ir caminando encontró unas huellas en la nieve, estas huellas eran de una persona que iba caminando descalzo (un carmelita descalzo), este evento removió su corazón y vio que si esa persona era capaz de hacer eso por Dios, el tenía que hacer algo también, por lo que decidió hacerse sacerdote para saber qué misión le tenía Dios. (Helming, 1987). Estudió la carrera de derecho en la Universidad de Zaragoza como alumno libre, y en este periodo, su padre murió dejándolo como cabeza de su familia.

Al estallar la guerra civil española, y debido a la persecución de personas religiosas, San Josémaría se vio forzado a refugiarse en distintos lugares de España, al terminar la guerra en 1939, regresa a Madrid y termina su carrera y un doctorado. El 2 de Octubre de 1928, estaba en su cuarto en la residencia de los misioneros de San Vicente Paúl cuando tuvo una visión divina en la que se le pedía fundar el Opus Dei (obra de Dios), el cual trata como labor fundamental ayudar a

las personas a lograr la santidad mediante el sacrificio y ofreciendo su trabajo profesional a Dios.

El 16 de Junio de 1950 el Papa Pío XII aprueba definitivamente el Opus Dei en Roma, el fundador realiza múltiples viajes por el mundo para dar a conocer la prelatura y fallece el 26 de junio de 1975.

El Opus Dei tiene centros en los que viven por separado numerarios y numerarias, en estos centros se ofrece acompañamiento espiritual, retiros, charlas doctrinales y clases de catecismo como los medios de formación principales, así mismo se hace una evangelización en distintas comunidades.

"La prelatura del Opus dei se rige por las normas del derecho general de la iglesia, la constitución apostólica Ut sit y por sus propios estatutos de derecho particular del Opus Dei" (opus dei, 2001, pág. en línea)

La organización del Opus Dei la conforman un prelado, S.E. monseñor Javier Echevarría, un vicario general, monseñor Fernando Ocáriz, sacerdotes, y fieles laicos, así como los encargados de cada casa del Opus Dei.

Sistema de desarrollo integral de la familia (DIF)

El Sistema de Desarrollo Integral de la Familia, inicia en 1929 con un programa llamado "una gota de leche", el cual estaba organizado por un grupo de señoras que buscaban llevar leche y desayunos escolares a niños de escasos recursos. Se consolidó la asistencia social en 1943 cuando se constituye la Secretaría de Asistencia Pública.

El 31 de enero de 1961 se crea el Instituto Nacional de Protección a la Infancia, el cual distribuía desayunos escolares, éste se extendió para poder dar alimentos a familias de escasos recursos, el 15 de junio de 1968, surge el Instituto Mexicano de Asistencia a la niñez, el cual atendía a niños huérfanos, discapacitados o enfermos.

Finalmente, el 10 de enero de 1977, nace el DIF con la finalidad de mantener orden en las distintas organizaciones ya instauradas en el estado, el DIF cuenta con una oficina principal en el estado de México y 32 sistemas estatales que dependen de la oficina central.

Esta institución sin fines de lucro, busca implementar acciones de atención a las comunidades, así mismo busca prevenir y atender la pobreza extrema, situaciones de violencia, de exclusión social, y atender la vulnerabilidad. Así mismo, el DIF atiende distintas familias con el fin de promover la unión e integración familiar, a personas mayores mediante talleres de apoyo y brindando también alimento a quienes lo necesitan.

El DIF tiene como misión, "fortalecer y satisfacer las necesidades de asistencia social y prestación de servicios asistenciales, proporcionando soluciones eficientes de gran impacto que beneficien a la población más vulnerable y contribuyan al mejor desarrollo de las familias." (Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, s/f, pág. en línea).

Este instituto brinda apoyo a distintas personas en todo México, ofreciendo talleres, clases, despensas, dinero y atención a las poblaciones de escasos recursos, buscando con esto prevenir muchos de los problemas que atacan tanto a chicos como a grandes por vivir en un estado de vulnerabilidad, tales como la drogadicción, suicidios, divorcios y mala alimentación.

La visión del DIF es "ser un organismo de vanguardia e innovación que represente para la población más vulnerable de la ciudad, la mejor opción en cuanto a la prestación de servicios asistenciales, atención social y desarrollo familiar." (Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia, s/f).

El DIF de Jesús María, el cuál abrió sus puertas para que algunas de sus trabajadoras respondieran el cuestionario, brinda servicios como nutrición, asesoría jurídica, albergue, pláticas prematrimoniales, clubes de la tercera edad, entre otros.

- Caracterización de la problemática específica a trabajar en la tesis

La temática del actual trabajo es la de la crisis de la mediana edad, por lo que se buscó información dirigida a las edades de entre 40 y 60 años, las cuales son indicadas por Erickson y Levinson, como las edades principales en las que aparece una crisis. Para adquirir información que pudiera apoyar al trabajo se diseñó y aplicó un cuestionario a dos grupos de mujeres que tuvieran un nivel socioeconómico distinto, de manera que se pudiera conocer cómo se vive esta crisis con las diferencias educativas, sociales, ambientales, familiares y todos los aspectos que determinan al nivel socioeconómico y cómo es que hacen uso de sus recursos para resolver las necesidades que se presentan durante estas edades.

Dicho estudio se centra en la mujer por la gran importancia de su labor dentro de la sociedad, esto sin disminuir el valor del rol que tiene el varón, pero tomando en cuenta los distintos papeles que se exige que la mujer realice sin faltar a sus labores.

El equilibrio de un hogar se presenta cuando un padre trabaja por mantener a su familia, económicamente hablando, y una mujer trabaja en su hogar y atiende las necesidades de los hijos, sin embargo la actual decadencia económica ha forzado a que estas labores se extiendan y por tanto las féminas colaboren en la manutención del hogar como un segundo ingreso.

Se debe tener en cuenta que las mujeres en edad de cambio como lo es la mitad de la vida presentan una inestabilidad física, emocional y en ocasiones familiar, por lo que les es preciso cumplir sus ocupaciones como madres, hijas, esposas, e incluso trabajadoras, manteniendo el equilibrio y fuerza que han presentado durante todas las etapas de su vida. Es pues, un gran reto para ellas continuar con sus roles sin tomar en cuenta los cambios y por tanto es relevante atender estas necesidades, con el afán de que se adquieran elementos característicos de esta etapa y que permitan mantener un equilibrio tan necesario para la continuación del desarrollo en sus distintos ámbitos.

Resultado del Instrumento

Este cuestionario arrojó información tanto cuantitativa como cualitativa, a continuación se muestran los porcentajes de las respuestas, junto con un pequeño análisis de las mismas.

En ambos grupos se repartió el cuestionario en personas con distinto estado civil para poder obtener diversos aspectos sobre la adultez media. Esto supone que el cuestionario se hizo a un grupo homogéneo de mujeres sin importar su estado civil de manera que se puedan observar también las fortalezas de pasar por dicha etapa con el apoyo de una pareja.

Los porcentajes que se presentan en este rubro fueron extraídos de una muestra de mujeres, que ofrecieron su apoyo para responder el cuestionario que apoya la realización de este trabajo.

Los grupos se dividen en dos, A y B, tomando en cuenta que el grupo con la denominación A es el perteneciente a las mujeres correspondientes al Opus Dei o de nivel socioeconómico alto, mientras que la denominación B es para el grupo de las trabajadoras del DIF o de nivel socioeconómico de medio a bajo.

Grupo A

Se presentó un listado de los cambios más comunes en mujeres de entre 40 y 60 años y se pidió a las participantes que señalaran los que habían notado en ellas, los porcentajes que tuvo cada respuesta fueron los siguientes, flacidez en la piel 90%, manchas en la cara 60%, manchas en las manos 80%, problemas cardiacos 0%, disminución de estatura 10%, aumento de peso 80%, cabello más seco 40%, canas 100%, problemas de presión 10%, vista cansada 80%, falta de energía 50%, pérdida de piezas dentales 40%, adelgazamiento de las uñas 70%, problemas digestivos 30%, disminución auditiva 0%.

Posterior a esto, se pidió que enlistaran del 1 al 10 los problemas por los que estaban pasando en orden de lo que más les afecta a lo que menos les molesta, las respuestas que coincidieron en primero, segundo y tercer lugar de importancia

fueron, en primer lugar la flacidez en la piel y el aumento de peso, en segundo lugar las manchas en la cara y por último la falta de energía.

Los cambios físicos son los más notables al hablar del proceso de envejecimiento de una persona, por lo que los porcentajes principales de cambios que más afectan a las mujeres son los que se notan con mayor facilidad. Este grupo de mujeres mencionaban estar levemente inconformes con ellos y que para atrasarlos utilizaban distintas cremas y vitaminas, sin embargo estos cambios no les afectaban emocionalmente pues aceptaban que su edad trae consigo alteraciones tanto físicas, como psicológicas.

En cuanto a los síntomas de menopausia el 60% acepto presentarlos, de este porcentaje, respondieron en una lista de síntomas cuáles eran los que han experimentado de los cuales respondieron que, bochornos 50%, disminución de la menstruación 40%, sudoración excesiva 40%, resequedad vaginal 30%, coito doloroso 20%, desaparición de la menstruación 40%, disminución del apetito sexual 20% y cambios emocionales bruscos 40%.

Las participantes muestran claramente un cambio hormonal que ha provocado el inicio de la menopausia, la cual es la culminación de la capacidad reproductora de la mujer, esto no significa que sea el fin de su capacidad sexual, ya que aunque esta puede disminuir, existen casos en los que aumenta.

En el ámbito cognoscitivo se hicieron preguntas que hacían referencia a los cambios mencionados en esta edad, a los que el 70% de las mujeres respondió haber tenido una pérdida en la capacidad de memoria, de este grupo, el 50% dijo sentirse frustrada al respecto, el 50% respondió que tarda más que antes en resolver problemas pero lo hace de mejor manera, utilizando sus diversas vivencias, el 80% afirma que se les dificulta más la comprensión de temas nuevos y la adquisición de nuevos conocimientos, sólo el 30% de las cuestionadas en este grupo, acepta haber cambiado sus actividades físicas por unas que no representen tanto esfuerzo y el 50% afirma que las decisiones que ha tomado últimamente han estado basadas en una cierta preocupación por el futuro.

Con el paso del tiempo la capacidad de memorizar nuevos temas, así como la memoria a corto plazo se ve afectada por lo que puede haber momentos en los que es difícil recordar alguna tarea por hacer, eventos, etc. las mujeres en este grupo dicen presentar estos cambios propios de la crisis de los cuarenta y sentir un cierto grado de frustración al respecto.

En las preguntas sobre su estado emocional, el 90% aceptó que en ocasiones muestra un cierto descontrol sobre sus emociones; el 60% dice que en ocasiones ha sentido una tristeza profunda que no pueden controlar. Al preguntarles sobre las emociones con las que reaccionan de forma repentina, el 30% dijo que con tristeza, el 30% con felicidad, 20% con llanto, 10% con somnolencia, 50% con enojo y el 60% con preocupación.

En esta etapa evolutiva se presenta un descontrol hormonal el cual trae consigo un cierto desajuste emocional, esto aunado a las distintas áreas de su vida que también están cambiando pueden producir en ellas una tristeza profunda la cual puede volverse patológica si no se cuenta con las herramientas para reconocerla y atacarla.

Se realizó un apartado de preguntas que hacía referencia a la vida en pareja, del cual sólo se toma en cuenta la respuestas de mujeres que viven o vivieron con su pareja durante esta etapa, en el cual el 100% de las señoras consideran que los cambios que han tenido las han distanciado de su pareja, el 70% afirma que no ha disminuido su vida sexual, del 30% que respondió haber disminuido su vida sexual, el 100% dice que esto no fue lo que las distanció de sus parejas. En cuanto a los problemas que han tenido con su pareja, el 90% afirma no haber buscado ayuda con un profesional ni con amigos, y el 10% dice haber buscado ayuda con amigos.

Por último, el 80% afirma no conocer ninguna institución que apoye a las mujeres a comprender y superar los cambios y necesidades que enfrentan durante esta época de transición.

Grupo B

En el listado sobre los cambios físicos que presentan las mujeres en el transcurso de la crisis de los cuarenta, las trabajadoras del DIF contestaron con los siguientes porcentajes flacidez en la piel 70%, manchas en la cara 40%, manchas en las manos 50%, problemas cardiacos 30%, disminución de estatura 0%, aumento de peso 90%, cabello más seco 40%, canas 100%, problemas de presión 40%, vista cansada 100%, falta de energía 70%, pérdida de piezas dentales 30%, adelgazamiento de las uñas 10%, problemas digestivos 60%, disminución auditiva 30%.

Al pedirles que ordenaran del 1 al 10 los problemas que más les preocupaban, las señoras eligieron como los tres más importantes, en primer lugar, el aumento de peso y las canas, en segundo lugar la flacidez en la piel y por último la vista cansada.

Este grupo de mujeres hablaban sobre su inconformidad con los cambios físicos, entre ellos el aumento de peso ya que no podían vestir igual que antes, es normal ver que los principales cambios que afectan a las mujeres son los físicos pues son los más notorios y los primeros en aparecer.

Al preguntarles si han presentado síntomas de menopausia el 80% respondió que sí, de este porcentaje, respondieron al listado de síntomas que han presentado con los siguientes porcentajes, bochornos 50%, disminución en la menstruación 50%, sudoración excesiva 30%, resequedad vaginal 20%, coito doloroso 20%, desaparición de la menstruación 30%, disminución del apetito sexual 30%, cambios emocionales bruscos 60%.

Este grupo, al igual que el anterior, muestra un claro inicio de la menopausia, con la diferencia de que este grupo comentaba la falta de apoyo que han tenido por parte de los médicos, así como la ignorancia sobre los cambios que se presentan con la menopausia.

En cuanto al ámbito cognoscitivo, el 60% afirma tener una pérdida en la capacidad de memorizar, de este grupo, el 40% dice estar frustrada al respecto; el 90% de las participantes dice tardar más que antes en resolver los problemas, pero lo hace de mejor manera, utilizando su experiencia; el 80% dice tener dificultades en la comprensión de nuevos temas y adquisición de nuevos conocimientos; el 30% dice haber cambiado sus actividades físicas por unas que no requieran esfuerzo y por último el 90% afirma que las últimas decisiones que han tomado han estado basadas en una cierta preocupación por el futuro.

En este grupo se lucha más con la solución de problemas y la comprensión de nuevos temas, y es que dicen sentir un descontrol en su capacidad de reaccionar con rapidez al solucionar problemas, estas características son normales en esta etapa evolutiva por lo que se busca reponer este cambio, buscando soluciones basadas en experiencias pasadas.

En las preguntas sobre su estado emocional, el 60% dice presentar un cierto descontrol sobre sus emociones, mientras que el 60% dice haber sentido una tristeza profunda que no puede controlar. En cuanto al listado de las emociones con las que reaccionan más frecuentemente respondieron, 70% con tristeza, 30% con felicidad, 60% con llanto, 60% con somnolencia, 60% con enojo y 70% con preocupación.

Al igual que el grupo anterior, el desajuste hormonal que traen consigo estas edades provoca en las señoras un desajuste en sus emociones por lo que sus reacciones, en ocasiones pueden ser inadecuadas a los sucesos del ambiente que las rodea.

En referencia a las cuestiones de pareja, tomando en cuenta a las mujeres que viven o vivieron con su pareja durante esta etapa, el 100% dice haberse distanciado de su pareja debido a los cambios que ha ido presentando, en cuanto a su vida sexual, el 80% afirma haber disminuido su vida sexual desde que cumplieron los 40 años, y de este porcentaje, el 70% afirma haberse distanciado de su pareja debido a esta disminución en su actividad sexual. Así mismo, el 80% dice

no haber pedido ayuda a nadie para solucionar sus problemas de pareja, mientras que un 10% pidió ayuda a un profesional y otro 10% a sus amigos.

Al preguntarles si conocían alguna institución que apoyara a las mujeres a enfrentar los cambios y necesidades que presentan durante estas edades, el 100% afirma no conocer ninguna.

En ambos grupos se afirma que no existe una institución que brinde apoyo a las mujeres en esta etapa de su vida, por lo que es difícil para ellas obtener información sobre los cambios que presentan o encontrar apoyo para poder superar las necesidades que trae consigo la crisis de la mediana edad.

Cada serie de preguntas de opción múltiple, cuenta con un apartado que nos permitió obtener información de carácter cualitativo, dicho apartado contiene preguntas en las que las señoras podían expresar su forma de sentir acerca de los cambios que han observado, en cada una de las áreas de su vida.

Se hizo un análisis cualitativo de las respuestas del cuestionario, esto mediante un cuadro comparativo en el que se puede ver con facilidad la respuesta y la conclusión a la que se llegó después de ver los puntos en común de las respuestas de cada grupo.

A continuación se presenta un cuadro comparativo de las respuestas de carácter cualitativo.

Grupo A: señoras de 40 a 60 años de nivel socioeconómico medio alto y alto que participan en las actividades del Opus Dei

Grupo B: señoras de 40 a 60 años de nivel socioeconómico medio bajo y bajo, que laboran en el DIF de Jesús María.

Desarrollo físico

1. ¿Alguno de estos cambios físicos le han ocasionado algún efecto en su estado emocional?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
Sus respuestas están relacionadas con el cansancio, el estar sensibles por los cambios físicos como el aumento de peso y el tiempo que deben dedicar a su apariencia.	Sus respuestas están relacionadas con la tristeza por el aumento de peso y las dificultades para aceptar estos cambios físicos y adaptarlos a su vida.	Las mujeres buscan estar siempre en armonía con su cuerpo por lo que los cambios drásticos son algo difícil de manejar, además de que al ser una etapa en la que se presenta un cierto descontrol hormonal, les es difícil enfrentar las críticas externas.
2. Estos cambios físicos ¿tuvieron alguna implicación negativa en las diferentes áreas de tu vida?, ¿de qué manera?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
Hubo una respuesta que mencionaba que, en el área familiar, diciendo que le afectaba por estar más sensible, otra de las señoras respondió que es sólo un problema personal, por último, una señora indicó que respondía con mal humor a las críticas.	Respondieron que afectaba su área familiar en cuestiones relacionadas con discusiones de pareja por su aspecto físico, mientras que una respondió que en todas debido a que estos cambios la limitan en sus actividades.	Los dos grupos muestran una respuesta similar a las críticas externas, se puede notar que el grupo A toma el problema como algo personal mientras que el grupo B no muestra problemas en exteriorizar sus emociones con las personas que les rodean. Se puede notar en ambos casos la dificultad de comprender el descontrol personal al reaccionar al entorno.

2.1. ¿Cómo lo resolvió?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
Se respondió que aceptando los cambios por los que están pasando.	Las señoras hicieron énfasis en respuestas cómo ignorar a su pareja mientras se encuentran exaltadas y aceptar los cambios por los que están pasando.	Los dos grupos concuerdan en que una buena forma de resolver el problema es aceptando que están pasando por cambios propios de su edad, mientras que el segundo grupo acepta que en primer estancia hay un desacuerdo con las personas que señalan los cambios.

Desarrollo cognoscitivo

Fuente: Información obtenida a partir del cuestionario aplicado el mes de Noviembre, en el DIF de Jesús María y Opus Dei.

3. ¿Alguno de estos cambios cognoscitivos, le han ocasionado algún efecto en su estado emocional?, ¿de qué manera?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
Una señora respondió que muchas veces su familia no comprendía los cambios en las prioridades e intereses.	Se habla de una preocupación por los cambios por los que están pasando, su trabajo, y el futuro propio y de sus seres queridos, también hablan sobre el cansancio y los cambios emocionales, como la tristeza, que es el resultado la falta de memoria.	Las respuestas de ambos grupos son muy distintas ya que mientras en el primer grupo se hace mención sobre los cambios en las prioridades, el segundo grupo se mantiene firme en que los cambios emocionales son los que les provoca problemas, se enfatiza en la tristeza como una de las emociones menos controlables.

4. Estos cambios cognoscitivos ¿tuvieron alguna implicación negativa en las diferentes áreas de tu vida?, ¿de qué manera?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
Se habla sobre la dificultad que presentan al intentar que los cambios sean comprendidos dentro y fuera de la familia.	Se seleccionaron principalmente las áreas laboral y familiar, hacen mención sobre la disminución en el rendimiento laboral, una señora habla sobre la falta de respeto en su matrimonio que dio como resultado el divorcio.	El primer grupo se muestra positivo ya que busca resolver el problema desde el comienzo, al intentar que la gente a su alrededor comprenda los cambios por los que está atravesando, mientras que el segundo grupo se puede ver una ruptura en el matrimonio por la inestabilidad que trae como resultado la crisis, así como la dificultad que trae al trabajo la disminución en los procesos cognoscitivos.
4.1. ¿Cómo lo resolvió?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
La respuesta fue el hablar con ellos como parte de la forma de resolver el problema.	En la forma de resolverlo, el grupo B habla sobre buscar actividades o apoyos que les permita sentirse mejor y aumente su autoestima.	En ambas respuestas se encuentran soluciones que les permiten lidiar con sus cambios de manera saludable y un tanto terapéutica, ya que buscan apoyo externo e intentan hablar de lo que les sucede.

Fuente: Información obtenida a partir del cuestionario aplicado el mes de Noviembre, en el DIF de Jesús María y Opus Dei.

Desarrollo emocional

5. ¿Siente que los cambios presentados en esta área le han afectado?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
Se hablo sobre todo del ser más sensible a lo que sucede así como un aumento en la preocupación por eventos futuros, también se menciona, el valorar más las cosas.	Se menciona con frecuencia el sentirse triste y deprimida, las señoras en este grupo hacen énfasis en sentirse sensibles y tener una falta de control sobre sus emociones, incluso una menciona "ya no soporto todo lo que está pasando". Se habla sobre la falta de fuerza para superar los problemas.	El primer grupo habla sobre el futuro, estos son problemas que incluyen un futuro propio y el de los hijos, factor común que tiene como referencia la crisis de la adultez media. El segundo grupo demuestra una falta de información que lleva a que se sientan tristes y decaídas, se puede notar un cierto desconocimiento e incertidumbre sobre los cambios que presentan.
6. Estos cambios ¿tuvieron alguna implicación negativa en las distintas áreas de su vida? ¿De qué manera?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
Las respuestas hacen énfasis en la familia, se habla sobre una falta de tolerancia por sentirse más sensible a lo que pasa a su alrededor.	Este grupo también menciona a los hijos como los que se encuentran más desconcertados por los cambios por los que están pasando sus madres.	En ambos casos, los principales involucrados son los hijos ya que son los que pasan más tiempo con sus madres. Es posible notar que las señoras no hacen caso omiso a sus problemas, por el contrario, se sienten agobiadas por afectar a los demás.

6.1. ¿Cómo lo resolvió?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
En este grupo se habla sobre pedir perdón e intentar considerar a las personas a la hora de reaccionar, también mencionan que el hablarlo con sus familiares ha sido una buena forma de solucionarlo.	En ninguna de los cuestionarios las señoras indicaron haber resuelto estos problemas, aun que en uno se menciona que se pidió ayuda a Dios para poder superarlos.	El primer grupo se basa en el comunicar lo que le afecta como parte de un proceso de catarsis, el segundo grupo ha logrado una solución y demuestran más bien un cierto desconcierto y cuestionamiento de su etapa de desarrollo.

Fuente: Información obtenida a partir del cuestionario aplicado el mes de Noviembre, en el DIF de Jesús María y Opus Dei.

La crisis de los 40 a los 60 años

7. A partir de los 40 años y a la fecha, ¿ha vivido un evento especial, que haya cambiado su vida para bien o para mal?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
Este grupo habla de pérdidas familiares, así como del desarrollo de los hijos y la llegada de algunos nietos.	En este grupo se mencionan dos divorcios, así como el autoconocimiento que les ha permitido el llegar a esta edad, se habla también de la decepción provocada por uno de los hijos.	Mientras que el primer grupo habla sobre cuestiones que se dan como resultado de una vida familiar, tales como la muerte de los padres y la llegada de los nietos, el segundo grupo habla del autoconocimiento, más la respuesta, no refleja auto reflexión por sus problemas, además, se habla del divorcio, resultado más común de la crisis.

8. ¿Usted considera que la etapa de los 40 años a los 60 años, es una etapa de crisis?, ¿por qué?		
Grupo A	Grupo B	Conclusiones
Este grupo indica que si existe una crisis debido a los cambios físicos pero sobre todo por el nivel de madurez que se alcanza mediante el autoconocimiento.	Este grupo hace mención de la dificultad para aceptar los cambios propios de la edad y sobre la falta de autoconocimiento.	Ambos grupos se contradicen ya que mientras en el grupo A menciona que las vivencias propias de estas edades llevan a las mujeres a un autoconocimiento que les permite madurar, el grupo B hace notar una falta de autoconocimiento, resultado de la poca información que tienen de sus cambios

Fuente: Información obtenida a partir del cuestionario aplicado el mes de Noviembre, en el DIF de Jesús María y Opus Dei.

Diagnóstico

La finalidad de este trabajo es apoyar a las mujeres que atraviesan por la crisis de la mitad de la vida tratando y previniendo situaciones propias de esta etapa que pudiesen darse debido al estado de susceptibilidad en el que se encuentran durante estos años (de los 40 a los 60 años aproximadamente).

Uno de los indicadores más comunes y tangibles de que comienza la adultez media es el inicio del decaimiento en el estado físico y de salud, esto porque se da debido al decaimiento natural del cuerpo por la edad.

Craig (1997) describe dichos cambios físicos de la siguiente manera, "en la mediana edad hay un momento de la verdad cuando el espejo refleja nuevas arrugas, un vientre protuberante, el cabello en retirada o unas sienes canosas que ya no se ven distinguidas, sino deprimentes,. Estas señales de alarma trastornan más a unos que a otro, según la actitud personal hacia el envejecimiento... Aunque el punto óptimo de la mayoría de las habilidades físicas se alcanza durante la adolescencia o la juventud, en la mediana edad se nivelan y aparecen los primeros signos del ocaso físico de la vejez" (pág. 549).

Durante la adultez media, el cuerpo comienza a decaer y por lo tanto es normal sentirse renuente a este cambio. Los retos ayudan a las personas a mejorar y a probarse en distintas áreas como los deportes, los estudios, incluso el ponerse pequeños retos diarios pueden ayudar mucho a las personas para ser mejores cada día. Durante los años de crisis como los son los de la mitad de la vida, las mujeres pueden buscar nuevos retos para sentir una mayor satisfacción por lo que han logrado a través de los años o para sentir que aún son capaces de lograr lo que se proponen, esto puede servir como algo terapéutico para disminuir los posibles riesgos durante esta edad.

Las personas somos seres en constante evolución y por lo tanto la educación es importante en todos los momentos de la vida, no se debe dejar de lado que los seres humanos somos seres trascendentales por lo que no solo es importante

tomar en cuenta lo corporal, sino que atender las cuestiones espirituales es algo pertinente para lograr dicha trascendencia.

Las crisis que se presentan en el transcurso de la vida humana es uno de los tantos retos que se deben enfrentar para mantener la dignidad moral que caracteriza a las personas y es que el ser persona implica mucho más que solo ser, todas las personas son seres imperfectos pero es preciso ir perfeccionándose, este proceso de mejora personal es a lo que se refiere la educación. Las mujeres en edad de crisis precisan continuar con esta educación sin sentir que han terminado ya que su proceso de desarrollo no termina sino hasta el término de la vida.

Existen múltiples factores que se desencadenan a partir de la mitad de la vida y en muchos casos son retos que se deben enfrentar y fungen como factores que retan el propio intelecto y estabilidad emocional, es precisamente el superar dichos retos lo que va forjando seres trascendentales capaces de auto perfeccionarse utilizando su función socializadora.

Las mujeres se presentan como parte esencial en una familia por lo que se involucra un reto que es preciso superar a tal nivel, ya que muchas de las características propias de esta edad, en ciertos casos, ponen en riesgo la estabilidad familiar y por tanto es pertinente hacer de dicha crisis un asunto en el que se precisa el apoyo de toda la familia.

Se debe tomar en cuenta que las mujeres participan en distintos ambientes como colaboradoras, incluso dentro de la familia atienden distintos roles de gran importancia por lo que deberán adquirir un grado de equilibrio estable físico y espiritual, cosa que es posible lograr mediante una constante adquisición de valores, virtudes, por tanto un constante desarrollo personal.

Las mujeres deben comenzar por aceptarse como seres que tienen como fin último la felicidad y por tanto imponer metas que permitan alcanzar dicho fin, esto se logrará desarrollando las capacidades humanas y por consiguiente buscando la trascendencia que permitirá adquirir la fuerza necesaria para la superación de cualquier obstáculo.

Se encontró que en ambos grupos, la crisis de los 40 a los 60 años, está presente en distintas formas y se manifiesta a través de diversas actitudes que afectan tanto a las persona que lo vive como a sus familiares, de aquí la importancia de aportar apoyo desde la educación familiar. Las principales necesidades de las mujeres en estas edades:

- ✓ Aceptación de los cambios físicos
- ✓ Pérdida de facultades físicas por la edad
- ✓ Búsqueda de retos personales
- ✓ Estabilidad familiar durante la crisis
- ✓ Crisis en pareja
- ✓ Control de las emociones
- ✓ Comprender los cambios propios de la crisis de los cuarenta
- ✓ Herramientas para afrontar una crisis

Es posible observar que los puntos mencionados como principales en la problemática tienen en común la búsqueda de un constante crecimiento tanto humano como profesional y espiritual, se puede relacionar con la incertidumbre que trae consigo el cambio de la adultez a la vejez.

Es importante que los adultos se preparen para recibir la vejez y entiendan este cambio no como algo malo sino como una transición normal que puede ser positiva si se recibe de la manera correcta.

Una conclusión muy particular, que se obtiene como resultado de este cuestionario, es la importancia de reconocer la vejez como una etapa positiva en la vida de toda persona, haciendo de conocimiento común las muchas ventajas de esta etapa en contraste de todo lo negativo que se piensa sobre ella.

1.2. Justificación

- Interés por el tema

La educación familiar nació del peso que recae sobre las familias al ser el principal educador de las personas que integran la sociedad, es justo en la familia donde el ser humano obtiene el pilar de su educación y por lo tanto serán los padres las personas que se muestren como ejemplo de los niños durante sus primeros años de vida.

El Dr. Serrano, en su documento sobre el papel de la familia en el envejecimiento activo menciona que "La familia debe ser el primer crisol de formación para inculcar valores, transmitir buenos hábitos, hacer buenos ciudadanos y, en definitiva, formar seres humanos" (2013, p. 16)

Luego entonces, los educadores familiares son las personas encargadas de ayudar a la prevención en problemas que amenazan a la familia, dentro de ellos es posible categorizar el mal manejo de una crisis debido a la gran cantidad de problemas que esto trae consigo, como divorcios, depresión, psicopatologías.

No es labor del educador familiar atender problemas a nivel psicológico ya que para esto hay especialistas, es posible que el educador familiar atienda estos problemas si desarrolla las habilidades especiales para ello en procesos formales de actualización tomando en cuenta que es importante buscar maneras que ayuden y apoyen a las mujeres durante su desarrollo de forma que eviten la presencia de problemas de tipo psicológico.

El ser humano se encuentra en constante desarrollo y por tanto sus etapas son muchas, Erickson (Universidad de Tarapacá, 2012) y Levinson (Charles & Albert, 2001) dicen en sus teorías que una persona no puede pasar a otro estadio si no ha superado los retos del estadio en el que se encuentra y por lo tanto es un constante enfrentamiento a nuevos desafíos. Estos Estadios comprenden desde el nacimiento hasta la muerte y por lo tanto los adultos enfrentan el reto de educar a sus hijos y al mismo tiempo enfrentar sus propios retos.

Las mujeres durante la adultez media se encuentran susceptibles a desarrollar distintos problemas que mal manejados desembocan en sucesos que pueden dañar su estado psicológico o su capacidad de juicio sobre asuntos familiares, morales, matrimoniales, etc. El presente trabajo busca apoyar, mediante la prevención, que las mujeres en crisis cuenten con herramientas básicas para evitar el desarrollo de estas posibles patologías.

Se busca que mediante herramientas básicas de prevención y tratamiento, las mujeres sean capaces de desarrollar mecanismos de defensa que les permita sobrellevar la adultez media satisfactoriamente, por lo que se verán beneficiadas en aspectos como la autoestima, la autovaloración profesional y la capacidad de reflexión, estos procesos son de gran importancia para superar una crisis por lo que, al no reforzarlos desde antes de adentrarse a la crisis podría provocar una serie de patologías.

- Valor del tema a estudiar y su relación con la Filosofía Institucional

El educador familiar logra ver a la persona como parte de un sistema familiar, cosa que permite ayudarlo a prevenir problemas tanto propios como los que podrían afectar al resto de la familia, el apoyo de un educador familiar en la prevención de una crisis en la adultez media permite hacerlo tomando en cuenta todos estos aspectos apoyando tanto a la persona como a su familia.

Así mismo, es importante tomar en cuenta que el educador familiar es un experto en prevención más no en intervención de cuestiones psicológicas, como ya se ha señalado, por lo que el apoyo de un psicólogo para el logro de la intervención en psicopatologías podría ayudar en personas envueltas en problemas de esta índole, mientras que el educador familiar comienza su trabajo desde antes de que estos problemas comiencen.

La Universidad Panamericana Campus Bonaterra busca formar educadores familiares "capaces de asesorar, dirigir y orientar acciones educativas en la familia" (2013, en línea), gracias a los conocimientos brindados por parte de la universidad, es posible desarrollar e implementar un plan de apoyo para la adultez media.

Santo Tomás de Aquino habla del estado perfecto del hombre en cuanto que alcanza su felicidad, al hablar de felicidad se refiere a la plenitud, la cual sólo es posible alcanzarla mediante el continuo perfeccionamiento tanto de la persona como del espíritu, este continuo perfeccionarse es lo que ayuda al ser humano a sobrellevar cualquier problema por el que atraviese durante su vida, dentro de esto los problemas o situaciones de conflicto que pueda traerle la adultez media.

- Aportaciones y beneficiarios del trabajo

Se busca la realización de un plan de perfeccionamiento humano, es decir de prevención, esto con el apoyo de la Universidad Panamericana, la cual ha proporcionado los conocimientos y valores necesarios para la realización de este trabajo.

Es posible encontrar instancias que apoyan a las mujeres durante las más conocidas etapas de transición del ser humano, lugares como asilos, orfanatos, CENDIs (Centros de Desarrollo Infantil), escuelas a través de las escuelas para padres, DIF (Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia), en donde se encuentran múltiples programas de apoyo a la infancia, adolescencia y vejez, más no es fácil localizar programas que apoyen a los adultos a sobreponerse al reajuste por el que pasan.

Las mujeres son las más afectadas en esta etapa de transición y es que el desajuste hormonal que viven aunado a los distintos roles que deben desempeñar en su día a día como madres, esposas, trabajadoras, hijas, etc. así como su importante rol como la cabeza de un hogar, en ocasiones no les permite enfocarse en buscar apoyo y es justo la trascendencia de su labor en la familia lo que les exige mantener un equilibrio físico y mental.

El presente trabajo busca proporcionar información relevante para el conocimiento de profesionales en distintas áreas como servicio social, educación, y personas que laboren en áreas que busquen la formación integral del ser humano como principal herramienta de apoyo para la superación de problemas en la mujer en edades de 40 a 60 años.

1.3. Objetivos generales y particulares

A continuación se presentan una serie de objetivos que se tomaron en cuenta para la realización del actual trabajo. Dichos objetivos se presentan en dos rubros, que son tanto generales como particulares, esto con la finalidad de dar a entender al lector lo que se pretende alcanzar con este trabajo y hacia las distintas personas que la lean.

Objetivo general

- Analizar los cambios de la adultez media en mujeres del Opus Dei y el DIF de Jesús María, Aguascalientes, a través de la aplicación de un instrumento, cuyos resultados permitan el diseño de una propuesta de intervención, que favorezca la atención de necesidades y problemáticas derivadas de esta etapa.

Objetivos particulares

- Analizar los cambios físicos que se presentan durante la adultez media con el fin de comprender las principales necesidades que presentan las mujeres en este aspecto.
- Analizar los cambios emocionales que más afectan a las mujeres durante la etapa de la adultez media, con la finalidad de comprender de manera más profunda, la crisis a las que se enfrentan las mujeres en estas edades.
- Analizar las necesidades que surgen en las mujeres en el aspecto laboral y social al presentarse las distintas circunstancias de la crisis.
- Analizar algunas de las problemáticas más relevantes a las que se enfrentan las mujeres al convivir con sus parejas y familiares para así comprender de mejor manera algunos de los retos a los que las mujeres se enfrentan al superar la crisis de la adultez media.

CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO

Biblioteca UP Aguas Calientes

Capítulo II. Marco Teórico

El marco teórico sirve como punto de apoyo en el trabajo de investigación sobre "la crisis en mujeres de entre cuarenta y sesenta años", ya que se encuentra basado en los distintos temas que permiten facilitar la comprensión de la adultez como etapa de desarrollo, particularmente, de los cambios por los que atraviesan las mujeres durante la adultez media.

La adultez media, posibles edades

Las personas deben pasar por distintos estadios o etapas normativas con lo cual van madurando, dichos estadios llevan consigo el logro de diferentes operaciones o capacidades, por ejemplo, un bebé deberá aprender a caminar, a hablar, a comer, etc. Mientras más crecen las personas, estas operaciones son menos notorias y difíciles de lograr.

Las etapas evolutivas, al depender del logro de dichas operaciones pueden variar en cada persona por lo que los autores que hablan sobre el desarrollo y madurez del ser humano dan un rango de edades en las que se cumplen las etapas normativas, pero esto no quiere decir que necesariamente se cumplan dichas edades ya que cada persona se enfrenta a distintos retos que pueden adelantar o retrasar el logro de sus capacidades.

Para poder adentrarse en el estudio de la edad adulta es importante comprender a que rango de personas se hace referencia y las características específicas que les hace formar parte de dicho grupo. Etimológicamente, la palabra adulto (latín "adultus") significa crecer, esto en un plano vital lleva a la conclusión de que es la culminación del crecimiento en el ser humano, el hombre y la mujer logran llegar a la adultez no solo al completar este proceso de desarrollo físico, ya que como es un ser complejo debe integrar sus diferentes estados tanto biológicos, psicológicos, laborales y sociales. (Adam, 2004)

Se puede concluir que las personas logran su adultez cuando por sus características se encuentran en plenitud vital, es decir, que todas sus funciones corporales y emocionales están completamente maduras, en cuanto que al resto de sus capacidades como la vida en familia, religión, madurez mental, adquieren una mayor fuerza durante la segunda etapa de la adultez ya que al pasar por una crisis obtiene un mayor conocimiento sobre sí mismo y su entorno.

Levinson se refiere a la edad adulta como "la transición de la madurez", en donde dice que existe una evaluación de los logros y desarrollo de la estructura de la vida seguido de una búsqueda de seguridad y de aceptación de la misma. (Charles & Albert, 2001)

Para lograr una mayor comprensión de la etapa de desarrollo, Erikson y Levinson han dividido la adultez en distintos estadios o subetapas:

- Edad adulta temprana

Esta subetapa abarca aproximadamente de los 20 a los 39 años, edades en las cuales se toman las decisiones más significativas dentro del ciclo vital, esto debido a que durante estos primeros años las personas eligen qué estudiar, comienzan a desarrollarse en el ámbito laboral, eligen si se casarán o se iniciarán en alguna orden religiosa, y cómo llevar su vida en general, serán decisiones que marcarán muy fuertemente su futuro en todos los aspectos de su persona.

Por el mismo hecho de que en esta edad es cuando más trabajo se necesita para poder educarse y prepararse para el futuro, las personas muestran una mayor capacidad de apertura para el desarrollo lo cual vuelve a la idea inicial en la que se menciona que la adultez es la etapa de plenitud de las personas. (Ángel, 2006).

Se puede decir que cuando una persona se adentra a la adultez temprana tiene mayor capacidad intelectual que la que ha tenido o tendrá en toda su vida, lo mismo pasa con la salud, la resistencia, la actividad física, su capacidad de reproducción, energía, etc.

Podría decirse que esta primera subetapa será crucial para la siguiente ya que según como se trate a la mente, al cuerpo y todo el contexto que se elija dará frutos para un buen o mal desarrollo en la adultez media.

- Edad adulta media

El estudio sobre la crisis a la que se enfrentan las mujeres de entre 40 y 60 años abarca ciertas características y situaciones por las que es común atravesar.

Estas edades marcan la pauta para la preparación a la vejez pues serán los años que, como se menciona anteriormente, traen consigo resultados de las decisiones tomadas en la primera subetapa de la adultez.

Durante esta etapa los adultos se dan cuenta que han madurado y que tanto los logros como los errores de la adultez temprana los han llevado, en el mejor de los casos, a obtener nuevos y mejores conocimientos que podrán ser aplicados a su vida actual.

Durante este estadio las personas comienzan a reencontrarse con su pasado, es decir, se hace una reevaluación de la vida, en la que se piensa todo a lo que se aspiraba y los logros obtenidos hasta el momento. Dicha reevaluación se da como resultado de la disminución de todo ese potencial que se ha ido gastando con el paso del tiempo.

Es en estas edades cuando el cuerpo comienza a decaer y por tanto se siente con mayor énfasis todo eso que se ha ido perdiendo, como por ejemplo comienzan a brotar las canas, el cuerpo deja de funcionar tan eficientemente como en la adultez temprana, se lleva una vida más sedentaria, etc.

Este estadio determina la transición de ser adulto a ser viejo y por tanto las personas notan la falta de tiempo para concretar ciertas cosas a las que aspiraban antes. Muchas personas en vez de pensar en el periodo de su vida desde los años que han vivido, piensan en el tiempo que les queda por vivir. (Fernández, 2011)

2.1. Características de la etapa de la adultez

2.1.1. Desarrollo físico en la adultez media

El ser humano, al igual que el resto de las especies en el planeta cuenta con un ciclo vital preestablecido que cumple, dentro de una vida normal y sin alteraciones que lo interrumpan, este ciclo es el nacer, crecer, en ocasiones reproducirse y morir. Esto trae consigo que, durante el crecimiento y conforme se va acercando la vejez, el cuerpo humano vaya madurando.

Al llegar a los cuarenta años el cuerpo comienza a tener un descenso en sus funciones y rendimiento, hecho que se suma a uno de los muchos cambios que tienen que enfrentar las personas, en específico las mujeres, en esta edad. Estos cambios no se dan de forma drástica y rápida como en la adolescencia, sino que son cambios que se dan gradualmente en edades aproximadas de entre cuarenta y sesenta años, se dice aproximadamente debido a que cada persona crece a un ritmo distinto y por lo tanto algunas personas comienzan con estos cambios antes y hay quienes lo hacen después, estas edades se toman como una media de las personas que pasan por dichos cambios.

Así mismo, el cuidado que se tenga en la limpieza y atención en las distintas áreas del cuerpo humano así como un estilo de vida mesurado y sano, pueden ayudar a que el envejecimiento de las funciones corporales se de con mayor lentitud.

a) Cambios visibles

Los primeros y más notorios cambios durante esta edad son los visibles cómo las arrugas, flacidez y pérdida de tersura de la piel, resultado de la pérdida de depósitos de grasa y falta de colágeno en las capas inferiores de la dermis, además de la aparición de manchas en la piel, sobre todo en las manos y la cara, que se dan por la exposición al sol.

El pelo se hace fino y pierde su color por la pérdida de melanina en el cuerpo, en algunos casos comienza a darse la pérdida de cabello que desemboca en calvicie por la falta de reposición del pelo perdido. Así mismo, la disminución en la producción de calcio hace que las uñas se hagan frágiles y se tornen de un color amarillento así como la pérdida de piezas dentales y el oscurecimiento de las mismas. (Santrock, 2006)

Por otro lado, durante la adultez media se dan cambios en altura y peso, ya que los adultos tienden a disminuir, aproximadamente, 1.25 centímetros de altura cada década a partir de los cuarenta años y esto va aumentando con la edad. La disminución de estatura en las personas se da debido a la falta de producción de calcio que provoca un adelgazamiento de los huesos y el encogimiento de los discos vertebrales. Además, durante esta etapa de desarrollo, la grasa comienza a acumularse en la parte central del cuerpo a consecuencia de la disminución en la capacidad del cuerpo para disolver las grasas. (American Accreditation HealthCare Comission, 2012)

El estilo de vida actual lleva a las mujeres a pensar en un estereotipo de belleza que no encaja con estos cambios y esto, generalmente provoca en las mujeres, una disminución en el gusto por su aspecto físico. Durante la adultez media resulta muy común que las mujeres se inicien en dietas, masajes reductivos, tratamientos para la piel, tratamientos para el cabello (incluyendo el teñirlo), ingesta de vitaminas y colágeno, entre muchos otros tratamientos que prometen ralentizar los rasgos visibles de la edad.

b) Capacidad visual y auditiva

Comienza la comúnmente conocida, vista cansada, que hace referencia a la falta de adaptación ocular, es decir, se experimenta una pérdida en la capacidad ocular para mantener una imagen en la retina y por lo tanto los adultos presentan dificultad al fijar la vista en objetos cercanos, además, se presenta una disminución

del flujo sanguíneo en el globo ocular esto trae consigo una disminución en el campo visual y un aumento en el punto ciego. (Santrock, 2006) Estos cambios hacen que en muchos casos las mujeres deban usar lentes bifocales, aún con esto, se dan casos de mujeres que no los usan, ya que estos son vistos como aparatos para personas de edad avanzada, y buscan otras alternativas como la cirugía con laser.

Del mismo modo, aunque no en todos los casos, la audición comienza a disminuir, esto sucede antes en hombres pero las mujeres también muestran una disminución en la sensibilidad a frecuencias altas. Los problemas auditivos se presentan con mayor énfasis a finales de esta etapa de desarrollo y más entrada la vejez, aún cuando el comienzo del deterioro en dicha sensibilidad comienza aproximadamente a los cuarenta años. (Santrock, 2006)

c) Estrés y enfermedades

Cuando una persona se encuentra frente a una situación de estrés, el cerebro capta el peligro y manda la información, se libera adrenalina que prepara al cuerpo para movilizarse y huir del peligro, y el sistema inmune prepara las defensas. Con el paso de la edad el sistema nervioso central que es el encargado de apoyar en estos procesos va disminuyendo en su capacidad de reacción

Los adultos en etapa media se encuentran propensos a una gran cantidad de situaciones estresantes y es que durante esta etapa de desarrollo, las mujeres presentan cambios físicos y mentales, además de enfrentar situaciones familiares que aumentan su nivel de estrés, tales como los hijos en la adolescencia o en búsqueda e independencia, aumento en deudas por pago de universidades, cambios en aspecto profesional, reorganización de las relaciones familiares, entre otros.

La exposición a múltiples situaciones de estrés pueden dar lugar a distintas enfermedades, las principales se encuentran ligadas al sistema inmunológico y cardiovascular. El sistema inmunológico produce glóbulos blancos para defender al cuerpo de distintas amenazas, por lo que al presentarse un alto nivel de estrés se

multiplica la producción de glóbulos, cosa que puede provocar enfermedades como infecciones o la producción de células cancerígenas (Merck & Co. Inc. EE.UU, 2013) .

Así mismo, el sistema cardiovascular muestra distintas enfermedades que, aún cuando no se ha demostrado una relación clara entre el estrés y dichos problemas, se puede probar que el estrés crónico provoca un aumento en la tensión arterial y por lo tanto se presentan problemas como la angina de pecho y los paros cardiacos, esto debido a que al presentarse una situación de estrés, el corazón trabaja con mayor intensidad lo cual provoca que la sangre se espese y por lo tanto se da una mayor coagulación, provocando así problemas cardiacos. (Alonso, 2013)

El estrés es un problema que se presenta durante todas las etapas de la vida, y está comprobado que conforme la persona se va acercando a la adultez, las situaciones de estrés aumentan, dicho esto, al ser la adultez media la etapa con mayor presencia de estrés, es posible deducir que las personas en estas edades tienden a desarrollar una mayor capacidad para la resolución de conflictos para poder lidiar con dichos estresores, así mismo, presentan un aumento en la dureza emocional y capacidad de ecuanimidad al presentarse el estrés.

d) Cambios hormonales

Las hormonas son las encargadas de moderar distintas funciones del organismo, tales como las sexuales, algunas funciones que apoyan a la digestión e incluso regulan algunas de las funciones del cerebro.

Durante la adultez media se presentan un gran cambio hormonal, esto sobre todo en las mujeres que durante la adultez media presentan una disminución en la producción de estrógeno en los ovarios, lo cual provoca malestares como náuseas, fatiga, ritmo cardiaco acelerado, etc.

La menopausia se muestra como la finalización de la vida reproductiva de la mujer por lo que, en este aspecto, provoca que el coito llegue a ser doloroso y por lo tanto disminuya el apetito sexual. El fin de la vida reproductiva no indica que sea el fin de

su vida sexual, sin embargo, muchas mujeres tienen dificultad para intimar con su pareja.

Esto se presenta, en algunas parejas, como un problema ya que los hombres tardan más en llegar al climaterio y por lo tanto no exteriorizan aún esta falta de apetito sexual.

Muchas mujeres acuden a la ingesta de píldoras que apoyen en estas situaciones, sin embargo no es posible regresar el tiempo por lo que la disminución de la vida sexual es inminente. A pesar de ello, las parejas que han fortalecido sus lazos emocionales pueden superar esto con mayor facilidad.

Los cambios físicos pueden variar de una persona a otra, incluso hay personas que tardan mucho en presentar cambios en su aspecto, por lo mismo, las edades para la crisis de la mediana edad tienen una larga duración.

Son estos aspectos los que causan un primer impacto en los adultos, en específico las mujeres, cuya autoestima tiende a disminuir al comienzo de los cambios y se refugian en tratamientos, cirugías, medicamentos, técnicas deportivas y demás para no dejar ver su edad.

2.1.2. Desarrollo cognoscitivo en la adultez media

Durante la madurez también se experimentan algunos cambios en el ámbito cognoscitivo, esto no quiere decir que se pierdan conocimientos o que los adultos no sean capaces de expandir sus conocimientos, sino que durante esta etapa del desarrollo humano, la capacidad cognoscitiva disminuye en cuanto a la rapidez con la que reacciona y por lo tanto se presentan dificultades para memorizar, esta es también la razón por la cual es más fácil aprender las cosas cuando se es pequeño, y se dificulta la resolución de problemas a nivel abstracto.

Como todos los órganos del cuerpo, es posible apoyarse de ejercicios para prevenir la disminución de las funciones de la memoria y la capacidad de aprendizaje, por lo que una persona que busca estar en constante aprendizaje o

ejercita su mente constantemente, no presentará el mismo nivel de disminución en las funciones cognoscitivas, que una persona que no lo hace.

Durante la adultez media se tiende a percibir una pérdida en la memoria de trabajo, que es la que se utiliza para ensamblar la información para la toma de decisiones, resolución de conflictos y la comprensión de mensajes orales y escritos, esto se ve ligado a la adquisición de nuevos conocimientos.

Sin embargo, una persona que se encuentra en estas edades cuenta con una vasta experiencia en distintas áreas por las que se ha ido desarrollando a lo largo de su vida, por lo que se muestra que en aspectos relacionados con sus áreas de experiencia, los adultos en esta etapa son capaces de resolver los conflictos tomando en cuenta variables negativas a las que se enfrentaron durante su vida, es decir, su forma de razonar muestra mayor flexibilidad y capacidad de adaptación.

Comienza el uso del pensamiento experto, este tipo de pensamiento se da en personas que muestran una gran experiencia en cierta área, cosa que les permite la resolución de problemas de forma rápida y sencilla. Muchas veces este tipo de pensamiento no permite a la persona conocer el fundamento de sus decisiones, pero, son acertadas.

Las mujeres a esta edad se muestran como personas de experiencia que en relación a las jóvenes son capaces de aconsejar y apoyar en situaciones que a las jóvenes aún les resultan confusas, como la vocación profesional, la familia, las relaciones de pareja, etc.

Esta es el área que se requiere fortalecer constantemente ya que a pesar de los años, el desarrollo cognoscitivo puede apoyar a los adultos a enfrentar las distintas crisis que puedan presentarse. Las mujeres en edad adulta media tienden a fortalecer esta área al buscar una actividad que les permita sentirse en continuo desarrollo, por lo que la mayoría de ellas busca cursos en distintas áreas en las que por razones familiares o de otra índole no lograron concluir o buscan completar, lo cual les permite utilizar los conocimientos ya adquiridos y aplicarlos en nuevas situaciones.

2.1.3. Desarrollo psicosocial de la adultez media

El desarrollo psicosocial es uno de las áreas menos valoradas en el crecimiento del ser humano, cuando en realidad es una de las más importantes ya que el ser humano va conformando su personalidad tomando experiencias de su entorno, las cuales se encuentran completamente ligadas a la vida social que éste tenga. Cuando se habla de desarrollo psicosocial, es justo este crecimiento interior que la persona obtiene de sus experiencias con el exterior.

Cuando las mujeres alcanza la adultez media se encuentran en una etapa de la vida en la que se enfrentan a distintas situaciones, por las que disminuyen su desarrollo social y es que cuando una mujer se encuentra entre los cuarenta y sesenta años, según sea el caso, está cuidando de sus padres que están atravesando la vejez, incluso en variadas ocasiones se enfrentan a la muerte de alguno de sus padres. Así mismo, es un momento en el cual los hijos comienzan a liberarse, en algunos casos los hijos se casan o se van a vivir fuera de casa, etc. también comienza una reevaluación por la propia vida, para la que, en algunos casos se hacen comparaciones con las personas más cercanas, todo esto provoca cambios en el estilo de vida de las personas que lo viven, estos procesos por los que pasan las mujeres en la adultez media las empuja a disminuir sus actividades sociales y fijar su energía en el propio desarrollo.

Muchas mujeres en esta edad se concentran en apoyar a las generaciones jóvenes tomando en cuenta su experiencia, en un intento de lograr cambios en su comunidad o con personas cercanas.

2.1.4. Etapas normativas de la adultez media

La adultez media es una edad de múltiples cambios pero, a diferencia de la adolescencia, la mayor parte de los cambios se dan de forma física ya que la madurez tanto cognitiva como psicosocial ha llegado a su cumbre y por lo tanto sólo se debe cuidar y ejercitar para mantenerse en buen estado.

A pesar de que la mayor parte de los cambios sean físicos, es posible hablar de etapas normativas que los adultos, en esta etapa del desarrollo, deben completar para alcanzar la madurez que los llevará a pasar a la siguiente etapa.

Es posible hablar de diferentes etapas normativas, tomando en cuenta los distintos autores que han dedicado sus estudios al análisis exhaustivo de la edad adulta media, por lo que se hablarán de dos autores que hacen referencia a etapas normativas que complementan el proceso de madurez según lo ya visto en las mujeres.

Peck (1959), habla de las siguientes etapas normativas de la adultez media:

- ✓ **Aprecio de la sabiduría frente al aprecio de la fuerza física:** Conforme la edad va aumentando la energía física va disminuyendo, por lo que los adultos tienden a reemplazar la mayor parte de sus actividades físicas por actividades que requieran un mayor esfuerzo mental.
- ✓ **Socialización frente a sexualización en las relaciones humanas:** Los cambios hormonales y la disminución del apetito sexual que se da por los mismos, hacen que las mujeres prefieran entablar relaciones amistosas por sobre las relaciones íntimas.
- ✓ **Flexibilidad emotiva frente al empobrecimiento emotivo:** Durante esta edad, las personas pasan por distintos duelos relacionados con el abandono de los hijos o la pérdida de los padres o algún miembro de la familia, por lo que se va generando una flexibilidad en las emociones que permite superar estas pérdidas.
- ✓ **Flexibilidad frente a rigidez mental:** El mundo está en constante cambio debido a las generaciones que van influyendo sobre la sociedad que lo habita, esto hace que los adultos deban volverse más flexibles sobre las opiniones y formas de pensar con respecto a distintos temas, deben dejar de lado sus ideas para dejar entrar nuevas opiniones y a partir de ahí formarse nuevos juicios.

Erickson (1985) habla sobre 3 etapas normativas muy concretas que se dan durante la adultez media.

- ✓ Procreativo: que es responder a las necesidades que requieren las siguientes generaciones.
- ✓ Productivo: Es el integrar el trabajo con las actividades familiares.
- ✓ Creativo: se refiere a las aportaciones que se dan a la sociedad.

Estas etapas normativas deben lograrse paulatinamente para llegar satisfactoriamente a la adultez media. Es importante mencionar la necesidad de tomar en cuenta las características de las mujeres en esta etapa del desarrollo; como la preocupación constante por su desarrollo intelectual y el que tiendan a ser más susceptibles cuando hay dificultades en el ámbito familiar.

Esto no indica que los hombres no estén ligados a la familia o que por su lado no busquen un crecimiento intelectual, sino que, al ser ellos los principales actores en el ámbito laboral, están ligados a un continuo aprendizaje de nuevas experiencias, mientras que muchas de las mujeres deben de buscar sus ambientes de aprendizaje. Por otro lado, la familia está íntimamente ligada a las mujeres, por ser su campo principal de atención, mientras que el hombre mantiene una mayor distancia debido a sus ocupaciones.

2.1.5. Desarrollo de la Adultez media en la vida moderna

La sociedad actual presenta escenarios muy competitivos en todos los aspectos ya que se existe una gran atención por el desarrollo profesional de las personas y su capacidad de producción, por lo que cada generación busca desarrollarse al máximo, intelectualmente hablando, para rendir más mientras se encuentran en una etapa productiva. La gran cantidad de generaciones jóvenes en México a creado una cierta desvalorización por las personas en edades avanzadas como serían los adultos medios y tardíos, dicha desvalorización ha provocado la búsqueda de formas de "rejuvenecimiento", es decir, las tendencias modernas en las generaciones de adultos medios forman parte de las tendencias que comparten

los jóvenes, esto en un intento de disimular la edad y por lo tanto restándole importancia a la madurez que conlleva el haber llegado a esta edad.

Muchas mujeres se preocupan por su profesión en un intento por cerrar círculos que por circunstancias distintas no pudieron hacer más jóvenes, otras tantas muestran un alto grado de preocupación por su aspecto físico e intentan detener los cambios que comienzan a presentarse, mientras que hay quienes comienzan a desarrollar problemas psicológicos por la falta de apoyo durante su etapa de crisis.

2.2. La mujer de los 40-60 años

2.2.1. Relación de la mujer de 40-60 años con sus hijos

Los hijos son parte importante en la vida de la mayoría de las mujeres, en muchos casos son mujeres casadas pero es posible encontrar también numerosos casos de señoras divorciadas, viudas e incluso madres solteras. Todos los casos son diferentes y es posible decir que también todos los hijos, pero lo que todos ellos tienen en común es que eventualmente y por ser esto algo natural, los hijos crecen y buscan independencia, y con esto, dando libertad a sus padres.

Las mujeres, al ser las principales encargadas del cuidado de los hijos, se presentan como tema indispensable a tratar como influyente en el desarrollo de la mujer dentro de la adultez media.

No solo influyen en la vida de la madre sino que generalmente cuando las mujeres se encuentran en esta etapa, los hijos estén en la adolescencia, por lo que se viven dos etapas de desarrollo de crisis distintas en un mismo hogar, dando como resultado momentos de estrés y sumando dificultades a la convivencia en ambas partes. Se puede decir que si los padres ha hecho un buen trabajo en la formación tanto de sus hijos, como la propia, esta etapa de transición será más fácil de sobrellevar para ambos, pues contarán con las herramientas necesarias para completar las etapas normativas correspondientes.

Es normal que las mujeres en esta etapa se encuentren con la llamada "crisis de nido vacío", que hace referencia al abandono del hogar por parte de los hijos y la difícil tarea que enfrentan las madres al dejarlos buscar dicha independencia.

"En un grupo de 50 madres, 25 de ellas antes del nido vacío y 25 después de éste, las segundas tuvieron un estilo activo de maestría. Cuando se les pidió contar historias sobre cuadros ambiguos, las del primer subgrupo tendían a contar historias de salidas del hogar emocionalmente conflictivas, de cálidas y protección maternal y de rescate de otros. Las mujeres del segundo subgrupo contaron historias alegres sobre la salida del hogar para realizar un objetivo personal, de la madre como formadora más protectora, y del logro hecho para sí misma" (Papalia & Wendkos, desarrollo humano, 1997, pág. 552)

Es posible ver que esta etapa es totalmente transitoria, por lo que al concluir con las etapas normativas correspondientes a la crisis de la adultez media, es posible encontrar la plenitud de la vida, que hace referencia al momento de disfrutar el tiempo libre con la pareja, buscando nuevos retos, y disfrutando de una relación madura con los hijos.

2.2.2. Relación de la mujer de 40-60 años y su pareja

El matrimonio es, sin lugar a dudas, una de las vocaciones más difíciles pero satisfactorias que el ser humano puede experimentar y es que no es tarea fácil el reunir dos personas que han vivido circunstancias difíciles y buscar que permanezcan unidas por el resto de sus vidas, sin embargo, las parejas que permanecen juntas dicen vivir un matrimonio pleno y feliz.

La vida en pareja, tomando en cuenta el matrimonio y parejas en concubinato, pasan por una serie de cambios que toman un rumbo en forma de U, esto quiere decir que durante los primeros años de vivir juntos se pasa por el periodo comúnmente conocido como "luna de miel", que es cuando existe un acercamiento muy fuerte tanto físico como mental, y la pareja comienza a sincronizarse en

cuanto a su plan de vida y forma de pensar de manera que trabajan como una máquina bien aceiteada.

Sin embargo, durante la etapa de la adultez media, tanto la mujer como el hombre, experimentan una reevaluación de la propia vida en la que es posible que lleguen a separarse en cuanto a lo que a sus planes futuros, así mismo, el concentrar gran parte de su matrimonio en el cuidado de sus hijos, muchas de las parejas, descuidan el crecer juntos, por lo que en el momento en que los hijos abandonan el hogar se dan cuenta de que han crecido en caminos distintos o que ya no reconocen a esa persona con la que en un principio unieron su vida, es aquí donde la relación llega a su época más complicada.

Finalmente la pareja llega a la etapa de la plenitud que es cuando los hijos dejan la casa y logran superar el reencuentro de manera que vuelven a sincronizar sus vidas solos y esto les permite ser aún más felices que lo que eran al inicio de su relación, ya que los une toda una vida de experiencias juntos así como la satisfacción de haber superado las etapas de crisis unidos. (Papalia & Wendkos, desarrollo humano, 1997)

2.2.3. La mujer de 40-60 años en el ámbito laboral

La cultura mexicana en relación al género femenino y el trabajo aún está en sus etapas más primitivas, y es que a pesar de que por necesidad económica, muchas mujeres trabajan, es muy común encontrar familias en las que las mujeres deben dedicarse al hogar y los hombres a lo laboral y económico, otras tantas lo hacen por decisión propia ya que es fundamental que los hijos tengan atención por parte de los padres, sobre todo en sus edades iniciales.

El cuidado de los hijos, por una parte, y el cuidado del hogar, por otra, llevan a las mujeres a buscar un trabajo que les brinde el tiempo suficiente para cumplir con sus obligaciones. Esto no significa que por ser mujer no sea posible cumplir con el trabajo tan exigente de un alto mando en empresas multimillonarias, sin embargo, durante la adultez media las mujeres pasan por una disminución importante en su capacidad de afrontamiento del estrés y disminuye su capacidad física por lo que el

cumplir con el mismo número de tareas que realizaba en su juventud ya no puede ser igual de fácil.

Así mismo, es común seguir encontrando empresas que discriminan a las mujeres y por lo mismo se les maneja de forma que no crezcan tan rápido como lo hacen sus compañeros varones, creando en ellas una sensación de monotonía y generando estrés. (Papalia & Wendkos, desarrollo humano, 1997)

En el libro psicología del desarrollo por Carnachione A. María, se menciona que en esta edad se lleva a cabo un mantenimiento en el que disminuyen las tendencias a aventurarse laboralmente por lo que las mujeres prefieren la comodidad que les brindan las áreas conocidas y en las que su desempeño ha sido elevado. Este periodo puede ser satisfactorio o frustrante, según se presente un establecimiento afortunado o desafortunado, aunque en cualquiera de estos casos hay un conflicto entre el descansar y disfrutar los logros o conservar el trabajo.

La mayoría de las mujeres tienden a cultivar sus talentos, los cuales por atender asuntos del hogar, han dejado inconclusos, las mujeres que recién se incorporan al ámbito laboral y las que buscan llenar el tiempo que pasaban con sus hijos, ahora mayores, se comprometen fuertemente con su trabajo. (cornachione, 2006)

2.2.4. La mujer de 40-60 años en el ámbito social

El mantener relaciones amistosas es importante en todas las etapas del desarrollo del ser humano ya que gracias a estas relaciones es posible crecer en distintos ambientes que ayudan a la formación y reforzamiento de valores que definen a cada persona.

Las relaciones amistosas de las mujeres, durante la adultez media, van disminuyendo en comparación a cuando comienzan a formar una familia, esto debido a que prefieren pasar tiempo con sus seres queridos, ya que las ocupaciones correspondientes de cada integrante provocan una disminución del mismo.

Por otro lado, las mujeres dejan de buscar amistades tomando en cuenta el rango de edad, ya que por falta de tiempo y por ocupación, buscan relacionarse en su ámbito de trabajo o en el caso de las mujeres que no laboran, en las escuelas de sus hijos, así mismo, dejan de buscar pasar tiempo, en cuestión de cantidad, con sus amigas y pasan al tiempo de calidad, esto debido a que buscan el apoyo incondicional de sus amistades para resolver conflictos con sus hijos, pareja, incluso para el apoyo con los mismos cambios por los que están pasando. (Papalia & Wendkos, desarrollo humano, 1997).

2.3. Estudios sobre la mujer en la adultez media

Existen múltiples estudios que hablan acerca de la mujer y los cambios que presenta durante esta etapa de su vida, la mayoría de ellos se enfoca en los síntomas y problemas que son provocados por la menopausia, los cuales son uno de los principales cambios que las mujeres presentan durante la adultez media y que son de gran influencia en el desarrollo cognitivo, emocional, familiar y social de las mujeres.

En la revista El climaterio, se realizó un estudio sobre la menopausia, buscando una nueva forma de terapia hormonal para apoyar a las mujeres a disminuir los cambios drásticos y lograr una mejor salud en el transcurso de los mismos, dicho estudio dice que durante la edad adulta el cerebro humano muestra una gran actividad en la liberación de hormonas las cuales influyen de manera directa con la función neuronal, por lo tanto, al ser la menopausia el cese de la producción de ciertas hormonas, influyen directamente en el sistema nervioso central y por esto en la forma que tiene cada persona de reaccionar a los estímulos del medio, en cuanto a problemas como la depresión, se menciona que aumenta el riesgo de adquirir estas patologías.

Cuando una persona presenta cambios bruscos en las distintas áreas de su vida, se vuelve susceptible a caer en problemas patológicos, es por esto que el ser humano se ve, en cierto grado, amenazado en las etapas evolutivas de la adolescencia y la adultez media, las cuales traen consigo cambios hormonales

bruscos, estos se dan con mayor énfasis en las mujeres ya que el sexo femenino tiende a ser más sentimental y por tanto dejar que dichos cambios afecten con mayor fuerza a las distintas esferas de su vida.

En cuanto a las relaciones íntimas con la pareja, la revista menciona que una interacción de los factores biológicos, psicológicos y socio-relacionales determinan en gran parte la salud sexual de cada mujer, produciendo con esto efectos tanto negativos como positivos en el ciclo de respuesta sexual de la mujer, esto responde a la incógnita que tienen muchas mujeres de cómo en algunos casos la menopausia aumenta el deseo sexual, mientras que en otros disminuye drásticamente.

Cada mujer es diferente y por tanto la manera como responde a los cambios en su cuerpo no es la misma en todas, pueden tomarse factores generales sobre las conductas más comunes en las mujeres durante la crisis de los cuarenta, sin embargo, estas conductas nunca serán la norma para todas ya que el ambiente y las distintas situaciones que cada mujer enfrenta durante su vida, así como las características físicas de cada una de ellas puede cambiar la capacidad de afrontamiento a la crisis.

También se habla de la falta de iniciativa que tienen las mujeres al hablar sobre estos temas, se menciona que en un estudio se llegó al resultado que la mayoría de las mujeres prefiere que su médico aborde el tema y solo algunas responden positivamente a herramientas validadas para el diagnóstico de los síntomas relacionados con conceptos sobre sexualidad. (revista el climaterio, 2013).

Los temas relacionados con sexualidad han sido muy satanizados en las distintas sociedades, además de que hablar de la propia sexualidad difícil para toda persona pues es extender parte de la propia intimidad hacia una segunda persona, es por esto que en muchas ocasiones el poder ayudar en temas referentes a la sexualidad son delicados y pretenden mucha reserva por parte de las personas que buscan apoyo.

Por otra parte, uno de las características de la mujer moderna es su gusto por desarrollarse profesionalmente, cada día es más común que las mujeres estén inmersas en el ámbito laboral y buscan, al igual que los hombres, parte de su realización a través del trabajo. La posición laboral puede crear en la persona un alto grado de satisfacción y tranquilidad, lo cual se proyecta en el resto de las áreas de una persona, como lo son la familia y la sociedad, etc.

En el libro llamado "psicología del desarrollo, adultez", se hace mención que en la etapa de la adultez media, las mujeres se encuentran en un momento de mantenimiento, en el cual disminuye la tendencia a aventurarse en busca de nuevos lugares de trabajo, por lo que buscan la comodidad de las áreas conocidas o en las que mejor se han desempeñado. Este puede llegar a ser un periodo de frustración, esto depende de los eventos afortunados o desafortunados a los que se tenga que enfrentar. En muchas ocasiones, las mujeres buscan cultivar los talentos que han dejado a medio terminar, por lo que se comprometen fuertemente en su ambiente laboral, esto es en especial las señoras que recién se integran al ámbito laboral o las que sus hijos han dejado el hogar. (Cornachione, 2006).

Lidia Francés Ribera, presenta un análisis sobre los modelos culturales de la menopausia, en el cuál menciona que las mujeres en edad de crisis, experimentan un fuerte sentimiento de pérdida a medida en que los hijos van creciendo y van adquiriendo una mayor independencia, no obstante, este sentimiento puede aumentar si la mujer no tiene proyectos fuera de su familia, si este es el caso, se puede sumar a estos sentimientos, una cierta frustración por la independización de los hijos, dicen haber invertido su esfuerzo en atenderlos, incluso en descuidarse sin haber obtenido nada a cambio. (Francés, 2003).

Estos dos últimos párrafos hacen mención a la importancia de mantener un interés vivo por distintos temas, ya que los distintos retos que las personas se imponen durante su vida los apoyan como una especie de catarsis para salir, por momentos, de los propios problemas, en este caso de la frustración por el abandono del hogar por parte de los hijos.

CAPÍTULO III. DISEÑO METODOLÓGICO

Biblioteca UP Aguascalientes

Capítulo III. Diseño Metodológico

Se realizó una búsqueda en los distintos modelos de intervención para encontrar un modelo que permitiese apoyar a la creación de un programa de prevención, mejora, desarrollo y remedial para las mujeres que atraviesan por la adultez media, esto con la finalidad de apoyarlas a sobrellevar y tratar la crisis en las esferas familiar, laboral y social así como canalizarlas a las instituciones pertinentes en caso de ser necesario.

A continuación se presenta una breve descripción de cómo fue utilizada dicha metodología en la realización del proyecto de apoyo a la mujer en la adultez media, así como una breve explicación de lo que trata este modelo.

3.1. Descripción de la metodología

La metodología utilizada en el siguiente proyecto de intervención en esta tesis, lleva el nombre de "la intervención en situación de crisis", esta metodología es utilizada como base para la realización del presente proyecto de intervención y apoyo, de mejora, desarrollo y remedial, para las mujeres que atraviesan por la adultez media.

La crisis de los cuarenta o de la mediana edad, es determinada como crisis previsible y de transición, ya que, por una parte es un suceso que tarde o temprano tendrán que atravesar todas las personas que llegan a esta etapa evolutiva.

Las crisis previsibles llevan su nombre debido a su constante presencia durante las distintas etapas de desarrollo de los seres humanos, mientras que las crisis de transición son las que aparecen cuando hay un cambio en los roles sociales, un ejemplo es el abandono del hogar por parte de los hijos, esto causa en los padres una crisis de transición.

Durante la adultez media, en específico en el género femenino, es muy común la aparición de distintas situaciones que exigen un cierto grado de equilibrio

psicológico, ya que son conflictos que pueden llegar a sobrepasar la resistencia que las mujeres tienen sobre sus experiencias tradicionales u ordinarias.

Las personas tienen, por distintas experiencias y vivencias, una serie de respuestas a problemas en su vida diaria, pero en ocasiones, en este caso por el desarrollo evolutivo de la persona, se presentan una serie de obstáculos que algunas personas no pueden sobrellevar con sus capacidades diarias, es aquí donde dicha tarea por cumplir se vuelve una crisis, en la que se busca ayuda para poder afrontar.

Es de gran relevancia el uso de un modelo en específico a la hora de comenzar la planificación del proyecto debido a que este dirige la pauta en la forma de trabajo, tanto en la aplicación de las tareas que se llevarán a cabo, como en la formulación de los temas a tratar con el grupo de señoras.

Existe una gran cantidad de modelos que ofrecen a los profesionales distintas formas de apoyar y dirigir a las personas que atraviesan por una crisis, dichos modelos tratan de forma distinta las tareas que se deberá presentar a la persona que pide ayuda de forma que se le oriente para encontrar una respuesta y al mismo tiempo se sienta apoyada y comprendida.

Es de gran importancia tener en cuenta un solo modelo ya que el mezclar distintos modelos para un solo fin puede provocar una falta en el cumplimiento de los propósitos y por lo mismo un desequilibrio en el proceso de ayuda.

De la misma manera es necesario revisar y seleccionar cuidadosamente el modelo que mejor apoyará a la resolución de la problemática, el cual sea utilizado como una guía para los profesionales en educación familiar y así apoyarse para brindar orientación a las señoras que estén atravesando por una etapa evolutiva, que las pone en un estado de vulnerabilidad, como lo es la adultez media.

En conclusión, el modelo de intervención en situación de crisis ha sido elegido como el ideal para la aplicación del proyecto a realizar, esto debido a que su forma de intervenir permite moldearse a los fines del actual trabajo, así mismo, es un

modelo que tiene como finalidad el apoyar específicamente en situaciones de crisis y por tanto tiene los pasos que permitirán una gran aplicación de los temas a tratar durante el proyecto.

3.1.1. Perspectiva metodológica de la intervención

El modelo de "la intervención en situación de crisis" nace de la necesidad de las personas por obtener ayuda en situaciones críticas ocasionadas por desajustes en su vida diaria, dichos desajustes pueden ser predecibles o impredecibles, tomando en cuenta el origen del problema.

Pueden ser predecibles cuando el conflicto esta ocasionado por una situación que no es posible evadir y que es provocada por cambios en los roles sociales o cambios evolutivos por el paso de una etapa de desarrollo a otra, y pueden ser impredecibles cuando son provocados por desajustes en la vida diaria como podrían serlo una enfermedad, un cambio en la rutina, la pérdida de un trabajo, etc.

Esta metodología hace referencia a la existencia de personas que se exponen a cambios, los cuales las hacen vulnerables y por tanto no cuentan con las capacidades necesarias para afrontar dichos conflictos, esto hace que busquen apoyo en profesionales, o que su propia crisis los mueva en busca de cierta orientación para encontrar respuestas.

El modelo menciona sobre la duración que tienen las crisis y los posibles conflictos que pueden surgir una vez cumplido este tiempo, el modelo de "la intervención en situación de crisis" dice que el tiempo promedio, resultado de varias investigaciones experimentales, es de seis semanas aproximadamente, cumplido este tiempo la persona se expone a agotar las reservas de pelea y por tanto se rinde ante el problema volviéndose vulnerable a problemas patológicos de riesgo.

Esta metodología se basa en tres fases de atención que a la vez están constituidas por distintas etapas de apoyo, a continuación se hace referencia a cada una de estas fases, procurando explicar sus etapas y el proceso de apoyo.

Fase inicial

Esta fase es el primer encuentro con la persona interesada, es aquí donde se hace un diagnóstico de las necesidades del grupo y por lo tanto permite al profesional hacer distinción del factor principal que ocasiona la crisis.

Este diagnóstico se realizó utilizando una serie de herramientas que permitieron el análisis dos grupos, dando como resultado una serie de necesidades en común, los cuales dieron pauta a la realización del proyecto de intervención.

- Crear una relación: Es crear un ambiente de confianza, en el que el grupo se vea acogido y sientan una cierta libertad que les permita desenvolverse y hablar sobre lo que les aflige. Aquí también es necesario crear un plan a tratar, en el que se deja claro la forma de trabajar y los objetivos generales a alcanzar.

- Centrarse en la situación: Trabajar específicamente con el problema, es decir, tratar que el grupo se exprese acerca de lo que necesitan y los acontecimientos que les inquietan. Hacerlo de manera que se pueda ver el problema por partes y de esta manera será más fácil encontrar las respuestas.

- Percibir la realidad: Apoyar al grupo de manera que les sea posible ver sus necesidades de manera realista, hacerlo utilizando un lenguaje que les permita a la persona comprender con facilidad lo que está sucediendo.

- Organizar la acción: Establecer un plan de acción que permita atacar cada uno de los problemas por orden, ya que al fragmentar un problema se facilita la forma de atenderlo pues cada persona en el grupo lucha con muchos problemas pequeños en vez de ver un gran problema por resolver.

Estas etapas son tomadas en cuenta en las cartas descriptivas ya que al realizar las actividades pertinentes para dar a conocer cada uno de los temas fue necesario establecer planes de acción centrándose en las necesidades específicas de la adultez media, dando a conocer los cambios específicos de la edad, y realizando actividades que permitan crear un plan de acción para cada una de ellas, esto mediante técnicas grupales y sesiones informativas.

Fase intermedia

Está compuesta por una serie de técnicas grupales y de observación, así como técnicas que promuevan la convivencia del grupo, estas técnicas le permiten al profesional apoyar con mayor facilidad a la persona, en el proceso de orientación hacia la resolución de conflictos.

Esta fase es la más importante ya que permitirá a los profesionales el llevar a cabo el plan de acción formulado desde la fase anterior, es aquí donde se interviene por completo en el grupo, buscando el logro de los objetivos previstos.

- Apoyarse sobre las capacidades del grupo y estimularlas: Como su nombre lo indica, esto habla de tomar en cuenta los valores y virtudes del grupo y hacérselos presentes de manera que éstos puedan tomarlos en cuenta en el momento de intervenir en su problema.

- Utilizar el apoyo del entorno: Apoyarse en las personas que rodean al interesado, ya que la acción grupal es mucho más rica que el trabajo individual. El apoyo en momentos de crisis es una de las herramientas más fuertes para ayudar a una persona.

Para este último punto se tomó en cuenta que el proyecto se llevará a cabo de forma grupal, por lo que se utilizará el apoyo de las participantes, para que se compartan experiencias mutuas y de esta forma se logre un mejor aprovechamiento de los temas a tratar.

Fin de la intervención

Es aquí donde el interesado comienza a encontrar las respuestas para cubrir sus necesidades y por tanto es posible que el profesional a cargo, le haga notar las capacidades que ha ido desarrollando a lo largo de la intervención y que le permitirán continuar haciéndolo hasta que logre completar la solución a su problema.

Dentro del modelo de intervención en situación de crisis se habla sobre la dificultad que tienen las personas encargadas de orientar para reconocer cuando una persona está lista para realizar el trabajo sin su apoyo, sin embargo en el caso del proyecto presentado en este trabajo se dará una fecha límite en la que se darán por concluidas las sesiones y por tanto las asistentes tendrán que acercarse a los encargados de impartir las sesiones en caso de necesitar atención más personalizada y se tratará como caso aparte.

a) Metodología preventiva, de mejora, desarrollo y remedial.

La metodología elegida para tomar en cuenta como base para el desarrollo del proyecto de intervención apoyará para brindar orientación a mujeres antes y durante la adultez media, sin embargo, si se llegase a presentar un caso que necesitase un apoyo a nivel psicológico, será canalizada a las instituciones pertinentes tales como el ISSEA (Instituto de Servicios de Salud del Estado de Aguascalientes) o Agua Clara.

Se busca implementar una metodología que permita brindar herramientas e información a las mujeres, de manera que esto les facilite el sobrellevar la adultez media, etapa la cual se ha mencionado, contiene una serie de retos que hacen a la mujer vulnerable a posibles problemas.

Gracias al estudio realizado en el presente trabajo, es posible notar la falta de información y apoyo que tienen las mujeres al enfrentarse a la crisis de la adultez media, esto ha llevado a que muchas mujeres no comprendan los cambios que atraviesan tanto físicos como psicológicos y emocionales, teniendo como resultado problemas en sus relaciones sociales y familiares.

La edad media lleva consigo una crisis predecible lo cual tiene como ventaja la posibilidad de encontrar apoyo en distintos medios para encontrar la respuesta a posibles incógnitas, es por esto que en el proyecto de intervención para las mujeres en edades de entre 40 y 60 se busca crear una red de aspectos a tratar, los cuales permitan anteponer soluciones a posibles necesidades que pudiesen surgir durante esta etapa evolutiva. Se tendrá en cuenta que las edades a tratar deberán ser

anteriores o en inicios de adultez y hasta los 60 años, esto tomando en cuenta que es un proyecto de intervención.

La metodología tiene distintas formas de intervenir en los aspectos que presentan las mujeres como necesidades o debilidades en su desarrollo, esto debido a que busca en un primer aspecto prevenir, informando a las mujeres acerca de los cambios que podrían presentarse durante la adultez media, y por lo tanto, se presenta esta asesoría a mujeres antes y durante dicha etapa de crecimiento.

En un segundo lugar, se puede decir que es de mejora debido a que los temas dentro de la metodología, así como las actividades basadas en la misma, permiten fortalecer los posibles ámbitos en los que la mujer necesita apoyo, así mismo, brinda herramientas para lograr un autoanálisis y con esto brindar el apoyo necesario para que las participantes logren mejorar en las áreas que buscan.

En tercera instancia, se habla de una metodología de desarrollo debido a que los pasos en los que se basa dicha metodología, permiten a las mujeres, el desarrollo de nuevas herramientas que les permitirán afrontar y confrontar las necesidades o, si es necesario, los conflictos que pudiesen presentarse durante la adultez media.

Por último, es una metodología remedial, ya que así como antepone soluciones a posibles necesidades, la presente metodología, ofrece posibles soluciones a distintas necesidades en las que se ven involucradas las mujeres en ese momento. Así mismo, permite, como ya se ha mencionado, la realización de un autoanálisis mediante el cual, es posible el reconocimiento de las actuales necesidades de cada mujer y las distintas formas en las que se podría llegar a una solución utilizando las herramientas que tienen a la mano.

Por lo tanto, esta metodología contiene los elementos necesarios para presentarse como preventiva, de mejora, desarrollo y remedial, todo esto con la finalidad de ofrecer a las mujeres un lugar en el que puedan encontrar ese equilibrio y logren cubrir las necesidades presentes en su vida.

3.1.2. Sujetos de estudio o usuarios de la intervención

La crisis de los cuarenta se presenta de forma diferente en cada persona y muchas de estas diferencias se determinan según el género. El siguiente trabajo, se centra específicamente en una muestra de 10 mujeres, de 40 a 60 años, inmersas en un contexto de familias católicas que asisten a medios de formación integral, buscando ser mejores personas cada día, estas mujeres pertenecen a un nivel socioeconómico medio y medio alto.

Esta muestra representa un porcentaje de la población de mujeres aguascalentenses que pertenecen al Opus Dei como numerarias, cooperadoras y supernumerarias⁵, por lo tanto su estado civil es variado. Desde casadas, viudas y separadas, todas viven al norte del estado y mantienen costumbres de vida similares.

Para lograr la obtención de respuestas concisas que ayudaran a la investigación del trabajo sobre la crisis de los cuarenta se realizó un estudio comparativo, después del primer vaciado de información se buscó un nuevo grupo que permitiese comparar la información en un nivel socioeconómico distinto, esto a manera de prueba y para enriquecer la investigación ya que el conocer las respuestas desde un punto de vista distinto permitiría al trabajo encontrar nuevas opciones e información mucho más concisa.

Debido a que se buscaba nueva información se aplicó el cuestionario, tomando como muestra de la población a 10 mujeres de un nivel socioeconómico diferente, con esto se pretendía enriquecer el trabajo al presentar un punto de vista distinto al del primer grupo y al mismo tiempo ampliar la información cualitativa.

Se presenta la información tomando en cuenta cada uno de los grupos por separado para mantener un orden en favor de que el lector pueda comprender con mayor facilidad la información.

⁵ Estos son nombramientos que se le da a los distintos encargados de la Obra fundada por San Jose María Escrivá de Balaguer.

Grupo A (participantes de nivel socioeconómico alto y medio alto):

Es un grupo conformado por 10 mujeres, una de 42 años, una de 43 años, una de 44 años, una de 48 años, una de 50 años, dos de 52 años, una de 53 años, una de 55 años y una de 60 años, que se reúnen una vez por semana en el centro de formación del Opus Dei, en dichas reuniones tienen clases sobre valores y virtudes que las ayudan a formarse humana y espiritualmente, así mismo, algunas de estas señoras se reúnen ocasionalmente con fines recreativos.

Esta primer muestra está conformada por dos viudas, una divorciada y el resto son señoras casadas con hijos de distintas edades, sin embargo todas pertenecen a un nivel socioeconómico alto y medio alto, viven al norte de la ciudad de Aguascalientes y muestran características similares en su estilo de vida. Se desarrollan profesionalmente en distintos ambientes, tales como, aseguradoras, empresas de servicios y algunas en ventas por catalogo, del mismo modo, todas dirigen un hogar.

Al realizar la encuesta este grupo se notó algo frío, ya que buscaban evadir las preguntas en las que era necesario brindar mayor información para concluir con el cuestionario de forma rápida, incluso buscaban excusarse por hacerlo al decir que ellas no estaban pasando por esa situación, esto a pesar de que al comentarlo con el resto del grupo bromeaban sobre aspectos, de la crisis de la mediana edad, por los que habían pasado.

Este grupo fue de gran importancia para el trabajo ya que en un principio, se buscaba conocer las diferencias en la crisis de los cuarenta en mujeres de entre 40 y 60 años, más sin embargo la información indica que la crisis no se presenta según el nivel socioeconómico, sino que todas atraviesan por dicha crisis.

Se llego a la conclusión que la crisis puede vivirse de forma diferente, desde el punto de vista del nivel socioeconómico, por lo que fue necesario encontrar un grupo que apoyara esta teoría y ayudara para la realización de dicha investigación.

Grupo B (participantes de nivel socioeconómico medio bajo y bajo)

Este grupo se conforma por una mujer de 41 años, una de 44 años, una de 45 años, una de 46 años, una de 48 años, dos de 49 años, dos de 56 años y una de 60 años, que se encuentran laborando en el DIF (Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia) del municipio de Jesús María en Aguascalientes, estas mujeres desempeñan distintos trabajos dentro del DIF.

Las labores que desempeñan, son en el área de servicio social pero con distintos fines, ya que algunas forman parte del equipo de almacén, otras se encuentran en una oficina atendiendo a las personas que se presentan buscando información, también son secretarias, una más es la encargada de dirigir una de las oficinas y por último una de las señoras es parte del equipo de contabilidad.

Este grupo de participantes mostró gran apertura al responder el cuestionario, ya que se involucraron al apoyarse cuando alguien no entendía y haciendo comentarios sobre lo que leían en las preguntas y algunas de sus experiencias personales.

Esta segunda muestra representa un punto de contraste con el primer grupo ya que son mujeres con un nivel de estudios menor así como una formación continua más limitada. Son mujeres que trabajan para apoyar a la economía de su familia y en otros caso para mantenerla ya que este grupo está integrado por dos mujeres divorciadas, dos viudas y el resto son casadas, este grupo también muestran una falta de educación en cuanto a los cambios que presentan en esta etapa de su vida y hablan sobre la falta de apoyo que han tenido por parte del equipo de salud que las atiende.

Se seleccionó a dicha población para conocer las necesidades de las mujeres, las cuales pertenecen a las edades indicadas por Erikson y Levinson como las correspondientes a la crisis de la mitad de la vida, de igual manera, surgió la idea de tomar como muestra dos poblaciones distintas con la finalidad de enriquecer el trabajo con un cuadro comparativo sobre cómo se vive esta crisis según el nivel socioeconómico y cómo esto afecta la manera de sobrellevar la crisis.

3.1.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información para el diagnóstico de necesidades

Instrumentos

Cuestionario

Con esta herramienta se buscaba aumentar la información requerida para lograr una mayor comprensión del tema, por lo que se integraron una serie de preguntas extraídas de la información expuesta dentro del marco teórico, agregando un apartado clave para la adquisición de información con valor cualitativo.

Este cuestionario se basa en 30 preguntas de opción múltiple, para brindar información de mayor calidad, así mismo, 16 preguntas de carácter cualitativo aplicadas al final de cada apartado para completar la información proporcionada y 14 preguntas de opción múltiple. Así mismo, se separaron las preguntas tomando en cuenta los subtítulos que conforman el marco teórico para así poder mantener un orden en la información, ya que el fundamento de dichas preguntas fue el marco teórico.

La aplicación del cuestionario en el primer grupo se realizó separándolas de la siguiente manera, 7 participantes de forma grupal, en una segunda aplicación a un grupo de dos y por último a dos de forma individual.

En el segundo grupo se aplicó primero a un grupo de cinco mujeres, posteriormente a uno conformado por cuatro y por último a una de forma individual.

En ambos casos se realizó una lectura previa al cuestionario para poder así responder las preguntas que surgieran, también se dieron ejemplos de posibles respuestas en el área de las preguntas abiertas, por último, el aplicador estuvo presente en todo momento para poder ir resolviendo las dudas que pudiesen surgir y del mismo modo poder presenciar los comentarios que se hicieran en el momento de responder el instrumento.

A continuación se presenta el segundo cuestionario, el cuál fue aplicado a diez mujeres pertenecientes al Opus Dei y diez trabajadoras del DIF de Jesús María.

"Cuestionario sobre la adultez media"

Este cuestionario tiene el objetivo de recabar información acerca de la adultez media (40 a 60 años) en mujeres del Estado de Aguascalientes. La información proporcionada es de manera anónima y es de gran relevancia para el estudio de dicho tema que sea respondido con honestidad.

Instrucciones: Proporcione la información que se le solicita seleccionando la casilla que responda lo más acertadamente cada pregunta, tomando en cuenta su experiencia a partir de la edad de los cuarenta años hasta la fecha.

Gracias por su colaboración.

• DATOS GENERALES:

Edad:	Estado Civil:
Colonia o Fracc. en donde vive:	Núm. de hijos:
Ocupación (si no trabaja deje este espacio en blanco)	Escolaridad:

• DESARROLLO FÍSICO:

1. De la siguiente lista seleccione los cambios físicos que ha presentado a partir de que cumplió los 40 años:		
Flacidez en la piel <input type="checkbox"/>	Aumento de peso <input type="checkbox"/>	Falta de energía <input type="checkbox"/>
Manchas en la cara <input type="checkbox"/>	Cabello más seco <input type="checkbox"/>	Pérdida de piezas dentales <input type="checkbox"/>
Manchas en las manos <input type="checkbox"/>	Canas <input type="checkbox"/>	Uñas delgadas <input type="checkbox"/>
Problemas cardiacos <input type="checkbox"/>	Problemas de presión <input type="checkbox"/>	Problemas digestivos <input type="checkbox"/>
Disminución de estatura <input type="checkbox"/>	Vista cansada <input type="checkbox"/>	Disminución en la capacidad auditiva <input type="checkbox"/>
2. De los cambios seleccionados en la pregunta anterior enliste de 1 al 10 (siendo el uno el más importante y el 10 el menos), ¿cuáles son los cambios que más le preocupan o disgustan?		
Flacidez en la piel <input type="checkbox"/>	Aumento de peso <input type="checkbox"/>	Falta de energía <input type="checkbox"/>
Manchas en la cara <input type="checkbox"/>	Cabello más seco <input type="checkbox"/>	Pérdida de piezas dentales <input type="checkbox"/>
Manchas en las manos <input type="checkbox"/>	Canas <input type="checkbox"/>	Uñas delgadas <input type="checkbox"/>
Problemas cardiacos <input type="checkbox"/>	Problemas de presión <input type="checkbox"/>	Problemas digestivos <input type="checkbox"/>
Disminución de estatura <input type="checkbox"/>	Vista cansada <input type="checkbox"/>	Disminución en la capacidad auditiva <input type="checkbox"/>
3. ¿Presenta o ha presentado síntomas de menopausia?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>

Si respondió que sí, indique en la lista cuáles son los síntomas que ha presentado.		
Bochornos <input type="checkbox"/>	Resequedad vaginal <input type="checkbox"/>	Disminución en el apetito sexual <input type="checkbox"/>
Disminución en el flujo menstrual <input type="checkbox"/>	Coito doloroso <input type="checkbox"/>	Cambios emocionales bruscos <input type="checkbox"/>
Sudoración excesiva <input type="checkbox"/>	Desaparición de la menstruación <input type="checkbox"/>	Otros:
4. De los siguientes productos anti edad ¿cuáles utiliza con frecuencia?		
Cremas anti-edad <input type="checkbox"/>	Antidepresivos <input type="checkbox"/>	Tratamientos hormonales <input type="checkbox"/>
Botox <input type="checkbox"/>	Colágeno <input type="checkbox"/>	Cremas reafirmantes <input type="checkbox"/>
Vitamina E <input type="checkbox"/>	Calcio <input type="checkbox"/>	Suero antiojeras <input type="checkbox"/>
Otros:		
5. ¿Alguno de estos cambios físicos, le han ocasionado algún efecto en su estado emocional?		Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
• Si respondió que sí, explique de qué manera:		
6. Estos cambios, ¿tuvieron alguna implicación negativa en las diferentes áreas de su vida? (si su respuesta es negativa, pase a la pregunta 7)		
Familiar <input type="checkbox"/>	¿De qué manera?	
Laboral <input type="checkbox"/>		
Social <input type="checkbox"/>	¿Cómo lo resolvió?	
Todas las anteriores <input type="checkbox"/>		

• DESARROLLO COGNOSCITIVO

7. ¿Ha perdido su capacidad de memorizar cosas?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Si respondió que sí, ¿es frustrante para usted el olvidar las cosas con frecuencia?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
8. Tarda, más que antes, en resolver problemas pero lo hace de mejor manera, utilizando sus diversas vivencias.	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
9. ¿Siente que se le dificulta más la comprensión de temas nuevos o adquisición de nuevos conocimientos?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
10. ¿Ha cambiado actividades físicas por unas que requieran menor esfuerzo físico y mayor esfuerzo cognitivo?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
¿Cuáles?		

11. Las decisiones que ha tomado últimamente han estado basadas en una cierta preocupación por el futuro	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
12. ¿Alguno de estos cambios cognoscitivos, le ha ocasionado algún efecto en su estado emocional?	Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Si respondió que sí, explique de qué manera: 		
13. Estos cambios, ¿tuvieron alguna implicación negativa en las diferentes áreas de su vida? (si su respuesta es negativa, pase a la pregunta 14)		
Familiar <input type="checkbox"/>	¿De qué manera?	
Laboral <input type="checkbox"/>		
Social <input type="checkbox"/>	¿Cómo lo resolvió?	
Todas las anteriores <input type="checkbox"/>		

• DESARROLLO EMOCIONAL

14. Siente un cierto descontrol en sus emociones		
Muy frecuentemente <input type="checkbox"/>	En ocasiones <input type="checkbox"/>	Nunca <input type="checkbox"/>
15. Hay días en los que ha sentido una profunda tristeza, que siente que no puede controlar		
Muy frecuentemente <input type="checkbox"/>	En ocasiones <input type="checkbox"/>	Nunca <input type="checkbox"/>
16. ¿Le preocupa, más que antes, el futuro de sus seres más cercanos y el propio?		
Muy frecuentemente <input type="checkbox"/>	En ocasiones <input type="checkbox"/>	Nunca <input type="checkbox"/>
17. De la siguiente lista seleccione las emociones con las que reacciona frecuentemente y de forma repentina		
Tristeza <input type="checkbox"/>	Llanto <input type="checkbox"/>	Enojo <input type="checkbox"/>
Felicidad <input type="checkbox"/>	Somnolencia <input type="checkbox"/>	Preocupación <input type="checkbox"/>
18. ¿Siente que los cambios que ha presentado, le han ocasionado algún efecto en su estado emocional?		Si <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/>
<ul style="list-style-type: none"> • Si respondió que sí, explique de qué manera: 		
19. Estos cambios, ¿tuvieron alguna implicación negativa en las diferentes áreas de su vida? (si su respuesta es negativa, pase a la pregunta 20)		
Familiar <input type="checkbox"/>	¿De qué manera?	
Laboral <input type="checkbox"/>		
Social <input type="checkbox"/>	¿Cómo lo resolvió?	
Todas las anteriores <input type="checkbox"/>		

• VIDA EN PAREJA

20. ¿Considera que los cambios que ha ido presentando, desde los 40 años, la han distanciado de su pareja?			
Mucho <input type="checkbox"/>	Poco <input type="checkbox"/>	Nada <input type="checkbox"/>	
21. ¿Ha disminuido su vida sexual?		Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Si respondió que sí, ¿considera que esto la ha distanciado de su pareja?		Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
22. Tomando como punto de partida cuando cumplió los 40 años ¿Ha buscado apoyo profesional o con familiares y amigos para solucionar problemas de pareja?			
Con un profesional <input type="checkbox"/>	Sólo con amigos <input type="checkbox"/>	Ambos <input type="checkbox"/>	
No he buscado ayuda <input type="checkbox"/>	Sí respondió que no especifique porqué:		

• LA CRISIS DE LOS 40 a los 60 años

23. ¿Ha padecido o padece alguna enfermedad, que usted considere propia de esta etapa? Si su respuesta es negativa pase a la pregunta 26		Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Si respondió que sí, mencione cuál:			
24. Estos padecimientos, ¿le han afectado en alguna de las áreas de su vida?			
Familiar <input type="checkbox"/>	¿Cómo lo ha enfrentado?		
Laboral <input type="checkbox"/>			
Social <input type="checkbox"/>			
Todas las anteriores <input type="checkbox"/>			
25. A partir de los 40 y a la fecha, ¿ha vivido un evento especial, que haya cambiado su vida para bien o para mal? Si su respuesta es negativa pase a la pregunta 27		Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Si respondió que sí, mencione cuál y describa brevemente en qué aspecto:			
26. ¿Conoce alguna institución que se dedique a brindar atención a mujeres en esta etapa? Si su respuesta es negativa pase a la pregunta 28		Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Si respondió que sí, mencione cuál:			
27. ¿Usted considera que la etapa de los 40 a los 60 años, es una etapa de crisis?		Si <input type="checkbox"/>	No <input type="checkbox"/>
• Si respondió que sí, mencione porqué:			

Cuadro comparativo

Un cuadro comparativo es un instrumento que permite organizar la información de manera que se pueda lograr una comparación entre dos grupos distintos que tienen un tema o características en común. Dentro del actual trabajo, el cuadro comparativo se encuentra en la página 44.

En este trabajo se buscan comparar las actitudes o cambios que más han afectado a las mujeres que atraviesan por la crisis de la mediana edad, para poder realizar dicha comparación se aplicó el cuestionario en dos grupos, los cuales fueron divididos en grupo A y B.

Este tipo de instrumento fue utilizado como herramienta principal en el diagnóstico de necesidades en esta etapa ya que se puso en contraste las respuestas de cada grupo de manera que se pudiesen observar las diferencias con facilidad.

El cuadro comparativo es un instrumento comparativo utilizado para las respuestas de carácter cualitativo ya que al ser este tipo de respuestas sujetas a manipulación o contener información subjetiva, se buscó realizar un trabajo comparativo en el que se notaran las igualdades y diferencias que cada grupo tenía al responder el cuestionario.

La información contenida tanto en el cuestionario como en las conclusiones de cada una de las respuestas en el cuadro comparativo, está aterrizada dentro de los conceptos desarrollados en el marco teórico, sustentados por distintos autores.

Dicho cuadro contiene sólo las respuestas a las preguntas de carácter cualitativo ya que el resto de las preguntas, las cuales son de carácter cuantitativo, fueron representadas en forma de porcentajes.

El cuadro comparativo permitió facilitar la extracción y acomodo de la información obtenida dentro del cuestionario, de la misma forma facilitó la comprensión de dicha información para la realización del diagnóstico.

Técnica

La técnica que se utilizó para obtener mayor información sobre las preguntas realizadas en el instrumento fue la observación de ambos grupos mientras respondían el cuestionario. Esta técnica fue utilizada sólo en la aplicación del segundo cuestionario.

Al realizar las encuestas en los distintos ambientes, fue posible adquirir información valiosa de las distintas conversaciones que se fueron presentando, tomando como punto de partida el cuestionario que se encontraban realizando las señoras.

- Grupo A

Se pudo observar que las participantes muestran un cierto grado de vergüenza acerca de los cambios que presentan en esta etapa de su vida, así mismo y como sucede con los temas relacionados con sexualidad, el hablar de los cambios correspondientes en esta etapa de su vida, lo ven como un tema prohibido del cual no se debe hablar mucho, sin embargo al poner ejemplos sobre los cambios más comunes en mujeres que atraviesan la adultez media, la mayoría de las participantes, respondía con empatía y dejaban atrás la vergüenza, dejando ver un poco más de información.

La apertura hacia las diferentes preguntas, fue distinta según el grupo al que se aplicó el cuestionario, el grupo correspondiente al nivel socioeconómico alto, buscaba evadir las preguntas e intentaba responder el cuestionario sin compartir mucha información escrita, mientras que al responderlo hacían entre ellas chistes y comentarios burlándose de sí mismas con los cambios que presentaban.

Este grupo busco evadir algunas de las respuestas comentando en el cuestionario que ellas no presentaban dichos síntomas o estaban pasando por situaciones distintas a las mencionadas, mientras que en sus conversaciones realizaban comentarios que indicaban todo lo contrario.

Bromeaban sobre las opciones en las respuestas a cada pregunta haciendo comentarios sobre sucesos de su vida diaria y situaciones vergonzosas que había vivido al tratar de superarlos, incluso algunas hacían burla de las otras al tratar de desinhibirse un poco más ya que el tema se les hacía un tanto incómodo.

- Grupo B

Por el contrario, las trabajadoras del DIF, mostraron mayor apertura e incluso hacían preguntas para poder conocer mejor lo que estaban atravesando, fue posible observar por parte de este grupo un poco de ignorancia sobre el tema, ya que decían contar con muy poco apoyo por parte del equipo de salud que las rodeaba y comentaban que estos temas no los platicaban con sus madres, haciendo la comparación de las madres que no hablan con sus hijas adolescentes al pasar por cambios típicos como lo es la menarquía y el ciclo menstrual.

Se podía notar como pedían más información y entre ellas comenzó un dialogo muy rico en el que se apoyaban unas a otra tratando de comparar las formas de resolver los distintos conflictos por los que atravesaban. Exponían abiertamente algunas de sus historias personales tanto en el ámbito médico como en el familiar, tratando de pedir explicaciones a distintos problemas que tuvieron que enfrentar.

Situaciones en común

En ambos grupos se hablo sobre la falta de una institución que permita a las mujeres adquirir información y apoyo en temas tan satanizados como los son los referentes al aparato reproductor femenino y los posibles problemas de pareja que pueden traer consigo el fin de la vida sexual en pareja.

Del mismo modo, muchas mujeres comienzan a tener problemas con su familia por los cambios drásticos de humor que presentan y no logran explicarlo debido a que ni siquiera ellas mismas comprenden lo que está sucediendo. En ambos grupos se habla sobre el aceptar los propios cambios, pero al escucharlas hablar sobre el tema era posible notar que no lograban aceptar del todo lo que estaban viviendo y que en algunos aspectos intentaban disimular lo que estaban viviendo.

3.1.4. Tipo de propuesta de intervención

El proyecto de prevención a desarrollar será de tipo, curso-taller, esto debido a los excelentes resultados que brinda el apoyo grupal para las sesiones de autoayuda. Se piensa en un taller que permita no solo informar, sino que apoye para que las señoras logren identificar las distintas necesidades que van surgiendo en las mujeres, con la edad.

El modelo de intervención a utilizar habla sobre la importancia de la búsqueda de apoyo en el entorno, tomando en cuenta que una forma de mantenerse en equilibrio mental es el mantener relaciones emocionales satisfactorias ya que éstas permiten a las personas obtener apoyo y en ocasiones respuestas desde las experiencias de vulnerabilidad parecidas de la gente que les rodea tales como sus familiares y amigos.

Un curso-taller hará posible el informar a las señoras sobre los cambios por los que atraviesan durante la adultez media y al mismo tiempo les dará momentos para compartir sus experiencias, creando así una red de auto ayuda.

Este tipo de propuesta permitirá la implementación de temas en los que se brindará información fundamental sobre las áreas que presentan cambios más relevantes durante la adultez media, y al mismo tiempo ofrecerá espacios de comentarios y técnicas de trabajo en equipo que den pie a que las participantes, se abran entre ellas y compartan las distintas experiencias que tengan acerca de esta etapa de desarrollo.

Mathilde du Ranquet, en su modelo de intervención en situación de crisis dice "El punto fuerte de la red de ayuda mutua es que permite observar cómo otro ha hecho frente al problema e identificarse con una persona que proporciona, con un modelo de rol, la esperanza y la información necesarias." Este es uno de los puntos fundamentales para la creación del curso-taller como propuesta para apoyar en la prevención de problemas en mujeres durante la adultez media.

3.1.5. Posibles dificultades en el diseño de aplicación

El curso-taller que se busca implementar tiene múltiples ventajas pues, como se ha mencionado antes, permite crear un espacio de confianza entre las mujeres en edades de entre 40 y 60 años, pero al mismo tiempo se deben tomar en cuenta algunas de las amenazas y debilidades que tanto el entorno como la misma implementación del curso-taller pueden traer consigo. Se realiza un análisis FODA (Fortalezas, Oportunidades, Debilidades, y Amenazas) con la finalidad de tener en cuenta todos los factores que intervienen en el curso y de esta manera asegurar un mayor éxito en la aplicación del mismo.

Fortalezas

Entre las principales fortalezas del curso-taller están, el interés por apoyar a las mujeres en esta etapa de desarrollo y prevenir posibles problemas, la investigación realizada que permite brindar información relevante a las implicadas, la capacidad de ofrecer el curso en el DIF de Jesús María.

Oportunidades

Dentro de las oportunidades que rodean este proyecto están, el amplio número de señoras que buscan obtener apoyo por parte de alguna institución para informarse acerca de los cambios que presentan o están por presentar durante esta etapa de desarrollo, la falta de instituciones que atiendan a mujeres en estas edades.

Debilidades

Las debilidades que se pueden observar son, la falta de apertura que podrían presentar las señoras que asistan a las sesiones, el acomodo del horario para que las señoras puedan asistir.

Amenazas

Las principales amenazas para la aplicación del curso-taller es, que alguna de las instituciones a las cuales se canalizará a las mujeres que lo necesiten no tenga la capacidad de intervenirla en ese momento.

3.2. Presentación de la propuesta de intervención

A continuación se presenta la propuesta de intervención que se busca aplicar con mujeres de entre 35 y 60 años de manera que se pueda apoyar en la prevención de problemas durante la crisis de la adultez media.

Se presentan los temas que se busca ofrecer a las mujeres, esto en una duración de doce sesiones de una hora y media cada una, con la intención de brindar media hora al final de cada sesión para la apertura a preguntas y comentarios que puedan servir de ayuda mutua entre las participantes.

3.2.1. Propuesta de intervención a diseñar

Nombre del proyecto

Crisis de los cuarenta ¿Existe?

Destinatarios: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María⁶

Modalidad: Curso-taller

Justificación

El proyecto "Crisis de los cuarenta ¿Existe?" surge de la necesidad de las mujeres de informarse y de adquirir herramientas para superar los distintos necesidades a las que se enfrentan durante la adultez media, esto tomando en cuenta la falta de instituciones que brinden atención a las mujeres en esta etapa de su vida, la cual lleva consigo múltiples cambios.

Durante la investigación realizada sobre los distintos cambios por los que atraviesan las mujeres en esta etapa de desarrollo se ha mostrado que se enfrentan a cambios físicos, emocionales y psicológicos lo cual se manifiesta en su vida diaria en los ámbitos familiar, laboral y social, cambios que pueden llegar a ser

⁶ La propuesta de intervención se ha dirigido exclusivamente a las trabajadoras del DIF de Jesús María, debido a la gran necesidad de información que presentaron en los cuestionarios, tomando en cuenta que las señoras del Opus Dei cuentan con mayor número de posibilidades de apoyo. Buscando, en un futuro, poder adaptar la propuesta a este grupo.

difíciles de controlar sí no se cuenta con la suficiente información acerca de lo que sucede en esta etapa de transición.

Con este curso-taller, se busca brindar apoyo a las mujeres antes y durante esta etapa de manera que tengan un lugar al cual acudir para informarse y rodearse de personas que experimentan o están por experimentar las mismas circunstancias. Uno de los fines de este curso taller, es brindar un ambiente de confianza y apoyo mutuo que sirva de catarsis para prepararse y recibir estos cambios con las herramientas suficientes para superar esta etapa satisfactoriamente logrando un crecimiento emocional e intelectual de las participantes. El apoyo que se brinda a mujeres antes de comenzar esta etapa busca informar sobre los cambios que posiblemente se presenten durante los años por venir y que con estos sea posible que las mujeres se preparen y logren superar la etapa de la adultez media de la mejor forma posible.

Surge la oportunidad de ofrecer dicho curso-taller en el DIF de Jesús María gracias a que un grupo de mujeres que laboran en dicha institución se ofrecieron a responder los cuestionarios pertinentes para la investigación sobre las necesidades que surgen durante la adultez media en mujeres.

El DIF es una institución que brinda apoyo a las familias de Jesús María ofreciendo despensas y con un servicio de educación preescolar, así como implementando algunos talleres de apoyo a adultos mayores, por lo que esta institución tiene un acceso relativamente fácil para convocar a señoras interesadas y en edades pertinentes para tomar el curso taller.

Este curso-taller mantiene su importancia en la prevención de problemas durante la etapa de la adultez media, esto tomando en cuenta la gran cantidad de conflictos y momentos de vulnerabilidad a los que se enfrentan las mujeres durante esta etapa, como ya se ha mencionado en el apartado del diagnóstico.

Es por esto que el impacto de este proyecto está en disminuir los problemas que vienen como resultado de una falta de herramientas, por parte de las mujeres, para enfrentar la crisis de la mediana edad.

Existen mujeres que a partir de la crisis de la adultez media se divorcian, pierden su empleo, o toman decisiones que las marcan de por vida y que pueden llegar a afectar tanto a ellas como a su familia, dichos conflictos pueden prevenirse al cubrir las distintas necesidades que surgirán durante esta etapa y conociendo los cambios por los que las mujeres enfrentan de los 40 a los 60 años aproximadamente.

Esto no quiere decir que ninguna mujer está exenta a tener problemas durante esta etapa, sino que es más fácil prevenir lo que pudiese pasar tomando en cuenta los cambios previsibles a los que toda mujer se enfrenta.

Objetivos general y particulares

A continuación se presentan una serie de objetivos tanto particulares como generales los cuales se encuentran dirigidos a los beneficios que se desea que las señoras obtengan durante y después de haber participado en el curso. Estos objetivos han sido creados tomando en cuenta las actividades y los temas a presentar durante el curso de manera que se logre intervenir de la mejor manera posible y tomando en cuenta las características del grupo.

Objetivo general

- Concientizar a las mujeres en la adultez media sobre los principales cambios a los que se enfrentan, así como de las principales necesidades que surgen en las distintas esferas de su vida con la finalidad de lograr en ellas un autoconocimiento pleno que les permita prevenir, tratar y mejorar, posibles problemas a futuro.

Objetivos particulares

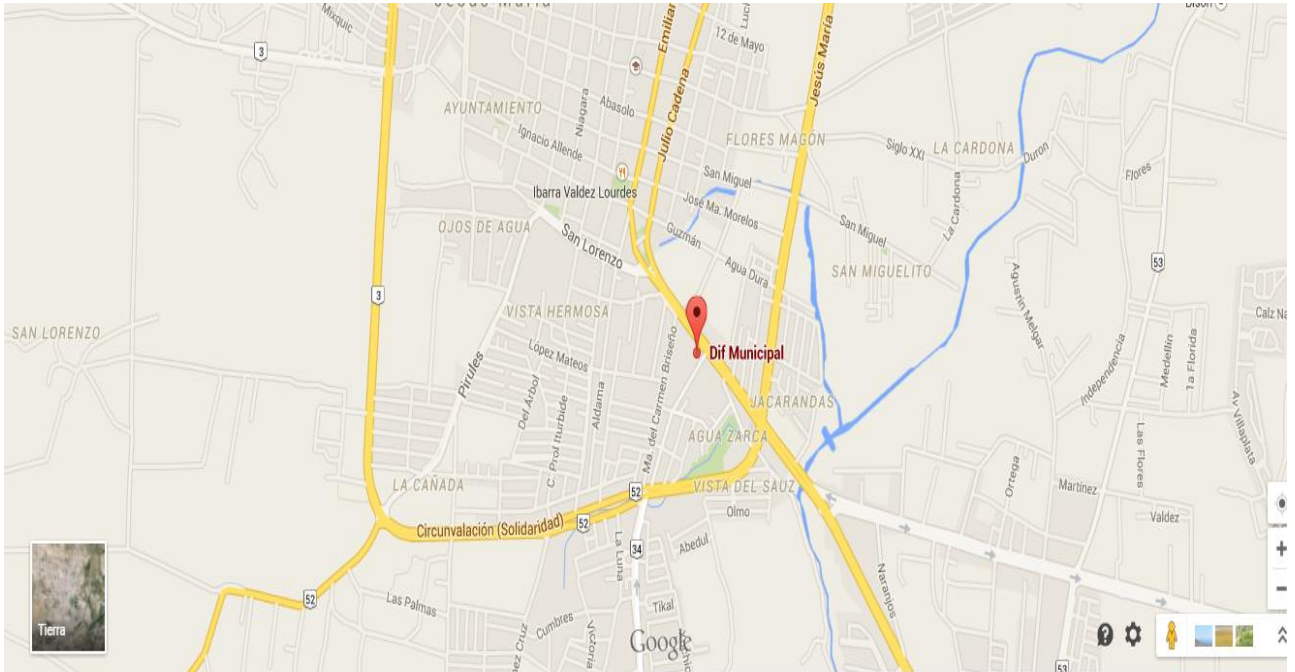
- El grupo de trabajadoras del DIF reflexionará sobre los distintos cambios tanto físicos como emocionales y cognoscitivos, que pudiesen surgir durante la adultez media buscando que afronten dichos cambios lo más preparadas posible.
- Analizarán la posibilidad de una crisis tomando en cuenta las principales características en los ámbitos físico, emocional y cognoscitivo, que se deben atender considerando sus cualidades para poder utilizar dicha información en cada caso.
- Adquirirán las herramientas necesarias para resolver posibles conflictos derivados de la etapa en los ámbitos laboral, social y familiar.

Metas

- Lograr la asistencia del mayor número de señoras posibles que cumplan con las características requeridas explicadas con anterioridad en la justificación del proyecto.
- Lograr una completa apertura por parte de las señoras para lograr los objetivos que se buscan con cada una de las sesiones así como un ambiente de catarsis que permita apoyar a cada una de las participantes.
- Influir en cada una de las participantes de manera que logren informarse y adquieran los conocimientos necesarios para prevenir las necesidades de la adultez media.

Localización física del proyecto

El lugar en donde se llevará a cabo el proyecto corresponde a Jesús María, este es un municipio perteneciente al estado de Aguascalientes, se impartirán las sesiones en el DIF encargado de este municipio, específicamente en la bodega principal de dicho establecimiento.



Determinación de las tareas y actividades a realizar

FECHA	ACTIVIDAD	PROPÓSITO
6 - Enero - 2015	Planeación del proyecto de intervención.	Realizar las cartas descriptivas de cada una de las sesiones, así como establecer metas y objetivos
6 - Marzo - 2015	Fin del diseño del proyecto de intervención	Analizar las cartas descriptivas y realizar los ajustes necesarios para el logro de los objetivos.
20 - Marzo - 2015	Recopilación de documentos	Elaborar los documentos necesarios para obtener el permiso del DIF para impartir el curso.

20 - Marzo - 2015	Campaña de promoción	Promover el curso con las señoras que asisten al DIF de Jesús María.
6 - Abril - 2015	Inicio del curso	Comenzar a impartir el curso taller.

Determinación de los recursos

Humanos:

- ✓ Psicólogo del grupo del ISSEA
- ✓ Maestra en Educación Familiar
- ✓ Medico general del DIF
- ✓ Señoras que participen en el curso

Materiales:

- ✓ Hojas blancas
- ✓ Plumas
- ✓ Copias de las lecturas

Técnicos:

- ✓ Proyector
- ✓ Bocinas
- ✓ Computadora

Financieros:

- ✓ Los gastos del proyecto estarán a cargo de distintos patrocinadores así como de la encargada del proyecto.

Metodología

- ✓ Expositiva
- ✓ Dialogo abierto
- ✓ Técnicas de integración
- ✓ Técnicas de participación grupal

Recursos didácticos

- ✓ Videos
- ✓ Estudio de casos

Contenido temático

A continuación se presentan los temas que se impartirán en las 12 sesiones con las trabajadoras del DIF de Jesús María, dichas sesiones están divididas en un periodo de 6 semanas.

- **Sesión 1 - El hombre**

- I. La esencia del hombre
 - El cuerpo
 - El alma
- II. Las caras de la dignidad
- III. Educación y manipulación

- **Sesión 2 - La mujer de 40 a 60 años con sus hijos**

IV. Actitud y relaciones familiares

- La función psicológica del hogar
- Los papeles relativos de padre y madre

V. Cambios de los hijos que afectan a las madres

- Nido vacío

- **Sesión 3 - La mujer de 40 a 60 años con su familia**

VI. El matrimonio

- Amor en pareja
- La felicidad de los hijos como objetivo

VII. Un segundo aire para la pareja

- **Sesión 4 - La mujer de 40 a 60 años en el ámbito laboral**

VIII. Historia de las mujeres y el trabajo

IX. La mujer y el estrés laboral

X. La mujer trabajadora en la adultez media

- **Sesión 5 - La mujer de 40 a 60 años en el ámbito social**

XI. Como cambia la vida social de la mujer con la edad

- Uso de una buena amistad para la crisis

- **Sesión 6 - La adultez**

XII. La adultez

XIII. Etapas de la adultez

- Edad adulta temprana
- Edad adulta media
- XIV. Estadísticas sobre adultez media en Aguascalientes
 - **Sesión 7 - Etapas normativas**
- XV. Etapas normativas de la adultez media
 - Las etapas según Peck
 - Las etapas según Erickson
 - **Sesión 8 - Desarrollo físico en la adultez media**
- XVI. Cambios físicos en las mujeres en la adultez media
 - Cambios visibles
 - Capacidad visual y auditiva
 - Estrés y enfermedades
 - Cambios hormonales
 - **Sesión 9 - Desarrollo cognoscitivo en la adultez media**
- XVII. ¿Cómo funciona el área cognoscitiva?
 - ¿Cómo aprendemos nueva información?
- XVIII. Principales cambios en el área cognoscitiva en la adultez media
 - Medidas preventivas
 - **Sesión 10 - Desarrollo psicosocial en la adultez media**
- XIX. Desarrollo psicosocial en la persona
 - ¿Cómo interviene el desarrollo psicosocial en el crecimiento de la persona?

XX. Principales cambios del desarrollo psicosocial en la adultez media

- **Sesión 11 - La crisis de los 40**

XXI. Significado de crisis

XXII. Tipos de crisis

XXIII. Fases de la crisis

XXIV. ¿Existe la crisis de los 40?

- **Sesión 12 - Etapas para superar una crisis**

XXV. Respuestas a una crisis

- Percepción realista del acontecimiento
- Búsqueda de apoyo en el entorno
- Puesta de acción de las capacidades

Promoción del curso taller:

El curso-taller se dará a conocer de dos maneras, en primer lugar se realizará un oficio que se entregará al Director del DIF de Jesús María, dicho oficio explicará a grandes rasgos, los temas a tratar en el curso taller.

En segundo lugar se realizará un poster en distintos tamaños que se colocará en las distintas áreas del DIF para dar a conocer el curso a las mujeres que laboran en dicha instancia.

Por último, se realizarán volantes que serán reducciones del poster, de manera que se puedan repartir directamente a las señoras que laboran en el DIF y así poder resolver a las posibles dudas que pudiesen tener.

3.2.2. Propuesta de intervención diseñada

TEMA: El hombre				LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María	
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María				FECHA: Lunes 6 de abril del 2015	
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi					
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar las características principales que distinguen al ser humano para lograr un encuadre del tema a tratar en las sesiones. Crear un ambiente de confianza entre las participantes por medio de técnicas grupales. 	<ul style="list-style-type: none"> Presentación 	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Decir nuestros nombres y lo que esperamos del curso 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector ✓ Bocinas 	<ul style="list-style-type: none"> Presentar un logotipo que permita conocer la forma cómo las señoras representan la dignidad en su vida diaria.
	I. La esencia del hombre	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Técnica telaraña⁷ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pizarrón 	
	<ul style="list-style-type: none"> El cuerpo El alma 	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Expositiva del tema 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora ✓ Hojas ✓ Plumas 	
	II. Las caras de la dignidad	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Técnica "logotipo"⁸ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carrete de estambre 	
	III. Educación y manipulación	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Lluvia de ideas⁹ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Revistas para recortar 	
	<ul style="list-style-type: none"> Cierre 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Sesión de preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cartulinas 	

⁷ Anexo 1⁸ Anexo 2⁹ Anexo 3

TEMA: La mujer de 40 a 60 años con su familia			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi			FECHA: 9 de abril del 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Reflexionarán sobre la importancia de un buen matrimonio para la educación de los hijos. Conocerán la importancia de los lazos fuertes en el matrimonio como apoyo para la superación de una crisis. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar sesión anterior <p>IV. El matrimonio</p> <ul style="list-style-type: none"> La felicidad de los hijos como objetivo Amor en pareja <p>V. Un nuevo plan con la pareja</p> <ul style="list-style-type: none"> Cierre 	<p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Participación libre Historia comentada "un matrimonio feliz"¹⁰ Expositiva del tema Momentos más felices en pareja¹¹ Expositiva del tema The bucket list¹² Sesión preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector ✓ Bocinas ✓ Pizarrón ✓ Computadora ✓ Historia impresa para las participantes ✓ Hojas ✓ Plumaz 	<ul style="list-style-type: none"> Entrega de las metas propuestas tanto individuales como en pareja, logrando analizar la apertura hacia el amor en pareja.

¹⁰ Anexo 4¹¹ Anexo 5¹² Anexo 6

TEMA: La mujer de 40 a 60 años con sus hijos			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi			FECHA: 13 de abril del 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocerán e identificarán las dificultades que enfrenta una madre durante la adultez media, con el fin de buscar posibles soluciones a conflictos en las relaciones madre-hijos. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar sesión anterior 	10 minutos	– Verdadero/Falso	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> Presentar por escrito sus opiniones acerca del cuento "mi nido vacío", empatándolo con el tema de la independencia de los hijos.
	<p>VI. Actitud y relaciones familiares</p> <ul style="list-style-type: none"> La función psicológica del hogar 	30 minutos	– Expositiva del tema	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bocinas ✓ Pizarrón ✓ Computadora 	
	<ul style="list-style-type: none"> La función psicológica del hogar 	20 minutos	– Dialogo abierto	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuento impreso para las participantes 	
	<ul style="list-style-type: none"> Papeles relativos de padre y madre 	10 minutos	– Expositiva del tema		
	<p>VII. Cambios de los hijos que afectan a las madres</p> <ul style="list-style-type: none"> Nido vacío 	10 minutos	– Cuento "mi nido vacío" ¹³		
<ul style="list-style-type: none"> Cierre 	5 minutos	– Preguntas y respuestas			

¹³ Anexo 7

TEMA: La mujer de 40 a 60 años en el ámbito laboral			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi			FECHA: 16 de abril del 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocerán y reflexionarán el proceso histórico de la mujer en el trabajo, con la finalidad de comprender el valor de dichos derechos. Detectarán y reflexionarán las necesidades que presentan las mujeres en el ámbito laboral para así poder prever posibles conflictos. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar sesión anterior VIII. Historia de las mujeres y el trabajo IX. La mujer y el estrés laboral X. La mujer trabajadora en la adultez media Cierre 	<p>10 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Yo soy¹⁴ Expositiva del tema Lectura Comentar la lectura por parejas Yo en mi trabajo¹⁵ El cuento vivo¹⁶ Sesión preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector ✓ Bocinas ✓ Pizarrón ✓ Computadora ✓ Hojas ✓ Plumas ✓ Micrófono ✓ Lecturas impresas para las participantes 	<ul style="list-style-type: none"> Entregar por escrito la reflexión sobre lo que se escucho durante la técnica "el cuento vivo".

¹⁴ Anexo 8

¹⁵ Anexo 9

¹⁶ Anexo 10

TEMA: La mujer de 40 a 60 años en el ámbito social			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi			FECHA: 20 de abril del 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<ul style="list-style-type: none"> Las participantes: Conocerán y reflexionarán sobre la importancia de las relaciones sociales para la adquisición de herramientas para la superación de una crisis. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar sesión anterior 	15 minutos	– El cable pelado ¹⁷	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> Entregar por escrito una autoevaluación sobre cómo se sintieron al conocer una segunda opinión sobre los retos que han pasado durante la crisis.
	XI. Como cambia la vida social de la mujer con la edad	30 minutos	– Expositiva del tema	✓ Bocinas	
		10 minutos	– Palabras clave ¹⁸	✓ Pizarrón	
		15 minutos	– Una segunda opinión ¹⁹	✓ Computadora	
	<ul style="list-style-type: none"> ○ Uso de una buena amistad para la crisis 	15 minutos	– Dialogo abierto	✓ Hojas	
<ul style="list-style-type: none"> Cierre 	5 minutos	– Preguntas y respuestas	✓ Plumas		

¹⁷ Anexo 11
¹⁸ Anexo 12¹⁹ Anexo 13

TEMA: La adultez			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi			FECHA: 23 de abril del 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocerán e identificarán los cambios por los que atraviesan los adultos durante la mitad de esta etapa, haciendo conciencia de la importancia de mantenerse informado para conocer posibles anomalías. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar sesión anterior 	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Técnica de dentro, afuera²⁰ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector ✓ Bocinas 	<ul style="list-style-type: none"> Entregar por escrito una crítica del video sobre la adultez media y cómo aplicar lo dicho en su vida diaria.
	XII. La adultez	30 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Expositiva del tema 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pizarrón ✓ Computadora 	
	XIII. Etapas de la adultez	20 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Debate dirigido²¹ 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cinta adhesiva de color 	
	<ul style="list-style-type: none"> Edad adulta temprana Edad adulta media 	5 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Video sobre la adultez media²² 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Micrófono ✓ Plumas 	
	XIV. Estadísticas sobre adultez media en Aguascalientes	15 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Expositiva del tema 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Hojas 	
	<ul style="list-style-type: none"> Cierre 	10 minutos	<ul style="list-style-type: none"> Sesión preguntas y respuestas 		

²⁰ Anexo 14

²¹ Anexo 15

²² Anexo 16

TEMA: Etapas normativas de la adultez media			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi			FECHA: 27 de abril del 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocerán e identificarán las distintas necesidades que presenta esta etapa evolutiva de manera que se prevean posibles problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar sesión anterior XV. Etapas normativas de la adultez media <ul style="list-style-type: none"> Biografía del autor <ul style="list-style-type: none"> Las etapas según Peck Biografía del autor <ul style="list-style-type: none"> Las etapas según Erickson Cierre 	<p>15 minutos</p> <p>20 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>5 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Mesa redonda²³ Expositiva del tema Lectura equipos por "la Técnica "revoltura"²⁴ Lectura equipos por Expositiva del tema Preguntas y respuestas 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector ✓ Bocinas ✓ Pizarrón ✓ Computadora ✓ Copias de lecturas ✓ Hojas ✓ Plumas 	<ul style="list-style-type: none"> Escribir los cambios que se han notado dentro y fuera del grupo, comentados en la mesa redonda.

²³ Anexo 17

²⁴ Anexo 18

TEMA: Desarrollo físico en la adultez media			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi, Medico general			FECHA: 30 de abril del 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Analizarán los principales cambios físicos en mujeres, buscando crear conciencia sobre el cuidado del cuerpo para una buena salud en la vejez. Reflexionarán sobre los cambios en las capacidades físicas a fin de reconocer anomalías y atenderlas a tiempo. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar la sesión anterior 	10 minutos	– Papa caliente ²⁵	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> Entregar un pequeño resumen de lo visto en la técnica de rejillas.
	XVI. Cambios físicos en las mujeres en la adultez media	15 minutos	– Expositiva del tema	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bocinas ✓ Pizarrón ✓ Computadora 	
	<ul style="list-style-type: none"> Cambios visibles ➤ Capacidad visual y auditiva ➤ Estrés y enfermedades 	5 minutos	– Video fotografía de 6 años de su vida ²⁶	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Lecturas impresas ✓ Hojas ✓ Plumas 	
	<ul style="list-style-type: none"> Cambios hormonales 	25 minutos 30 minutos	– Rejillas ²⁷ – Expositiva del tema	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Pelota 	
	<ul style="list-style-type: none"> Cierre 	5 minutos	– Preguntas y respuestas		

²⁵ Anexo 19

²⁶ Anexo 20

²⁷ Anexo 21

TEMA: Desarrollo cognoscitivo en la adultez media			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi, Psicólogo			FECHA: 4 de mayo del 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Analizarán los cambios cognoscitivos a través del tiempo de manera que se logren aprovechar los puntos fuertes en los nuevos cambios. Conocerán las funciones principales del área cognoscitiva en el ser humano. 	<ul style="list-style-type: none"> Repaso <p>VII. ¿Cómo funciona el área cognoscitiva?</p> <ul style="list-style-type: none"> Función de conocer <p>➤ ¿Cómo aprendemos nueva información?</p> <p>VIII. Principales cambios en el área cognoscitiva en la adultez media</p> <ul style="list-style-type: none"> Medidas preventivas 	<p>10 minutos</p> <p>30 minutos</p> <p>15 minutos</p> <p>10 minutos</p> <p>5 minutos</p> <p>15 minutos</p>	<ul style="list-style-type: none"> Foto proyección²⁸ Expositiva del tema La revoltura Video "cómo aprende nuestro cerebro"²⁹ Compartir con el grupo nuestros cambios Expositiva del tema 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector ✓ Bocinas ✓ Pizarrón ✓ Computadora ✓ Micrófono ✓ Hojas ✓ Plumas 	<ul style="list-style-type: none"> Entregar por escrito las respuestas de la técnica "foto proyección".

²⁸ Anexo 22

²⁹ Anexo 24

TEMA: Desarrollo psicosocial en la adultez media			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi, psicólogo			FECHA: 7 de mayo del 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocerán y reflexionarán sobre la influencia del desarrollo psicosocial en el aprendizaje. Identificarán los propios cambios en el ámbito social y sus influencias en el comportamiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar sesión anterior 	10 minutos	– Platica en parejas sobre la sesión anterior	✓ Proyector	<ul style="list-style-type: none"> Entregar por escrito la lista de la técnica "si yo tuviera 20".
	XIX. Desarrollo psicosocial en la persona	30 minutos	– Expositiva del tema	✓ Bocinas	
	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo interviene el desarrollo psicosocial en el crecimiento de la persona? 	20 minutos	– Lluvia de ideas	✓ Pizarrón	
	XX. Principales cambios del desarrollo psicosocial en la adultez media	15 minutos	– Expositiva del tema	✓ Computadora	
		15 minutos	– Si yo tuviera 20 ³⁰	✓ Micrófono	
		5 minutos	– Cierre	✓ Hojas	
				✓ Plumas	

³⁰ Anexo 25

TEMA: La crisis de los 40			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi			FECHA: 11 de mayo 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocerán y analizar la edad adulta media desde un punto crítico as fin de poder localizar los puntos débiles personales y fortalecerlos, previniendo así posibles problemas. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar sesión anterior 	10 minutos	– Esto me recuerda ³¹	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> Entregar una pequeña reseña empatando las fases de la crisis y el video sobre la motivación a los 40.
	XXI. Significado de crisis	10 minutos	– Lluvia de ideas	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bocinas ✓ Pizarrón 	
	XXII. Tipos de crisis	30 minutos	– Expositiva del tema	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora ✓ Hojas 	
	XIII. Fases de la crisis	20 minutos	– Interpretación ³²	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumas 	
	XIV. ¿Existe la crisis de los 40?	5 minutos	– Video "motivación a los 40" ³³		
		10 minutos	– Mis metas ³⁴		
	<ul style="list-style-type: none"> Cierre 	5 minutos	– Preguntas y respuestas		

³¹ Anexo 26

³² Anexo 27

³³ Anexo 28

³⁴ Anexo 29

TEMA: Etapas para superar una crisis			LUGAR: Salón de juntas en el DIF de Jesús María		
GRUPO: Mujeres que laboran en el DIF de Jesús María					
RESPONSABLE: Inés Ricaño Roqueñi			FECHA: 14 de mayo del 2015		
OBJETIVOS	SUBTEMAS	TIEMPO	METODOLOGÍA Y RECURSOS DIDÁCTICOS	RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES	EVALUACIÓN
<p>Las participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> Conocerán y reflexionarán sobre las etapas que permiten la prevención de una crisis, a fin de contar con herramientas de prevención y solución que permitan apoyar en una situación similar. 	<ul style="list-style-type: none"> Recordar sesiones 	20 minutos	– El afiche ³⁵	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Proyector 	<ul style="list-style-type: none"> La entrega de afiches.
	XXV. Respuestas a una crisis	20 minutos	– Estudio de caso señora E ³⁶	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bocinas ✓ Pizarrón 	
	<ul style="list-style-type: none"> Percepción realista del acontecimiento 	30 minutos	– Expositiva del tema	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Computadora ✓ Hojas 	
	<ul style="list-style-type: none"> Búsqueda de apoyo en el entorno 	5 minutos	– Reflexión "estoy cansado" ³⁷	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Plumas 	
	<ul style="list-style-type: none"> Puesta de acción de las capacidades 	10 minutos	– La clínica ³⁸		
	<ul style="list-style-type: none"> Cierre 	5 minutos	– Preguntas y respuestas		

³⁵ Anexo 30

³⁶ Anexo 31

³⁷ Anexo 32

³⁸ Anexo 33

CAPÍTULO IV. EVALUACIÓN DE LA PROPUESTA

Biblioteca Un Aguascalientes

Capítulo IV. Evaluación de la propuesta

- Tipos de evaluación

Se realizarán dos tipos de evaluación, las cuales apoyarán a los expositores a corroborar el avance de las participantes en el transcurso del taller, así como los aspectos de mayor relevancia que pudiesen ayudar a mejorar las futuras sesiones.

Evaluación concurrente

Este tipo de evaluación se llevará a cabo en dos partes, la primera tomará en cuenta las respuestas de las participantes en la técnica de inicio de cada sesión, dicha técnica permite a los expositores, reconocer los principales conocimientos adquiridos en la última sesión proporcionada, así como captar la atención del público.

La segunda forma de evaluar dentro de este rubro serán las entregas diarias que las participantes deberán proporcionar a los expositores, basándose en los temas vistos en cada sesión, se informará acerca de lo que se deberá entregar al inicio de cada sesión. Serán informes cortos que se realizarán en ocasiones dentro de técnicas y otras se realizarán al finalizar las sesiones.

Evaluación expost

Esta evaluación se realizará al finalizar el curso-taller y será de manera individual, dentro de este tipo de evaluación se tomarán como principales dos aspectos.

El primero está compuesto por las respuestas que den las participantes acerca de los contenidos, la forma de presentar de los expositores, el lugar, los temas proporcionados, los materiales y el ambiente de trabajo.

El segundo aspecto será una autoevaluación por parte de cada uno de los expositores en el cuál se analizarán los temas proporcionados, la apertura del grupo, los materiales técnicos y humanos.

- Instrumentos de evaluación

Evaluación: A continuación marque con una cruz la casilla que considere mejor para responder a cada pregunta.									
1. ¿Qué le pareció el curso?									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
2. ¿Cómo evaluaría a cada expositor?									
Médico general									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
Psicólogo									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
Maestra en educación familiar									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
3. La exposición ¿fue clara y de fácil entendimiento?									
Si	<input type="checkbox"/>				No	<input type="checkbox"/>			
4. ¿Asistiría a otro curso, con los mismos expositores?									
Si	<input type="checkbox"/>				No	<input type="checkbox"/>			
5. ¿Cómo calificaría los materiales utilizados durante el taller?									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
6. ¿Considera que el lugar fue apto para los fines del taller?									
Si	<input type="checkbox"/>				No	<input type="checkbox"/>			
7. ¿Se lograron resolver sus dudas acerca del tema?									
Si	<input type="checkbox"/>				No	<input type="checkbox"/>			
8. ¿Cómo calificaría los recursos técnicos (diapositivas, videos, imágenes, sonido, etc.)?									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
9. ¿Considera que se logró un buen manejo del grupo?									
Si	<input type="checkbox"/>				No	<input type="checkbox"/>			
10. Comentarios generales:									

Auto evaluación:

Evaluación: A partir de las experiencias vividas durante la exposición, seleccionar la respuesta que mejor describa los resultados para cada pregunta.									
1. ¿Qué te pareció el curso?									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
2. ¿Cómo evaluaría a cada expositor?									
Médico general (si es tu caso sería una autoevaluación)									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
Psicólogo (si es tu caso sería una autoevaluación)									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
Maestra en educación familiar (si es tu caso sería una autoevaluación)									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
3. ¿Cómo calificaría los materiales utilizados durante el taller?									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
4. ¿Considera que el lugar fue apto para los fines del taller?									
Si	<input type="checkbox"/>				No	<input type="checkbox"/>			
5. ¿Se lograron resolver sus dudas acerca del tema?									
Si	<input type="checkbox"/>				No	<input type="checkbox"/>			
6. ¿Cómo calificaría los recursos técnicos (diapositivas, videos, imágenes, sonido, etc.)?									
Excelente	<input type="checkbox"/>	Bueno	<input type="checkbox"/>	Regular	<input type="checkbox"/>	Malo	<input type="checkbox"/>	Pésimo	<input type="checkbox"/>
7. ¿Considera que se logró un buen manejo del grupo?									
Si	<input type="checkbox"/>				No	<input type="checkbox"/>			
¿Por qué?									
8. ¿Considera que las sesiones fueron pertinentes para las características del grupo?									
Si	<input type="checkbox"/>				No	<input type="checkbox"/>			
¿Por qué?									
9. Comentarios generales:									

- Integración de los resultados de evaluación

La recopilación de los resultados de la evaluación toma como principal las entregas de las evaluaciones concurrentes, así como las respuestas proporcionadas tanto por las participantes, como por los expositores, dentro de la evaluación expost. Estos resultados permitirán un análisis integral, para conocer el nivel de logro de los objetivos propuestos para dicha intervención, así como las posibles modificaciones para cada sesión, con el fin de obtener mejores resultados.

Debido a que el programa de intervención no ha sido aplicado, no se podrán presentar los resultados tangibles de las evaluaciones que se proponen llevar a cabo dentro de la planeación, sin embargo, al analizar cuidadosamente las planeaciones y empatarlas con los objetivos del programa es posible considerar una respuesta favorable en la realización del taller.

Se logró empatar satisfactoriamente el contenido del curso-taller con el diagnóstico establecido dentro de la investigación, de igual manera se buscó la implementación de una serie de técnicas que fomenten la participación activa del grupo dentro de las exposiciones, con el fin de lograr los objetivos planteados para la aplicación del taller.

Para asegurar una mejor aplicación de los temas, se tomarán los resultados dentro de la evaluación concurrente, de manera que se puedan ir adaptando los distintos temas a la capacidad de conocer del grupo, se buscará también, lograr en todo momento la apertura del grupo hacia los expositores de manera que cada exposición sea más un diálogo que un simple monólogo.

Al tomar todos los elementos que componen la planeación del curso-taller, se logra considerar una implementación favorable dentro del mismo, con la cual se podrá apoyar e informar a las señoras sobre las distintas necesidades que se presentan durante la adultez media, así como proporcionan herramientas pertinentes para el desarrollo de buenos hábitos que les permitan enfrentar estos cambios de la mejor manera posible.

Conclusiones

- Cumplimiento del objetivo planteado

La creación de la investigación presentada se llevo a cabo tomando en cuenta una serie de pasos que permitieran la obtención de la información de mayor relevancia para lograr conocer a profundidad los cambios durante la adultez media, esta investigación se tomó desde un aspecto general y logrando llegar poco a poco a los aspectos particulares de la crisis de los cuarenta en mujeres.

Estos pasos permitieron la obtención del conocimiento completo sobre las características que rodean a las mujeres en estas edades, así como las principales necesidades que intervienen y los distintos aspectos a tratar dentro de cada uno de ellos.

Se propuso un objetivo general que busca analizar los cambios en mujeres entre cuarenta y sesenta años con un caso comparativo de manera que se lograra conocer la manera de responder de las mujeres según su nivel socioeconómico, comprendiendo las diferencias en ambos grupos.

Este objetivo se logro gracias, por una parte, a la investigación realizada, y por otra, a la aplicación de herramientas de análisis en dos grupos específicos, los cuales colaboraron para la obtención de datos en dos casos particulares de distinto nivel socioeconómico.

Se asume el logro exitoso de los objetivos gracias al análisis cuidadoso de la información y el manejo de datos comparativos que permitieron ampliar la investigación hacia dos distintos grupos.

Con respecto a los objetivos planteados para la propuesta de intervención, es posible asumir el logro de los mismos gracias a que se empató la investigación con las cartas descriptivas, sin embargo, dicha propuesta está pendiente por aplicar ya que el proceso de intervención debía perfeccionarse de manera que los contenidos fueran los mejores para cada tema.

- Aportaciones y limitaciones de la propuesta

La realización del curso permite, como se ha mencionado con anterioridad, la creación de una red de autoayuda, entre las participantes, así mismo, se tienen previstos espacios de atención para las participantes que muestren conflictos de mayor índole dentro de su desarrollo, dichos espacios serán proporcionados por el ISSEA, institución la cual brinda atención psicológicas a personas en todas sus etapas de desarrollo.

Se realizó una investigación que permitiera respaldar el proyecto de intervención de manera que los contenidos planteados busquen apoyar con problemáticas específicas encontradas dentro del diagnóstico de necesidades, de igual manera, se pretende crear un entorno de confianza con los expositores en el que las participantes puedan acercarse y hablar abiertamente de sus inquietudes y principales necesidades.

Al presentar una propuesta de intervención se pretende atender de la mejor manera posible a las necesidades del grupo en cuestión, sin embargo se pueden presentar una serie de imprevistos que compliquen o modifiquen el proceso previsto. Dentro del desarrollo del curso-taller, es posible encontrar ciertas aportaciones y limitaciones que provoquen ciertos cambios dentro del desarrollo del mismo.

Aportaciones

Las aportaciones son las múltiples oportunidades y fortalezas que se encuentran como parte del impulso para el logro de los objetivos planteados, son el análisis de las cuestiones positivas que rodean a la creación del curso y que pretenden ser los puntos fuertes para una aplicación exitosa del mismo.

El curso-taller logrará apoyar a señoras del DIF de Jesús María con las necesidades que presentan dentro de las distintas esferas en las que se desempeñan diariamente.

Dichas necesidades fueron localizadas gracias a una investigación realizada acerca de los posibles cambios por los que pasan las mujeres durante la adultez media, basándose en datos estadísticos, aportaciones de distintos autores y el análisis de múltiples estudios sobre las mujeres y su desempeño durante esta edad, en distintas áreas de desarrollo. Esta investigación permitió la creación de un diagnóstico dentro del grupo tomado en cuenta para la creación de una serie de sesiones con temas pertinentes para lograr el apoyo a estas señoras.

Limitaciones

Estas limitaciones se presentan como los aspectos negativos que podrían presentarse durante la aplicación del curso-taller, son situaciones incontrolables por parte de las personas que participan en la creación e impartición de las sesiones, sin embargo es pertinente analizarlas para tomarlas en cuenta y atenderlas en caso de presentarse.

Las sesiones presentan técnicas que apoyan a la integración grupal y fomentan la participación activa del grupo, sin embargo, a pesar del buen control que pudieran tener los expositores, los participantes pudieran no tener la apertura esperada hacia las técnicas previstas y por lo tanto sería necesario modificar ciertos aspectos dentro de la exposición, buscando la mejor forma de impartir las sesiones para el logro de los objetivos planteados.

Por otra parte, se cuenta con una institución que permite la atención de las asistentes que necesiten un mayor apoyo dentro de las sesiones, sin embargo, es una institución que atiende a gran parte de la población y por lo tanto podría haber un retraso en la presentación de sus servicios, dicha cuestión deberá ser analizada cuidadosamente con cada caso a canalizar, buscando proporcionar el apoyo de contención necesario para lograr una espera de la atención.

- Reflexiones personales

La creación de la investigación presentada, así como la realización del proyecto de intervención tienen como objetivo el análisis de la crisis de los cuarenta en mujeres tomando como principal la forma de responder a las necesidades de estas edades con los recursos que cada nivel socioeconómico ofrece.

La crisis de los cuarenta afecta tanto a mujeres como a hombres, sin embargo, cada uno presenta necesidades distintas y por lo tanto su atención debe ser específica, tomando en cuenta el análisis propio del género.

El ser humano es único y por lo tanto cada uno responde de distinta manera a las influencias del medio que lo rodea, esto lo hace tomando como medios las características que ha adquirido durante el transcurso de su vida. Las necesidades que presentan las mujeres en esta etapa del desarrollo, muestran una implicación fuerte dentro de las distintas áreas en las que se desarrollan y por lo tanto es necesaria la atención en cada una de ellas de manera que este ser único logre integrar dichos aspectos de su vida en un equilibrio sano.

Mediante el análisis de datos estadísticos y la investigación realizada, se logró conocer la falta de atención a mujeres en esta etapa de desarrollo, tomando en cuenta las múltiples tareas que deben llevar a cabo las mujeres en su vida diaria, fue posible localizar una nueva área de intervención en la que es posible la participación de distintas disciplinas de carácter humanístico tales como psicólogos, educadores familiares, pedagogos, participación social, etc., esto debido a la gran apertura del tema.

Por otro lado, es necesario ofrecer una serie de espacios en los que las mujeres en estas edades logren obtener una especie de catarsis sin la asistencia obligada de un terapeuta o educador en específico, sino un lugar en el que se ofrezcan talleres a mujeres que deseen conocerse y apoyarse entre ellas, un lugar en el que sea posible hablar sobre sus cambios y necesidades con mujeres que comulguen con su estilo de vida y de aquí obtener apoyo en momentos que los requieran.

La falta de espacios para mujeres en esta etapa hace presente la carencia de información sobre los cambios que se presentan en estas edades y por lo tanto una respuesta en ocasiones inoportuna a los mismos.

Por lo tanto, mediante la propuesta de intervención se pretende ofrecer un espacio que brinde información y un ambiente de confianza para lograr apoyo entre las participantes como un medio de catarsis. Dicha propuesta es completamente adaptable a distintos ambientes en los que se requiera un apoyo a féminas en estas edades.

Las distintas áreas de realización de las mujeres involucran el trabajo, la familia, el hogar, etc., y por lo tanto es posible encontrar diferentes lugares para brindar este tipo de intervención, lugares como escuelas, instituciones laborales, sesiones privadas, instituciones de apoyo a la familia, entre otras. Es obvio que la aplicación del curso en distintos ambientes debe adaptarse a las características del mismo, sin embargo la estructura del taller es completamente funcional para el apoyo de mujeres en estas edades en múltiples ambientes.

Finalmente, el educador familiar tiene un amplio campo de aplicación dentro del tema de la crisis de los cuarenta ya que, como se ha mencionado anteriormente, los cambios presentes en esta etapa llegan a afectar tanto a la pareja como a la familia en general.

Es posible deducir que una mujer con un desequilibrio hormonal y emocional pueda tener una relación conflictiva con sus hijos en varios aspectos, esto debido a los cambios que se presentan por ambas partes, por lo que el apoyo de un educador familiar en esta área sería de gran ayuda para crear fuertes lazos entre los miembros de la familia, los cuales permitan, por una parte apoyar a la mujer a enfrentar la crisis con éxito y por otra lograr la comprensión por partir de los hijos, sobre lo que sus madres están pasando y cómo reaccionar ante dichos cambios. Por otro lado es también de gran relevancia, el apoyo del educador familiar para el fortalecimiento de los lazos matrimoniales en momentos de crisis.

- Recomendaciones para una futura propuesta

La persona es un ser cambiante y por lo tanto es necesario ofrecer ayuda en todas las etapas de su desarrollo con la finalidad de lograr una educación que ofrezca herramientas para superar dichos cambios, por lo tanto el apoyo durante las edades de crisis, particularmente en la crisis de los cuarenta abre las oportunidades a una amplia gama de investigaciones.

Existen distintas comparaciones que podrían complementar el presente trabajo de investigación, comenzando por un estudio comparativo entre los géneros masculino y femenino, con la finalidad de apoyar a los matrimonios que pasan por estas situaciones.

Como ya se ha mencionado, la pareja llega a ser uno de los actores principales en la presencia de dificultades durante las edades de crisis, sobre todo porque en la mayoría de los casos ambas partes luchan con estas características al mismo tiempo, por lo tanto, un estudio que tome en cuenta ambas partes podría ser de gran relevancia en el apoyo a la pareja.

Por otro lado, el estudio de nuevos espacios para ayudar a mujeres durante la adultez media puede apoyar con la falta de instituciones que ofrecen este tipo de atención, se deben tomar en cuenta la gran cantidad de actividades que podrían brindarse para fomentar redes de autoayuda entre las mujeres, dichos lugares deben de analizar las características específicas de los medios que rodean a cada grupo, de forma que la intervención sea relevante para apoyar a las mujeres y brinde las herramientas que tiene cada grupo a su alcance.

Finalmente, y tomando en cuenta el crecimiento del ser humano, el análisis de las distintas etapas de desarrollo y su influencia en la manera de responder al medio puede apoyar a las mujeres durante el transcurso de su vida, logrando la prevención de múltiples cuestiones que amenazan su vida y equilibrio tanto mental como emocional.

BIBLIOGRAFÍA

- Adam, F. (2004). *Conceptos de adultez*. Caracas: Universidad Nacional Experimental Simón Rodríguez.
- Alonso, C. F. (2013). el estres en las enfermedades cardiovasculares. En H. c. Carlos, *libro de la salud cardiovascular* (pág. 692). madrid: fundación BBVA.
- American Accreditation HealthCare Comission. (11 de noviembre de 2012). *medline plus*. Obtenido de medline plus: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/003998.htm>
- Ángel, I. M. (2006). *Psicología del desarrollo de la edad adulta*. Madrid: Universidad Complutense de Madrid.
- Carbonell, R. (enero de 2010). La evolución histórica de la igualdad entre mujeres y hombres en México. México D.F., México.
- Charles, G. M., & Albert, A. M. (2001). *Introducción a la psicología*. México: Prentice Hall.
- Colombino, A. F. (25 de julio de 2008). *Diario Salud*. Obtenido de Diario Salud: <http://www.diariosalud.net>
- Cornachione, M. A. (2006). *psicología del desarrollo, aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Argentina: Editorial brujas.
- Craig, G. (1997). *Desarrollo Psicológico*. estado de méxico: prentice-hall hispanoamericana.
- Díaz, F. E. (2008). *Universidad Complutense de Madrid*. Obtenido de Universidad Complutense de Madrid: <http://eprints.ucm.es/7970/3/T30380.pdf>
- Erickson, E. H. (1985). *the life cycle completed*. Nueva York: norton.
- González, J. U. (2014). *Expansión*. Obtenido de Expansión: <http://www.expansion.com/diccionario-economico/crisis-economica.html>
- Helming, D. (1987). *Huellas en la nieve*. madrid: palabra S.A.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía . (2014). *INEGI*. Obtenido de INEGI: <http://www.inegi.org.mx/sistemas/bie/CuadrosEstadisticos/GeneraCuadro.aspx?s=est&nc=1668&e=01&c=30459>

- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2010). *INEGI*. Obtenido de INEGI: <http://cuentame.inegi.org.mx/monografias/informacion/ags/poblacion/dinamica.aspx?tema=me&e=01>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2012). *INEGI*. Obtenido de INEGI: <http://www3.inegi.org.mx/sistemas/mexicocifras/default.aspx?e=1>
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía. (2012). *INEGI*. Obtenido de INEGI: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101215.pdf
- Medline plus. (8 de mayo de 2014). *medline plus*. Obtenido de medline plus: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001214.htm>
- Merck & Co. Inc. EE.UU. (2013). *MSDsalud*. Obtenido de MSDsalud: <https://www.msdsalud.es/manual-merck-hogar/seccion-1/trastornos-globulos-blancos.html>
- Mujeres de entre 40 y 63 años, c. h. (Septiembre de 2014). Cuestionario de investigación sobre la adultez media. (I. R. Roqueñi, Entrevistador)
- Nestor, F. S. (2011). *Características de desarrollo psicológico del adulto*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.
- Nichols, M. (2000). *Análisis psicológico de la crisis de los 40 años*. Barcelona: gedisa.
- Opus dei. (18 de marzo de 2001). *opus dei*. Obtenido de opus dei: <http://opusdei.es/es-es/article/organizacion-de-la-prelatura/>
- Papalia, D., & Feldman, R. (2012). *Desarrollo humano*. México d.f.: mc graw hill.
- Papalia, D., & Wendkos, S. (1997). *desarrollo humano*. Colombia: McGraw-Hill.
- Patricia, S. (23 de febrero de 2011). *Palermo*. Obtenido de Palermo: http://fido.palermo.edu/servicios_dyc/proyectorgraduacion/archivos/311.pdf
- Peck, R. C. (1959). *Psychological developments in the second half of life*. Washington D.c.: E. E. Anderson.
- Real Academia Española. (2014). *Real academia española*. Obtenido de Real academia española: <http://lema.rae.es/drae/?val=crisis>
- Real Academia Española. (2014). *Real Academia Española*. Obtenido de Real Academia Española: <http://lema.rae.es/drae/?val=crisis>

Revista el climaterio. (julio de 2013). EBSCO. Obtenido de EBSCO:
<http://web.a.ebscohost.com.dibpxy.uaa.mx/ehost/pdfviewer/pdfviewer?sid=85d645e5-0691-4b5f-ae45-0371a41cd516%40sessionmgr4003&vid=4&hid=4212>

Rodríguez Menéndez, M. d., & Fernández García, C. M. (2 de Marzo de 2009). Universidad de Oviedo. Oviedo, España. Obtenido de Universidad de Oviedo.

Sánchez, C. D. (2008). *Instituto Universitario De Investigación Sobre Seguridad Interior*. Obtenido de Instituto Universitario De Investigación Sobre Seguridad Interior:
http://www.iuisi.es/15_boletines/15_2008/CONCEPTO_DE_CRISIS.pdf

Santrock, J. W. (2006). *psicología del desarrollo, el ciclo vital*. madrid: mcgraw hill.

Sara, B. S. (enero de 1997). *universidad de barcelona*. Obtenido de universidad de barcelona:
http://diposit.ub.edu/dspace/bitstream/2445/42747/2/02.SBS_2de8.pdf

Serrano, D. J. (29 de abril de 2013). *the family watch*. Obtenido de the family watch:
file:///C:/Users/Ines/Downloads/30983_Family-Watch_Familia-envejecimiento-2013.pdf

Sistema para el Desarrollo Integral de la Familia. (s/f). *DIF*. Obtenido de DIF:
<http://www.dif.df.gob.mx/dif/quienes.php>

Universidad de las Americas Puebla. (mayo de 2004). *UDLAP*. Obtenido de UDLAP:
http://caterina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lri/rojas_g_i/capitulo2.pdf

Universidad de Tarapacá. (16 de mayo de 2012). *Comunidad universitaria Virtual Andina*. Obtenido de Comunidad universitaria Virtual Andina:
http://cuva.uta.cl/index.php?option=com_k2&view=item&id=1364:crisis-y-crecimiento-personal-erik-erikson&Itemid=204

ANEXOS: CARTAS DESCRIPTIVAS

Biblioteca UP Aguascalientes

ANEXO 1

OBJETIVO: – Las participantes se conocerán y comentarán lo que quisieran obtener al participar en el taller. – Las expositoras conocerán a las participantes y los motivos por los que han ingresado al taller.	NOMBRE: La telaraña
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: De 10 personas en adelante
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Estambre

PROCEDIMIENTO: 1. El facilitador da la indicación de que todos los participantes se coloquen de pie, formando un círculo. 2. El facilitador le entrega a uno de ellos la bola de estambre, pidiéndole que mencione su nombre y lo que espera del curso. 3. El que tiene la bola de estambre toma la punta del mismo y lanza la bola al otro compañero, quien a su vez dice su nombre y lo que espera del curso. Luego, tomando el hilo lanza la bola a otra persona del círculo. La acción se repite hasta que todas las participantes quedan entrelazadas en una especie de telaraña.

ANEXO 2

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Las participantes conocerán y reflexionarán acerca de la dignidad de la persona. – Las expositoras evaluarán la comprensión de la dignidad que tienen las participantes. 	NOMBRE: Logotipo
	DURACIÓN: 20 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: De 15 a 20 personas
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Revistas viejas, plumones, cartulinas.

PROCEDIMIENTO:

1. Se divide a las participantes en pequeños grupos, máximo 5 participantes.
2. Se explica brevemente a las participantes lo que es un logotipo, por ejemplo, los logos de las grandes marcas.
3. Se pide que dibujen un símbolo, elemento gráfico, que caracterice lo que ellas entienden por dignidad, aclarar que no importa la calidad del dibujo, sino lo que representa.
4. Cada uno de los grupos enseña su dibujo y explica brevemente lo que significa.

ANEXO 3

OBJETIVO: – Fomentar la participación y el interés por el tema entre las participantes.	NOMBRE: Lluvia de ideas
	DURACIÓN: 15 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Pizarrón, plumones

PROCEDIMIENTO:

1. Se da una breve introducción acerca del tema, sin revelar el significado de las palabras centrales.
2. Se pide a las participantes que digan una palabra que describa educación y una que describa manipulación.
3. Tomando cada palabra realizar un significado para cada uno de los términos.
4. Comparar el significado obtenido con el que se esperaba obtener y cerrar concluyendo con esta comparación.

ANEXO 4

Un matrimonio feliz

Cuando llegue a mi casa esa noche, mientras que mi esposa me servía la cena, le agarre su mano y le dije, tengo algo que decirte. Ella se sentó y comió callada. la observe y vi el dolor en sus ojos de pronto no sabía cómo abrir mi boca pero tenía que decirle lo que estaba pensando, "quiero el divorcio", ella no parecía estar disgustada por mis palabras y me pregunto suavemente ¿por qué? me dijo: tú no eres un hombre.

Esa noche no hablamos, y ella lloraba y yo sabía que ella quería saber que estaba pasando con nuestro matrimonio, pero no pude contestarle. Sucedió que ella había perdido mi corazón a otra mujer llamada Juana. yo no amaba a mi esposa, solamente le tenía lastima, con un gran sentido de culpabilidad, escribí un acuerdo de divorcio y en este acuerdo ella se quedaba con la casa, el auto y el 30% de nuestro negocio. ella miró el acuerdo y lo rompió a pedazos.

Ella pasó 10 años de su vida conmigo y éramos como extraños, yo le tenía lastima por todo su tiempo perdido, su energía pero ya no podía cambiar, yo amaba a Juana, de pronto empezó a gritar y a llorar como para desahogarse, la idea del divorcio ahora era más clara para mí.

El siguiente día llegue a casa y la encontré escribiendo en la mesa, no cene y me fui a dormir, estaba muy cansado de haber pasado el día con Juana, cuando desperté todavía estaba mi esposa escribiendo en la mesa, no me importó, me vire y seguí durmiendo, por la mañana mi esposa me presento sus condiciones para el divorcio: no quería nada de mí pero necesitaba un mes de aviso antes del divorcio. Me pedía que por un mes tendríamos que vivir como si nada y llevarnos normal, su razón era simple, nuestro hijo tenía todo ese mes exámenes y no quería molestarlo con nuestro matrimonio quebrantado. yo estuve de acuerdo, pero ella tenía otra petición, que me acordara cuando yo la cargué a

nuestro cuarto el día que nos casamos. Me pidió que por ese mes todos los días la cargara del cuarto hasta la puerta de salida de la casa, pensé que se estaba volviendo loca pero para que la fiesta fuera en paz acepte.

Le conté a Juana lo que mi esposa me pidió y Juana se reía en voz alta y dijo que era absurdo esa petición, que no importaba que truco mi esposa usara, tendría que darle la cara al divorcio.

Mi esposa y yo no teníamos contacto físico desde que expresé mis intenciones de divorcio, así que cuando la cargué el primer día hasta la puerta del frente, los dos nos sentimos mal. Nuestro hijo caminaba detrás aplaudiéndonos y diciendo; papá está cargando a mi mami en sus brazos, sus palabras me provocaron mucho dolor, caminé los 10 metros con mi esposa en mis brazos. Ella cerró los ojos y me dijo en voz baja, no le digas a nuestro hijo del divorcio, le señalé con la cabeza un poco disgustado, la baje cuando llegue a la puerta se fue a esperar el transporte para ir al trabajo, yo maneje solo al trabajo.

El segundo día, los dos estábamos más relajados, ella se apoyo a mi pecho y pude sentir la fragancia de su blusa, me di cuenta que hacía tiempo que no la miraba detenidamente, que ya no era tan joven, tenía algunas arrugas, algunas canas y era notable el daño de nuestro matrimonio, por un momento pensé y me pregunte, ¿qué fue lo que le hice?.

El cuarto día, la cargué, sentí que la intimidad estaba regresando entre ambos, esta era la mujer que me di 10 años de su vida. En el quinto y sexto día, seguía creciendo nuestra intimidad, no le dije nada a Juana al respecto. Cada día era más fácil cargar a mi esposa y el mes se iba corriendo, pensé que me estaba acostumbrando a cargarla y por eso era menos notable cargar el peso de su cuerpo.

Una mañana ella estaba mirando que ponerse, se había probado muchos vestidos pero no le servían, quejándose dijo; mis vestidos se han puesto grandes y fue ahí que me di cuenta que estaba muy delgada y esa era la razón por cual yo no

sentía su peso al cargarla, de pronto me di cuenta que le había enterrado mucho dolor y amargura, sin darme cuenta le toque su cabello. Nuestro hijo entro al cuarto y dijo; papá llego el momento de que cargues a mama hasta la puerta, para mi hijo ver a su padre día tras día cargar a su mamá hasta la puerta, se había convertido en una parte esencial de su vida. Mi esposa lo abrazó, yo viré mi cara, sentí temor que cambiara mi forma de pensar sobre el divorcio, cargar a mi esposa en mis brazos hasta la puerta, se sentía igual que el primer día de nuestra boda, ella acariciaba mi cuello suavemente y natural, yo la abrazaba fuertemente, igual que nuestra noche de bodas, la abrace y no me moví pero la sentí tan livianita y delgada que me dio tristeza.

El ultimo día igual la abracé y quería moverme, le dije, no me di cuenta que ya no teníamos intimidad, mi hijo estaba para la escuela, manejé para la oficina, salí del carro sin cerrar la puerta, subí la escalera, Juana me abrió la puerta, y le dije; discúlpame, lo siento, no quiero divorciarme de mi esposa. Juana me miro, me preguntó si yo tenía fiebre y yo le dije mi esposa y yo nos amamos, que entramos en rutina y estábamos aburridos, no valoramos los detalles de nuestra vida, desde que empecé a cargarla del cuarto a la puerta me di cuenta que debo cargarla por el resto de nuestras vidas, hasta la muerte, Juana empezó a llorar, me dio una bofetada y tiro la puerta. Baje las escaleras, me monte en el auto, cuando entré, encontré a mi esposa muerta.

Mi esposa estaba batallando la enfermedad de cáncer y yo estaba tan ocupado con Juana, que no me di cuenta. mi esposa sabia que se estaba muriendo y por eso me pidió un mes de aviso antes del divorcio, para que nuestro hijo no le quedara un mal recuerdo de divorcio, para que no tuviera una reacción negativa, por lo menos le quedaría a mi hijo que su padre era un esposo que amaba a su esposa.

ANEXO 5

OBJETIVO: – Las participantes reflexionarán los principales momentos en su vida matrimonial.	NOMBRE: Momentos más felices en pareja
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Hojas, plumas

PROCEDIMIENTO:

1. Pedir a las participantes que enlisten los momentos en su vida matrimonial que les han causado una mayor alegría, comenzando por el día de su boda.
2. Que pase a comentarlos 2 de las participantes que así lo deseen.

ANEXO 6

OBJETIVO: – Fomentar la renovación de metas en el matrimonio para lograr un mayor acercamiento entre la pareja.	NOMBRE: Un nuevo plan con la pareja
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Hojas y plumas

PROCEDIMIENTO:

1. Pedir a las participantes que hagan una lista de sus metas personales, a 10 años.
2. Pedir a las participantes que hagan una lista con las metas a futuro (a 10 años) de lo que buscan lograr en pareja dentro de su matrimonio.
3. Analizar ambas listas y pedir que empaten ambas metas logrando un equilibrio y sin dejar las metas que consideran principales de lado.

ANEXO 7

Mi nido vacío

Es extraña esta sensación, no hay música estridente, ni desorden, no hay toallas húmedas ni ropa sucia en lugares inverosímiles, tampoco vasos ni platos debajo de las camas. El refrigerador ya no tiembla ante una arremetida despiadada, las cuentas del gas, del agua y la luz ya no son un suplicio, las duchas interminables son parte del pasado. fueron alrededor de 20 años y pasaron tan rápido.

El mejor síntoma, mis hijos ya no me necesitan para resolver los problemas de su vida cotidiana, cuentan conmigo, eso no cambia pero resuelven sus vidas, debo decir que en un momento mi ego sufrió, no podía entender que yo no fuera necesaria para armar una maleta o encontrar algo perdido.

He aprendido a valorar la independencia de mis cachorros como algo que busqué, siempre supe qué hijos quería tener honestos, confiables, seguros de sí mismos, libres. ¡Lo logré! y me siento orgullosa de ellos y de mí, tal vez mis estándares no son los de otros, no aspiré a profesionales exitosos ni a logros exorbitantes, tampoco busqué que “fueran más que yo”, honestamente sólo quiero hombres íntegros y capaces de resolver su vida, buenos compañeros para sus parejas y buenos padres para sus hijos, no es necesario hacer fama y dinero, tampoco el reconocimiento público para vivir una vida plena.

Elegí ver mi nido vacío como una oportunidad para mí, hice mi tarea lo mejor que pude y me siento satisfecha. Me encanta mi nueva vida, este espacio sólo para mí, adecuado a mis necesidades y a mis gustos. He aprendido a valorar profundamente mis relaciones y en cada ser humano que se cruza por mi camino veo una oportunidad de aprendizaje y crecimiento, he logrado flexibilizar mis arcaicas estructuras mentales acogiendo amablemente los cambios que son parte

de la vida, me siento feliz con mi paz y he logrado descubrir que soy una buena compañía para mí en mis momentos de soledad. Me gusta mi vida, hago lo que quiero, organizo mis horarios, camino a mi ritmo, cumplo con mis compromisos sin sufrir, me doy tiempo para disfrutar hasta lo más mínimo. La tarea más pequeña, por insignificante que parezca, merece mi dedicación.

Intento enfocarme en mi presente, del pasado guardo sólo los mejores recuerdos, del futuro no me puedo hacer cargo, sólo tomar las precauciones básicas sin estar pendiente de lo que está por venir. ¡Me encanta que la vida me sorprenda! y, sí, reflexiono bastante respecto del cómo afrontar de la mejor las sorpresas menos gratas. He aprendido que es importante considerar todos los escenarios posibles, especialmente cuando se trata de tomar decisiones, dejé de ver mi vida como algo panificable, ¡ha habido tantos cambios! las personas, las cosas, el dinero, sólo permanecen los afectos más profundos.

No hay nada más valioso para mí en el plano de los afectos que las amistades, son esas personas con las que hemos logrado una conexión que va más allá de lo racional, amores entrañables e incondicionales, hermanos y hermanas elegidos con los que nos une nada más que la amistad, y ellos, mis pájaros, saben que el nido está siempre disponible y me parece sentirlos livianos en nuestros encuentros. Ellos tienen su vida, yo tengo la mía y es maravilloso cuando nos encontramos y compartimos.

ANEXO 8

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Recordar los aspectos de la sesión anterior. – Crear un ambiente de confianza y relajación. 	NOMBRE: Yo soy
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: 15 personas en adelante
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Hojas y plumas

PROCEDIMIENTO:

1. El facilitador da la indicación de que todas las participantes se coloquen de pie, formando un círculo.
2. Cada una de las participantes deberá contestar a la pregunta ¿qué recuerdo de la sesión anterior?, ¿que dejó para mi vida personal?
- 3.
4. La acción se repite hasta que todas las participantes hayan pasado.

ANEXO 9

OBJETIVO: – Reflexionar sobre el trabajo que realizan las participantes para complementar el tema principal.	NOMBRE: Yo en mi trabajo
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. La facilitadora hablará sobre la importancia del equilibrio entre el trabajo y las obligaciones en el hogar.
2. Dará el ejemplo hablando un poco acerca de su trabajo y sus labores diarias.
3. Lanzará una pelota al público y pedirá que la persona que la tome diga lo mismo que ella.
4. Esta participante imitará la acción de lanzar la pelota a otra participante y se repetirá hasta que pasen la mayoría de las participantes.

ANEXO 10

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Reflexionar sobre el papel de la mujer en la adultez media, dentro del ámbito laboral. – – Fomentar confianza entre las participantes de manera que conozca que de alguna forma todas están pasando por lo mismo. – – Crear interés por el tema. 	NOMBRE: El cuento vivo
	DURACIÓN: 15 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. El facilitador pide al grupo que forme un círculo.
2. Comienza a relatar una historia sobre una mujer de edad de entre 40 y 60 años en la oficina, metiendo algo de trama cómo una pelea con el jefe o llegar cansada al trabajo y se detiene diciendo "me sentí..."
3. Pide que la señora de junto continúe con el relato y la detiene para que la siguiente señora continúe.
4. Esto se repite hasta que todas las participantes hayan relatado una parte de la historia.

ANEXO 11

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Crear un ambiente de confianza y relajación. – Recordar la sesión anterior. 	NOMBRE: El cable pelado
	DURACIÓN: 15 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Hojas y plumas

PROCEDIMIENTO:

1. Se le pide a una de las participantes salir del salón.
2. Se pide al resto del grupo que formen un círculo tomándose de las manos, el facilitador explica que es un círculo eléctrico, dentro del cual hay un cable pelado, se designará a una persona como el cable pelado y cuando el participante que está afuera toque la cabeza del cable pelado, todos deberán gritar lo más fuerte posible.
3. Se pide al participante que entré y se le explican las normas del juego.
4. Cuando cada participante haya encontrado el cable pelado (se dan 3 oportunidades) deberá decir lo que recuerda de la sesión anterior.

ANEXO 12

OBJETIVO: – Resumir los aspectos claves del tema.	NOMBRE: Palabras clave
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Hojas y plumas

PROCEDIMIENTO: 1. Cada participante deberá escribir en un papel una palabra que sintetice ¿Qué viene a su mente cuando se dice fin de semana? 2. Se pedirá que algunas de las participantes expongan su palabra. 3. Se concluirá hablando de los distintos cambios por los que pasan las mujeres en esta área de su vida.

ANEXO 13

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Crear un ambiente de confianza y relajación. – Lograr la comunicación efectiva entre las participantes. – Fomentar la búsqueda de apoyo externo entre las participantes. 	NOMBRE: Una segunda opinión
	DURACIÓN: 15 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Pedir a las participantes que se pongan en parejas.
2. Decir que deberán hablar de tres principales retos que han tenido que enfrentar durante estos años de crisis, una deberá hablar durante 5 minutos y después seguirá el turno de la compañera.
3. Pedir que comenten qué abrían hecho diferente o qué consejo le darían a su pareja sobre los problemas que les han comentado.
4. Exponer alguno, si es que las participantes lo desean.

ANEXO 14

OBJETIVO: – Recordar los temas vistos en clase y conocer si los han integrado a su vida diaria.	NOMBRE: Mar adentro, mar afuera
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Mínimo 15 personas
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. El facilitador hará una línea delante del salón.
2. Se hará una serie de preguntas sobre la sesión anterior:
 - ¿Quién recuerda la sesión anterior?
 - ¿Quién ha aumentado sus horas sociales?
 - ¿Qué beneficios consideran que pueden surgir de ampliar las horas con sus amigas?
3. Se pedirá que las participantes pisen la línea cuando puedan contestar la pregunta.
4. Las participantes que pisen la línea tendrán un minuto para responder.
5. El facilitador apoyará en las respuestas que se proporcionen.

ANEXO 15

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Fomentar la participación del grupo dentro de las sesiones. – Conocer la información a partir de la propia lógica. 	NOMBRE: Debate dirigido
	DURACIÓN: 20 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. El facilitador dividirá al grupo en dos partes iguales.
2. Se proporcionará información acerca del tema y se darán 5 minutos para leerla.
3. Un grupo defenderá las etapas de la adultez como verdaderas y el otro como falsas.
4. El facilitador hará la función de mediador durante el debate.

ANEXO 16

Video sobre la adultez media: <https://www.youtube.com/watch?v=RXHnSHFjZZo>

ANEXO 17

OBJETIVO: – Recordar los temas vistos en clase.	NOMBRE: Mesa redonda
	DURACIÓN: 15 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Mínimo 10 personas
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Se pide al grupo que se coloquen formando un círculo.
2. El facilitador comenzará preguntando quién recuerda algo de la sesión anterior.
3. Se continuará platicando de esta manera acerca de cómo les ayudo y si han notado cambios.
4. El facilitador hará la función de mediador.

ANEXO 18

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Fomentar la participación entre las participantes. – Crear un ambiente de confianza. 	NOMBRE: La revoltura
	DURACIÓN: 15 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Se dividirá a las participantes en pequeños grupos.
2. El facilitador dará unas hojas con los nombres de las distintas etapas de Peck.
3. Se pedirá que las pongan por orden según como ellas lo consideren.
4. Se pedirá a dos grupos que expliquen por qué han elegido ese orden.
5. El facilitador expondrá el orden correcto.

ANEXO 19

OBJETIVO: – Recordar los temas vistos en la sesión anterior.	NOMBRE: La papa caliente
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Mínimo 5 personas
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Pelota

PROCEDIMIENTO:

1. El facilitador pedirá al grupo que se coloquen en círculo.
2. La pelota tendrá que ir dando la vuelta pasando por todas las participantes.
3. Se cantará "la papa caliente estaba en el sartén..."
4. La persona que se quede con la pelota tendrá que responder una pregunta acerca de la sesión anterior.

ANEXO 20

Video de una mujer y sus fotos diarias: <https://www.youtube.com/watch?v=EDlraQzkOOE>

ANEXO 21

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Fomentar la participación entre las participantes. – Generar interés por el tema. 	NOMBRE: Rejillas
	DURACIÓN: 25 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Mínimo 4 personas
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Lecturas impresas

PROCEDIMIENTO:

1. Se dividirá a las participantes en grupos de 5 participantes.
2. Se les entregará un documento que contenga parte de la información sobre los cambios físicos durante la adultez media.
3. Se mezclarán a los grupos y se pedirá que cada participante hable sobre la parte de información que les tocó leer.
4. Se irán mezclando los grupos hasta que todas las participantes conozcan toda la información.

ANEXO 22

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Recordar las sesiones anteriores. – Ver la adquisición de conocimientos por parte de las participantes. 	NOMBRE: Foto proyección
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Proyector

PROCEDIMIENTO:

1. Se proyectarán una serie de imágenes que tengan relación a aspectos vistos en las distintas sesiones anteriores.
2. Las participantes deberán hablar sobre lo que recuerdan de esa sesión y lo que la foto les da a entender.
3. El facilitador deberá apoyar en las respuestas.

ANEXO 24

Video "cómo nuestro cerebro aprende": <https://www.youtube.com/watch?v=-6PMFRwwYug>

ANEXO 25

OBJETIVO: – Conocer los cambios que han presentado a través del tiempo.	NOMBRE: Si yo tuviera 20
	DURACIÓN: 15 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Hojas y plumas

PROCEDIMIENTO:

1. Las participantes harán una lista de lo que hacían en sus tiempos libres con sus amigas o las actividades que realizaban al buscar amistad, esto cuando tenían 20 años.
2. Harán otra lista tomando en cuenta las mismas características pero con su edad actual.
3. Comparar y ver si ha disminuido su vida social y decir porqué.

ANEXO 26

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Lograr que los participantes se concentren. – Recordar la sesión anterior. 	NOMBRE: Esto me recuerda
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Mínimo 5 personas
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Se pide a los participantes que se coloquen en círculo.
2. Comienza el facilitador diciendo recuerdo... y decir algún suceso de la sesión anterior, todos os participantes (en orden) deberán decir que recuerdan acerca de esto.
3. Esta acción se repite hasta que todos los participantes hayan comenzado con la frase o al agotarse el tema.

ANEXO 27

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> – Fomentar la participación entre las participantes. – Generar interés por el tema. 	NOMBRE: Interpretación
	DURACIÓN: 20 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Mínimo 4 personas
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Ninguno

PROCEDIMIENTO:

1. Se pedirá la participación de 6 personas que quieran pasar al frente.
2. Se explicarán las fases de la crisis y en parejas deberán ver la forma de actuar una de las fases.
3. Se pedirá al público que intenten adivinar qué significa lo que están actuando.
4. Una vez que pasen todas las parejas, explicar las fases y en lo que consisten.

ANEXO 28

Video "mi motivación a los 40": <https://www.youtube.com/watch?v=-pPmzqb0q68>

ANEXO 29

OBJETIVO: – Concientizar sobre la importancia de las metas en esta etapa de la adultez.	NOMBRE: Mis metas
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Sin importancia
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Hojas y plumas

PROCEDIMIENTO:

1. Las participantes harán un listado de metas que concentren los años principales de la adultez media (hasta los 60 años), en los que tendrán que prever la partida de los hijos, el reencuentro con la pareja y los cambios por los que tendrán que pasar.
2. Las que gusten podrán exponerlos ante el resto de sus compañeras.

ANEXO 30

OBJETIVO: <ul style="list-style-type: none"> - Recordar lo aprendido en el curso. - Hacer un cierre de sesiones. 	NOMBRE: El afiche
	DURACIÓN: 20 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Mínimo 5 personas
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Cartulinas, plumones, revistas para recortar.

PROCEDIMIENTO:

1. Se formarán equipos de 5 personas.
2. Se repartirá el material
3. Las participantes deberán crear un cartel que describa los principales aprendizajes que obtuvieron durante el taller.
4. Se expondrán los carteles a todo el grupo.

ANEXO 31

La señora E, solicita ser ayudada en las diferentes gestiones que siguen a la muerte de su marido. La familia E, de origen español, reside en Francia desde hace 15 años y ya había sido atendida por el servicio en el momento de su instalación. Tiene dos hijos en casa: Martine de 20 años, ha comenzado sus estudios en la universidad; Catherine, 9 años, sigue en escolaridad normal.

Al comenzar la primera entrevista, la señora y su hija MArtine expresan sus sentimientos muy emocionadas. La señora E llora y dice: << No sé como vivo, él era tan bueno, nos amábamos y nos entendíamos tan bien>>. Y su hija añade: <<Tengo la impresión de que no me doy cuenta de nada, tengo los nervios de punta, no consigo exteriorizar mis sentimientos. Sólo conseguí llorar después del entierro y ayer, le gritaba a todo el mundo<<.

La señora E, está muy abatida, su hija parece más activa. Indican que vienen porque se sienten desbordadas con tantos papeles, y después, la señora E añade: <<Antes de ir al hospital mi marido me dijo: "Si ocurre algo pide ayuda a los trabajadores sociales">>.

Después de hablar de la muerte del señor E, de su enfermedad de evolución rápida (6 semanas), la señora E y su hija manifiestan que están doloridas contra el médico que lo trató porque <<no ha visto nada>>. Martine habla de todas las gestiones administrativas, de las dificultades que encuentran, de su porvenir. Va a dejar sus estudios para trabajar. Ha preparado los dossiers. Vemos juntas lo que hay que hacer y cómo hacerlo. El problema es que antes, el señor E, se ocupaba de todos los papeles.

El señor E, está aún en activo. La señora E no podrá cobrar la pensión antes de los 55 años, la cuenta bancaria está bloqueada. Martine ha hecho gestiones para transferirla a nombre de la señora E y para cambiar el contrato de alquiler,

también van a avisar a prestaciones familiares y al sindicato. La señora E está al corriente de todo lo que ha hecho su hija.

Quedan otras gestiones para las que pide la ayuda del trabajador social: seguridad social, ayuda social, todo lo que está directamente relacionado con la enfermedad y muerte de su marido. Pide ayuda para aprender a hacer las gestiones y rellenar los papeles; comenzamos por el dossier sobre "prestaciones de muerte y sobrevivencia".

ANEXO 32

Video "estoy cansado": <https://www.youtube.com/watch?v=j2MsKUPjfKg>

Biblioteca UP Aguascalientes

ANEXO 33

OBJETIVO: – Profundizar en el contenido del tema.	NOMBRE: La clínica
	DURACIÓN: 10 minutos
	TAMAÑO DEL GRUPO: Mínimo 5 personas
	DISPOSICIÓN FÍSICA: Salón
	MATERIALES: Hojas y plumas

PROCEDIMIENTO:

1. Se dividirá a las participantes en grupos de 5 personas.
2. Se proporcionará la información a los distintos grupos.
3. Las participantes deberán realizar tres preguntas acerca del contenido de la información.
4. El facilitador pasará las preguntas a otros equipos los cuales tendrán que intentar resolverlas en voz alta.
5. El grupo autor de las preguntas dirá si es correcto o no, en caso de no serlo, darán la respuesta correcta.

ANEXOS: PROMOCIÓN

Biblioteca UP Aguascalientes

20 de Marzo del 2015 Aguascalientes, Ags.

A quien corresponda:

Por medio de la presente se hace de su conocimiento la implementación del curso taller "La crisis de los 40 ¿Existe?" que se llevará a cabo el próximo 6 de abril en las instalaciones del DIF, ubicado en Jesús María, Aguascalientes.

Dicho curso será dirigido por la MEF. Inés Ricaño Roqueñi, la cual llevará el control del evento e impartirá las sesiones con el apoyo de un médico general y una psicóloga que enviará el ISSEA.

En el documento anexo hago de su conocimiento las distintas temáticas que se abordarán dentro del curso.

Me despido agradeciendo su participación en el curso taller.

MEF. Inés Ricaño Roqueñi

- **Sesión 1 - El hombre**
 - La esencia del hombre
 - El cuerpo
 - El alma
 - Las caras de la dignidad
 - Educación y manipulación
- **Sesión 2 - La mujer de 40 a 60 años con sus hijos**
 - Actitud y relaciones familiares
 - La función psicológica del hogar
 - Los papeles relativos de padre y madre
 - Cambios de los hijos que afectan a las madres
 - Nido vacío
- **Sesión 3 - La mujer de 40 a 60 años con su familia**
 - El matrimonio
 - Amor en pareja
 - La felicidad de los hijos como objetivo
 - Un segundo aire para la pareja
- **Sesión 4 - La mujer de 40 a 60 años en el ámbito laboral**
 - Historia de las mujeres y el trabajo
 - La mujer y el estrés laboral
 - La mujer trabajadora en la adultez media
- **Sesión 5 - La mujer de 40 a 60 años en el ámbito social**
 - Como cambia la vida social de la mujer con la edad
 - Uso de una buena amistad para la crisis
- **Sesión 6 - La adultez**
 - La adultez
 - Etapas de la adultez
 - Edad adulta temprana
 - Edad adulta media
 - Estadísticas sobre adultez media en Aguascalientes
- **Sesión 7 - Etapas normativas**
 - Etapas normativas de la adultez media
 - Las etapas según Peck
 - Las etapas según Erickson
- **Sesión 8 - Desarrollo físico en la adultez media**
 - Cambios físicos en las mujeres en la adultez media
 - Cambios visibles
 - Capacidad visual y auditiva
 - Estrés y enfermedades
 - Cambios hormonales
- **Sesión 9 - Desarrollo cognoscitivo en la adultez media**
 - ¿Cómo funciona el área cognoscitiva?

¿Cómo aprendemos nueva información?

Principales cambios en el área cognoscitiva en la adultez media

Medidas preventivas

- **Sesión 10 - Desarrollo psicosocial en la adultez media**

Desarrollo psicosocial en la persona

¿Cómo interviene el desarrollo psicosocial en el crecimiento de la persona?

Principales cambios del desarrollo psicosocial en la adultez media

- **Sesión 11 - La crisis de los 40**

Significado de crisis

Tipos de crisis

Fases de la crisis

¿Existe la crisis de los 40?

- **Sesión 12 - Etapas para superar una crisis**

Respuestas a una crisis

Percepción realista del acontecimiento

Búsqueda de apoyo en el entorno

Puesta de acción de las capacidades

Biblioteca UP Aguascalientes

La Crisis de los **40** ¿Existe?

Sesiones de preventivas, de **mejora** y remedial que permitirán a las mujeres cubrir las necesidades que surgen en la **adultez media**

12 sesiones todos los lunes y jueves

6 de Abril al **14** de Mayo



Lugar:

Instalaciones del DIF
de Jesús María

Impartida:

MEF. Inés Ricaño
Roqueñi

Entrada exclusiva a
trabajadoras del DIF
de Jesús María.