



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS

FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA
SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA

TÍTULO:

PROGRAMA DE BIBLIOTERAPIA (CUENTOS) PARA MEJORAR EL
SENTIDO DE VIDA DE ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN
MARÍA JOURNET, MIRAFLORES, AREQUIPA, 2017

TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADA
EN PSICOLOGÍA HUMANA

AUTORA:

ADRIAN YANCAPALLO, CYNTHIA AMPARO

AREQUIPA –PERÚ

2017

Dedicatoria

A Dios y a su madre, a mis padres y hermanos quienes me acompañaron en cada paso de mi vida, concientizándome en el valor que tiene todo sacrificio, por la fuerza espiritual y el apoyo moral que me brindaron desinteresadamente para luchar con perseverancia por un sueño, por un sentido de vida.

Agradecimientos

A mis amigos adultos mayores por demostrarme con absoluta sencillez que no existen límites en la vida que no se puedan alcanzar y que aún en situaciones extremas de desolación, es posible trascender para encontrar un sentido en la propia vida.

A mis asesores quienes con paciencia supieron guiarme en cada uno de los pasos para completar mi tesis.

Resumen

El objetivo de la investigación fue determinar los efectos del programa de biblioterapia (cuentos) para mejorar el sentido de vida de los adultos mayores de Asociación María Journet del distrito de Miraflores. La muestra fue no probabilística y corresponde al subtipo por juicio, estuvo conformada por 47 personas, mayores de 65 años, de esta muestra, 21 participarán en los talleres de biblioterapia, mientras que las otras 26 personas no lo harán (asociación de adultos no jubilados) ya que conformarán el grupo de control. La investigación se realizó para probar la hipótesis: La aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) mejorará significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet. El instrumento utilizado para medir la variable dependiente fue el Test de Sentido de Vida o Prueba de los Propósitos Vitales de Noblejas (2000). Para la variable independiente se utilizó un programa experimental de biblioterapia basado en técnicas logoterapéuticas. El tipo de investigación que se ha aplicado es diseño cuasiexperimental, con pre y post prueba en grupo experimental y grupo de control. Los resultados indican que el programa de biblioterapia (cuentos) mejoró significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, comprobándose de esta manera la hipótesis de investigación

Palabras clave: Biblioterapia, sentido de vida, adultos mayores.

Abstract

The objective of the research was to evaluate the effects of the bibliotherapy (stories) program to improve the meaning of life of older adults of María Journet Association of the district of Miraflores. The sample was non-probabilistic and corresponds to the subtype by trial, was made up of 47 people, over 65 years of age, of this sample, 21 will participate in the workshops of biblioterapia, while the other 26 people will not do so (Non-Retired Adult Association) As they formed the control group. The research was carried out to test the hypothesis: The application of the bibliotherapy (stories) program will significantly improve the meaning of life of the older adults of the María Journet Association. The instrument used to measure the dependent variable was the Test of Sense of Life or Test of Vital Purposes of Noblejas (2000). For the independent variable, an experimental program of bibliotherapy was used based on logoterapetic techniques. The type of research is applied, experimental design, with pre and post test in experimental group and control group. The results indicate the bibliotherapy (stories) program will significantly improve the life meaning of the older adults of the María Journet Association, proving in this way the research hypothesis

Key words: Biblioterapia, meaning of life, older adults.

ÍNDICE

Dedicatoria	ii
Agradecimientos	iii
Resumen - abstract	iv
Introducción	viii

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática	01
1.2 Formulación del problema	03
1.2.1 Problema principal	
1.2.2 Problemas secundarios	
1.3 Objetivos de la investigación	03
1.3.1 Objetivo general	
1.3.2 Objetivos específicos	
1.4 Justificación de la investigación e importancia de la investigación	04
1.4.1 Importancia de la investigación	
1.4.2 Viabilidad de la investigación	
1.5 Limitaciones del estudio	07

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación	08
2.2 Bases teóricas	11
2.3 Definición de términos básicos	34

CAPÍTULO III: HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Formulación de hipótesis de la investigación y derivadas	35
3.2 Variables, dimensiones e indicadores y definición conceptual y operacional	37
3.3 Operacionalización de variables	38

CAPÍTULO IV: METODOLOGÍA

4.1. Diseño metodológico; método, nivel, tipo de investigación	39
4.2 Diseño muestral, población y muestra, técnicas de muestreo	41
4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	42
4.4 Técnicas del procesamiento de la información	49
4.5 Técnicas estadísticas para el análisis de la información	49
4.6 Aspectos éticos contemplados	49

CAPÍTULO V: RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

5.1 Presentacion de resultados; Análisis descriptivo; tablas de frecuencia, gráficos.	52
5.2 Análisis inferencial; Pruebas estadísticas paramétricas, no paramétricas.	54
5.3 Comprobación de hipótesis	54
5.4 Discusión	56
5.5 Conclusiones y recomendaciones	62

REFERENCIAS

ANEXOS

Matriz de consistencia

Prueba psicológica

Pruebas de validez y confiabilidad del instrumento

Programa

ÍNDICE DE TABLAS

ÍNDICE DE FIGURAS

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se ha realizado con el fin de brindar un programa de biblioterapia basado en cuentos con base logoterapéutica y a través de este mejorar el sentido de vida de los Adultos mayores de la Asociación María Journet de Miraflores, Arequipa en el año 2017.

Para desarrollar esta investigación se ha considerado la importancia que existe hoy en día en desarrollar programas dirigidos a la población del adulto mayor. Programas que puedan recrear, motivar, concientizar y alegrar, a esta población que en muchas realidades de nuestro país se encuentra abandonada y que muestra signos de tristeza, soledad, frustración existencial, aislamiento y así viven en silencio esta realidad. Estos signos nos muestran la necesidad de aportar a través de medios de estimulación, recreación, para mejorar su sentido de vida.

Asimismo el programa desarrollado en sesiones de cuentos tiene como objetivo ayudar a esta población de adultos mayores a mejorar su sentido de vida, ayudándoles a darse cuenta a través de las experiencias de los personajes de los cuentos; que la vida tiene sentido y que aún en situaciones muy caóticas de diversa índole; sigue teniendo un por qué y un para qué.

Por otro lado la presente investigación esta estructurada en cinco capítulos: el primero se refiere al planteamiento del problema, donde se encuentran los problemas de investigación, los objetivos y la justificación de la investigación. El segundo está referido al marco teórico, con los antecedentes de estudio, y la base teórica que sirve de sustento conceptual al trabajo de investigación. El tercero comprende las hipótesis y variables. El cuarto que comprende la metodología de la investigación donde se señala el tipo y diseño de investigación, la población y muestra que fue estudiada, así como las técnicas e instrumentos que permitieron recoger los datos y en el quinto se presentan los resultados a través de los análisis descriptivos e inferenciales. Al final se presenta las conclusiones, recomendaciones y anexos.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción de la realidad problemática

Acosta (2011) refiere que el envejecimiento poblacional es un fenómeno que cada año está en aumento y es evidente en el mundo ya que cada vez son más numerosas las personas adultas que están en proceso de envejecimiento, acercándose lentamente a la fase final de sus vidas que es la vejez.

Según el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI, 2007) en el año 2006, casi 500 millones de personas en el mundo tenían 65 años y más. Europa y Japón son los países líderes, seguidos por América del Norte, Australia y Nueva Zelanda. Sin embargo, el incremento más rápido de adultos mayores está ocurriendo en los países en desarrollo, donde se estima que para el año 2030 se incrementará en un 140%.

Asimismo el INEI (2012) informó que existían 2'700.000 personas mayores de 60 años, lo que representa el 9% de la población total en el Perú. Se espera que al año 2021, dicho grupo poblacional sea de 3'727.000 y represente así el 11,2%.

El INEI (2007) detalló que los departamentos en los que reside el mayor número de personas de 60 años a más son Arequipa, Moquegua, Lima y la Provincia Constitucional del Callao.

Asimismo Frankl (1994) sostiene que “La ausencia de sentido en la existencia puede ser factor determinante en la aparición de depresiones, angustias, ansiedades, miedos, intentos suicidas y suicidios, en los adultos mayores, que empieza a alcanzar a las etapas juveniles e, incluso, infantiles” (p.19).

Por otro lado según Acosta (2011) son alarmantes las cifras de enfermedades mentales, por su considerable aumento en los últimos años. Es posible que la causa de la enfermedad mental se asocie a la ausencia de motivos profundos para vivir, que impide cualquier posibilidad de integración vital.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2015) en el Perú más de un 20% de las personas que pasan de los 60 años de edad sufren algún trastorno mental, la depresión afecta a un 7% de la población de ancianos en general, el 15% de suicidios lo constituye los adultos mayores, el 75% de casos de suicidios puede evitarse con detección precoz de depresión.

Asimismo según Montibeller (2011) en nuestra actualidad el 50% de adultos mayores en el Perú sufre algún tipo de maltrato por parte de sus familiares, en especial es víctima de la intolerancia y la indiferencia.

Por otro lado se ha observado un notable abandono en la atención psicosocial dedicado al grupo de adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, que se expresa a través del aislamiento, soledad, tristeza, vacío y por ello tratan de atenuar esta situación a través de la compañía con otros ancianos y de las escasas actividades que se realizan en sus reuniones semanales.

Por ello, frente a la problemática de la ausencia de sentido que presenta la mayoría de los adultos mayores de nuestro país, la posible solución que se propone en esta tesis, es

ofrecer un programa de biblioterapia basado en cuentos sencillos con el objetivo de mejorar el sentido de vida de un grupo de adultos mayores pertenecientes a la Asociación María Journet de Miraflores-Arequipa.

1.2 Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

¿Cuáles son los efectos del programa de biblioterapia (cuentos) para el mejoramiento del sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, Miraflores, Arequipa, 2017?

1.2.2 Problemas secundarios

- ¿Cuál es el nivel de sentido de vida en los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, antes de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en el distrito de Miraflores, Arequipa, 2017?

-¿Cuál es el nivel de sentido de vida en los adultos mayores de la Asociación María Journet, después de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en el distrito de Miraflores, Arequipa, 2017?

1.3 Objetivos de la investigación

1.3.1 Objetivo general

Determinar los efectos del programa de biblioterapia (cuentos) para mejorar el sentido de vida de los adultos mayores de Asociación María Journet del distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.

1.3.2 Objetivos específicos

-Identificar los niveles de sentido de vida en los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, antes de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en el distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.

-Identificar los niveles de sentido de vida en los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, después de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en el distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.

1.4 Justificación e importancia de la investigación

1.4.1 Importancia de la investigación

Este trabajo es fruto de reflexiones permanentes acerca del sentido de la existencia Humana. No es sólo un compromiso académico, de orden intelectual, sino una respuesta personal ante la problemática que se vive en nuestra nación acerca del incremento de la población del adulto mayor y junto a ella el aumento de la ausencia de sentido de vida en los adultos mayores, que se expresa a través del aumento de depresión, ansiedad, aislamiento, estrés, soledad, agresión, entre otras.

Según el Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables (MIMP, 2012) los adultos mayores son considerados una población vulnerable ya sea por la situación de pobreza, abandono, soledad, enfermedad, escasez de ingresos, y porque sufren algún tipo de discriminación o abandono por su sexo, edad o etnia.

Por ello el MINSA, EsSalud, y el MIMP (2012) desde sus competencias, han desarrollado un conjunto programas y acciones de promoción, prevención y atención de la salud integral, dirigidas a mejorar tanto la salud física como mental de la población del adulto mayor.

Frente a esta problemática social nace espontáneamente la preocupación por aportar profesionalmente, brindando estrategias y programas que ayuden o al menos alivien los pesos de esta población que sufre en silencio el vacío, el dolor, la tristeza, la pérdida, las enfermedades, la incomprensión, el rechazo y el abandono.

Asimismo considerando la carencia de técnicas de estimulación en la vejez, y considerando el valor terapéutico que tienen los libros, se propuso investigar cómo podría aplicarse la biblioterapia (cuentos) en la vejez.

La intención es aplicar la biblioterapia (cuentos) como una herramienta preventiva, brindándole al adulto mayor herramientas para atravesar la crisis de la vejez.

Este proyecto de biblioterapia se muestra como una técnica factible que se puede utilizar en forma grupal, y no genera tanta resistencia en el receptor, por ello es apropiada para trabajar con los adultos mayores.

La investigación tiene utilidad en la atención primaria de la salud considerado como un recurso terapéutico flexible y adaptable, por ejemplo se podría utilizar en poblaciones distintas (niños, jóvenes) y la modalidad de tratamiento sería tanto grupal como individual y familiar.

Este tipo de intervención, tiene un importante valor diagnóstico y curativo por la posibilidad que les entrega a los pacientes de expresar su mundo interno y también estados emocionales negativos, brindando la oportunidad de generar una catarsis, realizar un insight y otorgar al terapeuta un elemento proyectivo rico de analizar.

Según García (2010) los beneficios de la biblioterapia, se sintetizan en:

- Los relatos son aceptados habitualmente como una intervención no intrusiva y permiten llegar al interior del otro con mayor libertad.
- Por lo anterior, se reduce el nivel de resistencia y se agiliza el proceso de cambio.

- Identifica la idea y dirección del cambio con una imagen que permanece en el individuo.
- Ofrece nuevos modelos de flexibilidad señalando otros esquemas de respuesta posibles ante situaciones similares.
- Fomenta la independencia del paciente (p.25).

Según García (2010) el presente estudio contribuirá proporcionando información sistematizada respecto a esta disciplina, la que puede servir a otros profesionales de la salud mental que actualmente se encuentran en desconocimiento de ella.

La relevancia fundamental de la presente investigación se encuentra en la propuesta de un nuevo recurso que permita contribuir a la atención primaria de salud desde una perspectiva de apoyo psicosocial, mediante la utilización de recursos literarios usando como referente teórico la biblioterapia basada en los cuentos para mejorar el sentido de vida de los adultos mayores.

Caldín (2001) sostiene que la biblioterapia como elemento catalizador permite “darse cuenta”, siendo éste el para qué de la biblioterapia. En este sentido, las lecturas mueven en el ser humano fundamentalmente sentimientos, valores, emociones y actitudes, claves para encontrarle sentido a la vida, para darle nuevos significados a lo que hace, dice, necesita de sí mismo y del mundo.

1.4.2 Viabilidad de la investigación

La viabilidad de la investigación se evidencia en que se cuenta con la autorización y el consentimiento informado para realizar el estudio cuasi experimental, asimismo, los recursos económicos, infraestructura y la asesoría respectiva, condiciones que hacen que la investigación sea factible de realizarse.

1.5 Limitación del estudio

Referidas a la diversidad de la población, de modo que no se pudo equiparar la muestra de estudio en un grupo experimental y grupo control con características similares.

Referida también a la ausencia de investigaciones aplicadas de programas de biblioterapia para mejorar el sentido de vida de los adultos mayores en nuestro país.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes de la Investigación

Acosta (2011), de la Universidad Nacional de Educación a Distancia (España), realizó la investigación titulada “El sentido de la vida humana en adultos mayores según enfoque socioeducativo” el tipo de investigación fue cualitativa, con el método fenomenológico y tuvo objetivo reflexionar acerca del fenómeno del sentido de la vida humana con adultos mayores, como parámetro guía de una propuesta socioeducativa la muestra estuvo compuesta por 25 adultos mayores.

Cuyos resultados demostraron que el análisis de la información recaudada en las entrevistas, relatos y en los grupos de discusión, demostraron indicios claros del sentido de la vida, dado por el grupo de adultos mayores participantes en el trabajo. Asimismo se logra concebir una propuesta con resonancia en un enfoque socioeducativo, en el llamado a una plena conciencia de la finalidad irrenunciable del envejecer con dignidad.

Gastón (2011) en Argentina realizó la investigación “El valor de la biblioterapia en la vejez” . El tipo y diseño de investigación fue cuasiexperimental. El objetivo general de este estudio es demostrar el valor de la biblioterapia como técnica para promover la realización interior de sentido, estimulando a las personas a que redescubran el sentido de su vida en la vejez.

En síntesis, la investigación consistió en aplicar a un grupo de adultos mayores (30 personas) 12 encuentros de talleres vivenciales, en los cuales la biblioterapia fue el medio de estimulación recibido. A su vez, hubo un grupo control (30 personas), que no tuvo este tipo de estimulación. A ambos grupos se le administró el logotest al inicio del taller de biblioterapia. Luego de 3 meses (tiempo en el cual se aplicaron los 12 encuentros), se administró un retest del mismo en ambos grupos. Finalmente, se compararon los resultados obtenidos dentro de los mismos grupos, y de los grupos entre sí.

Luego de realizar un análisis teórico y práctico, se llega a las siguientes conclusiones: En primer lugar, se pudo reconocer el valor que tiene la aplicación de talleres de biblioterapia en la vejez, puesto que por los resultados obtenidos, los talleres sirvieron tanto para prevenir como para promover la conciencia del sentido de la vida en la mayoría de las personas que participaron. Por otro lado, se demostró que en la vejez se siguen teniendo recursos personales para ser capaz de elegir, de modificar actitudes, de superar las crisis, y de encontrarle sentido a la vida. Pese a los decrementos y pérdidas que acompañan a esta edad, continúan intactos sus recursos noéticos. En el trabajo con ancianos, es necesario apelar a la creatividad del terapeuta, para utilizar operativamente todos los recursos con los que cuenta, con el fin de romper la coraza que ellos mismos se construyen y orientarlos hacia su bienestar.

Es por eso que la biblioterapia al no generar tanta resistencia en el receptor es apropiada para aplicarla en la vejez, y, al aplicarla en forma grupal, contribuye a que se relacionen, evitando el aislamiento.

La biblioterapia es una técnica que puede contribuir al desarrollo de la vejez. Le puede brindar al anciano herramientas para lograr un “buen envejecimiento”.

Por lo tanto, queda en evidencia que no una hay edad que limite la posibilidad de cambio de actitud ante la realidad. Mostrarle esta realidad y promover el cambio es parte de lo logrado en el trabajo biblioterapéutico, puesto que cada uno sigue escribiendo su propia historia hasta la muerte, la cuál es el límite en la búsqueda de planificación de su ser. Sólo allí se deja de elegir, se deja de vivir, se deja de amar. Hay muchos condicionantes en nuestra realidad, pero la actitud con la cual cada uno la va a enfrentar siempre va a depender uno mismo.

Sánchez (2006) en la Revista “Informaciones psiquiátricas” Barcelona, España. Llevó a cabo la investigación “Implicaciones de la psicoterapia existencialista en la búsqueda de sentido en la vejez” tuvo como objetivo analizar y sobre todo, busca apoyar la consideración del enfoque existencial como la mejor alternativa en el abordaje de las personas mayores en la búsqueda de un sentido en la vejez.

Se trata de una investigación transversal descriptiva e inferencial realizada en el área metropolitana de Monterrey, donde se recolectaron datos de 731 adultos mayores (de 60 años en adelante) en un sólo momento, en un tiempo único. Concluyendo que, sólo partiendo de los principios teóricos referentes a esta conceptualización del ser humano, es a partir de la cual lograremos una intervención más certera ya que nada de lo que nos hable el individuo nos resultará ajeno sino que se estará hablando de algo que ambos compartimos.

Serradas (1999) de la Universidad de Salamanca, España. En su artículo titulado “El valor terapéutico de la lectura en el medio hospitalario” a lo que concluye que atendiendo la necesidad de hacer más placentera la estancia hospitalaria, el artículo se presenta una visión de la lectura como un instrumento de desarrollo personal y como medio para distraer y curar (biblioterapia) además de valorar el panorama de las iniciativas desarrolladas dentro del contexto hospitalario que se presentan como una necesidad a tener en cuenta y que urge desarrollar.

2.2 Bases teóricas

2.2.1 La Logoterapia

Frankl (1994) refiere que la logoterapia es un método terapéutico y está centrada en la búsqueda del sentido de la vida de cada persona. Según la logoterapia, lo que motiva al hombre es la lucha por encontrarle sentido a su vida. Pero el sentido no está dentro del hombre, sino que está fuera de él.

Para Frankl (2004) “La esencia del hombre está en la “autotranscendencia de la existencia”. Es decir, que la clave está en salirse de sí mismo, ser hombre implica dirigirse hacia algo o alguien distinto de uno mismo” (p. 133).

Frankl (1994) refiere que dicha búsqueda de sentido se convierte en una fuente de motivación para seguir viviendo y para asumir las propias obligaciones, inclusive para sobrellevar situaciones difíciles y adversas. Asimismo ser hombre significa ir más allá de sí mismo, significa estar siempre direccionado hacia algo o hacia alguien, dedicarse a una tarea, a una persona amada, a un amigo, a Dios. La autotranscendencia tiene un formidable valor terapéutico, capaz de proporcionar alivio en aquellos momentos en que el individuo se siente más abatido.

Al proyectar el yo más allá de sí, se toma distancia, y se descubre lo que realmente uno es y lo que puede llegar a ser es decir un sentido o un por que en la vida.

A. Sentido de vida

Frankl (2004) refiere que el sentido, es aquello que le confiere un significado a la vida, un propósito o una función que realizar y este se expresa en diversos aspectos de la vida de la persona como la satisfacción por la propia vida, la aceptación de la muerte, la valoración por la vida y la sensación de libertad.

Frankl (1996) considera que “La esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable, concibiendo al hombre como un ser cuyo principal interés consiste en cumplir un sentido y realizar sus principios morales” (p.43).

Yalom (1984) sostiene que el sentido de la vida debe contemplarse desde una perspectiva que permita apreciar su desarrollo en el tiempo, pues los tipos de significado cambian a lo largo de la vida, se produce un cambio de prioridades y de valores a lo largo de la vida pues no aspira a conseguir lo mismo un niño, un adolescente, un adulto o un anciano. En cada época de la vida, se desarrollan predominantemente un tipo de valores. Algunos autores consideran que los experienciales alcanzan su máxima expresión entre los 13 y 15 años, los de creación alrededor de los 40-45 años y los de actitud sobre todo a partir de los 65 años.

Para Frankl (1997) la carencia de significado es un indicador de desajuste emocional. La necesidad de sentido hoy en día no se satisface plenamente, pues son muchas las personas que sufren el “vacío existencial”, que consiste en un sentimiento de que sus vidas carecen total y definitivamente de un sentido, viéndose atrapados por la experiencia de vaciedad íntima. En opinión de Frankl y sus seguidores dentro de la Logoterapia, en los estudios realizados tanto en Europa Occidental como en Estados Unidos, el 20% de las personas padecen vacío existencial.

Rodríguez (2005) refiere que si uno tiene claro cuál es su papel en el mundo, muy relacionado con el sentido que da a su vida, y percibe el futuro de forma positiva es más probable que alcance y conserve su estabilidad mental.

Lukas (2003) sostiene que “La vida tiene un sentido incondicional que no se pierde en ninguna circunstancia pero sin embargo, este sentido puede escaparse a la comprensión humana”. “No hay ninguna situación en la vida que carezca realmente de sentido, depende mucho de la actitud que ponemos frente a esa adversidad de lo humano propio nuestro”(p. 23).

Frankl (1979) afirma que “Jaspers decía: la vida no es afirmada a cualquier precio; tiene lugar su sacrificio, pero no por una voluntad de nada, sino de sentido”. “La frustración que experimenta hoy el hombre ya no es sexual, o de inferioridad sino más bien existencial o un sentimiento de falta de sentido” (p.152).

Frankl (2000) sostiene que “Solo se pregunta por el sentido quien en rigor ya experimenta, aunque sea a ratos, su falta”. “Preguntarse por el sentido de la existencia, cuestionar este sentido, es más un esfuerzo humano que una dolencia neurótica” (p.105).

Frankl (1979) refiere que “Uno de los postulados, básicos de la logoterapia estriba en que el interés principal del hombre no es encontrar el placer, o evitar el dolor, sino encontrarle un sentido a la vida, razón por la cual el hombre está dispuesto incluso a sufrir a condición de que ese sufrimiento tenga un sentido” (p.158).

Frankl (1994) explica que la forma del sentido no consiste en una figura que nos asalta desde un fondo, sino que lo que se percibe en el descubrimiento de un sentido es una posibilidad sobre el fondo de la realidad: la posibilidad de transformar la realidad de un modo u otro.

Frankl (1994) hace referencia a lo que Nietzsche dijo en cierta ocasión: “Quien tiene un porqué para vivir, soporta casi cualquier cómo”. “Es decir, a quien encuentra un sentido a su vida, esto le ayudará más que cualquier otra cosa a superar las dificultades exteriores y los sufrimientos interiores” (p.16).

B. La libertad de voluntad

Lukas (2003) sostiene que “A los ojos de la logoterapia, cada individuo es, como mínimo, potencialmente libre de obrar según su voluntad”. “Es decir que la libertad del hombre no es libertad desde unas condiciones, sino más bien libertad de adoptar una actitud frente a lo que las condiciones le puedan poner delante” (p.22).

Frankl (1994) relata, refiriéndose a los campos de concentración nazi: los campamentos de prisioneros de guerra y en los campos de concentración nos han enseñado que sólo hay una cosa que hace al hombre capaz de soportar lo peor y de realizar lo imposible. Y esto es precisamente el tener un deseo de sentido, y el convencimiento de que el hombre es responsable de encontrar ese sentido a su vida.

Savater (1991) refiere que lo que vaya a ser nuestra vida es, al menos en parte, resultado de lo que quiera cada cual. Por mucha presión que se ejerza sobre nosotros, siempre podremos escaparnos de lo que se supone que debemos hacer: no estamos programados para ser héroes, ningún hombre lo está. Somos libres porque nada está determinado en nosotros.

May (1988) refiere que la libertad tiene que tener un profundo significado, una básica relación con lo más íntimo de nosotros, del ser humano, para ser objeto de una tal devoción. Libertad es la posibilidad de devenir, de progreso

y de subida en la propia vida; o la posibilidad de detener o cerrar ese crecimiento, de negarlo y embrutecerlo.

Fromm (1987) sostiene que hablar de libertad de voluntad implica, el derecho de expresar nuestros pensamientos, sin embargo, tiene algún significado tan solo si somos capaces de tener pensamientos propios; de la fortaleza interior que no se consume.

C. La voluntad de sentido

Frankl (2004) refiere que la voluntad de sentido es la fuerza primaria de lucha o búsqueda que todo ser humano posee por encontrar un significado a la propia existencia.

Según Aránguren (2008) esta voluntad de sentido se observa en la necesidad de toda persona por encontrar sentido en su proyecto de vida, en la familia y en la sociedad.

Asimismo según Frankl (1994) cuando la persona no sacia su necesidad de encontrar un sentido por el cual vivir, esta voluntad se frustra y la persona puede llegar a caer en una frustración o vacío existencial; esto es, la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa.

Lukas (2003) afirma “La idea que motiva la voluntad de sentido supone que cada hombre ésta animada por una aspiración y un ansia de sentido, es una capacidad propiamente humana de descubrir formas de sentido no solo real, sino también en lo posible” (p. 23).

Según Frankl (1979) a veces “La voluntad de sentido se ve frustrada y se compensa mediante una voluntad de poder, de tener dinero y en otros casos, viene a ocupar su lugar la voluntad de placer; esta es la razón de que la

frustración existencial suele manifestarse en forma de compensación sexual o de poder para llenar el existencial”(p.151).

Frankl (1994) refiere que el hombre está siempre orientado hacia algo que él mismo no es, bien un sentido que realiza, bien otro ser humano con el que se encuentra; el hecho mismo de ser hombre va más allá de uno mismo, y esta trascendencia constituye la esencia de la existencia humana. Ya que, en última instancia, el hombre no debería inquirir cuál es el sentido de la vida, sino comprender que es a él a quien se inquiera.

Frankl (1979) refiere que a cada hombre se le pregunta por la vida y únicamente puede responder a la vida respondiendo por su propia vida; sólo siendo responsable puede contestar a la vida.

Frankl (1994) sostiene por lo tanto, el hombre debe ser capaz de percibir los diez mil mandamientos que están ocultos en las diez mil situaciones con que le enfrenta la vida. Con ello, no sólo le parecerá que su vida está más llena de sentido, sino que también estará inmunizado contra el conformismo y el totalitarismo.

Frankl (1994) sostiene que “Donde hay un objetivo, allí hay también una voluntad” (p.59).

D. Conciencia

Frankl (1994) sostiene que “La conciencia es un órgano del sentido y podría ser definida como la capacidad de descubrir el sentido único y particular que está latente en toda situación” (p.10).

Frankl (1994) afirma que una vida a partir de la conciencia es siempre una vida absolutamente personal que tiende a una situación absolutamente

concreta, a eso que puede importar a nuestro ser individual y único en las condiciones determinadas de su existencia: la conciencia incluye siempre el ahí concreto de mí ser personal.

Frankl (1994) sostiene que “La misión de la conciencia es, en efecto, descubrir al hombre lo uno necesario, este uno es siempre en cada caso único” (p.35).

E. Responsabilidad.

Frankl (1994) sostiene que “El ser hombre propiamente comienza por tanto allí donde deja de existir el ser impulsado, para a su vez cesar cuando cesa el ser responsable”. “Ya la propia lengua nos indica que hay que hacer al hombre responsable; parece existir, así, una fuerza que le hace escapar de la responsabilidad” (p.17).

Frankl (1994) refiere que el vertiginoso ritmo de vida de nuestros días se puede entender sin dificultad si lo concebimos como un intento de autoanestesia: el hombre huye de una soledad y un vacío interior, y en su huida cae en el desorden.

En tales circunstancias, se puede entender que si renunciara, por ejemplo, a construir a largo plazo una vida sentimental digna de ser vivida, digna de un ser humano, y sólo se pensará en saborear cada momento y en aprovechar cada ocasión.

Frankl (1979) afirma que “La logoterapia intenta hacer al paciente plenamente consciente de sus propias responsabilidades; razón por la cual ha de dejarle la opción de decidir por qué, ante qué o ante quién se considera responsable” (p.154).

F. La imagen del hombre libre.

Frankl (1994) afirma que “Ser libre es poca cosa, no es nada, sin un «para qué»; pero ser responsable tampoco lo es todo sin un «ante qué»”. “Toda libertad tiene un «de qué» y un «para qué». Si preguntamos «de qué» es libre el hombre, la respuesta es: de ser impulsado, es decir que su yo tiene libertad frente a su ello; en cuanto a «para qué» el hombre es libre, contestaremos: para ser responsable” (p.64).

Frankl (1994) refiere que así, el hombre puede ver de nuevo cuando le interesa, cuando vale la pena, cuando nace en esa aspiración o motivación, el hombre puede ser más fuerte que las condiciones exteriores e interiores; puede resistirlas y es libre dentro del campo de acción que le deja el destino. Dentro de este campo de acción, el hombre se mueve libremente, y el hecho de no tener en cuenta esta libertad, de omitirla en el estudio y tratamiento del hombre y olvidarla, puede tener graves consecuencias.

Frankl (1994) “El juicio sobre la libertad o la falta de libertad del hombre no es una cuestión de la teoría, sino sobre todo de la práctica, de la acción, aquí y ahora” (p.61).

Frankl (1994) afirma que “Lo primero que se tiene que afirmar, antes que cualquier impulsividad, es la libertad de decir «no». “El hombre es el ser que también puede decir «no» incluso con respecto a sí mismo y que no tiene que decirse siempre «amén» a sí mismo” (p.60).

2.2.2. Logro Interior de sentido

Choliz y Barberá (1994) consideran que existe tema de logro si la trama argumental de la historia gira fundamentalmente en torno a la meta de logro. Las

experiencias que sucedan en el transcurso de la vida de la persona al final formarán parte del fortalecimiento del logro interior y esto permitirá un mejor desenvolvimiento como personas dentro del marco de la vida.

No obstante, las experiencias fallidas también constituirán parte de nuestra percepción del mundo, pero ha de entenderse como una cuestión de discernimiento para alcanzar lo más límpido sobre nuestra forma de ser en el mundo.

2.2.3. Vacío Existencial

Frankl (1994) afirmó que el vacío existencial o la falta de sentido se manifiesta sobre todo en un estado de aburrimiento y apatía que se puede expresar en los siguientes síntomas: frustración, vacío, soledad, miedo, agresividad, falta de objetivos, etc.

Asimismo Frankl (2004) sostiene que este vacío existencial puede llevar a conductas autodestructivas como el suicidio, la delincuencia juvenil, la drogadicción y el alcoholismo. Se ha mencionado que el vacío existencial es la base de tres grandes problemáticas de esta época, denominadas la “triada neurótica de las masas”: la depresión, la agresión y la adicción. Esta frustración existencial puede devenir en una neurosis noógena, que es un sentimiento prolongado de falta de significado de la propia vida.

Arias y Romero (2012) sostienen que existen tres dimensiones básicas del ser humano sobre las cuales se pueden originar las neurosis: la física, la psíquica y la existencial. Estas tres dimensiones funcionan en un complejo sistema en el que, si una de las partes falla, se ven afectadas las otras dos.

Si se trata de una neurosis noógena, entonces la alteración se origina en el ámbito existencial y es ahí donde se debe intervenir. Cuando no se cubre la necesidad de sentido, el hombre pone en marcha tentativas, que resultan falsas, para atenderla y puede ser fácil encontrar respuestas en los caminos que ofrece el seguir la voluntad de placer y la voluntad de poder.

A. Neurósis noógena.

Lukas (2003) afirma que “La neurosis noógena no surge por conflictos entre impulsos e instintos, surge por problemas existenciales o espirituales”. “La frustración de la voluntad de sentido juega un papel fundamental y primordial”. “La terapia apropiada para las neurosis noógenas no es la psicoterapia tradicional, sino la logoterapia que se atreve a penetrar en la dimensión espiritual, que es la dimensión genuina del ser humano”.

“En aquellos casos en los que un problema espiritual, un conflicto moral o bien una crisis existencial dan lugar a la correspondiente neurosis, hablaremos de neurosis noógena” (p.207).

Según Frankl (1979) el interés del hombre, incluso su desesperación por lo que la vida tenga de valiosa, es una angustia espiritual, pero no es modo alguno una enfermedad mental.

a) Depresión.

Bleger (1983) refiere que la depresión; es la sensación de falta de sentido ante el futuro, como un problema existencial. Lo característico de la conducta de depresiva es notable cuando se ha perdido o destruido un objeto querido tanto como cuando se corre riesgo de perderlo o destruirlo.

b) Agresión.

Según Frankl (2004) la agresión; es cualquier forma de conducta dirigida a dañar o injuriar a otro ser vivo quien está motivado a evitar tal trato. Puede ser de manera, física, psicológica, sexual, social. Cuando se frustra la voluntad de sentido, se cae en un estado de vacío existencial en donde se da espacio a la voluntad de poder que se refleja a través del dominio, ira, agresión, violencia, ofensa hacia otros o hacia sí mismo.

La agresión se ve reflejada hacia los demás indirectamente y de forma no asertiva, también se puede encubrir de sumisión sin embargo esconde resentimiento, resistencia y hostilidad.

c) Adicción.

Según Frankl (2004) la adicción; es la fractura de un proyecto de vida porque hay algo que altera o impide al hombre encontrarse a sí mismo y con los demás.

El sentido no se asigna, no se otorga, se descubre dentro de la propia realidad de cada persona, dentro del propio mundo, donde cada persona desarrolla su proyecto de vida. La adicción provoca una fractura en el desarrollo natural de la persona en su voluntad de sentido. Lleva a ésta al vacío existencial, al impedirle encontrarse a sí misma como ser en el mundo. La adicción se convierte en el eje de su vida.

d) Huida.

Según Frankl (2004) la huida es el intento que hace la persona por evadir la situación que le genera estrés.

La mayor ventaja que confieren nuestras tendencias intrínsecas a responder emprendiendo una rápida retirada ante los indicios naturales de mayor peligro

reside en que dichos indicios actúan como señal de gran parte de las situaciones de peligro que podríamos enfrentar.

2.2.4. Realización Personal

A. Los valores

Frankl (2004) considera que la persona vive en tensión, buscando valores y es aquí donde encuentra significados existenciales. Por el hecho de que el ser humano es contingente, limitado, sólo puede actuar ciertos valores que se concretan en tareas, objetivos, deberes personales. El encuentro con valores significativos elimina la desesperación en situaciones en que se vive una oscuridad existencial. El valor también proporciona una justificación cuando se hace una elección.

Asimismo Frankl (2004) plantea tres categorías principales de valores:

a) Valores de creación

Frankl (2004) considera que son aquellas actividades que el ser humano realiza como el trabajo, pasatiempos, ayuda a otras personas. Normalmente, las ocupaciones diarias de una persona: su oficio, profesión. Los valores de creación son aquellas cosas que el hombre le da al mundo.

b) Valores de experiencia

Frankl (2004) considera que estos valores tienen que ver con la belleza, el amor, la verdad, la experiencia religiosa, el arte. En estos valores el ser humano recibe del mundo. Es lo que un ser humano recibe, gratuitamente del mundo en forma de vivencia estética, contemplación de la naturaleza, el

encuentro humano amoroso, este es el sentido del amor y de la comunidad humana.

c) Valores de actitud

Frankl (2004) considera son aquellos valores que la persona puede realizar cuando se encuentra ante situaciones dolorosas, absurdas e inevitables: la enfermedad, la muerte, el sufrimiento. Los valores de actitud son los que le permiten al ser humano alcanzar el grado máximo de significado de la vida. Mediante éstos el hombre puede encontrar un significado en cualquier situación.

2.2.5. Sentido de vida y el adulto mayor

De Barbieri (2005) manifiesta que algunos enfoques psicológicos, al igual que la logoterapia, se refieren a las diversas etapas de la vida como momentos para hallar sentido, momentos para la resolución de crisis, y, que suponen la superación de crisis, asimismo, guían el camino de la persona y orientan su destino.

Uno de estos enfoques es el de Eric Erikson y su teoría psicosocial del desarrollo que explica cómo la búsqueda de sentido orienta el desarrollo en un continuo donde la superación de las crisis nos permite avanzar hacia otra etapa.

Steger, Oishi y Kashdan (2009) sostienen que para Erikson en la etapa de madurez avanzada, el conflicto entre la integridad y la desesperanza se resuelve con la consolidación del sentido del yo. Se cree que las percepciones sobre el sentido de la vida están relacionadas con el desarrollo de un sentido coherente de la propia identidad, en el cual la persona acepta su historia en todas sus posibilidades y limitaciones, en unicidad e inalterabilidad.

Los resultados en la medición del logro del sentido de vida a través de las diferentes etapas del desarrollo son contradictorios.

Según cuestionario de Ryff (1989) algunos estudios previos realizados con la subescala de sentido de vida muestran que el sentido de vida tiende a disminuir con la edad.

Asimismo, últimos estudios de Keys (2011) en medios digitales; muestran que la descripción de la curva del logro del sentido de vida alcanza su pico más alto en la adultez temprana para luego empezar a declinar en la edad adulta mediana y descendiendo dramáticamente en la adultez tardía (adultez mayor).

Por el contrario autores como Meier y Edwards (1974), Reker (2004), Reker, Peacock y Wong (1987) y Van Ransst y Marcoen (1997) en sus estudios realizados con el test PIL muestran que el sentido de vida hacia el final de la vida tiende a aumentar. Los mismos resultados han sido encontrados en un estudio realizado vía electrónica, donde se concluye que en la edad adulta mayor existe mayor presencia de sentido de vida que en etapas previas (Steger et al., 2009).

2.2.6. La etapa del adulto mayor

Quintana (1999) manifiesta que el envejecimiento es un proceso que sucede a lo largo del ciclo vital. La vejez es una etapa de la vida donde los individuos llegan a esa con muy distintos bagajes y experiencias. La edad adulta mayor, es una etapa cada vez más larga, que en sí misma presenta diferencias a saber:

La etapa del adulto mayor comprende entre los 60 años a más. Dentro de la etapa del adulto mayor tenemos a la tercera edad que comprende edades entre 65 a 80 años y se caracterizan por ser más activos, mantener la integridad de sus fuerzas y capacidades, participar de una vida sociocultural activa intensa e interesante. Cuando

su vida ha sido favorable: se les ve dichosos, optimistas, libre de obligaciones sociales y familiares para disponer de momentos de ocio y la práctica de algún deporte. Asimismo la cuarta edad comprende desde los 80 años a más. Se caracteriza por la pérdida considerable de facultades biológicas sensitivas, psíquicas, pérdida de autonomía. Menguan las ilusiones y ganas de vivir.

A. Características de la etapa del adulto mayor

a. Variabilidad:

Fernández y Ballesteros (2007) sostienen que en la medida en que se incrementa la edad aumenta las diferencias existentes entre los individuos debido a la diversidad de circunstancias y de contextos históricos vividos.

b. Estereotipos: Quintana (1999) manifiesta que existe una visión estereotipada del envejecimiento. Se ve al envejecimiento como proceso de decadencia, de deterioro de pérdida de facultades. Pérdida incluso de la sexualidad.

c. Jubilación: Quintana (1999) manifiesta que con la jubilación aparecen nuevos retos para lograr adaptación. Surgen las pérdidas de oportunidades, reducción de los ingresos económicos y relaciones personales.

d. Las preocupaciones: Bravo López (2012) refieren que los adultos mayores están emocionalmente ajustados y aparentemente no se preocupan más que otros de su edad. A pesar de las pérdidas de parientes, amigos, funcionamiento físico y roles sociales; sus puntuaciones en bienestar psicológico son estables debido a la mejora de sus mecanismos de autorregulación emocional y el carácter gradual y normativo de dichas pérdidas.

e. Cambios de roles: Quintana (1999) manifiesta que en algunos casos puede aparecer dentro de movimientos sociales o participar en clubes de jubilados.

f. Renuncias: Navarro (1999) refiere que el adulto mayor puede renunciar a

hábitos con los que está encariñado debido a problemas de salud, económicos, familiares entre otros.

- g. Percepción de sentido:** Navarro (1999) manifiesta que el adulto mayor puede mostrar cansancio de la lucha por la vida, la cual requiere energía y empuje, que es acompañada de disminución de las fuerzas vitales.
- h. Sentimiento de inutilidad:** Navarro (1999) manifiesta que sentirse anciano es igual que sentirse inútil y aparece por las pérdidas físicas, jubilación, pérdida en la categoría social y relaciones humanas, pérdida de personas significativas, y, en general al encomendárseles menos funciones y actividades.
- i. Limitación del espacio vital:** Navarro (1999) manifiesta que la vejez puede implicar limitación del espacio vital, ya no se sale a trabajar, no se visitan los mismos lugares, se abandonan las rutinas y los lugares, lo cual puede devenir en neurosis latentes, ansiedad, depresión intermitente y preocupaciones hipocondriacas por lo cual aumentaría la necesidad de atención.
- j. Temor el envejecimiento:** Quintana (1999) manifiesta que el proceso de envejecimiento es más difícil para la mujer que para el hombre, debido a los estereotipos sociales vigentes y las exigencias de juventud, que genera mayor carga emocional negativa ante la aparición de síntomas de envejecimiento físico y aparición de ansiedad.
- k. Afrontamiento de la vejez:** Navarro (1999) manifiesta que según el tipo de vejez disminuye la resistencia al sufrimiento y a la angustia. Si la vida ha sido armónica esta se vuelve una etapa de conformidad y pasividad. Por el contrario, la no aceptación de las pérdidas físicas podría producir frustración que deprimen y acongoja.
- l. Afrontamiento de la muerte:** Navarro (1999) manifiesta que lograr la

integridad ayuda a enfrentar sin desesperación la idea de la muerte, para ello se debe aceptar los fracasos, ser agradecido con ellos y considerarlos aspectos positivos del pasado, así como aceptar las equivocaciones y errores cometidos ello influye en la calidad de vida y el tipo de estrategia de afrontamiento a usar, entre las cuales se pueden mencionar la evitación y el soporte social.

González-Celis y Araujo (2010) afirman que, la aceptación de la muerte es la estrategia más usada por los adultos mayores, en población adulta mayor mexicana.

Erickson (1950) establece el comienzo de la vejez en los 65 años. Este autor parte del trabajo de Sigmund Freud, pero su modelo abarca la totalidad del ciclo. Erickson entiende el desarrollo psicológico como un progreso continuo basado en la resolución de crisis normativas. En cada estadio se espera una resolución positiva y un avance en el desarrollo de la personalidad.

Erickson considera que en la etapa adulta mayor se produce un conflicto entre la integridad del yo y la desesperación.

El adulto mayor no aceptaría su existencia, por tanto, el miedo a la muerte produce el fallo en la consolidación de la integridad.

Por otro lado Fernández-Ballesteros (2000) sostienen que la integridad del yo surge cuando la persona reconoce sus éxitos y fracasos como propios y los acepta como parte de su proceso vital. La integridad del yo permite la integración emocional y participación social del adulto mayor con las generaciones posteriores, así como la aceptación del rol de líder.

2.2.7. Biblioterapia

Martins (2009) afirma que la biblioterapia es usada en diversos campos, tanto en la salud como en educación. En el campo de la psiquiatría está siendo utilizada desde

1800; en la psicología es considerada un auxiliar importante desde el año 1946; en el área de medicina es ampliamente utilizada como un auxilio para aquellas personas que deben permanecer internadas por un largo período de tiempo; en el área de biblioteconomía su mayor desarrollo y aplicación se dio a principios del siglo XX durante la Primera Guerra Mundial ya que la lectura era considerada un catalizador en la recuperación de los heridos.

De acuerdo con lo señalado por Alves (1982) el uso de libros con fines terapéuticos se remonta a la edad Antigua, en Egipto el faraón Ramses II mandó a grabar, en el frontispicio de su biblioteca, la frase “Remedios para el alma” (p. 55).

Gastón (2011) refiere que el término biblioterapia proviene del griego, “biblón” que designa todo tipo de material bibliográfico o de lectura, y “therapein” que significa tratamiento, cura o restablecimiento). Dicho de otro modo, la biblioterapia es el uso terapéutico de la lectura.

Según Caldín (2001) el concepto de biblioterapia es un proceso dinámico de interacción entre la personalidad del lector y la literatura imaginativa, que puede atraer las emociones del lector y liberarlas para un uso consciente y productivo.

Frankl (1995) sostiene que “La biblioterapia enriquece el espíritu y de esta manera desarrolla la dimensión espiritual del hombre”. “El objetivo de la biblioterapia será que cree al hombre capaz de tener el deseo de sentido que hoy está tan frustrado” (p. 189).

Según Pintos (2005) la biblioterapia es una práctica lectora que utiliza textos verbales y no verbales como coadyuvante en el tratamiento de personas con dolencias físicas o mentales que enfrentan momentos de crisis o dificultad, exclusión social, alejamiento de la vida familiar y de comunicación con el fin de que los sujetos por

aproximación o proyección puedan sentir placer por el texto y de esa manera encontrar una respuesta a sus problemas.

En tanto para Da Silva (2011) la biblioterapia es una práctica que utiliza libros sobre asuntos o temas específicos para auxiliar a las personas en la solución de sus problemas sean estos de carácter social, moral o emocional.

Por su parte Olivera, Caldin y Da Silva (2006) coinciden en que consideran a la “biblioterapia como una relación que se produce entre el libro, la lectura y la interpretación, siendo una práctica solitaria de una persona consigo misma por intermedio del libro” (p. 401).

Caldin (2001) define a la biblioterapia como la lectura dirigida y discusión en grupo que favorece la interacción entre las personas la misma autora señala que la biblioterapia se compone de la identificación (proyección e introyección), la introspección y el humor.

Do Nascimento y Rosemberg (2007) en su artículo, consideran a la “biblioterapia como un proceso interactivo que resulta una integración bien sucedida de valores y acciones a partir del uso de materiales seleccionados como terapéuticos” (p. 3).

Ferreira (2003) apoya la teoría de que la “Biblioterapia es un proceso interactivo de sentimientos, valores y acciones que da como resultado un proceso armónico y equilibrado de crecimiento y desenvolvimiento personal” (p. 38).

Carvalho (2010) considera a la biblioterapia como un método que utiliza la lectura y otras actividades lúdicas como un coadyuvante en el tratamiento de personas afectadas por dolencias físicas o mentales. Además, agrega que es un método que ayuda a través del diálogo y que usa diferentes tipos de materiales de información que auxilian tanto en el tratamiento como en la prevención de dolencias, sean estas físicas o mentales.

En esa misma línea, De Mattos y Queiroz (2003) también la definen como técnica que utiliza la literatura y otras actividades lúdicas como coadyuvante en el tratamiento de personas afectadas por alguna dolencia física o mental y mencionan que la misma puede ser aplicada en el área de educación y ayudar en la rehabilitación de individuos de diferentes edades.

García (2010) sostiene que la biblioterapia, como cualquier otra técnica logoterapéutica, puede ser implementada con cualquier población, sea esta infantil o del adulto mayor, alcanzando buenos resultados. Está comprobado que los libros pueden ser usados tanto para fines biblioterapéuticos como para fines de bibliodiagnóstico.

A. Componentes de la Biblioterapia

Caldín (2001) define la biblioterapia como la posibilidad de terapia por medio de la lectura de textos literarios. Contempla no solamente la lectura de historias sino también las prácticas que proporcionen la interpretación de los mismos.

Así, el sujeto, al tener la libertad de interpretar lo leído puede otorgarle un nuevo sentido. Este intercambio de interpretaciones es lo más importante en el diálogo biblioterapéutico.

Caldín (2001) menciona como componentes biblioterapéuticos:

- Catarsis

La catarsis es por un lado medio y por otro efecto. En el área de competencia podríamos decir entonces que como medio la catarsis permite transferir los conflictos morales y afectivos a los personajes y de esta manera enfrentarlos por no ser directamente propios. En cuanto a efecto la catarsis modera la

intensidad de los conflictos: la transferencia de los sentimientos a un personaje ocasiona alivio y una posterior liberación.

- Humor

Menciona Freud que un hombre con sentido del humor se coloca por encima de su propia condición y considera los infortunios con cierto desinterés. En la biblioterapia es destacado el papel del humor en los textos literarios. La capacidad de burlarse de sí mismo es en sí misma terapéutica.

- Introyección y Proyección

Mediante estos componentes el lector u oyente puede atribuirse cualidades deseables de los personajes de ficción tomándolas como propias y también atribuir a estos personajes sus dolores, conflictos, librándose momentáneamente de ellos y, de esta manera, resolverlos más fácilmente.

- Identificación

Aunque generalmente se da de manera inconsciente, la identificación con personajes permite vivenciar situaciones a veces imposibles en la vida real. La repercusión de la lectura sobre el estado de ánimo y sobre la salud del hombre, se da en parte porque su identidad se construye a través de las identificaciones procesadas a lo largo de su vida.

- Introspección

Al permitirse tener “una mirada interior” el sujeto puede reflexionar sobre sus conflictos y sentimientos y, de esta manera, modificar sus acciones. Considera terapéutica la introspección por la capacidad que le da al individuo de producir un mejor entendimiento de sus emociones y favorecer su reeducación.

B. Beneficios de la biblioterapia

Autores como Oaukin (1996), Caldín (2001), Seitz (2005), y Ribeiro (2006) señalan que los objetivos de la Biblioterapia son:

- Auxiliar en el proceso de adaptación de la persona, así también aliviar el estrés y las tensiones diarias.
- Disminuir la sensación de aislamiento;
- Estimular nuevos intereses;
- Incitar el crecimiento emocional y ayudar a lidiar con pensamientos de enojo y frustración;
- Percibir que su problema ya fue vivenciado por otras personas y que estos son universales; Ayudar a liberar miedos, disminuir la angustia, la tristeza y la soledad;
- Proporcionar momentos de alegría y distracción;
- Propiciar que la persona converse sobre sus problemas;
- Estimular la creatividad, la imaginación e incentivar el hábito por la lectura;
- Aumentar la autoestima;
- Brindar una actividad placentera (p.37)

La Biblioterapia, según García (2010), reviste cinco beneficios:

- Los relatos son aceptados habitualmente como una intervención no intrusiva permiten llegar al interior del otro con mayor libertad.
- Se reduce el nivel de resistencia y se acelera el proceso de cambio.
- Identifica la idea y dirección del cambio con una imagen que aparece en el individuo.
- Ofrece nuevos modelos de flexibilidad señalando otros esquemas de respuestas

posibles ante situaciones similares a las propias.

- Fomenta la independencia del paciente y asegura su participación en el proceso terapéutico (p.25).

Por su parte, Núñez (1994) asegura que el objetivo central de la biblioterapia es el de realizar una labor educativa terapéutica a niños que tengan afectado su normal desarrollo psicosocial, a través de todos los servicios que ofrecen las bibliotecas, para despertar en ellos el interés hacia la lectura, el arte y la cultura.

C. Tipos de Biblioterapia

Según Morandi (2008) existen dos tipos de biblioterapia:

a. La Biblioterapia clínica

Según Morandi (2008) se utiliza como herramienta de trabajo en terapias con pacientes que padecen enfermedades graves. En ella participan el psicólogo, el psiquiatra y el paciente. Aquí se recomienda al paciente una lectura de acuerdo a la enfermedad del paciente y en base a ello se trabaja.

b. La Biblioterapia de prevención

Según Morandi (2008) es aquella aplicada a grupos de gente sana, se trabaja con la parte sana de la persona y se utiliza como técnica en grupos de reflexión para prevenir. Se puede trabajar en forma individual o grupal. Hay que tener en cuenta la edad de las personas, los intereses personales y o grupales. Si es grupal debe haber una persona que coordine la actividad y actúe de mediador en el grupo.

2.3 Definición de términos básicos

a. Sentido de vida

Frankl (1997) sostiene que el sentido de la vida consiste en la percepción de significados o propósitos en la propia vida de una forma global, es decir, está orientada hacia algún fin u objetivo.

b. Libertad de la voluntad

Santis y Juárez (2011) sostienen que es la “Libertad que se tiene como seres humanos de acontecimientos biológicos, psicológicos y sociales”. “El ser humano tiene libertad para apartarse de situaciones que pueden dañarlo”. “La dimensión espiritual y el fenómeno de la libertad son inseparables”(p. 26).

c. La voluntad de sentido

Santis y Juárez (2011) refieren que “El ser humano siempre apunta y se dirige a algo o alguien distinto de sí mismo”. “Sólo en la medida en que vivimos expansivamente nuestra autotranscendencia, nos convertimos realmente en seres humanos y nos realizamos a nosotros mismos; somos humanos en la medida en que somos capaces de no vernos, de no notarnos y de olvidarnos de nosotros mismos dándonos a una causa para servir, o a o cvtra persona para amar”(p.27).

d. Biblioterapia

Según Warren (1996) es la utilización de libros y otros materiales afines en un programa de lectura dirigida prescrito como terapia auxiliar en el tratamiento de desórdenes mentales y emocionales y los desajustes sociales, puede usarse como medio de prevención y como terapia clín

CAPÍTULO III

HIPÓTESIS Y VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Formulación de hipótesis principal y derivada

3.1.1 Hipótesis general

H1: Los efectos del programa de biblioterapia (cuentos) mejorarán significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, Miraflores Arequipa, 2017.

H0: Los efectos del programa de biblioterapia (cuentos) no mejorarán significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, Miraflores Arequipa, 2017.

3.1.2 Hipótesis secundarias

H1: El sentido de vida de logro interior; es muy malo, antes de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.

H0: El sentido de vida de logro interior; no es muy malo, antes de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.

H1: El sentido de vida de logro interior; es bueno, después de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.

H0: El sentido de vida de logro interior; no es bueno, después de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.

3.2 Variables, dimensiones e indicadores y definición conceptual y operacional

Tabla 1: variables, dimensiones e indicadores

Variables	Indicadores
Variable Independiente: Programa de biblioterapia	<ul style="list-style-type: none">• Catarsis• Identificación• Introyección• Proyección• Humor• Introspección
Variable Dependiente: Sentido de vida	<ul style="list-style-type: none">• Logro interior de sentido bueno• Logro interior de sentido medio• Logro interior de sentido cercano a la frustración existencial.• Logro interior de sentido malo• Logro interior de sentido muy malo

3.2.1. Definición conceptual

A. Biblioterapia

Según Warren (1996) es la utilización de libros y otros materiales en un programa de lectura dirigida prescrito como terapia auxiliar en el tratamiento problemas emocionales y desajustes sociales, puede ser usada como medio de prevención o como terapia clínica.

B. Sentido de vida

Según Frankl (1997) el sentido de la vida consiste en la percepción de significados o propósitos en la propia vida de una forma global, es decir, está orientada hacia algún fin u objetivo.

3.3 Operacionalización de variables

A. Biblioterapia

La biblioterapia es un programa basado en cuentos con fundamento logoterapéutico, que tiene por finalidad lograr un sentido de vida en adultos mayores, el mismo que aborda temas como la catarsis, identidad, introyección, proyección, humor, introspección.

B. Sentido de vida

El sentido de vida es concebido como los propósitos vitales que tienen los adultos mayores, el mismo que será medido en los niveles logro interior de sentido muy malo, logro interior de sentido malo, logro interior de sentido cercano a la frustración existencial, logro interior de sentido medio, logro interior de sentido .

CAPÍTULO IV

METODOLOGÍA

4.1. Diseño metodológico

El diseño de investigación es cuasiexperimental, pertenece al enfoque cuantitativo y al paradigma positivista.

Hernandez (2014) sostiene que en este tipo de investigación se manipulan al menos una variable independiente para ver sus efectos en una o mas variables dependientes.

Según el número de mediciones es longitudinal ya que se aplicó 2 mediciones en distintos periodos de tiempo, antes de efectuar el programa de biblioterapia para mejorar el sentido de vida de los adultos mayores, y después del programa para recoger los resultados del mismo.

Según el número de variables es bivariado ya que la investigación presenta 2 variables

-V. Independiente: Programa de Biblioterapia

-V. Dependiente: Sentido de Vida

Según la temporalidad del estudio es prospectiva ya que el programa es con proyección hacia el futuro.

Se llevó a cabo durante 6 meses, 2 encuentros quincenales, contando con un total de 12 talleres de biblioterapia, basados en cuentos para adultos mayores.

Según el lugar donde se realiza la acción es de campo ya que se realizó en un ambiente de reunión habitual de los adultos Mayores. El salón de encuentros para adultos mayores de la Asociación María Journet.

El diseño es con grupo experimental y grupo control con pre y post prueba en ambos grupos.

El diseño se grafica de esta manera:

GE: 01 X 02

GC: 01 – 02

Donde:

GE: Grupo experimental (Asociación Maria Journet)

GC: Grupo de control (Asociación de adultos no jubilados)

01: Pre Prueba PIL

02: Post Prueba PIL

X: Programa de Biblioterapia (Cuentos)

-: sin programa

4.2 Diseño muestral

El tipo de población es finita, ya que se trata de una población exacta como unidad de análisis. La población pertenece al distrito de Miraflores-Arequipa.

La muestra con la que se llevará cabo la investigación es un grupo de 47 personas, de 65 a 80 años pertenecientes a la Asociación María Journet y a la Asociación de adultos no jubilados; ambos pertenecen al distrito de Miraflores.

De esta muestra, 21 participaron en los talleres de biblioterapia, mientras que las otras 26 personas no participaron (Asociación de adultos no jubilados) ya que conformaron el grupo de control.

Según los datos registrados en los archivos de ambas asociaciones de los adultos mayores se observa que la población en estudio; es una población vulnerable y con características similares ya que muchos de ellos no trabajan y dependen económicamente de su familia, otros se recurren vendiendo desayunos en las calles o mercados, la mayoría vive solo, algunos cuentan con la pensión 65 y otros están luchando para acceder a este derecho y algunos no cuentan con educación primaria completa.

A. Criterios de inclusión

- Edades de 65 a 80 años para ambos grupos, experimental y de control
- Los adultos mayores que asistieron de inicio a fin a las sesiones del programa en el grupo experimental.
- Los adultos mayores pertenecientes y están registrados en la asociación María Journet y en la asociación de Adultos no jubilados.
- Los adultos mayores que no tienen enfermedades físicas graves, parálisis, o

trastornos que impedirían su participación al programa de biblioterapia.

B. Criterios de exclusión

- Menores de de 65 y mayores de 80 años para ambos grupos experimental y de control.
- Los adultos mayores que no hacen parte de la asociación.
- Los adultos mayores que tienen problemas graves de salud, parálisis, o trastornos que limitan su participación al programa de biblioterapia.

4.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

4.3.1. Técnicas

-Variable (X): Programa (lectura de cuentos)

-Variable (Y): Aplicación de test (PIL)

4.3.2. Instrumentos

-Para la variable (X): Libros de cuentos cortos y sencillos seleccionados y adecuados para los adultos mayores, de autores como Jorge Bucay y otros que son anónimos.

Nombre: Programa de biblioterapia (lectura de cuentos) con base logoterapéutica.

Original de la investigadora.

Autor: Cynthia Amparo, Adrián Yancapallo (2017)

Nacionalidad: Perú

Edad de aplicación: 65-80 años

Formas de aplicación: Grupal

Duración de las sesiones del programa: 45 a 50 minutos

Área de aplicación: Mejora del Sentido de vida del adulto mayor.

Descripción del programa

El programa de biblioterapia utiliza el método cuasiexperimental por lo cual según Sanpieri, no se consideran los criterios de fiabilidad y confiabilidad, por ello se da la flexibilidad de la misma. Dentro de la investigación sólo se toma los componentes de los cuentos que considera Caldin como: catarsis, introyección catarsis, identidad, introyección, proyección, humor, introspección, a través de las sesiones de cuentos desarrolladas para mejorar el sentido de vida del adulto mayor.

- **Catarsis**

La catarsis permite transferir los conflictos morales y afectivos a los personajes y de esta manera enfrentarlos por no ser directamente propios.

La transferencia de los sentimientos a un personaje ocasiona alivio y una posterior liberación.

- **Humor**

La capacidad de burlarse de sí mismo es en sí misma terapéutica.

- **Introyección y Proyección**

El lector u oyente puede atribuirse cualidades deseables de los personajes de la lectura tomándolas como propias y también atribuir a estos personajes sus dolores, conflictos, librándose momentáneamente de ellos.

- Identificación

La identificación con personajes permite vivenciar situaciones a veces imposibles en la vida real.

- Introspección

Al permitirse tener “una mirada interior” el sujeto puede reflexionar sobre sus conflictos y sentimientos y, de esta manera, modificar sus acciones.

El orden de los talleres desarrollados fue el siguiente:

Taller 1: Aprendiendo a quererme; Taller 2: Mis miedos; Taller 3: Mis fortalezas; Taller 4: Vivir el tiempo presente; Taller 5: Autoestima; Taller 6: Mis emociones; Taller 7: Liberarse de pesos inútiles; Taller 8: El dolor y sufrimiento; Taller 9: La transitoriedad de la vida; Taller 10: La paz interior es una responsabilidad personal; Taller 11: Como enfrentamos la adversidad; Taller 12: Disfrutar plenamente la vida.

Los talleres fueron desarrollados durante 6 meses, con sesiones quincenales, la duración de cada taller fue de 45 a 60 min.

Las estrategias metodológicas utilizadas fueron: lectura de los cuentos, lluvia de ideas, reflexión personal y grupal, dinámicas de motivación, cantos, que sirvieron para tener una participación activa de la población.

Los cuentos cortos y sencillos que se presentan en el programa de Biblioterapia pertenecen a autores como Jorge Bucay y otros que son anónimos, y han sido seleccionados ya que brindan al destinatario un mensaje o moraleja para la propia experiencia de vida.

Los criterios tomados en cuenta para la elaboración del programa de cuentos son:

- Destinatario

Antes de elaborar el programa de biblioterapia cuentos, se tuvo en cuenta la edad y el nivel de comprensión de los receptores. Teniendo en cuenta estos aspectos se elaboró el programa de cuentos, destinados a una población de adultos mayores de 65 a 80 años, con un nivel de comprensión adecuado para dar inicio a la aplicación del programa.

- Brevedad

Se seleccionaron cuentos breves o cortos teniendo en cuenta la edad de nuestros receptores adultos mayores ya que a esta edad su memoria tiene un menoscabo y la extensión de las lecturas podría provocar en ellos el aburrimiento.

- Moraleja

Los cuentos seleccionados dan una enseñanza o un modo de comportarse para poder enfrentar las propias experiencias de vida. Los protagonistas y personajes de cada uno de los cuentos muestran al receptor una posible solución a un posible problema o preocupación; escuchar los mensajes nos brindan un espacio de reflexión ante la experiencia de vida que cada uno atraviesa.

- Lenguaje y género

El lenguaje en cada uno de los cuentos es sencillo, se muestra enriquecedor y se adecua al nivel comprensivo de cada lector. Los cuentos seleccionados pertenecen al Género narrativo que se caracteriza por contar una historia en forma de prosa descriptiva. Dentro de una narración puede exponerse una

historia real o ficticia, protagonizada por uno o más personajes ubicados en determinado tiempo y espacio.

-Para la variable (Y): Test PIL (Purpose in Life)

Nombre: Test de Sentido de Vida o Prueba de los Propósitos Vitales

Nombre Original: Purpose in life test

Autor: Crumbaugh y Maholick (1968-1969)

Adaptación Argentina: Noblejas (2000)

Edad de aplicación: 14 años en adelante

Formas de aplicación: individual o colectiva

Duración de la prueba: 15-30 minutos

Área que evalúa: Sentido de vida, Propiedades psicométricas de la versión española (Noblejas, 1994).

Descripción del instrumento

La versión española del PIL muestra una correlación significativa con la versión española del Logo-test (Lukas, 1986) (al 99,9%) con el que comparte un 34% de la varianza). El Logo-test es otro test diseñado para medir el sentido de la vida en base a las ideas de la logoterapia, pero que presenta fiabilidad menor que el PIL.

Áreas que mide:

Percepción de sentido (PS): 4, 6, 9, 10, 11, 12, 16, 17, 20

Experiencia de sentido (ESE): 1, 2, 5, 9, 17, 19, 20

Metas y tareas (MT): 3, 7, 8, 13, 17, 19, 20

Dialéctica/destino y libertad (DDL): 14, 15, 18

Definición de los factores

Sentido de vida (SVT), sentido de vida vs vacío existencial.

Percepción de sentido (PS), captación de motivos y razones para vivir la vida y la valoración que está en general merece.

Experiencia de sentido (ESE), percepción de la vida propia y de la vida cotidiana como plenas de cosas buenas.

Metas y tareas (MT), objetivos ligados a acciones concretas de la vida y la responsabilidad personal percibida hacia los mismos.

Dialéctica destino/libertad (DDL), tensión destino vs. Libertad y afrontamiento de la muerte como un acontecimiento incontrolable, impredecible e inevitable.

Validez

La validez apunta a estudiar el grado en el que una prueba mide aquello que dice medir y se comprobó analizando los Puntajes del Test de Sentido de Vida o Prueba de los Propósitos Vitales a través de la validez de constructo, y los índices de validez alcanzados, a través del análisis factorial exploratorio con base al método de los componentes principales y al método de rotación varimax, presenta un valor de adecuación al muestreo de Kaiser – Mayer – Olkin de 0.953 (se requiere un índice mayor a 0.50) y un test de esfericidad de Bartlett que es significativo ($p < 0.01$) lo cual garantiza la pertinencia de la ejecución del análisis factorial exploratorio.

Asimismo, todos los indicadores correlacionaron positiva y significativamente con la puntuación total de la escala. Los resultados indican la existencia de un solo factor común a cada una de las áreas lo cual permite explicar el 56.02% de la varianza total y que correspondería al test de sentido de vida.

Este instrumento fue utilizado y validado por muchos investigadores en el Perú, el último de los cuales fue Aramburú (2017) en la investigación titulada Sentido de vida y consumo problemático del alcohol en alumnos de universidades privadas de Lima Metropolitana.

Confiabilidad

Se analizó mediante la confiabilidad de la consistencia interna para cada uno de los indicadores del test, la confiabilidad de los indicadores y el test de sentido de vida completo, se realizó mediante el estudio de la confiabilidad de la consistencia interna a través del Coeficiente Alfa de Cronbach obteniéndose coeficientes de confiabilidad superiores al criterio de 0.70 (Brown, 1980). El coeficiente de confiabilidad del test completo fue de 0.91 considerado como bueno y que nos indica que el test de sentido de vida es una medida confiable.

Baremos:

Se han establecido varios grupos en base a rangos de puntuación, por los que se pueden establecer los siguientes:

- a. Logro interior de sentido bueno: puntuación entre 115 y 140.
- b. Logro interior de sentido medio: puntuación entre 97 y 115.
- c. Logro interior de sentido cercano a la frustración existencial: puntuación entre 94 y 96.
- d. Logro interior de sentido malo (frustración existencial): puntuación entre 85 y 93.
- e. Logro interior de sentido muy malo (neurósis o depresión noógena): puntuación: 0-84.

4.4 Técnicas del procesamiento de la información

La investigación consiste en relatar un conjunto de cuentos sencillos y fáciles de comprender, se darán en 12 sesiones, 2 veces por mes, cada 15 días, durante 6 meses. Antes de iniciar los talleres se administró el test PIL, para tener en cuenta la situación de sentido de vida en los adultos mayores de ambas Asociaciones de adultos mayores de ambos grupos, luego se aplicará el programa de biblioterapia (cuentos) a una sola asociación; María Journet, ya que fue el grupo experimental. Luego de la aplicación del programa durante el periodo de 6 meses se procedió con la aplicación del post test para ambos grupos.

Se recolectaron los datos, aplicando el instrumento, según las instrucciones precisas del mismo a cada adulto mayor que participó en la investigación, previo consentimiento verbal informado. Teniendo en cuenta las instrucciones precisas en el llenado de los instrumentos, usando el SPSS se procedió a analizar la información.

4.5 Técnicas estadísticas para el análisis de la información

El análisis de la información se realizó comparando los niveles del sentido de vida antes y después de la aplicación del programa de biblioterapia, para ello, se utilizó las frecuencias y porcentajes y para determinar si existían diferencias entre el pre y post test en el grupo experimental y control se utilizó la T de student para muestras relacionadas.

4.6 Aspectos éticos contemplados

En la valoración de los participantes del presente estudio se cumplieron tres aspectos éticos:

- Voluntariedad: Los adultos mayores decidieron libremente su participación sin ningún tipo de presión externa por parte de la investigadora.
- Información: a los Adultos mayores se les facilitó una breve descripción del

programa que se les iba a brindar, el tiempo en que se iba a llevar a cabo, sus objetivos y también se resolvieron las dudas que pudieran surgir.

-Competencia: Los Adultos mayores reunían las condiciones necesarias para participar en el programa de prevención

CAPÍTULO V
RESULTADOS, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN

5.1 Análisis descriptivo

Tabla 2. Comparación del sentido de vida en pre test y post test en el grupo experimental y grupo control de A.M de Miraflores, Arequipa, 2017.

Sentido de vida	Grupo control				Grupo experimental			
	Pre test		post test		Pre test		post test	
	Fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Logro interior de sentido Bueno	2	7.7%	2	7.7%	0	0.0%	12	57.1%
Logro interior de sentido Medio	8	30.8%	4	15.4%	1	4.8%	4	19.0%
Logro interior de sentido cercano a la frustración existencial	0	0.0%	2	7.7%	1	4.8%	2	9.5%
Logro interior de sentido malo	1	3.8%	2	7.7%	6	28.6%	1	4.8%
Logro interior de sentido muy malo	15	57.7%	16	61.5%	13	61.9%	2	9.5%
Total	26	100.0%	26	100.0%	21	100.0%	21	100.0%

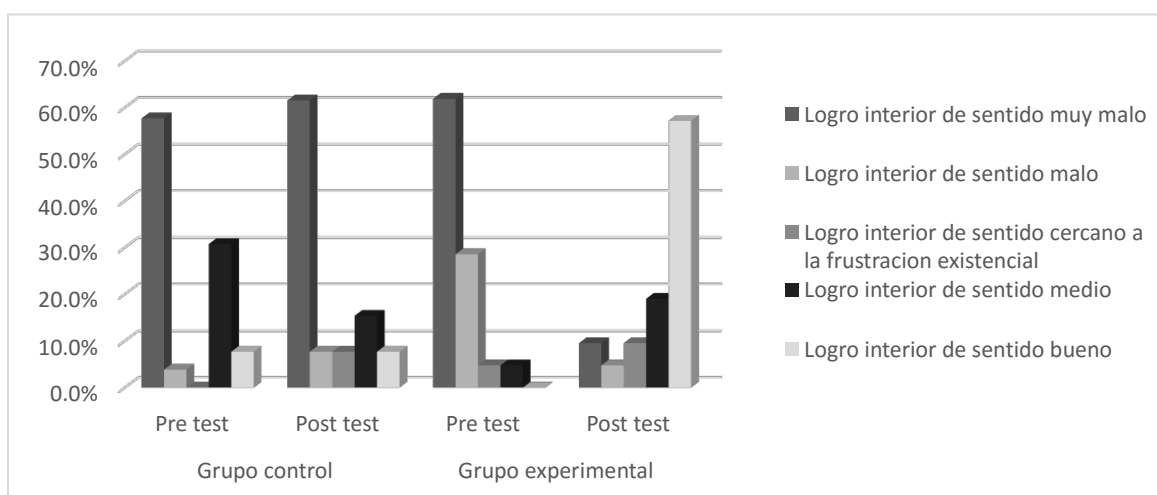


Figura 1. Diagrama de barras del sentido de vida en pre y post test del grupo control y grupo experimental de Miraflores, Arequipa, 2017.

Interpretación

Al analizar los niveles de sentido de vida en el grupo control y el grupo experimental, antes y después de la aplicación del programa de biblioterapia, se observan diferencias en ambos grupos, datos que indican que el programa experimental (biblioterapia) pudo desarrollar un logro interior de sentido bueno en los adultos mayores del grupo de experimentación.

Es decir, se observa que en el grupo control, al evaluar el sentido de vida de los adultos mayores la mayoría presentaba un logro interior de sentido muy malo (57.7%), después de transcurrido seis meses aproximadamente se volvió a evaluar su sentido de vida, se encontró que el logro interior de sentido muy malo se presenta en el 61.5% de los adultos mayores, datos que nos indicaría que los adultos mayores a medida que va transcurriendo el tiempo van entrando en un estado de depresión o neurosis noógena.

Sin embargo, en el grupo experimental al realizar la evaluación antes de la aplicación del programa experimental se observa un sentido de vida que presenta un Logro interior de sentido muy malo en el 61.9% de los adultos mayores. Después de aplicado el programa experimental (Biblioterapia) durante seis meses, se logra que el 57.1% tenga un logro interior de sentido bueno, es decir, el programa de biblioterapia logra que los adultos mayores recuperen ese sentido de vida, esa voluntad y libertad de sentido. A expresión de Frankl “Quién tiene un porqué para vivir, puede soportar cualquier cómo” (Frankl, 1983, p. 104).

5.2 Análisis inferencial

5.3 Comprobación de Hipótesis

Tabla 3. Comparación a través de la T Student para muestras relacionadas del sentido de vida en el pre test y post test del grupo control y del grupo experimental.

		Media	N	Desviación estándar	Media de error estándar
Grupo Control	Pre test	80.04	26	25.65	5.03
	Post test	74.69	26	27.60	5.41
Grupo experimental	Pre test	75.48	21	17.74	3.87
	Post test	110.76	21	18.69	4.08

		Diferencias emparejadas		95% de intervalo de confianza de la diferencia		t	gl	p valor	
		Media	DE	Media de error estándar	Inferior	Superior			
GC	Pre - post	5.35	24.01	4.71	-4.35	15.04	1.136	25	.267
GE	pre - post	-35.29	17.16	3.74	-43.09	-27.48	-9.425	20	.000

Al comparar el sentido de vida en el grupo control y grupo experimental en pre y post test se observa que con respecto al grupo control, no existen diferencias significativas del sentido de vida ($p=.267$), es decir, los adultos mayores investigados con el transcurrir del tiempo presentaban sentido de vida muy malo lo que Frankl, denomino *neurosis o depresión noógena*.

Sin embargo, en el grupo experimental se observa que existen diferencias estadísticamente significativas ($p=.000$), es decir, en la pre prueba los adultos mayores presentaban ($M=75.48$; $DE= 17.74$) que cualitativamente indicaba sentido de vida muy malo (*neurosis o depresión noógena*). Después de aplicado el programa experimental de

biblioterapia basado en las estrategias logoterapéuticas, se logró que en la post prueba presentaron ($M=110.76$; $DE= 18.69$) es decir, un logro interior de sentido medio y en algunos casos logro interior de sentido bueno.

Hipótesis

H1: La aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) mejorará significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, Miraflores, Arequipa, 2017.

Ho: La aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) no mejorará significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, Miraflores, Arequipa, 2017.

Nivel de Significancia (alfa) $\alpha = 5\% = 0.05$

Toma de decisiones

El Programa de Biblioterapia (cuentos) mejoró significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, comprobándose de esta manera la hipótesis de investigación.

5.4 Discusión

La presente investigación se realizó con el fin de brindar un programa de biblioterapia con base logoterapéutica con la finalidad de mejorar el sentido de vida de los Adultos mayores en la asociación María Journet de Miraflores, Arequipa en el año 2017.

Luego de realizar un análisis teórico y práctico se llega a las siguientes conclusiones: El grupo experimental a quien se le aplicó los talleres de biblioterapia estuvo integrada por 21 adultos mayores. En la primera administración o pre test se encontró que el 61.9% de la población de estudio, presenta un “logro interior de sentido de vida muy malo” con una puntuación de (0-84), que según el punto de vista de la Logoterapia denota las características del vacío existencial que se expresan mediante síntomas como: tristeza, melancolía, angustia, desencanto, soledad, depresión, caer en el alcoholismo, drogadicción, conformismo, realizar actos violentos contra otros y contra sí mismo, apatía, desmotivación y desvincularse de la sociedad.

Después de la aplicación de los talleres de biblioterapia, durante los 6 meses y aplicando el post test, encontramos a un 57.1% que presenta un “logro interior de sentido bueno” con una puntuación de (115-140), lo cual nos indica un cambio positivo y significativo en su sentido de vida, el cual siguiendo la teoría de V. Frankl nos dice que presentarían actitudes como: cambios de actitud frente a la vida, deseos de vivir, aceptación, autotrascendencia, serenidad, animosidad, deseos de superación, compañerismo, apoyo mutuo, creatividad, alegría, responsabilidad y entre otras expectativas positivas. Asimismo el 19% de población de los adultos mayores en estudio muestra un “logro interior de sentido medio” con una puntuación de (97-115), que muestra características similares o cercanas al rango del “logro interior de sentido bueno” lo cual estaría relacionado a actitudes como las mencionadas anteriormente.

Entonces tenemos que inicialmente dicha población de adultos mayores en estudio se encontraba dentro de un nivel inferior y poseían un “logro interior de sentido de vida muy malo” con una puntuación de (0-84) y al terminar las sesiones de biblioterapia formaron parte de un “logro interior de sentido bueno” con una puntuación de (115- 140) y en algunos casos alcanzaron un “logro interior de sentido medio” con una puntuación de (97-115). Estos datos muestran la mejora significativa en el sentido de vida que presentó el grupo experimental, mostrando signos como; percepción positiva de la vida, valoración a la existencia, nuevos objetivos hacia la vida, libertad y responsabilidad personal, voluntad personal hacia el cambio, aceptación y sentido del dolor, trascendencia en las dificultades, concientización del perdón, aceptación de la muerte como algo natural e inevitable y entre otros signos los cuales V. Frankl (2004) define como “valores de actitud” que es la actitud que la persona toma ante la triada trágica: culpa, sufrimiento-dolor y muerte. Expresando así lo que en logoterapia se conoce como optimismo trágico, pues exaltan la grandeza del ser humano y lo emplaza al cumplimiento de la máxima logoterapéutica: “Sí a la vida a pesar de todo”.

Estos resultados se complementan con los encontrados por Gastón (2011), quien a través de su investigación se pudo reconocer el valor que tiene la aplicación de talleres de biblioterapia en la vejez, puesto que por los resultados obtenidos, los talleres sirvieron tanto para prevenir como para promover la conciencia del sentido de la vida en la mayoría de las personas que participaron.

Asimismo este estudio se complementa al estudio realizado por Sánchez (2006), quien apoya la consideración del Enfoque Existencial como la mejor alternativa en el abordaje de las personas mayores en la búsqueda de un sentido en la vejez.

Es necesario considerar que nacionalmente existen pocas investigaciones similares a la investigación realizada y con las mismas variables.

Por otro lado, la realidad del grupo control al inicio de la investigación fue similar a la expuesta en la muestra del grupo experimental. En la primera administración del “PIL Purpose” se encontró que la población de adultos mayores tenía un “logro interior de sentido muy malo” con una puntuación de (0-84) equivalente al 57.7% de la población.

Después de 6 meses y sin intervención de los talleres del programa de biblioterapia por ser grupo control, se encontró que al llevar a cabo el post test, disminuyó el nivel de sentido de vida de la población en el 61.5% que expresa un “logro interior de sentido muy malo” con una puntuación de (0-84).

Estos datos encontrados nos muestran la importancia de recuperar desde el enfoque de la logoterapia, el sentido de vida en esta etapa. Estos cambios nos indican que los talleres de biblioterapia contribuyeron en el aumento de la realización interior de sentido en el grupo experimental.

Ambos grupos estuvieron sujetos a diferentes estímulos, situaciones diversas durante los seis meses entre los cuales se administraron los talleres de biblioterapia. Sin embargo, al comparar cada grupo en sí mismo, considerando el punto de partida en función de cada uno de ellos, y luego compararlo consigo mismo, los resultados obtenidos son significativos para explorar la variable pretendida. Los cambios se observan dentro del mismo grupo.

Asimismo según V. Frankl el sentido de la vida se puede manifestar de tres modos distintos; realizando una acción, tarea, trabajo u ocupación; teniendo alguien a quien

amar; e inclusive, a través del sufrimiento, en situaciones de adversidad y/o enfermedad que no se pueden cambiar, solamente afrontar. Cada uno decide a dónde ir y qué actitud tomar frente a la vida, esto está estrechamente relacionado con la voluntad de sentido.

Así, Brown, Casciani, Crumbaugh, Dansart, Durlak, Kratochvil, Lukas, Lunceford, Mason, Meier, Murphy, Planova, Popielski, Richmond, Roberts, Ruch, Sallee, Smith, Yarnell y Young han podido demostrar que descubrir y realizar sentido es independiente de la edad, del grado de formación cultural, del sexo, así como también de que alguien sea o no religioso, y, si profesa una religión, es también independiente de la confesión que profese. Y lo mismo vale respecto del coeficiente intelectual.

Los resultados encontrados permiten confirmar la hipótesis y el objetivo planteado para esta investigación, puesto que luego de los talleres de biblioterapia, aumentó la conciencia de la realización interior de sentido. Por lo tanto, según los resultados obtenidos se puede afirmar que el programa de biblioterapia basado en cuentos con base logoterapéutica se puede considerar en razón a los resultados obtenidos en el estudio; como una herramienta que contribuye a la prevención y promoción de la salud mental y del sentido de vida de la tercera edad.

Asimismo este aporte es una respuesta a la exhortación que hace la ONU en el 2001 al enunciar principios a favor de la vejez, que hacen referencia a que es necesario elaborar y fomentar diferentes medios de estimulación para las personas de la tercera edad.

Así podemos constatar que la biblioterapia ayuda a recuperar el sentido de vida del hombre. De esta manera los adultos mayores a través de los cuentos narrados fueron motivados a darse cuenta a través de las experiencias de los personajes de los cuentos;

que la vida tiene sentido y que aún en situaciones muy caóticas de diversa índole; sigue teniendo un por qué y un para qué. Sobre este tema relacionado con el poder de la palabra, Frankl decía “He visto cartas escritas en el lecho de muerte o en la cárcel, en las que se expresa con emoción cómo un libro o incluso una sola frase puede aportar en tales situaciones aislamiento exterior y franqueza interior”.

Por otro lado, se demostró que los adultos mayores a pesar de los decrementos de la edad siguen teniendo recursos personales para ser capaz de elegir, de modificar actitudes, de superar las crisis, y de encontrarle sentido a la vida es decir continúan intactos sus recursos noéticos. La edad parece ser predictora de bienestar, pues no obstante el dolor en sus vidas, muestran una tendencia saludable para dar respuestas significativas a las situaciones cotidianas y expresan satisfacción al cumplir una misión en la vida. Por ello se muestran felices, orgullosos y libres.

Por otro lado, en cuanto a la duración de los talleres, considero que fue suficiente para explorar los temas pretendidos, que son relevantes para movilizar los recursos noéticos de la persona. Sin embargo en el trabajo con los adultos mayores, fue necesario apelar a la creatividad, debido a factores como la edad, (algunos se dormían, se aburrían) que no permitieron inicialmente el adecuado desarrollo del programa por ello fue necesario implementar técnicas que favorezcan el desarrollo adecuado del programa como por ejemplo, utilizar el micrófono, utilizar audios con parlantes, cantos, se les dio caramelos durante la exposición de los cuentos, dinámicas físicas antes de iniciar las sesiones; estas son maneras de utilizar operativamente todos los recursos con los que se cuenta, con el fin de romper las limitaciones que se presentan por la edad, condición física de los adultos mayores y orientarlos hacia su bienestar. Es necesario tenerlas en cuenta para poder mejorar en las futuras investigaciones.

En síntesis, la aplicación de talleres de biblioterapia en adultos mayores es una herramienta más para enfrentar la problemática de la vejez, ya que favorece el autoconocimiento, estimula el despliegue de los recursos noéticos, permite descubrir modos para enfrentar las nuevas limitaciones propias de la edad, y promueve la búsqueda del sentido, más allá de la edad que uno tenga y los mitos que haya en la sociedad.

La biblioterapia no es el único recurso para lograrlo ya que existe por ejemplo: la danzaterapia, arteterapia, musicoterapia, entre otras técnicas. Por ello puede ser considerada una alternativa que puede servir como complemento para otros tipos de abordajes.

Los resultados obtenidos permiten sugerir que el programa experimental aplicado al grupo experimental, puede aplicarse a adultos mayores en otros contextos.

Según Frankl “quien tiene un porque para vivir puede enfrentar cualquier como” esto quiere decir que los adultos mayores gracias al programa se dieron cuenta de “tantos por qué” que la vida les ofrece y por ello mejoraron su sentido de vida.

CONCLUSIONES

PRIMERA: El Programa de Biblioterapia (cuentos) mejoró significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, comprobándose de esta manera la hipótesis de investigación.

SEGUNDA: El sentido de vida de logro interior; es muy malo, antes de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores del grupo experimental y del grupo control.

TERCERA: : El sentido de vida de logro interior es bueno; después de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores del grupo experimental. Sin embargo en el grupo control, el sentido de vida de logro interior continua siendo muy malo; después de transcurrido seis meses.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los profesionales de Psicología, diseñar, elaborar y aplicar permanentemente programas que incluyan la mejora en el sentido de vida de los adultos mayores ya que según los datos encontrados muchos de ellos se encuentran en situaciones de abandono y soledad, y la existencia de programas que estimulen su creatividad, atención hacen que se encuentren motivados y mejore su sentido de vida y aporten de manera activa a la sociedad.
2. Se recomienda realizar más investigaciones en población de adultos mayores que consideren otro tipo de variables que pueden estar relacionadas con el ámbito del sentido de vida, tales como: actividad física, arteterapia, danzaterapia, etc.
3. Se sugiere a todas las personas que tengan acceso a la información presentada en esta investigación, difundir la necesidad de aportar en el sentido de vida de los adultos mayores, en especial a los profesionales de salud para que a través de un trabajo interdisciplinario se concientice a mayor cantidad de personas la necesidad que hoy en día tienen los adultos mayores de ser motivados en el aspecto del sentido de vida.
4. Se recomienda extender el programa de biblioterapia en poblaciones distintas como: niños, adolescentes, jóvenes; de manera grupal, individual y familiar con el fin de promover la salud mental a través de la mejora del sentido de vida desde edades más tempranas.

REFERENCIAS

- Acosta (2011). El sentido de la vida humana en adultos mayores según enfoque socioeducativo. Tesis doctoral. España: UNED. Recuperado de: <http://-espacio.uned.es/fez/-view.php?pid=tesisuned:Educación-Ciaco>.
- Aramburú, R. (2017). El Sentido de vida y consumo problemático del alcohol en alumnos de universidades privadas de Lima Metropolitana. Tesis de licenciatura en Psicología. Lima: Universidad de Lima.
- Aránguren, J. J. (2008). Logoterapia e intervención social. Logoterapia aplicada en el proyecto hombre de Guipuzkoa. NOUS: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial, 12, 43-49. Recuperado de http://www.logoterapia.net/articulos.asp?id_seccion=3&id=16.
- Arias, F., y Romero, J. E. (2012). El concepto de salud mental en la logoterapia. Revista Mexicana de Logoterapia, 27, 90-94.
- Alves, H. (1982). Aplicação da Biblioterapia no processo de reintegração social. Revista brasileira de biblioteconomia y documentação, 15 (1), 54-61. Recuperado de: www.brapci.ufpr.br/download.php?dd0=18372.
- Boixareu, R. (2008). De la antropología filosófica a la antropología de la salud. Barcelona: Herder.
- Blanco, A, y Díaz, D. (2005). El bienestar social: su concepto y medición. Psicothema, 17 (4), 582-589. Recuperado de: <http://www.psicothema.es/pdf/3149.pdf>
- Bleger, J. (1983). Psicología de la conducta. Buenos Aires: Paidós
- Bowlby, J. (1983). La separación afectiva. Buenos Aires: Paidós.

- Bravo, F. (2012) *En casa ajena: bases intelectuales del antisemitismo y la islamofobia*, Barcelona: Edicions Bellaterra.
- Caldin, F. (2001). A leitura como função terapêutica: Biblioterapia. *Revista Eletrônica de Biblioteconomia*, 12, 1-16. Recuperado de: <http://www.journal.ufsc.br/index.-jp/eb/-article/viewFile/36/520>
- Carvalho, M. (2010). A leitura como tratamento: diversas aplicações da Biblioterapia. *Revista Amazônica*, 4 (1), 80-87. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.-es/servlet/articulo?codigo=4028890>
- Choliz, M. y Barberá, E. (1994). *Prácticas de emoción y motivación*. Valencia: Promolibro.
- Da Silva, A. (2011). *Como o bibliotecário pode se inserir nas atividades de leitura como Biblioterapia*. Tesis monográfica. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Natal. Recuperado de: http://repositorio.ufrn.br:8080/monografias/-bitstream/1/1-81/1/TaiseMS_Monografia.pdf.
- De Barbieri, (2005). *¿Un sentido de vida para todas las edades?* Montevideo: Centro de Logoterapia y Análisis Existencial (CELA). Recuperado de: http://www.logoterapia.com.uy/images/stories/archivos/Un_sentido_de_Vida_para_todas_las_edades.pdf
- De Mattos, M. y Queiroz, P. (2003). *Uma experiência de Biblioterapia com os idosos do abrigo do Salvador*. *Revista Informativa Online*, pp. 1-5. Recuperado de: <http://biblioteca.estacio.br/pergamum/biblioteca/index.php>
- Do Nascimento, G. y Rosemberg, D. (2007). *A Biblioterapia em tratamento de enfermos hospitalizados*. *Revista informação e informação*, 12 (1), 1-13. Recuperado de: <http://www.uel.br/revistas/uel/index.php/informacao/article/view/1747/1496>

- Dürckheim, K. (1996). El camino de la trascendencia. Bilbao: Ediciones Mensajero
- Ellis, A. (2007). Controle su ira antes que ella le controle a Ud. Barcelona: Paidós
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). La psicología de la vejez. Encuentros Multidisciplinares, 6(16), 11-12.
- Ferreira, D. (2003). Biblioterapia: uma pratica para o desenvolvimento pessoal. Revista Educação temática digital, 4 (2), 35-47. Recuperado de: <http://www.fae-unicamp.br/etd/viewarticle.php?id=272>.
- Frankl, V. (2004). El hombre en búsqueda de sentido. España: Editorial Herder.
- Frankl, V. (2000). En el principio era el sentido: Reflexiones en torno al ser humano. México: Editorial Paidós Mexicana, S.A.
- Frankl, V. (1997). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1994). La voluntad de sentido. (3ª.ed). Barcelona: Editorial Herder.
- Frankl, V. (1996). La psicoterapia al alcance de todos. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1995). La psicoterapia al alcance de todos. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. (1979). El Hombre En Busca De Sentido. Barcelona, España. Editorial Herder S.A.
- Fromm, E. (1987). El miedo a la libertad. Buenos Aires: Paidós.
- García, C. (2010). La logoterapia en cuentos. El libro como recurso terapéutico. Buenos Aires: San Pablo.

- Gastón (2011). El valor de la Biblioterapia en la vejez. Revista Portal de Divulgação, 15, 1-9. Tesis doctoral. Recuperado de: <http://portaldoenvelhecimento.org.br/revista-nova/index.-php/revistaportal/article/download/195/195>
- González-Celis, L. y Araujo, V. (2010). Estrategias de afrontamiento ante la muerte y calidad de vida en adultos mayores mexicanos. Revista Kairós Gerontologia, v.13 (1), São Paulo, junio 2010: 167-90.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2010). Metodología de la investigación(5ta ed.). México: McGrawHill.
- Holzapfel, C. (2005). A la búsqueda del sentido. Santiago de Chile: sudamericana.
- Hoyos, L. (2009). El sentido de la libertad. Ideas Valores, 58 (141), 85-107. Recuperado de: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/idval/article/view/36255>
- INEI (Instituto Nacional de Estadística e Informática) 2007
- INEI (Instituto Nacional de Estadística e Informática) 2012
- Informe Mundial de la Salud (OMS, 2015)
- Keyes, C. (2011). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. Journal of Personality and Social Psychology, 82, 1007-1022.
- Langle, A. (2008). Vivir con sentido – aplicación práctica de la logoterapia. Buenos Aires: Lumen
- Lukas, E. (2003). Logoterapia la búsqueda del sentido. Barcelona: Paidós.
- Martins, L. (2009). Biblioterapia: a cura a través da leitura. Revista educamazônia-educação, sociedade e meio ambiente, 2 (1), 41-53. Recuperado de: <http://dialnet.unirioja.es>

/servlet/articulo?codigo=4001010

- May, R. (1988). Libertad y destino en psicoterapia. Bilbao: Desclée de brouwer S. A.
- Maslow, A. (2008). La personalidad creadora. Barcelona: Kairós.
- Meier, A. y Edwards, H. (1974). Purpose-In-Life test: Age and sex differences. *Journal of Clinical Psychology*, 30, 384–386.
- Montibeller (2011). Nueva Crónica y Buen Gobierno. Revista Peruana de Epidemiología
- Morales, J., Moya, M., Gaviria, E., Cuadrado, I. (2007). Psicología social. Madrid: Macgraw-hill.
- Morandi, V. (2008). La logoterapia y la Biblioterapia: descubriendo el sentido de la vida a través de la lectura. Tesis. Instituto de Logoterapia de 86 Uruguay “Viktor E. Frank”, Montevideo. Recuperado de: <http://eprints.rclis.org/12916/>
- Murueta, M. y Guzmán, M. (2009). Psicología de la familia en países latinos del siglo XXI. México: Amapsi.
- Navarro, J. (1999). El tabú de la vejez. En Envejecimiento, sociedad y salud. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=UGX0n5EfDe0C&pg=PA166&dq=temor+al+envejecimiento+y++sentido+de+vida&hl=es&sa=X&ved=0CEIQ6AEwCGoVChMIo_ex36MyQIVReEmCh2JNArv#v=onepage&q=temor%20al%20envejecimiento%20y%20%20sentido%20de%20vida&f=true
- Noblejas de la Flor, M. A. (1994). Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del “logro interior de sentido”. (Tesis Doctoral). Universidad Complutense de Madrid, Madrid, España. Recuperado de: <http://eprints.ucm.es/tesis/19911996/S/5/S5005701.pdf>.

- Noblejas de la Flor, M. A. (2000). Fiabilidad de los tests PIL y Logotest. *Nous. Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*, 4, 81-90.
- Noblejas de la Flor, M.A (2011). El sentido en la vida, dimensión evolutiva. Hallazgos empíricos en la rebaremación del test PIL (Purpose In Life) en España. Asociación Española de Logoterapia. Madrid, España. *Journal of Transpersonal Research*, 3(1), 30 – 38.
- Noblejas de la Flor, M.A. (1999). Estructura factorial del test PIL y Logo-test. *NOUS: Boletín de Logoterapia y Análisis Existencial*, (3), 67-84.
- Núñez, C. (1994). *Biblioterapia: cuentos infantiles terapeuticos*. La Habana: Editorial Científico – Técnica.
- Oaukin, A. (1996). *Biblioterapia*. Brasil. São Paulo: Loyola.
- Olivera, E., Caldin, F. y Da Silva, P. (2006). Biblioterapia para crianças em idade pré-escolar: estudo de caso. *Perspectivas em Ciências da Informação*, 11 (3), 398-415.
Recuperado de: <http://www.scielo.br/pdf/pci/v11n3/a08v11n3.pdf>
- Penick, J. M., y Fallshore, M. (2005). Purpose and Meaning in Highly Active Seniors. *Adultspan Journal*, 4(1), 19-35. Recuperado de: <http://dx.doi.org.una.-idm.oclc.org-/10.1002/j.2161-0029.2005.tb00115.x>
- Perls, F. (2008). *Dentro y fuera de la basura*. Buenos Aires: Cuatro vientos.
- Pintos. B. (2005). A biblioterapia como campo de atuação para bibliotecário. *Transinformação*, 17 (1), 31-43. Recuperado de: <http://revistas.puccampinas.-edu.br/-transinfo/viewarticle.php?id=79>

- Quintana, M. (1999). Socialización y tercera edad. Envejecimiento, sociedad y salud. Recuperado de: https://books.google.com.pe/books?id=UGX0n5Ef-De0C&pg=PA166&dq=temor+al+envejecimiento+y++sentido+de+vida&hl=es&sa=X&ved=0CEIQ6AEwCGoVChMIo_ex36MyQIVReEmCh2JNArv#v=onepage&q=temor%20al%20envejecimiento%20y%20%20sentido%20de%20vida&f=true
- Reker, G. (2004). Meaning in life of young, middleaged, and older adults: factorial validity, age, and gender invariance of the Personal Meaning Index (PMI). *Personality and Individual Differences*.38(1), 71-85.
- Reker, T., Peacock, J., y Wong, P. (1987). Meaning and purpose in life and well-being: A life-span perspective. *Journal of Gerontology*, 42, 44–49.
- Ribeiro, G. (2006). Biblioterapia: uma proposta para adolescentes internados em enfermarias de hospitais públicos. *Revista digital de biblioteconomia e ciência da informação*,3(2),112126.Recuperadodef<http://server01.bc.unicamp.br/seer/ojs/viewarticle.php?id=45>
- Rodríguez, M. (2005). Sentido de la Vida y Salud Mental. Acontecimiento, *Revista de pensamiento personalista y comunitario del Instituto Emmanuel Mounier*, No. 74 (1), 47-49.
- Ryff, C. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55.
- Samaniego, J. (2013). Extensión bibliotecaria: una opción para pacientes con cáncer. Tesis Doctoral.Recuperado de: <http://www.edumedhabana2013.sld.cu/index.-php/edumedhabana-/2013/paper/viewPaper/364>.

- Sánchez (2006). Implicaciones de la psicoterapia existencialista en la búsqueda de sentido en la vejez. *Informaciones Psiquiátricas - Segundo trimestre*. Número 184
Recuperado de: <https://es.scribd.com/document/338070501/Implicaciones-de-La-Psicoterapia-Existencialista-en-La-Busqueda-de-Sentido-en-La-Vejez>
- Santis, M. y Juárez, C (2011). Evaluación de las propiedades psicométricas de la versión en español del test pil (purpose-in-life) para su uso en la ciudad de Guatemala. (Informe final). Universidad de San Carlos de Guatemala. Escuela de Ciencias Psicológicas.
- Savater, F. (1991). *Ética para amador*. Barcelona: Ariel.
- Seitz, E. (2005). Biblioterapia: uma experiênciã com pacientes internados em clinica médica. *Revista Educação temática digital*, 7. Recuperado de: http://www.fae.unicamp.br/-revista/index.php/etd/article/view/1838/pdf_6.
- Serradas, M. (1999). El valor terapéutico de la lectura en el medio hospitalario. *Aula*, 11, pp. 233-245. Recuperado de: https://gredos.usal.es/jspui/bitstream/10366/69353/1/El_valor_terapeutico_de_la_lectura_en_el.pdf
- Steger, F., Oishi, Sh. y Kashdan, B. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4:1, 43-52. Recuperado de: 10.1080/1743-9760802303127
- Van Ranst, N., y Marcoen, A. (1997). Meaning in life of young and elderly adults: An examination of the factorial validity and invariance of the Life Regard Index. *Personality and Individual Differences*, 22, 877–884.
- Yalom, I. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder.

Warren, H. (1996). Diccionario de Psicología. México: Fondo de Cultura Económica.

ANEXOS

Anexo 1
Matriz de consistencia

Programa de biblioterapia ;cuentos para mejorar el sentido de vida de los adultos mayores de la asociación maria journet de Miraflores –Arequipa en el año 2017.

Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables e Indicadores	Conclusiones
<p>Problema principal</p> <p>¿Cuáles son los efectos del programa de Biblioterapia (cuentos) para el mejoramiento del sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, Miraflores, Arequipa, 2017?</p> <p>Problemas secundarios</p> <p>-¿Cuál es el nivel de sentido de vida en los adultos mayores de la Asociación María Journet, antes de la aplicación del programa de Biblioterapia (cuentos) en en el distrito de Miraflores, Arequipa, 2017?</p> <p>-¿Cuál es el nivel de</p>	<p>Objetivo general</p> <p>Determinar los efectos del programa de Biblioterapia (cuentos) para mejorar el sentido de vida de los adultos mayores de Asociación María Journet del distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>-Identificar los niveles de sentido de vida en los adultos mayores de la</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>H1: La aplicación del Programa de Biblioterapia (cuentos) mejorará significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, Miraflores Arequipa, 2017.</p> <p>H0: La aplicación del Programa de Biblioterapia (cuentos) no mejorará significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, Miraflores Arequipa, 2017.</p> <p>Hipótesis secundarias</p> <p>H1: El sentido de vida de logro interior es muy malo, antes de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.</p>	<p>Variable (vx) de Programa de biblioterapia</p> <p>-Catarsis -Identidad -Introyección -Proyección -Humor -Introspección Para la variable (vy)</p> <p>Sentido de vida:</p> <p>-Logro interior de sentido muy malo. -Logro interior de sentido malo. -Logro interior de sentido cercano a la frustración existencial. -Logro interior de sentido malo. -Logro interior de sentido muy malo.</p>	<p>PRIMERA: El Programa de Biblioterapia (cuentos) mejoró significativamente el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación María Journet, comprobándose de esta manera la hipótesis de investigación.</p> <p>SEGUNDA: El sentido de vida de logro interior; es muy malo, antes de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores del grupo experimental y del grupo control.</p> <p>TERCERA: El sentido de vida de logro interior es bueno; después de la aplicación del programa de biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores del grupo experimental. Sin embargo en el grupo control, el sentido de vida de logro interior continua siendo muy malo; después de transcurrido seis</p>

<p>sentido de vida en los adultos mayores de la Asociación María Journet, después de la aplicación del programa de Biblioterapia (cuentos) en el distrito de Miraflores, Arequipa, 2017?</p>	<p>Asociación María Journet, antes de la aplicación del programa de Biblioterapia (cuentos) en el distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.</p> <p>-Identificar los niveles de sentido de vida en los adultos mayores de la Asociación María Journet, después de la aplicación del programa de Biblioterapia (cuentos) en el distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.</p>	<p>H0: El sentido de vida de logro interior no es muy malo, antes, de la aplicación del programa de Biblioterapia (cuentos) los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.</p> <p>H1: El sentido de vida de logro interior es bueno, después, de la aplicación del programa de Biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.</p> <p>H0: El sentido de vida de logro interior no es bueno, después de la aplicación del programa de Biblioterapia (cuentos) en los adultos mayores de la Asociación María Journet del distrito de Miraflores, Arequipa, 2017.</p>		<p>meses.</p>
--	--	---	--	---------------

Anexo 2

Instrumento 1

Sentido de vida PIL (Noblejas, 1994)

En cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número que refleje mejor la verdad sobre usted mismo. Dese cuenta que los números representan desde un sentimiento extremo hasta su contrario. Si contesta “<neutro>” significa que no puede inclinarse hacia ninguno; intente utilizarlo lo menos posible.

Edad:..... Sexo: (M) (F)

1. Generalmente estoy

1	2	3	4	5	6	7
Totalmente aburrido			Neutro			Entusiasmado

2. La vida me parece

1	2	3	4	5	6	7
Completamente rutinaria			neutro			Siempre Emocionante

3. En la vida tengo:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna meta o anhelo			neutro			Tengo metas bien definidas

4. Mi existencia personal es:

1	2	3	4	5	6	7
Sin sentido, ni propósito			neutro			Lleno de sentido y propósito

5. ¿Cada día es?

1	2	3	4	5	6	7
Exactamente igual			neutro			Siempre nuevo y diferente

6. Si pudiera escoger, usted preferiría:

1	2	3	4	5	6	7
Nunca haber nacido			neutro			Tendría otras nuevas vidas iguales a esta

7. Después de retirarme me gustaría:

1	2	3	4	5	6	7
Holgazanería el resto de mi vida			neutro			Haría las cosas emocionantes que siempre desee hacer

8. En el logro de mis metas:

1	2	3	4	5	6	7
No he conseguido ningún avance			neutro			He llegado a mi realización completa

9. Mi vida está:

1	2	3	4	5	6	7
Vacía y llena de desesperaciones			neutro			Un conjunto de cosas buenas y emocionantes

10. Si muriera hoy, parecería que mi vida ha sido:

1	2	3	4	5	6	7
Una completa basura			neutro			Muy valiosa

11. Al pensar en mi propia vida:

1	2	3	4	5	6	7
Me pregunto a menudo la razón por la que existo			neutro			Siempre encuentro razones para vivir

12. Al considerar el mundo en relación con mi vida, el mundo:

1	2	3	4	5	6	7
Me confunde por completo			Neutro			Se adapta significativamente a mi vida

13. Me considero:

1	2	3	4	5	6	7
Una persona muy irresponsable			Neutro			Una persona responsable

14. Con respecto a la libertad que se dispone para hacer las propias elecciones, creo que el hombre es:

1	2	3	4	5	6	7
Completamente esclavo de las limitaciones de la herencia y del ambiente			Neutro			Absolutamente libre de hacer sus propias elecciones

15. Con respecto a la muerte, yo:

1	2	3	4	5	6	7
No estoy preparado y tengo miedo			neutro			Estoy preparado y no tengo miedo

16. Con respecto al suicidio:

1	2	3	4	5	6	7
Lo he pensado en serio			neutro			Nunca lo he pensado

17. Considero que mi capacidad para encontrar un significado, un propósito o una misión en la vida es:

1	2	3	4	5	6	7
Prácticamente nula			neutro			Muy grande

18. Mi vida está:

1	2	3	4	5	6	7
Controlada por fuerzas externas: no tengo control			neutro			Controlada por mí

19. El enfrentarme a mis tareas cotidianas constituye:

1	2	3	4	5	6	7
Una experiencia dolorosa y aburrida			neutro			Una fuente de placer y satisfacción

20. He descubierto para mi vida:

1	2	3	4	5	6	7
Ninguna misión o propósito			neutro			Metas claras y un propósito satisfactorio

Anexo 3

Validez y confiabilidad

Validez

Grupo control

Prueba de KMO y Bartlett		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,656
Prueba de esfericidad de	Aprox. Chi-cuadrado	430,127
Bartlett	GI	190
	Sig.	,000

Varianza total explicada									
Componente	Autovalores iniciales			Sumas de extracción de cargas al cuadrado			Sumas de rotación de cargas al cuadrado		
	Total	%	%	Total	%	%	Total	%	%
		varianza	acumulado		varianza	acumulado		varianza	acumulado
1	9,681	48,403	48,403	9,681	48,403	48,403	5,335	26,675	26,675
2	2,739	13,693	62,095	2,739	13,693	62,095	5,318	26,590	53,266
3	1,307	6,536	68,631	1,307	6,536	68,631	3,026	15,132	68,398
4	1,134	5,670	74,301	1,134	5,670	74,301	1,181	5,904	74,301
5	,921	4,607	78,909						
6	,781	3,906	82,815						
7	,693	3,467	86,282						
8	,649	3,243	89,525						
9	,515	2,575	92,100						
10	,440	2,199	94,299						
11	,287	1,435	95,734						
12	,229	1,147	96,881						
13	,164	,821	97,701						
14	,131	,655	98,356						
15	,111	,557	98,913						
16	,081	,403	99,317						
17	,062	,310	99,627						
18	,045	,224	99,851						
19	,019	,093	99,944						
20	,011	,056	100,000						

Método de extracción: análisis de componentes principales.

Confiabilidad

Estadísticas de fiabilidad				
Alfa de Cronbach	N de elementos			
,932	20			
Estadísticas de total de elemento				
	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
p1	76,5769	577,854	,775	,925
p2	77,1154	566,186	,857	,923
p3	77,2308	604,025	,533	,930
p4	76,8462	569,655	,830	,924
p5	77,6923	610,782	,502	,930
p6	76,1154	592,026	,821	,925
p7	75,6923	602,142	,729	,927
p8	76,1154	572,346	,841	,924
p9	76,8846	574,586	,804	,924
p10	75,0000	602,000	,614	,928
p11	76,6154	604,566	,512	,930
p12	77,1154	606,986	,602	,929
p13	74,3077	629,102	,316	,933
p14	76,1538	584,295	,852	,924
p15	75,5769	585,694	,605	,929
p16	74,5385	645,778	,077	,940
p17	74,4615	642,898	,154	,936
p18	75,0000	601,920	,561	,929
p19	76,2692	582,285	,687	,927
p20	76,1538	583,175	,721	,926

Anexo 4
Programa experimental



UNIVERSIDAD ALAS PERUANAS
FACULTAD DE MEDICINA HUMANA Y CIENCIAS DE LA
SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA

PROGRAMA DE BIBLIOTERAPIA(CUENTOS) PARA MEJORAR EL
SENTIDO DE VIDA DE ADULTOS MAYORES DE LA ASOCIACIÓN
MARIA JOURNET DE MIRAFLORES AREQUIPA, 2017.

PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

AUTORA:
CYNTHIA AMPARO, ADRIÁN YANCAPALLO

AREQUIPA-PERÚ

2017

INTRODUCCIÓN

La presente investigación se ha realizado con el fin de brindar un programa de biblioterapia basado en cuentos con base logoterapéutica y a través de este mejorar el sentido de vida de los Adultos mayores de la asociación Maria Journet de Miraflores, Arequipa en el año 2017. Para desarrollar esta investigación se ha considerado la importancia que existe hoy en día de desarrollar programas dirigidos a la población del adulto mayor. Programas que puedan recrear, motivar, concientizar, alegrar, a esta población que en muchas realidades de nuestro país se encuentra abandonada y que muestra signos de tristeza, soledad, frustración existencial, aislamiento y así viven en silencio esta realidad. Estos signos nos muestran la necesidad de aportar a través de medios de estimulación, recreación, para mejorar su sentido de vida.

Asimismo el programa desarrollado en sesiones de cuentos tiene como objetivo ayudar a esta población de adultos mayores a mejorar su sentido de vida, ayudándoles a darse cuenta a través de las experiencias de los personajes de los cuentos; que la vida tiene sentido y que aún en situaciones muy caóticas de diversa índole; sigue teniendo un por qué y un para qué; es necesario encontrar un significado a la vida y salir del círculo de la vida rutinaria que no aporta hacia la significación de vida y por ende al propio sentido de vida.

El orden de los talleres fue el siguiente:

Taller 1: Aprendiendo a quererme; Taller 2: Mis miedos; Taller 3: Mis fortalezas; Taller 4: Vivir el tiempo presente; Taller 5: Autoestima; Taller 6: Mis emociones; Taller 7: Liberarse de pesos inútiles; Taller 8: El dolor y sufrimiento; Taller 9: La transitoriedad de la vida; Taller 10: La paz interior es una responsabilidad personal; Taller 11: Como enfrentamos la adversidad; Taller 12: Disfrutar plenamente la vida.

OBJETIVOS

Objetivo general

- Mejorar el sentido de vida de los adultos mayores de la Asociación “María Journet” a través del programa de Biblioterapia (Cuentos) con base logoterapéutica.

Objetivos específicos

- Demostrar el valor de la biblioterapia (cuentos) como técnica para promover la realización interior de sentido, estimulando a los adultos mayores a que redescubran el sentido de vida.
- Favorecer a los participantes una actividad recreativa a través del programa de biblioterapia (cuentos) como una forma de entretenimiento y pasatiempo para personas mayores de 65 años.
- Promover a través de los cuentos, la reflexión, aprendizaje, y comentarios acerca los cuentos relatados.
- Promover la participación de los participantes ya sea a través de cantos, dinámicas de motivación, movimientos, comentarios para mantener una dinámica activa, dinámica y fluida, durante la realización del programa de biblioterapia.

ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS

- Lectura de los cuentos
- Talleres de cuentos.
- Reflexión sobre los cuentos.
- Ejercicios de Dinámicas y motivación. al inicio, intermedio y después de cada lectura de los cuentos.
- Lluvia de ideas.

CRITERIOS EN LA SELECCIÓN DE CUENTOS

Los cuentos cortos y sencillos que se presentan en el programa de Biblioterapia pertenecen a autores como Jorge Bucay y otros que son anónimos, y han sido seleccionados ya que brindan al destinatario un mensaje o moraleja para la propia experiencia de vida.

Contar un cuento es decir, mira, hay otro que encontró esta salida, ¿por qué no la pruebas tú?" Bucay J. (2012)

Los criterios tomados en cuenta para la elaboración del programa de cuentos se basan en:

- Destinatario

Antes de elaborar el programa de biblioterapia cuentos, se tuvo en cuenta la edad y el nivel de comprensión de los receptores. Teniendo en cuenta estos aspectos se elaboró el programa de cuentos, destinados a una población de adultos mayores de 65 a 80 años, con un nivel de comprensión adecuado para dar inicio a la aplicación del programa.

- Brevedad

Se seleccionaron cuentos breves o cortos teniendo en cuenta la edad de nuestros receptores adultos mayores ya que a esta edad su memoria tiene un menoscabo y a parte la extensión en las lecturas podría provocar en ellos el aburrimiento.

- Moraleja

Los cuentos seleccionados muestran una enseñanza o un modo de comportarse para poder enfrentar las propias experiencias de vida. Los protagonistas y personajes de cada uno de los cuentos muestran al destinatario una posible solución a un posible problema o preocupación del destinatario, escuchar sus mensajes nos brindan un espacio de reflexión ante la experiencia de vida que cada uno atraviesa.

- Lenguaje y género

El lenguaje en cada uno de los cuentos es sencillo, se muestra enriquecedor y se adecua al nivel comprensivo de cada lector. Los cuentos seleccionados pertenecen al Género narrativo que se caracteriza por contar una historia en forma de prosa descriptiva. Dentro de una narración puede exponerse una historia real o ficticia, protagonizada por uno o más personajes ubicados en determinado tiempo y espacio.

INTRODUCCIÓN

Tema: Introducción al taller.

Objetivos: Facilitar el conocimiento de los participantes del programa, conocer las expectativas de los integrantes. Crear un clima de confianza y recreación a través del cuento tratado.

Cronograma:		
Actividad	Material	Dur.
<p>1. Presentación del Monitor del programa.</p> <p>Canto: “Como estas amigo, como estas”</p> <p>Como estas amigo como estas,</p> <p>_ Muy bien!</p> <p>Este es un saludo de amistad</p> <p>-Qué bien!</p> <p>_Hagamos lo posible para ser todos amigos como estas amigo como estas?</p>	<p>Micrófono y parlantes.</p>	<p>5 Min.</p>
<p>2. Presentación de los miembros del grupo y sus expectativas frente al taller a través de dinámica "Me llamo y me gusta": Con el grupo en círculo, la primera persona se presenta diciendo: "Me llamo... y me gusta...". Se deberá indicar una acción que nos guste hacer (saltar, reír, dormir...) a la vez que se simula con gestos. Después el compañero de la derecha, repetirá el nombre y la acción de la primera persona "él/ella se llama... y le gusta...". Después se presentará del mismo modo. Se continuará repitiendo los nombres desde la primera persona.</p>	<p>Plumones y tarjetas para identificación (Nombre del participante), micrófono y parlantes.</p>	<p>15 Min.</p>
<p>3. Explicar las normas del grupo (respeto, puntualidad, asistencia, etc.)</p>	<p>Ninguno</p>	<p>5 Min.</p>
<p>4. Lectura del cuento: “Sueños de semilla” (Jorge Bucay)</p>	<p>Micrófono y parlantes.</p>	<p>5 Min.</p>
<p>5. Comentarios acerca del cuento.</p>	<p>Micrófono y parlantes.</p>	<p>15 Min.</p>

SUEÑOS DE SEMILLA

Jorge Bucay, 2007)

En el silencio de mi reflexión percibo todo mi mundo interno como si fuera una semilla, de alguna manera pequeña e insignificante pero también pletórica de potencialidades. ...Y veo en sus entrañas el germen de un árbol magnífico, el árbol de mi propia vida en proceso de desarrollo. En su pequeñez, cada semilla contiene el espíritu del árbol que será después. Cada semilla sabe cómo transformarse en árbol, cayendo en tierra fértil, absorbiendo los jugos que la alimentan, expandiendo las ramas y el follaje, llenándose de flores y de frutos, para poder dar lo que tienen que dar.

Cada semilla sabe cómo llegar a ser árbol. Y tantas son las semillas como son los sueños secretos. Dentro de nosotros, innumerables sueños esperan el tiempo de germinar, echar raíces y darse a luz, morir como semillas... para convertirse en árboles. Árboles magníficos y orgullosos que a su vez nos digan, en su solidez, que oigamos nuestra voz interior, que escuchemos la sabiduría de nuestros sueños.

Ellos, los sueños, indican el camino con símbolos y señales de toda clase, en cada hecho, en cada momento, entre las cosas y entre las personas, en los dolores y en los placeres, en los triunfos y en los fracasos. Lo soñado nos enseña, dormidos o despiertos, a vernos, a escucharnos, a darnos cuenta. Nos muestra el rumbo en presentimientos huidizos o en relámpagos de lucidez cegadora. Y así crecemos, nos desarrollamos, evolucionamos... Y un día, mientras transitamos este eterno presente que llamamos vida, las semillas de nuestros sueños se transformarán en árboles, y desplegarán sus ramas que, como alas gigantescas, cruzarán el cielo, uniendo en un solo trazo nuestro pasado y nuestro futuro.

Nada hay que temer,... una sabiduría interior las acompaña... porque cada semilla sabe... cómo llegar a ser árbol...

1º SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: Aprendiendo a quererme.

Objetivo: Trabajar con la valoración de los aspectos positivos de la autoimagen del adulto mayor, fortaleciendo su autoestima.

cronograma:		
Actividad	Material	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Ninguno	5 min.
2. Actividad de descongelamiento: Dinámica de retroalimentación grupal: Todo el grupo se encuentra en círculo y La Monitora usando una pelota, la pasara a la compañera de lado y al pasarle la pelota mencionara un aspecto positivo de la compañera y al mencionarlo hará rebotar la pelota y así consecutivamente la acción se realizara con todos los miembros del grupo.	Una Pelota, Micrófono y parlantes.	10 min.
3. Lectura del cuento “Corazón de cebolla” Anónimo.	Micrófono y parlantes.	5 min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento.	Micrófono y parlantes.	20 min.

CORAZÓN DE CEBOLLA

Había una vez un huerto lleno de hortalizas, árboles frutales y toda clase de plantas. Como todos los huertos, tenía mucha frescura y agrado. Por eso daba gusto sentarse a la sombra de cualquier árbol a contemplar todo aquel verdor y a escuchar el canto de los pájaros. Pero de pronto, un buen día empezaron a nacer unas cebollas especiales.

Cada una tenía un color diferente: rojo, amarillo, naranja, morado... El caso es que los colores eran irisados, deslumbradores, centelleantes, como el color de una sonrisa o el color de un bonito recuerdo. Después de sesudas investigaciones sobre la causa de aquel misterioso resplandor, resultó que cada cebolla tenía dentro, en el mismo corazón (porque también las cebollas tienen su propio corazón), una piedra preciosa. Esta tenía un topacio, la otra un aguamarina, aquella un lapizlázuli, la de más allá una esmeralda... ¡Una verdadera maravilla! Pero por una incomprensible razón se empezó a decir que aquello era peligroso, intolerante, inadecuado y hasta vergonzoso.

Total, que las bellísimas cebollas tuvieron que empezar a esconder su piedra preciosa e íntima con capas y más capas, cada vez más oscuras y feas, para disimular cómo eran por dentro. Hasta que empezaron a convertirse en unas cebollas de lo más vulgar. Pasó entonces por allí un sabio, que gustaba sentarse a la sombra del huerto y sabía tanto que entendía el lenguaje de las cebollas, y empezó a preguntarlas una por una - ¿Por qué no eres como eres por dentro? Y ellas le iban respondiendo: -Me obligaron a ser así... -Me fueron poniendo capas... - Algunas cebollas tenían hasta diez capas, y ya ni se acordaban de por qué se pusieron las primeras capas.

Y al final el sabio se echó a llorar. Y cuando la gente lo vio llorando, pensó que llorar ante las cebollas era propio de personas muy inteligentes. Por eso todo el mundo sigue llorando cuando una cebolla nos abre su corazón. Y así será hasta el fin del mundo.

2º SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: Mis miedos

Objetivos: Motivar a que los pacientes puedan reconocer aquellas situaciones que les generan miedo y compartirlas con el grupo.

Brindar un espacio de reflexión acerca de cómo poder enfrentar estos temores e intentar superarlos.

cronograma:		
Actividad	Material	Duración
1. Acogida y reencuentro semanal.	Micrófono y parlantes.	5 min.
Actividad de descongelamiento: Con música, ejercicio corporal para eliminar tensiones. Tensar y soltar músculos. Movimientos en círculo con las diversas articulaciones, cuello, muñecas, codos, tobillos, cintura.	Una radio, micrófono y parlantes.	5 min.
2. Comentarios de la actividad.	Micrófono y parlantes.	10 min
3. Lectura del cuento "El Elefante encadenado" Jorge Bucay	Micrófono y parlantes.	5 min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento. ¿Cuáles son nuestros miedos? ¿Qué podemos hacer para enfrentarlos?	Micrófono y parlantes.	20 min.
5. Dinámica de cierre " El ovillo de lana" Los participantes formarán un círculo. Luego se entregará a una de ellas el ovillo y tiene que decir: Mi nombre es..... y le tengo miedo a.....Al terminar de participar tomará la punta de la lana y lanzará el ovillo a otra persona, quien a su vez debe presentarse de la misma manera. La acción se repetirá hasta que todos los participantes queden enlazadas en una especie de telaraña. La monitora hará un momento de reflexión sobre el miedo y comparará que cuando uno siente miedo se siente atrapado como en esta telaraña, pero depende de nosotros comunicar nuestros miedos para que nos ayuden a superarlos.	Un ovillo de lana, Micrófono y parlantes.	5 min.

EL ELEFANTE ENCADENADO

(Jorge Bucay, 2007)

Cuando yo era chico me encantaban los circos, y lo que más me gustaba eran los animales. Me llamaba poderosamente la atención, el elefante. Después de su actuación, el elefante quedaba sujeto solamente por una cadena que aprisionaba una de sus patas a una pequeña estaca clavada en el suelo. Sin embargo la estaca era un minúsculo pedazo de madera, apenas enterrado unos centímetros en la tierra. Y aunque la cadena era gruesa y poderosa, me parecía obvio que ese animal, capaz de arrancar un árbol de cuajo con su propia fuerza, podría con facilidad arrancar la estaca y huir.

¿Qué lo sujeta entonces? ¿Por qué no huye?

Cuando era chico, pregunte a los grandes. Algunos de ellos me dijeron que el elefante no escapaba porque estaba amaestrado. Hice entonces, la pregunta obvia:

– Si está amaestrado, ¿por qué lo encadenan?

No recuerdo haber recibido ninguna respuesta coherente. Con el tiempo, me olvidé del misterio del elefante y la estaca.

Hace algunos años descubrí que alguien había sido lo suficientemente sabio como para encontrar la respuesta: “El elefante del circo no escapa porque ha estado atado a una estaca parecida desde que era muy, muy pequeño.”

Cerré los ojos e imaginé al indefenso elefante recién nacido sujeto a la estaca. Estoy seguro de que, en aquel momento el elefantito empujó, tiró y sudó tratando de soltarse. Y a pesar de todo su esfuerzo, no pudo. La estaca era ciertamente muy fuerte para él. Imaginé que se dormía agotado y al día siguiente lo volvía a intentar, y al otro día y al otro...

Hasta que un día, un terrible día para su historia, el animal aceptó su impotencia y se resignó a su destino. Este elefante enorme y poderoso que vemos en el circo no escapa porque ¡Cree que no puede! Tiene grabado el recuerdo de la impotencia que sintió poco después de nacer. Y lo peor es que jamás se ha vuelto a cuestionar seriamente ese recuerdo. Jamás, jamás intentó volver a poner a prueba su fuerza. Y tú, ¿tienes algo de elefante?

Cada uno de nosotros somos un poco como ese elefante: vamos por el mundo atados a cientos de estacas que nos restan libertad. Vivimos pensando que “no podemos” hacer un montón de cosas simplemente porque alguna vez probamos y no pudimos. Hicimos entonces lo mismo que el elefante, y grabamos en nuestra memoria este mensaje: no puedo, no puedo y nunca podré.

Muchos de nosotros crecimos portando ese mensaje que nos impusimos a nosotros mismos y nunca más lo volvimos a intentar ni cuestionar. Tu única manera de saber si puedes es intentarlo poniendo en ello todo tu corazón!

3º SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: Mis fortalezas

Objetivos: Lograr que el participante pueda reconocer sus potencialidades para superar obstáculos y distintas problemáticas.

Permitir a que el participante pueda desarrollar tales potencialidades y utilizarlas como factores protectores frente a sus dificultades.

cronograma:		
Actividad	Materiales	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Ninguno	5 min.
2. Actividad de descongelamiento: Se les invita a bailar el huayno “Que linda flor” Todos formamos un círculo y bailamos con mucha alegría y energía.	Una radio, USB con la música.	10 min.
3. Lectura fragmento de “El hombre en busca de sentido” de V. Frankl	Micrófono y parlantes.	5 min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento.	Micrófono y parlantes.	20 min.
5. Actividad de distensión: Se les invita a pasear en círculo por la sala realizando movimientos ligeros de brazos y piernas, respirando lentamente.	Micrófono y parlantes.	5 min.

EL HOMBRE EN BUSCA DEL SENTIDO

(Viktor Frankl, 1979)

El destino, un regalo.

El talante con que un hombre acepta su ineludible destino y todo sufrimiento que la acompaña, la forma en que carga con su cruz, no ofrece una singular oportunidad -incluso bajo las circunstancias más adversas -para dotar a su vida en un sentido más profundo. Aún en esas situaciones se le permite conservar su valor, su dignidad, su generosidad. En cambio, si se zambulle en la amarga lucha por la supervivencia, es capaz de olvidar su mala dignidad y se comporta poco más allá acumularía un animal, igual que nos recuerda -por ejemplo-los

internados de un campo de concentración. En esa decisión personal reside la posibilidad de atesorar o despreciar la dignidad moral que cualquier situación difícil ofrece al hombre para su enriquecimiento interior. Y ello determina si es o no merecedor de sus sufrimientos.

Cualquier hombre, en toda existencia, se verá cara a cara con su destino y siempre tendrá la oportunidad de conquistar algún valor por vía del sufrimiento, por vía de su propio sacrificio. Pensemos en el caso de los enfermos, en especial de los enfermos incurables. En una ocasión leí la carta de un joven inválido a un amigo; en ella comunicaba su fatal diagnóstico -con una muerte cercana-y la imposibilidad de curación, pues ni con una delicada operación conseguiría aliviar en algo sus males. En la siguiente línea recordaba una película, vista años atrás, en que la protagonista esperaba la muerte con coraje y dignidad. Por aquel entonces pensó en el gran privilegio que representaban presentarse la muerte con tal dignidad y ahora -escribía-el destino le brindaba él una oportunidad similar.

Es así cuando nos toca en suerte enfrentarnos con destino desgarrado y encararlo con la decisión superarlo con idéntica grandeza de ánimo, olvidamos nuestros ardores juveniles, tan lejanos, y nos damos la fuerza para luchar.

Acuden a mi mente algunos detalles de un especial e íntima grandeza humana, como cuando presencié la muerte de una joven mujer en un campo de concentración. Esta joven conocía su muerte cercana, la cual era cuestión de días. Con todo se encontraba serena y algo animada. Conversé con ella: "me alegro de que el destino se haya cebado en mí con tanta dureza. Antes de llegar aquí fue una niña consentida y no cumplía con mis deberes espirituales". Señaló la ventana del barracón y me dijo: " aquel árbol es el único amigo que me queda en esta soledad". Era cierto, porque la ventanas acercaban una rama de un castaño con los dos brotes en flor. "A menudo le hablo a ese árbol", me dijo.

Yo me notaba atónito, aturdido, sin saber cómo encajar esas palabras. ¿Deliraba?? Sufría alucinaciones? Con algo de ansiedad le pregunté si el árbol le contestaba:

- "Sí" - "Y qué le dice" - Respondió: "Me dice: "estoy aquí, estoy aquí, yo soy la vida, la vida eterna".

4º SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: Vivir el tiempo presente

Objetivos: Reflexionar acerca de la importancia de vivir y disfrutar plenamente en el ahora y no anclados en el pasado o proyectados en el futuro.

Promover la serenidad y paz de los participantes a través de las experiencias y reflexiones compartidas en el grupo.

cronograma:		
Actividad	Materiales	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Ninguno	5 min.
2. Actividad de descongelamiento: Se les invita a bailar un Mix de música moderna con la compañía de un "Martita" una muñeca de papel con características de enana, que llama la atención por la particularidad de sus movimientos e incita a la risa y a bailar. Todos bailamos haciendo un círculo.	Una radio, USB con la música, Micrófono y parlantes.	10 min.
3.Lectura: "El tiempo y los plátanos" Anónimo	Micrófono y parlantes.	5 min.
4.Comentarios y Reflexión acerca del cuento.	Micrófono y parlantes.	20 min.
5.Actividad de distensión: Se les invita a pasear en círculo por la sala realizando movimientos ligeros de brazos y piernas, respirando lentamente.	Micrófono y parlantes.	5 min.

EL TIEMPO Y LOS PLÁTANOS

Un hombre decidió pasar algunas semanas en un monasterio de Nepal. Cierta tarde entró en uno de los numerosos templos de la región y encontró a un monje sentado en el altar, sonriendo.

Le preguntó por qué sonreía.

"Porque entiendo el significado de los plátanos", fue su respuesta.

Dicho esto, abrió la bolsa que llevaba, extrayendo de ella un plátano podrido.

- "Esta es la vida que pasó y no fue aprovechada en el momento adecuado; ahora es demasiado tarde."

Seguidamente, sacó de la bolsa un plátano aún verde, lo mostró y volvió a guardarlo.

- "Esta es la vida que aún no sucedió, es necesario esperar el momento adecuado."

Finalmente tomó un plátano maduro, lo peló y lo compartió con él.

"Esta es la vida en el momento presente. Aliméntate con ella y vívela sin miedos y sin culpas."

5° SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: Autoestima

Objetivos: Reflexionar acerca de la importancia de reconocernos únicos e irrepetibles.

Promover y reforzar en los participantes el amor por sí mismos.

Descubrir el valor que cada persona es en sí misma, más allá de lo que haya alcanzado o no en la vida personal.

cronograma:		
Actividad	Materiales	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Micrófono y parlantes.	5 min.
2. actividad de descongelamiento: canto “bajo la lluvia” canto bajo la lluvia (bis) con hermosos sentimientos soy feliz , otra vez pulgares afuera, pies juntos rodillas flexionadas achucucha, achucucha, achucucha. (se repite todo el canto y se va cambiando los ejercicios)	Micrófono y parlantes.	10 min.
3. Lectura: “El verdadero valor del anillo” de Jorge Bucay.	Micrófono y parlantes.	5 min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento.	Micrófono y parlantes.	20 min.
5. Actividad de distensión: Se les invita a jugar con la pelota haciendo ejercicios de coordinación; Dar 5 botes a la pelota y pasarla a su compañero del lado.	Una Pelota, Micrófono y parlantes.	5 min.

EL VERDADERO VALOR DEL ANILLO

(Jorge Bucay, 2012)

Vengo, maestro, porque me siento tan poca cosa que no tengo fuerzas para hacer nada. Me dicen que no sirvo, que no hago nada bien, que soy torpe y bastante tonto.

¿Cómo puedo mejorar? ¿Qué puedo hacer para que me valoren más? El maestro, sin mirarlo, le dijo:

– Cuanto lo siento muchacho, no puedo ayudarte, debo resolver primero mi propio problema. Si quisieras ayudarme tú a mí, yo podría resolver este tema con más rapidez, y después, tal vez te pueda ayudar.

– Encantado – titubeó el muchacho, pero sintió otra vez que era desvalorizado y sus necesidades postergadas.-

– Bien – asintió el maestro. Se quitó un anillo que llevaba en el dedo pequeño de la mano izquierda y dándoselo al muchacho, agregó.

– Toma el caballo que está allí afuera y cabalga hasta el mercado. Debes vender este anillo, y es necesario que obtengas por él la mayor suma posible, pero no aceptes menos de una moneda de oro. Vete y regresa con esa moneda lo más rápido posible.

El joven tomó el anillo y partió.

Apenas llegó empezó a ofrecer el anillo a los mercaderes, éstos lo miraban con algún interés, hasta que decía lo que pretendía por el anillo.

Cuando el joven mencionaba la moneda de oro, unos se reían, otros daban vuelta la cara y un viejito le explico que una moneda de oro era muy valiosa para entregarla a cambio del anillo.

Después de ofrecer la joya a más de cien personas y abatido por su fracaso, montó su caballo y regresó.

Entró en la habitación y dijo:

– Maestro lo siento, no pude conseguir lo que me pediste. Quizás pudiera conseguir dos o tres monedas de plata, pero no creo que yo pueda engañar a nadie respecto del verdadero valor del anillo.

– ¡Que importante lo que dijiste, joven amigo! – Contestó sonriente el maestro. Debemos saber primero el verdadero valor del anillo. Vuelve a montar y vete al joyero. ¿Quién mejor que él para saberlo? Dile que quisieras vender el anillo, y pregúntale cuanto te da por él; pero no importa cuánto te ofrezca, no se lo vendas. Vuelve aquí con el anillo. El joven volvió a cabalgar.

El joyero examinó el anillo minuciosamente, lo miró con la lupa, lo pesó y luego le dijo: – Dile al maestro, muchacho que si lo quiere vender ya, no puedo darle más que 58 monedas de oro.

– ¿¿58 monedas?? – exclamó el joven.

– Si – replicó el joyero- sé que con el tiempo podríamos obtener hasta 70, pero si la venta es urgente...El joven corrió emocionado a casa del maestro a contarle lo sucedido. –

Siéntate – dijo el maestro después de escucharlo.

Tú eres como este anillo: una joya valiosa y única, y como tal sólo puede evaluarte verdaderamente un experto. ¿Qué haces por la vida pretendiendo que cualquiera descubra tu verdadero valor?

Y diciendo esto, volvió a ponerse el anillo en el dedo pequeño de su mano izquierda.

6º SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: Mis Emociones

Objetivos: Identificar y reconocer nuestras emociones a través de las reflexiones del cuento para poder gestionarlas en la vida cotidiana.

Promover la participación a través de los comentarios de las experiencias de los participantes.

cronograma:		
Actividad	Materiales	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Micrófono y parlantes.	5 min.
2. Actividad de descongelamiento: Canto “Da tres palmas” Si de verdad estas feliz da tres palmas, da tres palmas, otra vez. Oh mira al que está a tu lado y ofrécele un abrazo. (Pellizco, besito, etc.)	Micrófono y parlantes.	10 min.
3. Lectura: “Por qué gritamos”. Jorge Bucay	Micrófono y parlantes.	5 min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento.	Micrófono y parlantes.	20 min.
5. Actividad de distención: Nos ponemos en círculo y pronunciamos las vocales A, E, I, O, U; primero la A suavemente y luego aumentando la fuerza de voz consecutivamente, hasta llegar a gritar, así repetimos este ejercicio con todas las vocales, mientras lo hacemos pensamos en algo negativo, de modo que imaginamos que esta emoción sale de nosotros al realizar el ejercicio.	Micrófono y parlantes.	5 min.

¿POR QUÉ GRITAMOS?

(Jorge Bucay, 2012)

Cuenta una historia tibetana, que un día un viejo sabio preguntó a sus seguidores:

– ¿Por qué las personas se gritan unas a otras cuando están enojadas?

Los hombres pensaron unos momentos y dijeron:

– Porque perdemos la calma – dijo uno-; por eso gritamos.

– Pero, ¿por qué gritar cuando la otra persona está a tu lado? -preguntó el sabio- ¿No es posible hablarle en voz baja? ¿Por qué gritas a una persona cuando estás enojado?

Los hombres dieron algunas otras respuestas, pero ninguna de ellas satisfacía al sabio.

Finalmente él les explicó:

– Cuando dos personas están enojadas, sus corazones se alejan mucho uno de otro. Para cubrir esa distancia deben gritar para poder escucharse. Mientras más enojados estén, tanto más fuerte tendrán que gritar para escucharse el uno al otro a través de esa gran distancia.

Luego el sabio preguntó:

– ¿Qué sucede cuando dos personas se enamoran? No se gritan, sino que se hablan suavemente. ¿Por qué? Sus corazones están muy cerca. La distancia entre ellos es muy pequeña. El sabio continuó:

– Cuando se enamoran más todavía, ¿qué sucede? No hablan, sólo susurran porque su amor les acerca aún más.

Finalmente, ni siquiera necesitan susurrar; sólo se miran y eso es todo. Así es lo cerca que están dos personas cuando se aman.

Luego dijo:cuando uds. discutan, no dejen que vuestros corazones se alejen, no digan palabras que los distancien más; de lo contrario, llegará un día en que la distancia sea tanta que no encuentren el camino de regreso.

7º SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: El dolor y sufrimiento

Objetivos: Reflexionar a través del cuento sobre el sentido del dolor y sufrimiento en la vida de cada persona.

Promover la participación a través de los comentarios de las experiencias de los participantes.

cronograma:		
Actividad	Materiales	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Micrófono y parlantes.	5 min.
2. Dinámica inicial: Con música, ejercicio corporal para eliminar tensiones. Tensar y soltar músculos. Movimientos en círculo con las diversas articulaciones, cuello, muñecas, codos, tobillos, cintura.	Micrófono y parlantes.	5 min.
3. Lectura: “El sufrimiento de kisagotami”. Anónimo	Micrófono y parlantes.	5 min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento.	Micrófono y parlantes.	15 min.
5. Actividad de distensión: Nos ponemos en círculo y pronunciamos las vocales A, E, I, O, U; primero la A suavemente y luego aumentando la fuerza de voz consecutivamente, hasta llegar a gritar, así repetimos este ejercicio con todas las vocales, mientras lo hacemos pensamos en algo negativo, de modo que imaginamos que esta emoción sale de nosotros al realizar el ejercicio.	Micrófono y parlantes.	5 min.

EL SUFRIMIENTO DE KISAGOTAMI

(Anónimo)

En tiempos de Buda, murió el único hijo de una mujer llamada Kisgotami. Incapaz de soportar siquiera la idea de no volver a verlo, la mujer dejó el cadáver de su hijo en la cama y durante muchos días lloró y lloró implorando a los dioses que le permitieran morir a su vez. Como no encontraba consuelo, empezó a correr de una persona a otra en busca de una medicina que le ayudara a seguir viviendo sin su hijo o, de lo contrario, a morir como él.

Le dijeron que Buda la tenía:

Kisagotami fue a ver a buda, le rindió homenaje y le preguntó:

¿Puedes preparar una medicina que me sane este dolor o me mate para no sentirlo?

-Conozco esa medicina-contestó Buda-, pero para prepararla necesito ciertos ingredientes.

-¿qué ingredientes?-Preguntó la mujer.

-El más importante es un vaso de vino casero- dijo Buda.

-Ya mismo lo traigo- Dijo Kisagotami. Pero antes de que se marchara, Buda añadió:

-Necesito que el vino provenga de un hogar donde no haya muerto ningún niño, cónyuge, padre o sirviente. La mujer asintió y, sin perder tiempo, recorrió el pueblo, casa por casa, pidiendo el vino. Sin embargo, en cada casa que visitaba le sucedía lo mismo. Todos estaban dispuestos a regalarle el vino, pero al preguntar si había muerto alguien, ella encontró que todos los hombres habían sido visitados por la muerte. En una vivienda había muerto una hija, en otra un sirviente, en otra un sirviente, en otras el marido o alguno de los padres. Kisagotami no pudo hallar un hogar donde no se hubiera experimentado el sufrimiento de la muerte.

Al darse cuenta de que no estaba sola en su dolor, la madre se desprendió del cuerpo sin vida de su hijo y fue a ver a Buda. Se arrodilló frente a él y le dijo: -Gracias... comprendí.

8º SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: Liberarse de pesos inútiles, y el camino a la libertad.

Objetivos: Identificar las piedras o resentimientos, rencores, iras con los que hemos cargado o estamos cargando y no nos deja caminar libremente. Promover la recreación a través del cuento de humor.

Reflexionar a través de las actividades del taller sobre la posibilidad de llevar los pesos inútiles en nuestra vida diaria y que quizás aún cargamos con fatiga y terquedad.

cronograma:		
Actividad	Materiales	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Micrófono y parlantes.	5 Min.
2. Con música de fondo, ejercicio corporal para eliminar tensiones. Tensar y soltar músculos. Movimientos en círculo con las diversas articulaciones, cuello, muñecas, codos, tobillos, cintura.	Radio, USB con la música, Micrófono y parlantes.	10 Min.
3. Lectura: "Cargar las piedras". Anónimo.	Micrófono y parlantes.	5 Min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento.	Micrófono y parlantes.	20 Min.
5. Cuento recreativo: Jesús y las piedras.	Micrófono y parlantes.	5 Min.
6. Comentarios y despedida	Micrófono y parlantes.	5 Min.

CARGAR LAS PIEDRAS

(Anónimo)

Hu-Ssong propuso a sus discípulos el siguiente relato:

– “Un hombre que iba por el camino tropezó con una gran piedra. La recogió y la llevó consigo. Poco después tropezó con otra. Igualmente la cargó. Todas las piedras con que iba tropezando las cargaban, hasta que aquel peso se volvió tan grande que el hombre ya no pudo caminar. ¿Qué piensan ustedes de ese hombre?”

– “Que es un necio”, respondió uno de los discípulos. “¿Para qué cargaba las piedras con que tropezaba?”

Dijo Hu-Ssong:

– “Eso es lo que hacen aquellos que cargan las ofensas que otros les han hecho, los agravios sufridos, y aun la amargura de las propias equivocaciones. Todo eso lo debemos dejar atrás, y no cargar las pesadas piedras del rencor contra los demás o contra nosotros mismos. Si hacemos a un lado esa inútil carga, si no la llevamos con nosotros, nuestro camino será más ligero y nuestro paso más seguro”

JESÚS Y LAS PIEDRAS

Jesucristo iba caminando por el desierto con sus doce apóstoles. En un momento dado les ordena:

- Tomad una piedra y marchad con ella a cuestas!

Todos toman una piedra bien grande, salvo Judas que toma una bien pequeña. Al poco tiempo, le dicen:

- Maestro, tenemos sed!

Entonces Jesucristo exclama:

- Entonces, que las piedras se conviertan en agua!

Todos beben hasta hartarse, menos Judas, a quien apenas le alcanza para un sorbito.

Jesucristo vuelve a ordenar:

- Tomad otra piedra para volver a caminar!

Todos toman su piedra, pero Judas, esta vez toma un peñasco de una tonelada. Trescientos kilómetros después, ven a un campesino que no obtiene cultivo de su tierra por falta de abono; entonces Jesucristo exclama:

- Que las piedras se conviertan en abono!

Judas, casi tapado de abono extiende sus brazos y clama al cielo:

-Es o no es para traicionarlo!!!???

9º SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: La transitoriedad de la vida

Objetivos: Reflexionar sobre la temporalidad de la vida de toda persona como una realidad del destino de todo ser vivo.

Reflexionar acerca de las actitudes que tenemos frente a la vida

Encaminar en la Percepción del Sentido de Vida a los participantes.

cronograma:		
Actividad	Materiales	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Ninguno	5 Min.
2. Dinámica de Inicio: Se pide al grupo de participantes de dividirse en dos grupos y elegir un representante. Luego se entrega a cada grupo dos rollos de papel higiénico con el cual deberán cubrir el cuerpo del representante para representar a una momia. Se da un premio al grupo ganador.	4 rollos de Papel higiénico. Chupetines. Micrófono y parlantes.	10 Min.
3. Lectura: “Amueblar tu casa”.	Micrófono y parlantes.	5 Min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento.	Micrófono y parlantes.	15Min.
5. Actividad de distención: Se les invita a pasear en círculo por la sala realizando movimientos ligeros de brazos y piernas, respirando lentamente.	Micrófono y parlantes.	10 Min.

AMUEBLAR TU CASA

En el siglo pasado, un turista americano visitó al famoso rabino Chofetz Chaim...

Y se quedó asombrado al ver que la morada del rabino consistía, sencillamente, en una habitación atestada de libros. El único mobiliario lo constituían una cama, una mesa y una banqueta.

– “Rabino, ¿dónde están sus muebles?”, preguntó el turista.

– “¿Dónde están los suyos?”, replicó el rabino.

– “¿Los míos?”, respondió, sorprendido... “pero si yo sólo soy un visitante... estoy aquí de paso”, dijo el americano.

– “Yo también”, dijo el rabino.

10º SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: La paz interior es una responsabilidad personal.

Objetivos: Reflexionar acerca de la responsabilidad que cada persona tiene al dejar el ingreso en nuestro interior del tipo de información.

Concientizar a los participantes a través de las dinámicas, sobre la importancia de evitar los chismes dañinos.

cronograma:		
Actividad	Materiales	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Micrófono y parlantes.	5 Min.
2. Actividad de descongelamiento: “El teléfono malogrado” Nos ponemos en círculo en posición de escuchar y la monitora dice una frase en el oído del participante del lado y así este continúa consecutivamente. Al final nos	Micrófono y parlantes.	10 Min.

daremos cuenta como la primera frase ha si do deteriorada en el transcurso de la dinámica.		
3. Lectura: “Los tres filtros de Sócrates”.	Ninguno	5 Min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento y dinámica inicial.	Ninguno	15 Min.
5. Dinámica final: “Yo soy un tallarín” Yo soy un tallarín, un tallarín todo pegoteado, con un poco de aceite un poco de sal, que se menea para aquí que se menea para acá y te lo comes tú. En esta dinámica todos participan según el orden de la consigna.	Micrófono y parlantes.	10 Min.

LOS TRES FILTROS DE SÓCRATES

“Un discípulo llegó muy agitado a la casa del maestro:

– ¡Maestro! Quiero contarte algo...

El Maestro lo interrumpió diciendo: – ¡Espera! ¿Ya hiciste pasar a través de los Tres Filtros lo que me vas a decir?

– ¿Los Tres Filtros...?

– Sí – replicó el maestro. – El primer filtro es el de la verdad. ¿lo que vas a contar es un hecho real o es una opinión de alguien?

– no... lo oí decir a unos vecinos...

– al menos lo habrás hecho pasar por el segundo filtro, que es el de la bondad: ¿lo que me quieres decir es bueno para mí?

– no, en realidad no... al contrario...

– ¡ah! – interrumpió el maestro.- entonces vamos al último filtro. ¿es necesario que me lo cuentes?

– para ser sincero, no.... necesario no es.

– Entonces -sonrió el maestro- Si no es verdadero, ni bueno, ni necesario... olvidémoslo”

11° SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: ¿Cómo enfrentamos la adversidad?

Objetivos: Reflexionar acerca el mensaje que nos trae el cuento.

Promover la participación a través de los comentarios de las experiencias de los participantes.

cronograma:		
Actividad	Materiales	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Micrófono y parlantes.	5 Min.
2. Actividad de descongelamiento: Canto “Da tres palmas” Si de verdad estas feliz da tres palmas, da tres palmas, otra vez. Oh mira al que está a tu lado y ofrécele un abrazo. (Pellizco, besito, etc.)	Micrófono y parlantes.	10 Min.
3. Lectura: “Eres una zanahoria, huevo o café”. Anónimo	Micrófono y parlantes.	5 Min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento.	Micrófono y parlantes	15 Min.
5 Dinámica Final: Los participantes deben estar de pie y en ronda. El coordinador explica que todos somos parte de un barrio, y, nuestro almacenero tiene un accidente, entonces debemos entonces pasarnos la noticia con distintas voces y actitudes: sorpresa, tristeza exagerada, alegría, cantando ópera, etc.	Micrófono y parlantes.	10 Min.

¿ERES UNA ZANAHORIA, HUEVO O CAFÉ?

Una joven fue a ver a su madre. Le contó sobre los momentos que estaba viviendo y lo difícil que le resultaba salir adelante. No sabía cómo iba a hacer para seguir luchando y que estaba punto de darse por vencida y abandonar todo. Ya estaba cansada de luchar y empeñarse por vencer los obstáculos. Tenía la impresión de que tan pronto lograba encontrarle la solución a un problema, inmediatamente surgía otro.

Su madre le pidió que la acompañara a la cocina. Llenó tres ollas con agua. En la primera colocó zanahorias, en la segunda huevos y, en la última, colocó granos de café molidos. Sin decir una palabra esperó que el agua de las ollas empezara a hervir. Unos veinte minutos más tarde apagó las hornillas.

Retiró las zanahorias y las colocó en un recipiente. Hizo lo mismo con los huevos. Luego, con un cucharón, retiró el café y también lo puso en otro recipiente. Dirigiéndose a su hija, le preguntó: "Ahora dime lo que ves".

"Veo zanahorias, huevos y café", fue la respuesta de la hija. La madre le pidió que se acercara y tocara las zanahorias. Estaban blandas. Después le pidió que tomara un huevo y lo pelara. Una vez retirada la cáscara, pudo observar que el huevo se había endurecido. Finalmente, le pidió que tomara un poco del café. La hija sonrió al oler el rico aroma que desprendía la infusión.

Entonces la hija preguntó: "¿A qué viene todo esto, mamá?" La madre le explicó que cada uno de esos objetos había tenido que enfrentar la misma adversidad -el agua hirviendo- pero cada uno había reaccionado de una manera diferente. La zanahoria era dura, resistente en el momento de haber sido colocada en el agua. Sin embargo, al ser sometida al agua hirviendo, quedó blanda y débil. La frágil cáscara exterior había protegido al líquido del interior del

huevo. Pero, una vez hervido, el interior se endureció. Sin embargo, los granos de café molidos eran singulares. Una vez colocados en el agua hirviendo, fue el agua la que cambió.

"¿Con cuál de estos elementos te puedes identificar?" le preguntó a la hija. "Cómo le respondes a la adversidad cuando ésta golpea a tu puerta?"

¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café? Piensa en esto: ¿Qué soy? ¿Soy la zanahoria que parece ser fuerte pero, con el dolor y la adversidad me marchito y pierdo mi fuerza? ¿Soy el huevo que al principio tiene un corazón blando, pero cambia con el calor? ¿Es que tuve un espíritu fluido pero, después de una muerte, una separación, un problema económico o alguna otra situación difícil, me he vuelto dura y rígida? ¿Será que el aspecto de mi cáscara no cambió pero, por dentro, me he convertido en una persona amargada y difícil, con un espíritu rígido y un corazón endurecido?

¿O es que soy como los granos de café? De hecho, el grano hace cambiar al agua caliente, precisamente a la circunstancia que le produce dolor. Cuando el agua se calienta, el grano libera la fragancia y el sabor. Si tú eres como el grano de café entonces, cuando las cosas han llegado a su peor momento, tú empiezas a mejorar y a cambiar la situación creada alrededor tuyo. ¿Te puedes elevar a otro nivel en los momentos más sombríos y al enfrentar enormes desafíos?

¿Cómo enfrentas la adversidad? ¿Eres una zanahoria, un huevo o un grano de café?

12° SESIÓN DEL PROGRAMA.

Tema: Disfrutar plenamente la vida.

Objetivos: Reflexionar a través del cuento la importancia de vivir y disfrutar plenamente las etapas de la vida.

Promover la participación a través de los comentarios de las experiencias de los participantes.

cronograma:		
Actividad	Materiales	Duración
1. Acogida y recuento semanal.	Micrófono y parlantes	5 min.
2. Actividad de descongelamiento: Canto “Da tres palmas” Si de verdad estas feliz da tres palmas, da tres palmas, otra vez. Oh mira al que está a tu lado y ofrécele un abrazo. (Pellizco, besito, etc.)	Micrófono y parlantes	10 min.
3. Lectura: “El buscador”. Jorge Bucay	Micrófono y parlantes	5 min.
4. Comentarios y Reflexión acerca del cuento.	Micrófono y parlantes	20 min.
5. Actividad de distención: Nos ponemos todos en círculo y con el apoyo de una dalina, finalizaremos el taller con el baile de huaynos seleccionados. Todos bailamos.	Radio, USB con el audio, parlantes.	5 min.

EL BUSCADOR

(Jorge Bucay, 2007)

Un buscador es alguien que busca, no necesariamente alguien que encuentra. Tampoco es alguien que, necesariamente sabe qué es lo que está buscando, es simplemente alguien para quien su vida es una búsqueda.

Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió.

Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó, a lo lejos, Kammir. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó mucho la atención.

Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadores; la rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada.

Una portezuela de bronce lo invita a entrar. De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar. El buscador traspasó el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles.

Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de este paraíso multicolor. Sus ojos eran los de un buscador, y quizás por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción...

Abdul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra, era una lápida.

Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar. Mirando a su alrededor el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla, decía: Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses y 3 semanas.

El buscador se sintió terriblemente conmovido. Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una tumba. Una por una, empezó a leer las lápidas. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto.

Pero lo que lo conectó con el espanto, fue comprobar que el que más tiempo había vivido sobrepasaba apenas los 11 años... Embargado por un dolor terrible se sentó y se puso a llorar. El cuidador del cementerio, pasaba por ahí y se acercó. Lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

– No, ningún familiar dijo el buscador.

– ¿Qué pasa con este pueblo?

– ¿Qué cosa tan terrible hay en esta ciudad?

– ¿Por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar?

– ¿Cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente?

– ¿Qué los ha obligado a construir un cementerio de chicos?

El anciano se sonrió y dijo:

– Puede Ud. serenarse.

– No hay tal maldición.

– Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre.

– Le contaré.

Cuando un joven cumple quince años sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello. Y es tradición entre nosotros que a partir de allí, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella:

A la izquierda, qué fue lo disfrutado y a la derecha, cuánto tiempo duró el gozo.

Conoció a su novia, y se enamoró de ella.

¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?

¿Una semana?, ¿dos?, ¿tres semanas y media?

Y después, la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso

¿cuánto duró? ¿el minuto y medio del beso?, ¿dos días?, ¿una semana?

¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo?

¿Y el casamiento de los amigos?

¿Y el viaje más deseado?

¿Y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano?

¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones? ¿Horas?, ¿días?

Así vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos cada momento. Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre, abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba, porque ese es, para nosotros, el único y verdadero tiempo vivido.

Bibliografía del programa

Bucay J. (2007). *Cuentos para pensar*. Buenos Aires. Ed. Del nuevo extremo

Bucay J. (2012). "*Déjame que te cuente*". Buenos Aires. Ed. Océano

Castaño F. (2001) *Juegos y estrategias para la mejora de la dinámica de grupos*.
Ed. Wanceulen

Viktor F. (1979) *El hombre en busca de sentido* (Fragmento), Barcelona. Ed. Herder.

El tiempo y los plátanos. Recuperado de:

<http://cuentosqueyocuento.blogspot.pe/2008/03/el-tiempo-y-los-pltanos.html>

Cargar las piedras. Recuperado de:

<http://cuentosqueyocuento.blogspot.pe/2009/04/cargar-las-piedras.html>

Cuento "Jesus y Júdas" recuperado de:

<http://urumelb.tripod.com/humorfiles/religiosos.htm>

Amueblar tu casa. Recuperado de:

<http://cuentosqueyocuento.blogspot.pe/2007/10/amueblar-tu-casa.html>

Corazón de cebolla Anónimo. Recuperado de:

<http://cuentosqueyocuento.blogspot.pe/2007/10/corazn-de-cebolla.html>

Los tres filtros de Sócrates. Recuperado de:

<https://elcandilodelospensamientos.com/2014/02/24/los-tres-filtros-de-socrates/>

El sufrimiento de Kisagotami. Recuperado de: <http://educamosjuntos cuentos.blogspot.pe/>

Eres una zanahoria, huevo o café. Recuperado de:

<http://semillassolares.com/2015/03/25/ante-una-dificultad-eres-un-huevo-una/>

Anexo 5
Documento fotográfico







Anexo 6

Autorización de la Municipalidad de Miraflores para el inicio de la Investigación.



FACULTAD DE MEDICINA Y CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA

“AÑO DE LA CONSOLIDACIÓN DEL MAR DE GRAU”

OFICIO N° 409 - 2016-EPPsH-FMHyCS-UAP-AQP

Arequipa, 01 de Agosto del 2016

Alcalde
German Torres Chambi
Municipalidad de Miraflores
Gerencia de Bienestar Social



Presente.-

ASUNTO: Investigación de Tesis

Es grato dirigirme a usted para saludarlo muy cordialmente y por medio de la presente, solicitarle autorización para la Investigación Experimental de Tesis de Psicología Humana en su Institución de nuestra Alumna **ADRIAN YANCAPALLO, CYNTHIA AMPARO** con Código N° 2012139283.

Dicha Investigación se realizara a través del “PROGRAMA DE BIBLIOTERAPIA (CUENTOS) PARA LA MEJORA DEL SENTIDO DE VIDA DEL ADULTO MAYOR”, el cual se desarrollara en un periodo de 06 meses, con un control quincenal y dirigido a una población de dos muestras con características similares.

Sin otro particular, agradeciendo la atención a la presente, le reitero los saludos y especial consideración.

Atentamente.




Ps. Walter Portocarrero Belias
Coordinador Académico
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA HUMANA

ÍNDICE DE TABLAS

	Pag.
TABLA 1. Variables, dimensiones e indicadores	37
TABLA 2. Comparación del sentido de vida en pre test y post test en el grupo experimental y grupo control de los adultos mayores de Miraflores, Arequipa, 2017.	52
TABLA 3. Comparación a través de la T Student para muestras relacionadas del sentido de vida en el pre test y post test del grupo control y del grupo experimental.	54

ÍNDICE DE FIGURA

FIGURA 1. Diagrama de barras del sentido de vida en pre y post test del grupo control y grupo experimental de Miraflores, Arequipa, 2017.	52
---	----