

## Taller de comunicación: Una herramienta para mejorar las relaciones

*Communication workshop: A tool to improve relations*

*Oficina de Comunicação: Uma ferramenta para melhorar as relações*

María Florencia Giuliani

Graciela Gasparri

Josefina Pantusa

**RESUMEN:** Este trabajo presenta la fundamentación y modalidad empleada en un taller universitario para adultos mayores que contiene teoría y técnicas de comunicación para mejorar las relaciones. El mismo fue diseñado a partir de los antecedentes que señalan la importancia central que tienen las relaciones interpersonales en la vejez, etapa en la que se vuelven la mayor fuente de bienestar. Debido a esto, potenciar las habilidades para vincularse con otros es una tarea prioritaria de promoción de la satisfacción y la salud en la vejez. En los encuentros se aborda la imposibilidad de no comunicarse, la comunicación analógica y digital, la puntuación de la secuencia de los hechos, la asertividad, la resolución de problemas interpersonales y la perspectiva de la complejidad, entre otros temas. Se trabaja con recursos fílmicos, viñetas y presentaciones teóricas, entre otros recursos. El dispositivo está planteado desde una perspectiva horizontal en la que se favorecen los aportes personales de los participantes, los cuales permiten enriquecer la reflexión teórica.

**Palabras Clave:** Comunicación; Adultos mayores; Relaciones.

**ABSTRACT:** *This paper presents the foundation and methods used in a college workshop for seniors, including theory and communication techniques to improve relations. It was designed taking into account the background that indicates the real importance of interpersonal relationships in old age, a stage at which they become the major source of well-being. Because of this, enhancing the skills to engage with others is a priority task for promoting satisfaction and health in old age. In the meetings, we addressed the impossibility of non-communication, analog and digital communication, the punctuation of the sequence of events, assertiveness, the problem solving interpersonal problems and the perspective of complexity, among other issues. Filmic resources, cartoons and theoretical presentations were used among other resources. The topic is considered from a horizontal perspective in which the personal contributions of the participants are taken into account, enriching the theoretical reflection.*

**Keywords:** *Communication; Relationships; Workshop.*

**RESUMO:** *Este artigo apresenta as bases e os métodos utilizados em uma oficina da faculdade para os idosos, incluindo técnicas de teoria e da comunicação para melhorar as relações. Ela foi projetado tendo em conta o plano de fundo que indica a real importância das relações interpessoais na velhice, numa fase em que elas se tornam a principal fonte de bem-estar. Devido a isso, melhorar as competências para se envolver com os outros é uma tarefa prioritária para a promoção da satisfação e saúde na velhice. Nos encontros, abordamos a possibilidade de não-comunicação, analógica e comunicação digital, a pontuação da sequência de eventos, a se comunicar, o problema de resolver problemas interpessoais e na perspectiva da complexidade, entre outros assuntos. Recursos cinematográficos, desenhos animados e apresentações teóricas foram utilizados entre outros recursos. O tema é considerado de uma perspectiva horizontal, em que as contribuições pessoais dos participantes são levadas em conta, enriquecendo a reflexão teórica.*

**Palavras-chave:** *Comunicação; relacionamentos; Oficina.*

## Introducción

La comunicación es una condición inherente al ser humano y a la vida en sociedad. Todos participamos en el complejo proceso de adquirir reglas de comunicación de manera implícita, es decir, sin tomar conciencia de este aprendizaje. Gracias a la comunicación podemos establecer vínculos con los otros, relaciones en las cuales podemos vivir momentos de felicidad pero también de gran tristeza (Arias & Iacub, 2013).

En las edades avanzadas la capacidad de comunicarse adquiere una importancia central debido a que los vínculos se transforman en las fuentes privilegiadas de bienestar subjetivo y de felicidad, asociadas positivamente con la salud mental y física (Charles, & Carstensen, 2007; Zamarrón Cassinelle, 2006). En función de esto, reconocer las reglas comunicacionales propias y de los otros favorece la capacidad de elegir y decidir cómo comunicarnos. El taller que se presenta en este artículo refleja una propuesta educativa y reflexiva para abordar esta tarea.

## Propuesta teórica

El eje que sostiene esta propuesta es la teoría de la comunicación humana desde una perspectiva sistémica (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1997); donde la misma es entendida como la construcción de un proceso de interacción, superando miradas centradas unilateralmente en el emisor o receptor, ya que el contexto permite comprender la complejidad de la conducta:

Si los límites de la investigación se amplían con el propósito de incluir los efectos de esa conducta sobre los demás, las reacciones de estos últimos sobre aquellas y el contexto en que todo ello tiene lugar, entonces el foco se desplaza desde la mónada artificialmente aislada hacia la relación entre las partes de un sistema más amplio. El observador de la conducta humana, entonces, pasa de un estudio deductivo de la mente al estudio de las manifestaciones observables de la relación. El vehículo de tales manifestaciones es la comunicación. (OpCit: 23)

A su vez, los autores plantean que la comunicación se puede subdividir en tres áreas: sintáctica, semántica y pragmática. Sobre esta última centramos el eje de este trabajo, debido a que una perspectiva pragmática implica advertir reglas sobre los modos de relación, más que posibles significados o formas culturalmente pautadas de organizar las palabras.

La pragmática abarca *el cómo* de la comunicación, y abre la posibilidad de incluir aspectos no verbales, situacionales y culturales del fenómeno comunicacional. Además, la pragmática permite hacer foco en los efectos que la comunicación tiene en los individuos y en los sistemas interaccionales. Esta teoría tiene una base epistemológica constructivista; con este se implica que la realidad no tiene un carácter objetivo, cognoscible, más allá de la existencia del sujeto que percibe. El constructivismo plantea que la realidad es un producto de la percepción activa de los seres humanos, en la que se funden en una *totalidad* los datos de la realidad, la historia personal y las características culturales del medio. Se deja de lado un pensamiento que postule una realidad única cognoscible en sí misma, para pasar a considerar la existencia de múltiples realidades divergentes, igualmente válidas, desde diferentes puntos de vista.

Las personas aprendemos a percibir determinados patrones desde el momento que nacemos, dado que nuestra mente está preparada para eso (Neimeyer, Mahoney, & Aparicio, 1998). En el seno del grupo familiar aprendemos a conocer el mundo a través del proceso de socialización primaria, donde se forma lo que se denomina *el sentido común* (Berger, & Luckmann, 1979); esto es, la construcción de la manera *natural* en que debe desarrollarse la realidad. Este proceso consiste en una experiencia grupal en la que aprendemos a ver como universales ciertas pautas específicas de un grupo. Por ejemplo, en un hogar lo *normal* es que todos los miembros deben acostarse a las 22 hs luego de haber cenado mirando televisión, sin conversar, mientras que en otro hogar es igualmente *natural* que cada integrante de la familia se acueste al horario que desee, luego de haber cenado todos juntos discutiendo animosamente asuntos de la vida de cada uno. Cada una de estas realidades es aceptada tácitamente por sus miembros, que normalmente se sienten extraños cuando participan de un patrón diferente al propio.

El taller para adultos mayores que presentamos en este artículo toma las bases conceptuales descritas en los párrafos anteriores y tiene por objetivo impactar positivamente en la calidad de vida de los participantes, a través del fortalecimiento de sus recursos comunicacionales.

## El taller

Basándonos en estas ideas centrales, diseñamos un taller para trabajar de manera grupal los siguientes objetivos:

- Generar un espacio de reflexión y aprendizaje sobre la incidencia de la comunicación en la vida cotidiana.
- Propiciar la comprensión de formas comunicacionales más flexibles.
- Promover una comunicación motivadora y emocionalmente positiva.
- Facilitar el proceso de desarrollo personal a través de la comunicación eficaz.
- Favorecer una mayor comprensión de la comunicación en vínculos intergeneracionales.

## Temas desarrollados

Desde el inicio del taller se plantea un encuadre de trabajo en el que se facilita la circulación de la palabra. La idea rectora es que, al tratarse de un curso para aprender a comunicarse, resulta prioritario facilitar la comunicación en el grupo. Para este fin, el primer encuentro se dedica a la presentación de los participantes y los docentes. Se trabaja con diferentes dinámicas que permiten explicitar las motivaciones y expectativas del curso. Los docentes fomentamos la escucha y comprensión de las diferencias individuales a través de diversas herramientas. Una de ellas es la re-pregunta, que siempre se orienta a validar la propia vivencia, al mismo tiempo que hace visible la complejidad de las situaciones interpersonales en las que se generan sufrimiento y malestar.

En los encuentros posteriores se desarrollan los contenidos teóricos y se proponen ejercicios grupales e individuales para favorecer tanto el aprendizaje conceptual como el vivencial de las temáticas. Los tópicos trabajados se presentan en un orden de complejidad creciente, partiendo de la postura ontológica y epistemológica y el modelo de hombre de la teoría de la comunicación humana (Watzlawick, Beavin, & Jackson, 1997), hasta la reflexión de los vínculos en el paradigma de la complejidad (Soto González, 1999), tomando la incertidumbre como un componente inherente de la vida social; por lo tanto, respetar las diferencias individuales se convierte en una actitud básica para la interacción.

A continuación presentamos un temario detallado:

- *Modelo de realidad y de hombre*

Partimos de un enfoque centrado en los aspectos sociales del hombre y la importancia de construir relaciones afectivas con los otros. Sin negar los componentes biológicos de la conducta humana, se hace hincapié en los aspectos culturales y vinculares. De este modo, se exponen los postulados centrales del modelo constructivista y se trabaja a través de la presentación de ejemplos con la finalidad de visibilizar las múltiples maneras de interpretar una misma situación.

- *Coherencia entre emoción, pensamiento y conducta*

Consideramos que la salud mental se basa en una coherencia entre lo que se siente, se piensa y se hace. Sin embargo, esta interrelación no debe pensarse como dada, sino como una meta a la que podemos aspirar para mejorar nuestra calidad de vida. Se presenta la conducta, la emoción y las creencias como fuentes de autoconocimiento desde un modelo integral, donde todos los componentes conforman una totalidad y tienen el mismo peso en el proceso comunicacional. Buscamos percibir desde un enfoque situacional las emociones y los pensamientos, que siempre tienen un sentido comprensible en la situación en la que se generan, aunque en sí mismos sean beneficiosos o no deseables para uno mismo o para el vínculo. Esto se trabaja en el marco de la aceptación personal, centrándonos en la vivencia individual. A partir de este tipo de ejercicios se construyen las bases sobre las cuales se generará una comprensión empática de los otros.

- *Percepción e interpretación*

Se retoman los principios constructivistas para ser trabajados desde la psicología de la percepción tomando los aportes de la psicología de la Gestalt (Swenson, 1987). Se presentan una serie de imágenes que pueden ser interpretadas de diferentes maneras, a partir de las cuales se trabaja sobre la importancia de tener conciencia del carácter constructivo de toda percepción, en tanto que es interpretación de un estímulo. También se retoma la importancia del contexto, tanto presente como histórico, como clave para tener un mayor entendimiento de la conducta puntual.

- *Discursos de primer y segundo orden*

Siguiendo con el punto anterior, se toman los conceptos de percepción de primer y segundo orden de Watzlawick (2000). Las percepciones de primer orden refieren a objetos de la realidad y sus atributos. Las percepciones del segundo orden remiten a los significados que las personas atribuyen a los objetos, pero que no constituyen en sí características de los mismos. Un ejemplo clásico sería la percepción de una botella que contiene cierta cantidad de líquido, para un optimista será una botella medio llena y para un pesimista una botella medio vacía. En la conducta cotidiana confundimos ambos niveles, dando lugar a los discursos de primer y segundo orden. Los primeros refieren a modos de expresarse en los que se considera que la realidad es una “cosa” externa al sujeto que percibe accesible a través de los sentidos, por lo que las personas sólo deben descubrirla. El discurso de segundo orden es aquel que incluye al sujeto en la descripción de la realidad, dando lugar a posibles explicaciones alternativas. Una expresión de primer orden sería “Tu opinión es equivocada”, mientras que una expresión en segundo orden sería “Yo no estoy de acuerdo con tu opinión”. Se trabaja el impacto interpersonal diferencial de cada modo de comunicarse y la posibilidad de transformar las expresiones de un modo en otro. Asimismo, se explicita que ambos modos son válidos para comunicarse, pero pueden ser más o menos adaptativos en diferentes contextos.

- *Axiomas de la comunicación humana*

A partir de lo anteriormente elaborado, se pasa a trabajar con lo que Watzlawick, Bean, y Jackson (1997) denominaron axiomas de la comunicación humana. Se trata de pautas de la pragmática de todo evento comunicacional humano que no podemos eludir y que todos seguimos, aún sin darnos cuenta de que lo hacemos. La primera de ellas establece que *es imposible no comunicar*, por lo cual se hace explícito que cualquier tipo de conducta comunica, dado que la conducta en sí misma es comunicación, incluso cuando no tengamos la intención de que funcione de esa manera. Así, callar, tener una mirada perdida o no oír algo que nos dicen, comunica nuestra falta de deseo o interés de comunicarnos, o nuestra preocupación por otros asuntos. El segundo axioma presenta dos tipos de comunicación, la *analógica* y la *digital*. El primer tipo de comunicación es compartida con otros animales, en tanto fue adquirida durante el proceso de evolución de las especies.

Incluye los gestos, la expresión facial, la inflexión de la voz, el ritmo, secuencia y cadencia de las palabras. Por otro lado, el lenguaje digital se compone de las palabras de cada idioma que utilizamos para transmitir mensajes. Los autores señalan que cada mensaje es pobre sin tener en cuenta alguno de los dos niveles, porque ambos se complementan y brindan información que permite captar el mensaje que quiso transmitir el emisor. El tercer axioma es el que refiere a los aspectos de *contenido y relacionales*. El primero remite a qué se quiso decir, y el segundo a qué tipo de relación implica lo dicho. Este principio permite comprender cómo las mismas palabras expresadas de diferente manera pueden comunicar admiración, desprecio, respeto o miedo. El próximo axioma es el que refiere a la *puntuación de la secuencia de hechos*. Las personas tendemos a interpretar los intercambios comunicacionales como eventos con principio y fin, acotados y concretos. Este axioma visibiliza que la comunicación es un proceso social, en el que todo recorte es arbitrario, y que generalmente responde a las propias expectativas sobre uno mismo y los otros. Así, una discusión marital puede haber comenzado por un mensaje, según uno de sus protagonistas, y debido a otro evento, según el otro. Ambos se equivocan al pensar que tuvo un origen específico, pero podrán ponerse de acuerdo si admiten que la versión del otro puede ser igualmente válida que la propia, al aceptar que ambos son recortes parciales de una realidad compleja. Por último, se trabaja el axioma que describe el poder en las relaciones humanas de la *simetría* y la *complementariedad*. Los autores remarcan que en toda relación se distribuye un lugar de par, de superioridad o inferioridad respecto de los otros. Las posiciones en sí mismas no son patológicas o saludables, pero puede resultar que el vínculo tenga un funcionamiento patológico cuando estas posiciones no son flexibles e intercambiables dependiendo de la situación, por lo cual resulta central tomarlo en cuenta para percibir y reflexionar sobre las relaciones humanas. En cambio, una pareja o grupo de personas en las que el liderazgo puede ser ocupado por diferentes miembros, dependiendo de la habilidad de cada uno para cada problemática o desafío, es claramente, un recurso positivo que favorecerá la salud y la calidad de vida.

#### *-Habilidades prácticas*

Posteriormente al trabajo conceptual que describimos en los párrafos anteriores, se inicia una segunda etapa del curso en la que se trabajan una serie de habilidades prácticas.



El foco de este momento es clarificar la noción de habilidades sociales definidas como un conjunto de comportamientos complejos, aprendidos (y modificables) específicos de las relaciones interpersonales (Caballo, 1993). El objetivo es favorecer la flexibilidad de los patrones de conducta y pensamiento, trabajando el mito que sostiene que la manera en que nos relacionamos con los otros no forma parte de nuestra personalidad (“nuestra forma de ser”), para fortalecer la perspectiva que afirma que son producto del aprendizaje, de los modelos de los cuales aprendimos a relacionarnos. Un tema central en esta etapa del curso es trabajar la perspectiva ecológica de los recursos personales; las herramientas que sirvieron en una etapa o momento de la vida no tienen por qué servir en otro, así como las que le sirvieron a una persona en su juventud no son las que hoy sirven a la juventud actual (Bronfenbrenner, 1987). De esta manera, trabajar la relativización de ciertos valores y de la propia identidad son cuestiones que permiten connotar positivamente la necesidad de cambio, pasando el foco del sufrimiento a la necesidad de adaptación, para favorecer el desarrollo personal. Posteriormente se presenta el concepto de *asertividad*, entendido como la capacidad de autoafirmar los propios derechos sin dejarse manipular ni manipular al otro (Castanyer, 1996). Desde este concepto se trabajan dos conductas puntuales, el pedido y la negación a un pedido. Se presentan las nociones conceptuales y luego se realizan actividades de imaginación con situaciones conflictivas cotidianas de los adultos mayores; por ejemplo, pedir a los hijos que devuelvan dinero prestado y decir que ya no se puede cuidar a los nietos durante tanto tiempo como era usual. Posteriormente se trabaja la *resolución de conflictos interpersonales*, a través de la presentación de un enfoque que prioriza la coherencia entre las metas (lograr el objetivo personal o cuidar la relación) y la estrategia más favorable para cumplir esas metas (competición, evasión, colaboración o acomodación) (Cascón, 2000). Al igual que con la asertividad, se exponen situaciones de conflicto vincular y se favorece que cada participante logre identificar qué metas priorizaría y qué comportamiento debería tomar según este enfoque. Esta actividad tiene por objetivo visibilizar el estilo personal y los recursos, así como los déficit que pudiera haber en este tipo de habilidades, lo que constituye en sí mismo un momento de aprendizaje y entrenamiento.

- *Los vínculos desde el paradigma de la complejidad*

El final del taller consiste en presentar la noción de paradigma de la complejidad en el ámbito vincular.

De esta manera, se trabaja la introducción de la incertidumbre como componente inherente de la realidad para considerarlo un atributo positivo, en tanto implica la potencialidad del cambio y del aprendizaje; así como también refuerza la idea de realidad “en construcción”, ante la cual no debemos suponer, sino indagar y expresar las propias necesidades y deseos (González Soto, 1999).

## Recursos utilizados

Partiendo de los objetivos del taller, se emplean recursos variados y flexibles en función de las necesidades de cada tópico y de cada grupo. Como recurso básico, se utiliza la presentación de diapositivas con palabras clave y esquemas que favorecen la visualización de procesos comunicacionales abstractos. Dado que el curso aborda la reflexión sobre procesos cotidianos y automáticos, la posibilidad de mostrar un modelo concreto de los procesos de comunicación es un recurso didáctico de gran eficacia. Al trabajar la asertividad y la resolución de problemas, utilizamos viñetas para abordar, mediante la técnica de simulación, escenarios interpersonales de menor complejidad afectiva que los vividos por los participantes. Un ejemplo de viñeta es el siguiente:

*Juana tiene 72 años, siempre fue una mujer orgullosa de sus valores familiares, que hoy serían considerados conservadores. Ella fue criada así y vivió su matrimonio de esa manera, porque su esposo era igual. Él, Ernesto, falleció hace 8 años. En los años posteriores a su muerte hubo muchos cambios en su familia, su hijo se separó y formó una nueva pareja muy rápidamente y al poco tiempo su hija se separó en muy malos términos de su marido, y hasta el día de hoy persiste la mala relación. Juana sintió que su forma de vivir y pensar ya no parecía ajustarse a estos tiempos, y esto le producía mucha tristeza.*

*Frente a los tiempos turbulentos que pasaron sus hijos, Juana fue una abuela muy presente con sus nietos y fortaleció mucho su intimidad con ellos. Fruto de esto, fue la primera en enterarse que Sofía, su nieta menor por parte de su hijo, estaba embarazada.*

*Sofía tiene 19 años y si bien hace varios que está de novia con Joaquín, el embarazo no fue buscado. Frente a la noticia, ellos decidieron irse a vivir juntos y formar una familia. Juana siente que esto no es una buena noticia, pero ve que su nieta y Joaquín están felices planificando cómo afrontar la situación de manera responsable, priorizando el bienestar de su futuro hijo. Se siente muy orgullosa de su nieta y tiene deseos de apoyar y ayudar a su nieta frente a este gran desafío.*

*Problema: Sofía le pide ayuda a su abuela, que la apoye luego de decirle a su madre la noticia del embarazo y la mudanza. Sabe que será difícil porque su madre está muy resentida con su padre y desconfía de los hombres en general.*

*ESCRIBAN UN DIÁLOGO DONDE JUANA DIGA SU OPINIÓN.*

Finalmente, con el objetivo de favorecer la comprensión y empatía respecto de las diferencias interindividuales, proponemos la incorporación de análisis de films. Este tipo de actividades han sido destacadas por su potencial para generar empatía frente a la diversidad, favorecer la comprensión de las sutilezas del comportamiento y pensamiento humano y facilitar el diálogo reflexivo al respecto. A partir del análisis de la trama (texto) y el paisaje psicológico y cultural donde se desarrolla la misma (subtexto), se favorece la creación de significados e inferencias respecto a las formas más o menos funcionales de vincularse (Niemic, & Wedding, 2014). El aprendizaje de tipo observacional ofrece modelos positivos (cuyos características favorecen la experiencia personal satisfactoria), negativos (protagonistas que presentan comportamientos que generan malestar) o transicionales (personajes que modifican rasgos negativos y adquieren pautas funcionales). Estos últimos resultan ser los más potentes, ya que visibilizan los procesos de cambio psicológico. Además, al tratarse de un dispositivo de tipo taller, el aprendizaje se produce a partir de compartir ideas, experiencias y reflexiones entre los pares. Así, se estimulan las habilidades de pensamiento crítico que permiten la evaluación constructivista de argumentos contradictorios, favoreciendo la validación interpersonal de las diferentes lecturas posibles (Bluestone, 2000).

## Conclusión

El curso de Comunicación Humana para adultos mayores es una herramienta para favorecer el desarrollo y el bienestar en la vejez.

Está planteado desde una perspectiva horizontal en la que se favorecen los aportes personales de los participantes, los cuales permiten enriquecer la reflexión teórica. En la experiencia realizada en la ciudad de Mar del Plata, la confianza alcanzada entre los alumnos y los docentes fue el factor clave para que el curso logre sus objetivos. Resulta paradójico pensar un curso de comunicación sin que el espacio grupal funcione de manera contenedora, reflexiva y positiva. Esperamos que, a partir de los lineamientos antes presentados, sea posible potenciar y mejorar esta experiencia en otros contextos, con el objetivo de favorecer un envejecimiento positivo para los adultos mayores de nuestras comunidades.

## Referencias

- Arias, C. & Iacub, R. (2013). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. *Publicatio UEPG: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes*, 21(2), 271-281(doi: 10.5212/PublicatioHumana).
- Berger P., & Luckmann T. (1979). *La construcción social de la realidad*. Buenos Aires, Argentina: Amorrortu.
- Bluestone, C. (2000). Feature Films as a Teaching Tool. *College Teaching*, 48(4), 141-146. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <http://ccenglishdept.wikispaces.com/file/view/27559014.pdf>.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *Ecología del desarrollo humano*. Buenos Aires, Argentina: Paidós.
- Caballo, V. (1993). *Manual de evaluación y entrenamiento de las habilidades sociales*. Madrid, España: Siglo XXI.
- Cascón, P. C. (2000). ¿Qué es bueno saber sobre el conflicto? *Cuadernos de pedagogía*, 258, 57-66. Recuperado en 01 junio, 2015, de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=162554>.
- Castanyer, O. (1996). *La asertividad. Expresión de una sana autoestima*. Bilbao, España: Descleé de Brouwer.
- Charles, S.T. y Carstensen, L.L. (2007). Emotion regulation and aging. En: Gross, J.J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*, 307-327. New York, EUA: Guilford Press.
- Neimeyer, R. A., Mahoney, M. J., & Aparicio, A. (1998). *Constructivismo en psicoterapia*. Barcelona, España: Paidós.

Niemiec, R. M., & Wedding, D. (2014). *Positive psychology at the movies: Using films to build virtues and character strengths*. USA: Hogrefe Publishing.

Soto González, M. (1999). *Edgar Morin. Complejidad y Sujeto Humano*. Tesis doctoral inédita: Universidad de Valladolid, España.

Swenson, L. C. (1987). *Teorías del Aprendizaje*. Barcelona, España: Paidós.

Watzlawick, P. (2000). La construcción de realidades clínicas. En: Watzlawick, P., & Nardone, G. (Eds.). *Terapia breve estratégica*, 27-27. Barcelona, España: Paidós.

Watzlawick, P., Beavin, J., & Jackson, D. (1997). *Teoría de la comunicación humana*. Barcelona, España: Herder.

Zamarrón Cassinelle, M. D. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. Madrid, España: Portal Mayores, *Informes Portal Mayores 52. Lecciones de Gerontología*. Recuperado en 01 junio, 2015, de: [envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.rtf](http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/zamarron-bienestar-01.rtf).

Recibido el 17/12/2015

Aceptado el 30/12/2015

---

**María Florencia Giuliani** - Licenciada en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se desempeñó como Adscripta a la Investigación en Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica y como Auxiliar Adscripta a la Docencia en la Cátedra Estrategias Cualitativas y Cuantitativas en Investigación Psicológica en la misma casa de estudios.

E-mail: [mariaflorenciagiuliani@gmail.com](mailto:mariaflorenciagiuliani@gmail.com)

**Graciela Gasparri** - Licenciada en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

E-mail: [mariaflorenciagiuliani@gmail.com](mailto:mariaflorenciagiuliani@gmail.com)

**Josefina Pantusa** - Licenciada en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata.

E-mail: [mariaflorenciagiuliani@gmail.com](mailto:mariaflorenciagiuliani@gmail.com)