



Universidad Nacional Autónoma de México

FACULTAD DE FILOSOFIA Y LETRAS
COLEGIO DE PEDAGOGIA

PROYECTO DE PROGRAMA EDUCATIVO DE
PREPARACION PARA LA JUBILACION.

M. B. Martínez

T E S I S

Que para obtener el Título de
LICENCIADA EN PEDAGOGIA
P r e s e n t a

MA. DE LOS ANGELES DEL CARMEN VIDAL Y MENDEZ

M. B. Martínez

México, D. F.

1984



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

I N D I C E

	Pág.
INTRODUCCION	1
1. LA JUBILACION	5
1.1. CONCEPTO	5
1.2. EDAD CRONOLOGICA Y JUBILACION	5
1.3. ASPECTOS FISICOS, PSICOLOGICOS Y SOCIALES QUE INFLUYEN EN LAS ETAPAS ANTERIOR Y POSTERIOR A LA JUBILACION	11
2. TIEMPO LIBRE E INTEGRACION	33
2.1. CONCEPTO DE SOLEDAD Y AISLAMIENTO	33
2.2. CONCEPTO DE TIEMPO LIBRE	38
2.3. INTEGRACION SOCIAL Y FAMILIAR	48
3. INSTITUCIONES DE APOYO PARA EL JUBILADO	51
3.1. INSTITUTO NACIONAL DE LA SENECTUD (INSEN)	51
3.2. DIGNIFICACION DE LA VEJEZ, A.C. (DIVE)	54
3.3. CONFEDERACION NACIONAL DE JUBILADOS Y PENSIONADOS POR EL INSTITUTO DE SEGURIDAD Y SERVICIOS SOCIALES PARA LOS TRABAJADORES DEL ESTADO (ISSSTE), A.C.	58
3.4. ASOCIACION NACIONAL DE TRABAJADORES JUBILADOS DEL INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL (IMSS)	64
4. INVESTIGACION DE CAMPO: LA SITUACION ACTUAL DEL JUBILADO EN EL DISTRITO FEDERAL. RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A UN GRUPO REPRESENTATIVO.	67
4.1. DISEÑO	67
4.2. POBLACION	67
4.3. MUESTRA	68

	Pág.
4.4. METODOLOGIA	68
4.5. INSTRUMENTOS PARA LA RECOPIACION DE DATOS	69
4.6. TIEMPO	69
4.7. RESULTADOS OBTENIDOS	70
4.8. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	86
5. PROYECTO DE PROGRAMA EDUCATIVO DE ADAPTACION A LA JUBILACION	89
5.1. JUSTIFICACION	89
5.2. CARACTERISTICAS	91
5.3. DESARROLLO DEL PROGRAMA	96
6. CONCLUSIONES	121
APENDICE	124
NOTAS BIBLIOGRAFICAS	134
BIBLIOGRAFIA	136

INTRODUCCION

Si se hace una revisión de los trabajos pedagógicos elaborados en México, se da una cuenta de que un gran porcentaje de éstos están orientados a la educación del niño, del adolescente y del adulto, en cuanto a una preparación para ingresar a la sociedad como seres económicamente activos. Existen libros que están al alcance de todos, en los que se habla de temas como la forma de enseñar creativamente, el correcto crecimiento del bebé, - del niño en su primera infancia o en edad preescolar; de la comprensión - de los problemas de la adolescencia, en fin de toda una serie de temas relacionados con la psicología, pedagogía, nutrición y desarrollo personal para cada una de las etapas de la vida; así como libros de carácter técnico, para los estudiosos de la materia.

Por lo que respecta a la educación del adulto, la llamada educación permanente, basada en "principios de continuidad y de integración", ha sido una medida tomada para incorporar al sistema educativo a todos aquellos individuos que por alguna razón habían truncado sus estudios, o bien no habían podido iniciarlos por situaciones personales o sociales. Así aparecen los cursos de alfabetización, primaria para adultos, las secundarias y preparatorias abiertas, así como las universidades con sistema abierto. Además en algunas universidades o instituciones específicas se imparten cursos o seminarios que ayudan a los egresados a mejorar, incrementar o renovar sus conocimientos, manteniéndolos actualizados en su especialidad.

Por otro lado, en 1978, se decretó la Ley de Capacitación, mediante la cual toda empresa está obligada a dar cursos a sus empleados y obreros - con el objeto de perfeccionarse en sus áreas de trabajo o bien adquirir conocimientos que puedan utilizar en el mismo, así como mejorar sus relaciones interpersonales dentro de su vida laboral, esencialmente. Tanto uno como otro aspecto contribuyen al mejoramiento individual y consecuente a elevar la calidad del personal.

Sin embargo es conveniente pensar en otro aspecto un tanto más humano y personal: la vida misma del individuo como ser único, compuesto de pensamientos, emociones y acciones particulares; un ser que va atravesando diversas etapas.

Empieza su vida con la concepción, nace y va adquiriendo aptitudes en una serie de áreas interrelacionadas, tales como la percepción, la psicomotricidad, el pensamiento y la inteligencia, mismas que la sociedad se encarga de ir conformando. Entre los 11 y 16 años, aproximadamente, se presentan los cambios biológicos, sociales y psicológicos de la pubertad. - La adolescencia marca una transición de la etapa juvenil a la edad adulta. En la etapa adulta, hablando de un individuo que vive en zonas urbanas, - ya ha adquirido una serie de características sociales como la madurez legal y los derechos y obligaciones socio-económicos. Se consolidan los roles ocupacionales y públicos, así como los concernientes a su familia. - En fin, adquiere una posición que le proporciona una cierta estabilidad. Todo lo logrado hasta el momento, en cuanto a estabilidad económica, familiar, social y física, serán las bases que le ayudarán a pasar a la últi-

ma etapa sin mayor tropiezo. Es importante notar que para todas las etapas que se han mencionado, el individuo ha sido preparado, pero cuando llega a la jubilación o por lo menos a la edad jubilatoria, se encuentra ante un posible rompimiento con su realidad conocida, expuesto a cambios repentinos, que lo harán tambalearse, causándole inseguridad o intranquilidad - sin la preparación adecuada para enfrentarse a esta nueva condición.

La vejez es cronológicamente la primera categoría de edad totalmente afectada por una pérdida sistemática de status. Todas las fases precedentes --infancia, adolescencia y los diferentes estadios de la edad adulta-- están normalmente marcadas por una constante adquisición de competencia, responsabilidad, autoridad, privilegios, satisfacciones y prestigio. La pérdida de status, en la llamada tercera edad que generalmente coincide con la jubilatoria, representa la primera interrupción de ese proceso.

Existen ciertamente otras pérdidas de status en la vida, pero son consideradas como fracasos personales. En cambio la pérdida de status vinculada a la vejez afecta a todos los individuos sin distinción, no porque cada cual haya sufrido un fracaso significativo, sino por el sólo hecho de ser viejos.

La actitud de la sociedad para con los viejos considerados como "fardos", va desde la tolerancia hasta el rechazo, pasando por la indiferencia y el paternalismo.

Este trabajo pretende tomar en cuenta este aspecto, que considero fundamental: la educación para la "tercera edad" y específicamente para aquéllos -

que están por jubilarse. Dicha educación, como todo proceso educativo, — tendría que darse a todos niveles y desde temprana edad. Esto sería ideal, pero mientras se da, se propone una preparación anterior a la jubilación.

Retomando lo que se decía acerca de la etapa jubilatoria, los individuos — se enfrentarán a dos situaciones difíciles:

- Se verán apartados de un mundo de actividad, que hasta ese momento — les había permitido vivir sin dificultad aparente.
- Se encontrarán ante la inactividad y la segregación.

Se hará necesario identificar los problemas a los que se enfrentan los su jetos jubilados, además de hacer notar que habrá implícita una educación — para el ocio; que aunque no es el tema final dentro de un plan educativo, sí se convierte en un tema integral en todo el proceso. Porque, ¿cómo es posible aprender en un tiempo corto, algo que no se ha llevado como propio durante toda la vida?

Este programa va dirigido a empleados y tiene como objetivo principal dar — una alternativa educativa para los que están próximos a jubilarse, con el — objeto de prepararlos para su nueva etapa de vida,

Con base en el estudio de los problemas físicos, psicológicos y sociales a los que hasta ahora se han venido enfrentando los jubilados, se toman temas que permitan a los que se van a jubilar, tener ciertos elementos de juicio para cambiar conductas o sentar bases para hacerlo a tiempo.

1. LA JUBILACION

1.1. CONCEPTO

Se dice que jubilar es eximir de servicio por ancianidad o imposibilidad física, a un empleado, señalándole una pensión vitalicia.⁽¹⁾ La jubilación es por lo tanto, el período de la vida en que una persona ha cesado parcial o totalmente de ejercer su profesión y es acreedor a recibir una cantidad específica quincenal o mensual llamada pensión. Seguramente que más importante que este aspecto puramente económico para la supervivencia física del individuo y de sus parientes, son las características humanas que rodean a estas personas (socio-económicas, laborales, sanitarias, de relación humana). La jubilación generalmente nos da idea de vejez, debido a que legalmente la edad jubilatoria fluctúa entre los 60 y 65 años, por lo menos por lo que respecta a México.

1.2. EDAD CRONOLOGICA Y JUBILACION

En realidad no existe una prueba científica para designar los 65 años o cualquier edad, como la indicada para la jubilación. De esto se hablará más adelante. Además es necesario tomar en cuenta la relatividad de la edad jubilatoria señalada, ya que en algunas empresas, las políticas internas señalan que una persona al cumplir 30 años de servicios pueden jubilarse, dando como resultado que algunos se jubilen estando en plena madurez. Por lo anterior, será necesario atender ambos aspectos, jubilación por edad y jubilación por años de servicios. También existen aquéllos que no se pueden jubilar (por no obtener pensión alguna), ya sea por carecer

de un empleo fijo y que por lo tanto no tendrán derecho a pensión; o bien a los que forman parte del gremio de pequeños propietarios, quienes sólo dependen de su negocio para subsistir. Ambos tendrán elementos en común con los jubilados: la edad y el tiempo libre. Sin embargo, el análisis de sus problemas podría ser tema para otro trabajo.

Retomando el tema de jubilación por edad, se ha visto que existen razones por las que resulta insatisfactorio vincular la edad cronológica con la jubilación obligatoria: (2)

- En un individuo en particular, la proporción de cambios relacionados con la edad pueden variar mucho.
- Existen diferencias importantes entre los individuos, tanto en la rapidez como en los patrones de los cambios relacionados con la edad. Cuando se estudia la infancia y adolescencia, se habla de diferencias individuales, como una de las bases para no exigir o enseñar a todos con un patrón común; sin embargo al llegar a la edad adulta y a la vejez, se omiten dichas diferencias como si fueran improcedentes o inaplicables.
- No hay deterioro brusco en el funcionamiento físico o psicológico a la edad o alrededor de los 65 años.
- La pérdida moderada de ciertas habilidades físicas queda ampliamente compensada por una experta estrategia para manejar la situación laboral en su conjunto.

La jubilación es en el fondo el tránsito de una persona de una si-

de un empleo fijo y que por lo tanto no tendrán derecho a pensión; o bien a los que forman parte del gremio de pequeños propietarios, quienes sólo dependen de su negocio para subsistir. Ambos tendrán elementos en común con los jubilados: la edad y el tiempo libre. Sin embargo, el análisis de sus problemas podría ser tema para otro trabajo.

Retomando el tema de jubilación por edad, se ha visto que existen razones por las que resulta insatisfactorio vincular la edad cronológica con la jubilación obligatoria: (2)

- En un individuo en particular, la proporción de cambios relacionados con la edad pueden variar mucho.
- Existen diferencias importantes entre los individuos, tanto en la rapidez como en los patrones de los cambios relacionados con la edad. Cuando se estudia la infancia y adolescencia, se habla de diferencias individuales, como una de las bases para no exigir o enseñar a todos con un patrón común; sin embargo al llegar a la edad adulta y a la vejez, se omiten dichas diferencias como si fueran improcedentes o inaplicables.
- No hay deterioro brusco en el funcionamiento físico o psicológico a la edad o alrededor de los 65 años.
- La pérdida moderada de ciertas habilidades físicas queda ampliamente compensada por una experta estrategia para manejar la situación laboral en su conjunto.

La jubilación es en el fondo el tránsito de una persona de una si-

tuación a otra totalmente distinta, en la que tiene que llevar a cabo un proceso de adaptación que puede pasar desapercibido o ser difícil y hasta angustioso. Es importante recordar que una de las principales características de la tercera edad es que presenta una notable disminución, con cierta frecuencia y de diverso valor, de la capacidad de adaptación en diversos terrenos: físico, psíquico y social; además de que estas facultades de adaptación pueden estar influenciadas por un gran número de factores como son los culturales, sociales, estado de salud, personalidad, aislamiento, situación y vida familiar. Concretando, la jubilación implica una ruptura con:

- La vida activa.- El retiro hace que el hombre pase de un estado —vida ocupacional— en el cual el trabajo se había convertido en el motor principal de la vida como una virtud cardinal, a un estado de reposo obligatorio; ya sea impuesto o voluntariamente aceptado. Esta situación da como resultado una perturbación del equilibrio psicológico.
- La organización de la jornada diaria.- Día con día, los horarios de trabajo, reposo, sueño, etc., se habían ido convirtiendo en automáticos en alto grado; después de todos esos años de servicios iguales en sí mismos, rutinarios; de repente se termina, no correspondiendo a una realidad objetiva y dando lugar a una perturbación del equilibrio físico y fisiológico que repercute en la salud y el carácter de los individuos.
- La condición de la vida social.- A la vez hay una ruptura simultánea con las relaciones del trabajo —ya no verá más a sus —

compañeros, sus conversaciones tomarán otro giro, pues no puede hablar de lo que hace en el trabajo-, además la relación socio-afectiva con la pareja se modifica al pasar ya no 14 horas juntos, sino 24; lo cual afecta el equilibrio afectivo.

-Las condiciones en la vida económica.- Hay una transformación de ser un individuo económicamente activo a uno pasivo. Se engloba rá junto con los niños y los jóvenes no productivos. Deja de ser un "ciudadano adulto".

-La condición de la vida financiera.- Aunque los que se jubilan reciben pensión, ésta no será igual a su salario (generalmente es el 85 ó 90% del salario base) y al ir aumentando el costo de la vida, su percepción será insuficiente, repercutiendo en su presupuesto y en consecuencia en su estabilidad psicológica y fisiológica.

-La vida cultural y de placer.- El jubilado pasa de una situación en la cual tenía poco tiempo libre para divertirse, a una en la que tiene bastante tiempo libre, lo cual también lo afecta en su equilibrio.

La jubilación como forma de descanso remunerada, se fue plasmando como justo premio para un ser humano que durante muchos años había ido integrando sus mejores energías a la realización de una labor física e intelectual. De ser una "justicia social", poco a poco se ha ido transformando en un "problema social" bastante grave en la actualidad.

La mayoría de los jubilados se sienten tristes cuando se ven apartados de su trabajo, por tanto resulta necesario determinar hasta donde esta reaccion es solamente el verse fuera de una rutina; es la costumbre de asistir diariamente a un lugar especifico para desarrollar labores que no siempre son gratas, pero que representan por lo menos una seguridad de ocuparse en algo. ¿No estará señalando acaso un miedo a no tener una actividad guiada, una responsabilidad aparente, en una palabra, una ocupación en la cual no tienen nada más que poner de su parte? ¿No será miedo a enfrentarse a una vida nueva que estará llena de interrogantes y retos a los cuales no está acostumbrado y que le aterra enfrentarse? ¿Será acaso que sienten la incapacidad de ser creativos, que "ya no están en edad" de resolver problemas, de tomar decisiones, ya no para otros, sino para sí mismos?

Algunos jubilados se amargan al pensar que pasaron 30 años dentro de una institución o empresa y que en realidad nadie reconoce sus esfuerzos o capacidades. Aquí habría que preguntarse ¿por qué -- trabajo? Generalmente este fenómeno se da con trabajadores que siempre han estado inconformes pues sienten que el trabajo que de sempañan no es el adecuado a su gusto, capacidad o grado de estudio y por lo tanto se sienten frustrados, sentimiento que se agudiza al transcurrir el tiempo; así al finalizar su vida laboral se sienten vacíos, sin aliciente, sin retroalimentación, en una palabra, sin nada. Y si esta frustración se ve acentuada por la terminación de la rutina, tendremos a un ser socialmente inadaptado,

que toma actitudes inadecuadas, encerrado en un círculo vicioso: — que cada vez lo deprimirá más.

Claro está que por lo que respecta a la cuestión de adecuación de trabajo, no podemos hacer nada, pues es a niveles directivos empresariales, que ésto tendría que modificarse; ⁺⁺ sin embargo, se puede despertar conciencia en el trabajador para que por lo menos tenga posibilidad de modificar su actitud ante la vida, y viva sacando provecho de su situación futura.

Será necesario analizar conceptos tales como soledad, angustia, — convivencia, amistad, solidaridad, tiempo libre y otros más que se manejarán a lo largo del trabajo, para determinar su conceptualización desde el punto de vista psicológico y educativo, lo cual nos permitirá fundamentar el cambio de actitud que se pretende.

++NOTA: Actualmente en el IMSS se está intentando situar a cada empleado en el puesto que le corresponde, según su escolaridad, interés y/o carrera institucional.

1.3. ASPECTOS FISICOS, PSICOLOGICOS Y SOCIALES QUE INFLUYEN EN LAS ETAPAS ANTERIOR Y POSTERIOR A LA JUBILACION.

- ASPECTOS FISICOS

"Una persona que se siente vieja (no importa la edad cronológica, social y hasta biológica) tiende a comportarse de acuerdo con los estereotipos de los "viejos"." (3)

Esta es una gran verdad, en realidad no se tiene más edad de la que uno siente tener, por lo tanto sentirse viejo es estar viejo, es una cuestión de actitud.

Por razones de estereotipos, la vejez se ve unida a la enfermedad, sin embargo, al analizar diversos estudios (4) efectuados acerca de esta concepción, se obtuvieron los siguientes resultados:

- Esqueleto.- Es el sostén de los músculos, es lo que le da forma y firmeza al cuerpo, protege órganos tan importantes como son el cerebro, corazón y pulmones. Además sirve al hombre para que conjuntamente con los músculos voluntarios pueda levantar, jalar o empujar objetos. Al avanzar la edad, la composición química de los huesos va cambiando, dando lugar a un debilitamiento que aumenta el riesgo de fracturas en una edad avanzada. Sólo cuando existen deficiencias alimenticias o enfermedades serias, se pueden presentar cambios de una naturaleza mucho más seria (osteoporosis aguda), que invalida al individuo.
- Tejidos grasos y piel.- La piel cubre y protege a todas las estructuras internas; consiste de dos capas: la exterior que es du

ra y flexible, y la interna que contiene numerosas glándulas y terminaciones nerviosas. Las glándulas segregan sudor y al evaporarse éste de la superficie refrescan la piel y ayudan a regular la temperatura del cuerpo. Además de los cambios que afectan al cuerpo, una consecuencia secundaria, pero de gran influencia psicológica, es la apariencia que hace perder confianza y respeto por sí mismo y consecuentemente sufren un cambio las actitudes sociales.

- Músculos voluntarios.- Estos músculos conforman las piernas, brazos y otras partes del cuerpo que se adhieren a los huesos directamente o por medio de los tendones se contraen o estiran a voluntad; pasando por un complejo cambio bioquímico en las moléculas proteínicas de las fibras.

Aunque no aparece un cambio visible en estos músculos, con la edad los movimientos y velocidad decrecen si han sido atacados por la enfermedad. Si se persiste en una actividad muscular, dando descansos adecuados y no llegando al límite del esfuerzo, da lugar a una prolongada actividad muscular; el ejercicio físico mejora bastante las capacidades físicas hasta una edad muy avanzada.

- Músculos involuntarios.- Trabajan en forma automática y conforman las paredes del estómago, intestino y casi todos los órganos internos, así como conductos sanguíneos. Se ha visto que no aparecen cambios notorios con la edad y que funcionan bastante bien

inclusive hasta la senescencia.

- Digestión.- El organismo necesita comida para mantener su temperatura, producir energía y regenerar sus tejidos. Una dieta balanceada contiene en proporciones correctas suficientes proteínas, carbohidratos, grasas, sales minerales, vitaminas y agua. Las personas difieren en sus necesidades nutricionales dependiendo de su constitución y actividad o trabajo que desempeñen. Así que en el caso de los jubilados, que por tener una pensión mínima, carecen de recursos para una buena alimentación, ésta se torna deficiente y puede acarrearles trastornos que si son serios les ocasionan graves enfermedades. Pero en general, se puede decir que el sistema digestivo es bastante resistente y sólo en casos de negligencias, puede tener un riesgo patológico.

- Eliminación.- El control de esfínteres se aprende a temprana edad, es un aprendizaje social y cuando éste se llega a perder produce un sentimiento de vergüenza, que aleja del medio social, pero esto sólo sucede a una edad avanzada (senilidad). Por lo que se refiere a la constipación; es común entre las personas que desde la juventud padecieron de malestares intestinales, ya sea por falta de ejercicio o por una dieta poco satisfactoria, así como por una enfermedad o daño crónico; consecuentemente no habiendo estos antecedentes, no hay porque temer un mal funcionamiento conforme se avance en años.

- Sistema nervioso central.- Las células de nuestro sistema nervioso tienen una característica que las hace diferentes de todas las otras células: crecen y envejecen con nosotros. La neurona que muere o que se hace insuficiente, no es reemplazada; es probable que la pérdida de neuronas funcionales sea la responsable de la disminución en la actividad eléctrica del cerebro, observada inclusive en ancianos muy saludables. Sin embargo, "la capacidad de nuestro cerebro se usa en un porcentaje muy bajo, ya que éste tiene una considerable capacidad de reserva y la facultad de desplazar algunas funciones del sistema nervioso central de un esquema de operación a otro." En conclusión, si se mantiene activo, no sufrirá disminución o por lo menos se le dará oportunidad de llevar a cabo el desplazamiento antes mencionado. (5)

- Los sentidos.- Los sentidos controlados por el sistema nervioso central manifiestan cambios con la edad. La vista es el primer sistema sensorial que muestra cambios significativos, aún en ausencia de una enfermedad en particular. Los ojos se adaptan más lentamente a los cambios de iluminación, el campo de visión se estrecha y la agudeza visual disminuye.

La sensibilidad del oído disminuye especialmente en las frecuencias más altas. Aunque este es un hecho común en las zonas más industrializadas y desarrolladas, ya que existen pruebas de que en sitios tranquilos, las personas muestran un menor deterioro en el oído.

Las facultades corporales constituidas por la percepción del - -

movimiento, la vibración y la información acerca de la posición y de la actividad del cuerpo, también pierden agudeza con la edad; es necesario aclarar que aunque los años son un factor importante en este aspecto, también influye el tipo de vida que persiste después de la jubilación. +

Además, si se considera que "la duración media de un ciclo biológico es aproximadamente cinco veces el período que tarda en madurar el organismo, es evidente que multiplicando nuestros 20 años de maduración por cinco se obtiene un total de ¡100 años!" (6). Tomando esto en cuenta un jubilado por edad estará pasando apenas diez o quince años de la mitad de su vida probable y todos los cambios mencionados llegarán a su climax alrededor de los cien años. Por lo tanto el jubilado, si se mantiene alerta en cuanto a su salud, alimentación, actividad física adecuada, lo que menos deberá preocuparle será su edad cronológica y mucho menos a aquéllos que aún no se jubilan.

- ASPECTOS PSICOLOGICOS.

Se hablará esencialmente del concepto de personalidad dando énfasis a la que se refiere a la edad jubilatoria, que es la que nos interesa en el presente trabajo.

El proceso de formación de la personalidad posee un carácter históricamente condicionado. (7) Ya en la infancia temprana el individuo entra en determinado sistema de relaciones el cual encuentra ya preparado. El desarrollo posterior del hombre en el interior

+NOTA: Ver Apéndice, tabla de causas de mortalidad desde los 25 hasta los 75 años.

del grupo social, crea un entrelazamiento de relaciones que se forman fundamental e independientemente de la voluntad y conciencia del individuo, lo cual lo forma como persona. Sin embargo, sería incorrecto tratar a la persona solamente en calidad de producto pasivo del medio social y no ver en ella un agente activo. El proceso de asimilación de la experiencia social se realiza por medio del "mundo interior" de la persona, en el cual se manifiesta la relación del hombre con lo que él hace y con lo que con él se hace. La conducta del hombre encuentra su expresión en la posición vital que éste ocupa, teniendo conciencia de su lugar y posición en la vida.

Unas mismas circunstancias vitales, pueden engendrar distintas posiciones vitales, manifestando diferentes tipos de reacción o conducta de la persona.

Uno de los aspectos más característicos de la personalidad humana es su individualidad, por la cual se entiende un conjunto único en su género, de particularidades psicológicas que hacen a cada individuo diferente de los demás. Con esto están relacionados el carácter, el temperamento, las peculiaridades del discurrir de los procesos psíquicos, el conjunto de sentimientos y motivos para la conducta y las capacidades.

En los individuos que han pasado de la madurez y se acercan a la vejez (caso del jubilado por edad), existe un proceso de adaptación en el cual la personalidad es un elemento clave.

Las personas de "edad" así como los jóvenes poseen diferentes capacidades para enfrentarse al stress de la vida y a los cam—

bios que éste implica. El individuo interviene activamente no sólo adaptándose, sino también creando patrones de vida que le proporcionen una mayor satisfacción y un enriquecimiento del ego. Una vez más se señalan aquí las diferencias individuales que marcan los distintos derroteros de los seres humanos. El estilo de vida de un individuo puede conservarlo unido estrechamente con la sociedad, mientras que el de otro puede llevarlo a una rápida separación. Los investigadores Zuzanne Reichant, Florine Lowson y Paul Peterson, en su estudio del envejecimiento y la personalidad, encontraron cinco tipos de personalidad entre los hombres motivo de su estudio (8), de los cuales los tres primeros tienen mayor oportunidad de adaptación al retirarse de la vida activa, mientras que los otros dos carecen definitivamente de ella, no porque no tengan la opción, sino por sus características intrínsecas.

- + Primer grupo llamado de "mecedora".- De índole pasiva, al retirarse de actividades y responsabilidades que para ellos no había representado algo de gran interés, sentían que estaban ganando una paz y quietud inusitadas al retirarse de la vida común. El cambio había sido provechoso.
- Segundo grupo o de "armadura".- Con fuertes tendencia a tornarse pasivos, dependientes o indefensos, se prepararon personalmente y con gran vigor para resistir lo que viniera tanto en el aspecto físico-biológico como en el psico-social; manteniendo un estilo de vida física

y socialmente activa, sin penas renuncia a su sitio en la sociedad,

- El grupo clasificado como "maduro" Estas personas aceptaron las realidades del envejecimiento, tanto en sí mismas como en su relación con la sociedad. No se sorprendieron, ni se amargaron, al verse a sí mismas envejecer; era simplemente lo que esperaban. Como personas que habían vivido en plenitud por muchos años, tenían confianza en seguir funcionando bien, disfrutando de sus relaciones personales y de sus actividades favoritas.
- El cuarto grupo lo conforman los denominados "irascibles". Estos mostraron el tipo más común de inadaptación al envejecimiento, pues se trata de todos aquéllos que sentían no haber sido tratados bien por la vida, los que al llegar a cierta edad sólo tenían quejas en los labios pues los aplastaba la idea de que la vida los había privado de llevar a cabo sus planes o bien de obtener los logros a los que tenían derecho. Estos son seres que hacen desdichados a los que los rodean y a sí mismos, ya que optan por culpar a los demás por sus dificultades y se rehusan a aceptar la intrusión de la vejez.
- El grupo quinto de los "que se desprecian a sí mismos" Como los del grupo anterior, cuando llegaron a viejos se encontraron con una gran desilusión por su vida, con la sola diferencia de que se culpaban ellos mismos por sus "fracasos" y seguían viviendo como seres deprimidos, sin ninguna utilidad para el yo con quien iban envejeciendo.

Lo anterior nos demuestra que cada vez se hace más necesario tener cierta preparación psicológica para que al momento de retirarse del trabajo, no se experimenten los efectos de shock sobre el mundo interior (psíquico y espiritual). Desde el punto de vista médico, la jubilación puede ser causa de perturbaciones de la salud bajo la influencia de factores físicos, psicológicos y sociales propios de la mentalidad y tensión de cada individuo. Estos factores, en ocasiones llegan a causar verdaderos estados de trauma o shock psíquico y pueden desembocar en procesos funcionales (depresiones y neurosis de diverso tipo), en procesos físicos u orgánicos debido en realidad a una aparente o efectiva enfermedad psicósomática, psicosocial o psiquiátrica, e incluso tener el papel de un factor desencadenante de un proceso que se podría haber iniciado muchos años antes. Estas depresiones, neurosis y hasta suicidio, pueden sobrevenir en diversas etapas de la jubilación, ya sea en un comienzo por la brusquedad del mismo estado, o en períodos más avanzados, en que la esfera psíquica se va enturbiando progresivamente.

Todo este conjunto de causas presentes en la jubilación se transforman en efectos nocivos, indeseables o patológicos en aquéllos (jubilados) que han demostrado o experimentado en su vida anterior mayor dificultad en la capacidad de adaptación a los diversos problemas o situaciones que ofrece la vida.

Un cambio brusco de los hábitos y motivos que han mantenido activo a un individuo por la recompensa material y personal del trabajo, puede transformar a un excelente médico, abogado o comercian-

to, en un viejo hipocondríaco en pocos meses (a veces menos de seis). Otro hecho que presentan diariamente los jubilados, es que no teniendo trabajo útil o reproductivo en qué entretener - sus energías, adquieren rápidamente la fisonomía del senil, con manifiesto grado de involución.

El estudio anterior fue principalmente dirigido a hombres, sin em bargo se puede aplicar a mujeres también, en cuanto a las conclusiones. En este caso es conveniente tomar en cuenta además otros elementos distintivos, por ejemplo: la mujer mayor que sigue apo- yándose en "encantos pueriles" y la mujer que desarrolla nuevos y profundos atributos personales que le hacen, en la vejez, tener - una personalidad más impresionante y poderosa que antes.

Al hablar de personalidad veamos por último lo que le da integri- dad y unidad: la memoria y el funcionamiento mental. (9)

A no ser que se esté gravemente enfermo, la memoria no se pierde con el paso de los años, lo que ocurre es que se reduce la veloci- dad de las entradas de información y de las rememoraciones. (10)

El estado de la memoria cambia para muchas personas durante la - vejez. Una palabra, un nombre o un hecho, simplemente no vienen a la mente cuando se los requiere; puede suceder que un acontecimien- to del pasado distante se encuentre claro y preciso en la mente, -- sin embargo, no se pueda recordar lo que acaba de pasar en la sema na. Sabemos que la memoria se compone de varios procesos y que és tos funcionan bien en cuanto se están ejercitando. "En primer lu gar, la experiencia debe de registrarse en nosotros, esto resulta

obvio, tanto en el aprendizaje, como en el simple recordar. En se guida, la experiencia debe entrar en una especie de sistema de alm acenamiento, en donde se codifica y convierte en parte de nuestro ar chivo o banco de información. Pero esto no lo es todo, ya que nece sitaremos de un sistema de recuperación efectivo, un modo de buscar en todo lo que tenemos archivado y de recobrar la información que necesitamos en determinado momento". (11)

La forma más eficaz de mejorar la memoria y todas las actividades mentales es utilizándolas, tanto a través de una actividad y apren- dizaje continuos, como por medio del enriquecimiento del entorno. - El deterioro mental se produce a cualquier edad, si sólo se dispone de una silla y un aparato de televisión. Las pérdidas graves de re cuertos y la pérdida embarazosa de la memoria de acontecimientos re cientes, si no son provocadas por la misma preocupación que se tiene sobre ellas, pueden ser debidas a enfermedades, incluidas la hiper tensión no tratada, las enfermedades que afectan a las arterias ce rebrales, las lesiones cerebrales, algunos fármacos y el alcohol; - todo lo cual no sucede exclusivamente por ser "viejo".

Por lo que respecta al hecho de que muchas personas se refugian en el pasado, se debe básicamente a las experiencias con que se enfren tan y a las frustraciones que les proporciona el ambiente que les ro deea. En el pasado se sentían mejor y por eso se refugian en él. Lo que los viejos pierden en rapidez de reacción y en destreza, pue den compensarlo con lo que ganan en tenacidad, estabilidad y madu - rez de juicio, que les permite dar en ciertos empleos un rendimien - to comparable al de los jóvenes.

ASPECTOS SOCIALES

En la actualidad los problemas de la edad avanzada tienen su origen no en los cambios de las capacidades físicas y mentales sino en los cambios en las oportunidades de carácter social. Las acciones que se requieren tomar para reducir los problemas de envejecimiento se refieren a la restauración de un consenso social acerca de la distribución equitativa de los recursos sociales. La sociedad debe acomodar al individuo viejo y no viceversa. Para resolver estos problemas, se incluyen los factores individuales y los sociales. El envejecimiento connota tres fenómenos diferentes: la capacidad biológica para sobrevivir; la capacidad psicológica para la adaptación y la capacidad sociológica para el desempeño de los roles sociales. (12)

La integración social de las personas "mayores" se presenta problemática, pues los valores de las sociedades modernas de carácter urbano industrial tienen preferencia por la juventud. Los roles en edades posteriores aparecen definidos en forma muy ambigua, dando a pensar que esta etapa de la vida carece de rol.

Una experiencia tremenda en la vida de una persona de edad es la pérdida progresiva de rol. Analicemos las implicaciones de este proceso: (13)

En primer término, la pérdida de rol desvaloriza a las personas ancianas, excluyéndolas de toda participación efectiva en la vida social. Les priva de las funciones vitales que dan sentido al valer personal, al amor propio y a la autoestima. Sean cuales fueren sus

competencias, se juzga desdeñable su contribución al mundo del trabajo y de los negocios.

En segundo lugar nuestra sociedad no prepara para la vejez y consecuentemente para la jubilación. Mientras que la pérdida del rol ligada al envejecimiento se halla institucionalizada, no sucede eso con la educación para el envejecimiento. No existe ninguna definición, ningún objetivo, ningún modelo, claramente expresados que permitan a los viejos encontrar un modo de vida y de actuación ante las tensiones impuestas por el mundo que los rodea.

En tercer lugar, como la sociedad no atribuye ningún papel a la vejez, la vida de las personas de edad, socialmente hablando, carece de toda estructura precisa. Las personas consideradas ancianas no tienen prácticamente ninguna obligación. Por falta de un rol bien definido, ellas no pueden referirse a ninguna norma significativa para reestructurar su vida. En este sentido les es virtualmente imposible experimentar verdaderos fracasos, pero a la vez no tienen éxitos. "El fenómeno de la jubilación es uno de los ejemplos de pérdida de rol." (14)

Otros factores que contribuyen a la adopción del concepto de jubilación.

Además de los ya presentados como la "edad jubilatoria" y las "pérdidas o disminuciones" físicas, intelectuales y psicológicas, que aparentemente aparecen a esa edad, existen otros que se mencionan a continuación.

La conveniencia administrativa. - La sociedad ha -

de procurar ingresos a los ancianos y es más fácil establecer una pensión pagadera a determinada edad, en lugar de condicionarla al examen físico. Se establece una edad legal para la jubilación y no se toma en cuenta la capacidad individual, ya que se circunscribe a todos en una sola categoría. Sin embargo hay personas que aunque se encuentren en la edad establecida, continúan deseosos de trabajar en sus respectivas áreas y que aún tienen sus capacidades intelectuales y físicas sin deterioro.

La falta de aptitud de la gente educada y capacitada en un nivel tecnológico obsoleto frente a las ocupaciones y habilidades que la tecnología actual exige. Se ha demostrado que pueden estar en posibilidad de aprender nuevas técnicas o procedimientos acrecentando así sus conocimientos con la opción de modificar lo obsoleto.

La reticencia de los empresarios para aceptar trabajadores de edad avanzada. Está basado principalmente en la actitud errónea de no aceptar que el "viejo" puede seguir siendo útil si se le da una oportunidad.

Ahora bien es necesario aclarar que hay individuos que sí desean dejar de trabajar por cansancio o bien por tener otros intereses, por lo tanto será necesario tomar en cuenta su opinión acerca de si desean o no jubilarse.

Otro aspecto que resulta importante para el jubilado, es su posibilidad económica; con esto nos referimos a las pensiones. Sabemos que la empresa o patrón les dará una cantidad fija pagadera cada

mes, la cual se pretende que les de la seguridad económica necesaria para el resto de sus vidas. Sin embargo, dichas pensiones generalmente son demasiado bajas (se analizarán éstas en otro capítulo) y permanecen fijas durante años, siendo que el costo de la vida va aumentando constantemente, por lo que se llega al fenómeno de la pobreza, dependencia económica de familiares o asilos, dando lugar en el jubilado a la depresión que ocasiona un círculo vicioso, pues lo lleva a una actitud de angustia, enfermedad, inutilidad, desahucio y muchas veces muerte. Situación que se agrava por el hecho de que no puede trabajar en otra empresa al estar recibiendo una pensión, por un lado, y por no tener la edad requerida. Con esto vemos que no es posible suprimir la angustia existencial del jubilado, sin suprimir primero sus angustias económicas. Dificilmente un hombre dejará de trabajar con gusto, si piensa en que su, ya de por sí bajo nivel de vida, descenderá aún más.

En realidad, casi siempre hay una contradicción en el trabajo que es a la vez una servidumbre, una fatiga, pero también una fuente de interés, de satisfacción, un elemento de equilibrio, un actor de integración a la sociedad. Esta contradicción se refleja en la jubilación que puede ser considerada como un descanso o como un descarte definitivo.

Los jubilados mantienen relaciones de dependencia, probablemente — por sus situación física y psíquica hacia el núcleo familiar o hacia un miembro de éste en especial. La familia, que aquí representa un papel vital, le impone restricciones que hacen que el individuo gradualmente vaya sintiéndose marginado para realizar actividades que antes desempeñaba, disminuyendo su autonomía y aumentando —

paralelamente su dependencia con respecto a la familia.

Clasificación de los tipos de jubilados, de acuerdo a las diferencias individuales.+

Jubilados inactivos.- Se ha visto que la persona, en el momento de la jubilación y en razón de los cambios ligados al paso del trabajo al no-trabajo, es llevada a modificar su conducta, la que toma un sentido nuevo en relación con los procesos fundamentales de la sociedad. En el caso de los jubilados-inactivos, todo pasa como si el individuo no se definiera más que en términos de naturaleza humana, como si no fuera más que el soporte de un proceso biológico. El no-trabajo se traduce para él en una expulsión de la sociedad. Su comportamiento ya no es social sino "natural" y tal actitud equívoca lo define totalmente. Su consumo es un consumo de supervivencia y está ligado sólo a las necesidades naturales, excluyendo toda satisfacción de necesidades sociales o la reproducción ampliada de la fuerza de trabajo.

Los comportamientos cotidianos ligados a esta práctica serán casi exclusivamente formados por actos reflejos destinados a mantener la vida (alimentarse, dormir, lavarse). - No observa ninguna conducta que exprese alguna inserción social (participación, contactos sociales, actividades productivas). El campo social se encuentra reducido al extremo y lo biológico domina el conjunto de las conductas.

La vida cotidiana del jubilado-inactivo toma su ritmo alternando las actividades necesarias para mantener lo biológico con largos tiempos muertos. Para algunos jubilados la siesta de la tarde es reemplazada por un paseo, se trata de "una pequeña vuelta por la colonia para desentumar las piernas". Es un paseo basado en una necesidad fisiológica. Este paseo es practicado con un ritmo cíclico, como casi todas las actividades del jubilado-inactivo, se lleva a cabo a una hora fija y casi siempre con el mismo itinerario. El mañana es la repetición exacta del ayer puesto que el elemento que sostiene el uso del tiempo tiene sentido para el jubilado, es su ritmo biológico y su perpetuo volver a comenzar.

El repliegue sobre el ser biológico conduce a una ruptura con el medio social. El paso al no trabajo corresponde, en este caso, a una expulsión de la sociedad, a un predominio de los comportamientos naturales. Según se verá en las encuestas llevadas a cabo, el 90% pertenece a este grupo.

Jubilado-creativo.- En este caso, el paso del trabajo al no-trabajo corresponde al paso de una actividad productiva, institucionalmente definida a una nueva forma de actividad creadora, socialmente reconocida. El jubilado creativo se adapta a su nueva situación incluyéndose en la organización social.

Los comportamientos emanan, generalmente, de antiguos centros de interés que toman la jerarquía de actividad principal en el momento de la jubilación. Puede variar de un individuo a otros la actividad creativa como: tocar un instrumento, dedicarse a alguna técnica artesanal o artística, coleccionar timbres o bien actividades de jardinería. Tienen como característica común el estructurar su nueva actividad reemplazando la pasada y además que vaya de acuerdo a sus intereses personales y adaptada a la fase del ciclo vital en el que se encuentra el individuo. La jubilación no es, en este caso, una ruptura y ponerse fuera del sistema, sino que es un reajuste entre la función productiva que se realiza y los recursos fisiológicos del sujeto.

Jubilado-familia y jubilado-diversión.— La primera corresponde a un conjunto de actitudes tradicionales, el jubilado ya no participa en la producción colectiva, encuentra su apoyo en el sistema de relaciones de parentesco y continúa apropiándose, por medio de la familia, de valores sociales y culturales así como de bienes materiales. Esta práctica tiene su sentido en función de la organización social, ya que ésta se inserta en las estructuras familiares institucionalizadas. La institución familiar, es en este caso, el medio por el cual el jubilado se relaciona con la sociedad. Es el lazo de intercambios sociales y afectivos a pesar de que muchas veces ese lazo resulte demasiado estrecho.

La práctica jubilado-tiempo libre o diversión, se basa en el consumo. En una sociedad industrial desarrollada que se caracteriza por una relativa abundancia, la situación de los individuos no sólo se define en términos de participación en un trabajo colectivo sino por la integración a la sociedad como consumidor. En este caso, el paso del trabajo al no-trabajo consiste en abandonar el papel de productor para reforzar el papel de consumidor.

El tiempo libre obtenido por la jubilación es dedicado al consumo de bienes producidos en el mercado como: viajes, productos farmacéuticos, televisión, espectáculos y diversos productos del mercado. Es necesario hacer resaltar que esta práctica responde cada día más a lo que la sociedad formula para los inactivos, de la misma manera que la jubilación-familia, respondía a lo que esperaba el sistema tradicional que confiaba los viejos a la familia.

El papel de consumidor no es en la práctica de tiempo libre un simple sustituto del papel de productor sino que se valora de una manera diferente. La jubilación toma un sentido de recompensa después de una vida de trabajo y se traduce, al nivel de los comportamientos, en una búsqueda perpetua de ocupaciones de distracción. Esta práctica se realiza en base a excursiones, juegos de salón, espectáculos, exposiciones. Se reintegra a la organización social por el consumo de múltiples bienes de mercado.

Aún cuando por el consumismo los jubilados pueden tener acceso a la sociedad, la gran mayoría tiene ingresos tan bajos, que no les es posible obtener esta "recompensa".

Jubilados-reinvindicación.- Esta práctica se basa en la relación establecida entre el ser biológico y el ser social; busca transformarlo. Esto es una consecuencia del rechazo que sufren los ancianos en el sistema socioeconómico operante.

El hecho de ser eliminado de la producción, de ser considerado como indeseable después de haber cumplido sus deberes con la sociedad y haber ganado el derecho al reposo es una marginación injusta.

Las reinvidicaciones se apoyan en la toma de conciencia del hecho de que los jubilados deben representar un grupo solidario, que tienen intereses propios y manifiestan la voluntad de definirse como una comunidad para defender sus derechos contra el resto de la sociedad. Es conveniente resaltar el hecho de que las personas jubiladas muestran tendencias a reunirse y organizarse a fin de promover su propio bienestar. Suelen buscar ayuda para solucionar sus problemas y esperan hallar en esas organizaciones la oportunidad de conservar su participación en la sociedad, una vez que han cumplido con sus responsabilidades familiares. Un ejemplo de este tipo, se encuentra en las reuniones del sindicato de jubilados en los que tratan asuntos -

de interés común, como son las pensiones dinámicas.

Jubilados-participación pasiva.- Este grupo tiene como característica principal una adhesión a la sociedad que se manifiesta por una intensa participación. Pero esta participación no constituye una contribución a la producción colectiva ya que el jubilado ha sido excluido del mundo del trabajo y no puede representar su integración más que por el consumo.

Al nivel de las actividades cotidianas, esta práctica se manifiesta concretamente, por una gran atención a los medios masivos de comunicación —radio, televisión, periódicos— y al mismo tiempo, por una aceptación tácita del status que la sociedad impone a las personas de edad.

Los términos "reinvindicación" y "participación", no deben entenderse en base a la intención de la persona sino que corresponden al sentido que toman sus comportamientos en relación a las estructuras de la sociedad.

Confinados.- Actualmente el confinamiento ha tenido cambios notables; hay asilos para ancianos y orfanatorios para infantes, centros de salud para enfermos mentales, reclusorios y reformatorios para hombres y mujeres, adultos y jóvenes, así como la legislación penitenciaria correspondiente. Pero, por otra parte, los asilos para ancianos son considerados, por lo general, como pretumba donde el hombre se consume en su soledad.

A los ancianos se les puede someter a cierta confinación - sin que se requiera necesariamente de recluirllos en una - institución determinada. Quizás la confinación más frecuente y extrema, es la que sufre el viejo en su propio hogar, en el seno de la misma familia. Antes de que el anciano empiece a presentar signos evidentes de senilidad y deterioro físico, se le esconde pues su decrepitud y aspecto, molesta. Generalmente se le asigna una habitación, - un sillón, una cama, un buró para sus objetos personales, y ese cuarto se convierte en el encierro y en el mundo del anciano. Allí vive, duerme, vegeta y se consume en una reclusión disfrazada, con la pseudo-atención familiar que sólo se refiere a que tenga alimento, que esté abrigado, que dé algunos pasos, que tenga algún periódico o revista, un radio y hasta una televisión, para que se distraiga y no interfiera en la vida familiar. Esta situación adquiere matices más tremendos en las grandes urbes donde el espacio habitacional se limita a pequeños departamentos y el encierro del anciano es aún más restringido.

+NOTA: La clasificación se hizo en base al estudio referente a México - llevado a cabo por Luis Fuentes Aguilar y Raúl Fuentes Aguilar, - mencionando en su libro: Salud y Vejez.

2. TIEMPO LIBRE E INTEGRACION

2.1. Concepto de soledad y aislamiento.- La soledad es la experiencia más común para todos nosotros, y sin embargo es la menos comprendida. Algunas veces aplicamos la palabra soledad a la nostalgia y a la melancolía, pero no es lo mismo, ya que la nostalgia se refiere a una pena causada por la pérdida de algo o de alguien querido; mientras que la melancolía se refiere a una tristeza o pena permanente, también la usamos para describir los sentimientos que acompañan épocas especiales de la vida, especialmente la vejez.

El error está en no distinguir entre "estar solo" y "estar en soledad". Nuestros períodos de aislamiento, si simplemente los asumimos para ser experimentados por nosotros mismos, pueden contarse entre lo más reconfortante de nuestras vidas. Es posible estar solo y no sentir soledad.

Si todos los ancianos sienten soledad, es porque ya la sentían antes de jubilarse, sin saberlo a ciencia cierta. La vida profesional y social les creaba una visión ilusoria. La sociedad entera está enferma de soledad porque no tiene en su interior más que contactos convencionales y superficiales. Por medio de la jubilación el individuo sale fuera de la gran maquinaria y no le queda gran cosa por no haber cultivado su vida interior. Si a esto agregamos el confinamiento en familia, presentado en el capítulo anterior, que sintetiza una soledad en "compañía" y el olvido y segregación de que son objeto, nos encontramos ante un futuro bastante desalentador. Sin embargo tenemos una esperanza como futuros jubilados y

más adelante viejos. Esta se limita a distinguir la diferencia entre los dos términos y aprovechar la positividad del aislamiento, - es decir el estar solo.

En su libro "Aislamiento y comunicación", Luis Farré (15) hace un análisis bastante completo de estos conceptos. Dice: "Aislarse es trascender. Una trascendencia parcial, que toma vuelo e interpone distancias, y permite observar con mayor objetividad. En el aislamiento trascendemos serena y plácidamente, sin violencias o subterfugios, contemplamos las planicies de donde procedemos y con las - cuales no podemos sino mantenernos relacionados; pero hemos logrado, gracias a que controlamos la presión, una agudizada facultad crítica y valorativa. Cuando nos agitábamos en la llanura, el tumulto y la confusión dificultaban el buen juicio; en la serenidad de la - distancia, analizamos las totalidades y la medida en que nos elevan o degradan. Aislarse equivale a trascender para valorizar y juzgar. En el aislamiento mantenemos una flexible libertad mental, - que permite observar contornos y, al mismo tiempo, certifica inevitables dependencias".

En este aislamiento, el individuo establece una comunicación, primero consigo mismo y poco a poco con otras personas, pues es capaz de comunicar a otros los descubrimientos de sí mismo, de sus capacidades, de sus ilusiones y planes para un futuro. Debe verse como - una ventaja el estar libre de presiones de trabajo, de tiempo medido, de obligaciones y sobre todo de la rutina diaria. Ahora se - tiene todo el tiempo necesario para llevar a cabo todo aquéllo que

no se había podido hacer, en lugar de encerrarse en una soledad, en ese sentimiento de inutilidad y tristeza; es decir que el aislamiento se transforma en estar en soledad, un aspecto negativo que lleva al individuo a la depresión, encerrándolo cada vez más sin permitirle aprovechar su tiempo que en una palabra equivale a su vida.

El aislamiento por lo tanto, implicará estar solo con la capacidad de gozar cada momento y saber compartir con otros las experiencias y vivencias del pasado y del presente, sin desesperación, ni amargura; con una consciencia de individualidad, sin segregación.

La soledad es un sentimiento de abandono que va haciendo presa de las personas sin que éstas se percaten de lo que sucede en realidad y causa mucho daño, más aún cuando se experimenta soledad en compañía de otros; puede significar un índice de inadaptación, de incompreensión del propio ser o una no aceptación de sí mismo, además de que se infiere una marginación que el grupo establece, a veces, como en el caso de muchos grupos familiares, sin darse cuenta de lo que están haciendo.

Por otro lado los que se ven internados en asilos o instituciones de beneficencia, padecen también el estar en soledad. Ciertamente que están rodeados de otros seres en las mismas condiciones y se puede decir que se "acompañan" en su soledad, pero todos sufren en diferentes grados de un sentimiento de abandono e inutilidad.

Se ha comprobado que hay un alto índice de mortandad aunado a senilidad precoz y locura senil, lo cual conlleva a un problema de aislamiento negativo, a una autodestrucción.

Existe otro grupo de los que verdaderamente no tienen a nadie, están solos ya sea por fallecimiento de su ónyuge, divorcio o separación; o bien porque permanecieron solteros. Estas personas además de estar solos sufren de soledad, agravando su situación al evitar contacto con otros jubilados.

Los que están por jubilarse, se engañan a sí mismos cuando piensan que serán capaces de enfrentar todo aquéllo que implica estar solo y cuando se jubilan se dan cuenta de que no sólo están solos sino - que además sufren de soledad.

Para algunos los primeros meses de jubilados les sirven para ejercitar su "libertad" y se ríen del tiempo que pasa; ahora ya pueden - quedarse más tiempo gozando de la cama por las mañanas, desayunan - con calma y hacen algunas cosas que estando en el trabajo no podrían hacer, pero al correr del tiempo vuelven a caer en una rutina, que de ninguna manera resulta satisfactoria, dando paso a la angustia y depresión. Ahora el tiempo se vuelve pesado, pues el día en lugar de tener 24 horas se ha convertido en algo interminable.

Si el individuo se prepara toda su vida para los momentos críticos no va a tener ningún problema, pues no necesariamente el jubilarse implica estar en soledad, ya que aún en la escuela, universidad o - trabajo, puede existir ese sentimiento; por lo tanto lo que hay que hacer es también aprender el arte de estar solo en algunos momentos de la vida, para disfrutar de la soledad positiva, constructiva llamada aislamiento al principio de este capítulo, y poder así disfrutar de una libertad verdadera.

Lo anteriormente expuesto nos lleva a la conclusión de que hay una necesidad imperiosa de educar para el aislamiento, lo cual implica un análisis del tiempo, tiempo libre, libertad y ocio. Esta educación debería darse desde la infancia, pero ya que no es así, por lo menos deberá llevarse a cabo en la edad adulta unos años antes de que el individuo se vea enfrentado a la jubilación y consecuentemente al problema de su soledad.

2.2. CONCEPTO DE TIEMPO LIBRE

Cuando se empieza a tratar el tema del tiempo libre, surgen conceptos - como el de ocio, libertad, autodeterminación, aburrimiento y tiempo; - por lo tanto será necesario un breve análisis de dichos términos para - establecer el concepto que nos ocupa.

Tiempo.- El jubilado por mínima que sea la pensión que perciba es millonario, sí pero de tiempo, puesto que posee todo el tiempo para sí mismo y puede hacer de él lo que quiera. Sin embargo esta riqueza se desperdicia día a día, pues ya no se sabe como emplearla. Es cierto que uno de los factores que influyen, en una sociedad de consumo como la nuestra para poder hacer uso del tiempo, es el dinero. Este factor es determinante, acrecentando la segregación de que es objeto el jubilado. Independientemente de ciertas limitantes, analicemos el concepto de tiempo.

Estamos acostumbrados a las expresiones: "qué rápido pasa el - tiempo", "ya no tengo tiempo", "perder el tiempo", "se te acabó el tiempo" y muchas otras, todas ellas aplicadas subjetivamente en determinadas circunstancias. El tiempo implica adverbios como tarde, temprano, nunca, aún, todavía; se mide en segundos, minutos, horas, días, meses, años, siglos; y mientras de niños el tiempo se pasaba lentamente, quizá demasiado lento para nosotros, ahora de adultos pasa con una rapidez excesiva y apenas nos "da tiempo" de hacer todo lo que queremos, sobre todo en las grandes urbes, en donde las distancias a recorrer diariamente resultan - excesivas.

Si reflexionamos sobre el significado intrínseco de la palabra, observamos que en realidad el tiempo es vida y cuando éste termina para nosotros significa muerte: fin de la vida. Tomando en cuenta esta acepción, tendremos que decidir qué hacer con nuestro tiempo, es decir con nuestra vida. Si aprendemos a estructurarlo desde la juventud o en la edad adulta, estaremos en posibilidad de tener las bases para gozar en la edad jubilatoria de esa riqueza que nadie ni nada nos puede robar.

Libertad y autodeterminación.- Nos sabemos libres desde que nacemos porque no pertenecemos a nadie, nos somos esclavos, sin embargo estamos sujetos a diversas reglas o normas de conducta exigidas por la sociedad. Es verdad que estamos en libertad de elegir entre seguir estudiando, o bien trabajaremos o quizá después no hagamos nada productivo. Cuando solicitamos trabajo -a veces- podemos escoger la mejor opción. Tenemos libertad asimismo para elegir nuestro círculo de amistades, nuestras diversiones y lugares de recreación de acuerdo a nuestro presupuesto y predilección. Existe la libertad en cuanto a las lecturas, música o diversas expresiones artísticas y culturales; a nuestra propia expresión de pensamiento ya sea verbal o escrita; a nuestra posición política, a la elección de nuestra indumentaria, vivienda y objetos personales. Sin embargo, estos tipos de libertad son relativos, ya que las elecciones siempre estarán circunscritas a lo que dicta la sociedad. Por lo tanto existiendo una relatividad, la libertad desaparece convirtiéndose en una pseudo-libertad. Entonces, ¿en dónde encontramos la libertad?

La libertad consiste ante todo en condicionarse uno mismo, continuando libre en cualquier momento para dejar o cambiar las actividades. En este sentido hay autodeterminación. La propaganda que nos inunda por los medios masivos de comunicación nos condiciona (heterocondicionamiento) a la compra de objetos que nos dan otro "status", nos convierten en gente que "vale", ya no somos parte de la generalidad; o bien nos invita a conocer lugares que son para gente "in" y muchos caemos en la trampa. En el caso del jubilado, su situación de marginado por un lado y su posición económica por otro, no le permiten pertenecer a ese gran ~~amun~~o y los que lo intentan serán sólo los que por apoyo económico de su familia, lo logren. Pero si en verdad queremos que el jubilado goce de sus años de libertad, tendremos que empezar por concientizar a la gente para que en realidad ejerza su libertad, sin permitir intromisiones y escoja lo que necesite para sí mismo dentro de sus posibilidades económicas y físicas. Poner y no imponer las condiciones para la satisfacción de necesidades - da lugar a una conducta libre.

Muchos son los que reclaman la libertad, y cuando la obtienen, no saben qué hacer con ella, porque jamás se prepararon para gozarse. Habrá que organizar el tiempo libre de una manera personal. La explotación comercial de las distracciones, el espíritu gregario y la empresa de la moda, desembocan en nuestro tiempo, en distracciones masivas casi tan monótonas como el trabajo en cadena de las fábricas.

Ocio y aburrimiento.- Existen expresiones como "el tiempo perdido los santos lo lloran"; "el tiempo es oro"; "no hay que perder el tiempo", las cuales denotan una connotación moral y social.

El ocio se convierte en un tiempo improductivo, que no debe existir, pues perjudica a la sociedad en su producción, sin embargo, esa misma sociedad está, mediante la industrialización, logrando cada vez menor tiempo de trabajo mediante la reducción de horas de trabajo que se ha suscitado en los últimos años, así como la reducción de tiempo de servicios para jubilarse, a pesar de que México se considera aún un país subdesarrollado. Esta contradicción nos lleva a pensar en un cambio de mentalidad en cuanto a la educación para el ocio. Esta surge como creación para resolver una necesidad de la sociedad misma.

Ahora bien, el ocio es sólo una parte del tiempo libre. Es necesario diferenciar lo que muchas veces llamamos ociosos o malvivientes, a aquéllos desocupados, desempleados y en general lo que conocemos como vagos; y los que dentro de su vida activa tienen un tiempo para ellos y no hacen nada; por lo menos desde el punto de vista de ocupación (productiva o no). Respecto a los jubilados, sabemos que tienen todo el tiempo para ellos, pues económicamente ya no están activos, dentro de ese tiempo deberá existir momentos de ocio, de un no-hacer, y sólo se convierten en una carga inmesurable si son más éstos que los momentos de tiempo libre.

El ocio en exceso conduce al aburrimiento, los días pasan lentamente, no hay nada que nos interese o impulse a hacer algo y --

cada vez se intensifica la sensación de inutilidad y por lo tanto de la actitud tan característica en los jubilados que ya tienen años en esa situación: la espera de la muerte como una liberación, como un verdadero descanso, como el único fin de estar vivo.

Pero entonces ¿qué es el ocio? Es un tiempo necesario para todos, niños o adultos, ancianos, jubilados o activos. Un momento en el que quedamos con nuestro pensamiento, abstraídos en la contemplación de un cuadro, de las nubes, en escuchar el viento o los pájaros o la lluvia; simplemente el "estar" sin ocuparnos de nada. Esto nos ayudará a que sin sentir se convierta en algo positivo que enriquezca nuestro mundo interior y nos habilite a continuar con nuestros quehaceres cotidianos.

Redundando un poco sobre el abuso, si el ocio se convierte en la totalidad o por lo menos en la gran parte de la vida, nos lleva a un desazón, intranquilidad y el no hacer se transforma en un aburrimiento letal. Ya que aburrirse es no estar conforme con los deseos internos, es no saber en qué ocupar la vida, es desinterés y por qué no, autodepreciación. El aburrimiento del cual los individuos y sociedades sufren más de lo que quieren y pueden reconocer, es uno de los males principales; uno de los enemigos más encarnizados de la aspiración universal de todo hombre: su felicidad y el apego a la vida.

Cuántos jubilados se aburren porque no saben qué hacer con esa

libertad impuesta. Sin imaginación, sin hábito ni entrenamiento, se deja estar, sin intentar nada interesante. El aburrimiento va formando costras que impiden todo nuevo brote y un hábito de abulia se expande de quienes lo padecen a los que los rodean. Pero el germen de pasividad existía en cada uno desde mucho tiempo antes, encubierto en la rutina del trabajo y de la vida social, que ocultaba el vacío de cada individuo.

El equilibrio de la vida post-jubilatoria depende del nivel personal a que se haya llegado antes. En este plano lo importante es lo que se haga con libertad, todo lo que amplíe nuestros lazos sociales, todo lo que diversifique nuestra vida y equilibre la excesiva especialización profesional. En lo que se haga durante las horas libres lo importante es la propia esencia de la distracción, la expansión del ser, un placer que llene de entusiasmo.

Tiempo libre.- En los incisos anteriores se analizó cada uno de los elementos que conforman el tiempo libre, por último analicemos éste y su importancia en la vida del jubilado.

Las actividades realizadas en el tiempo libre de alguna forma nacen de una combinación de tres fuentes:

- de los grupos a los cuales pertenecemos, los cuales nos controlan y norman;
- de la cultura en la que nos desarrollamos cuyos complejos patrones grupales, institucionales e ideologías dominantes establecen una opinión en la cual basamos nuestra vida, incluyendo

nuestras actitudes hacia el uso del tiempo sin obligaciones — reales;

- y de las limitaciones y potenciales de nuestro cuerpo y mente que influyen en la selección que hacemos de dichos grupos y — en las contribuciones creativas hacia nuevos patrones de organización y pensamiento que hacemos.

Desde la infancia hasta nuestra vida adulta, el tiempo es estructurado por otros —escuela, familia, trabajo— y el resto del tiempo que no utilizamos en nuestras actividades diarias obligatorias, es nuestro tiempo libre; éste generalmente se estructura — de acuerdo a nuestra familia y grupos externos de la sociedad de consumo en que vivimos. Así tendremos: televisión, cine, teatro, paseos a lugares turísticos; algunos se aficionarán a algún deporte, a reuniones de tipo social, a lecturas de revistas o libros (casi siempre los llamados Best-sellers); habrá juegos de salón; una actividad de tipo manual o un entretenimiento (hobby).

Puede decirse que no se ha preparado al hombre para el goce y — disfrute de todo lo que hoy puede entrarle por la vista, el oído, el olfato, el gusto y el tacto. Es sólo una época consumista — del absurdo, de lo incomprensido, de aquéllo a lo que no le sacamos el jugo correspondiente. En general no se nos ha enseñado a leer con complacencia y deleite, sino por necesidad; tampoco — se nos ha desarrollado el sentido crítico ante la información, — publicidad o propaganda. Nuestro sentido estético ha estado más

vinculado a estereotipos éticos, que el goce y disfrute de la línea, el color, la armonía y el ritmo. El cine y la televisión nos han puesto en contacto en pocos años, con mundos distintos y dispares pero no sabemos aprovechar esta oportunidad. "Los hombres se refugian en las maquinitas (t.v) para evadirse, enajenándose de sí mismos, pero la razón más íntima consiste en su creciente soledad, en esta época dominada por la ansiedad del bienestar material, por la avidez del dinero y el afán de éxito, - los hombres ya no tienen tiempo para conocerse íntimamente y para quererse".(16)

Ahora bien el tiempo libre puede clasificarse en autodirigido o dirigido por otros, por ejemplo en el caso de lecturas o visitas a un amigo enfermo; participativo cuando somos los participantes en la actividad -tocar un instrumento en un conjunto- o receptivo cuando vamos a un concierto; terminal, cuando asistimos a una conferencia y ahí termina la actividad; o continuo, cuando nos inscribimos en una clase para adultos; individual, cuando nos tiramos en el pasto a ver pasar las nubes o bien grupal, cuando nos reunimos para ir a un día de campo. (17)

Para el jubilado la vida se alarga, la edad del retiro, se anticipa, la breve jornada terrenal ya no es tan breve, y su horario de trabajo, su obligación de participar en la producción se reduce, así como sucede con los días de la semana que son como las horas de la jornada de la vida.

La sociedad se encuentra también impreparada ante ese fenómeno gigantesco de la vejez. Millones y millones de personas todavía jóvenes y vitales tienen que enfrentarse con una libertad y una disponibilidad tardía de su existencia, y no saben qué hacer con ella, nadie los había preparado para eso. No todos los ancianos, se constata con angustia, están en condiciones de cultivar su jardín o de reparar indefinidamente los desperfectos de la planta eléctrica de su casa, ni están ansiosos de hacerlo. Los pasatiempos no bastan, es evidente, para dar significado a la última estación de la vida. Y ciertamente instalar a las parejas ancianas delante de la pantalla del televisor, en la espera de que la muerte venga a buscarlos en la butaca de sus últimas cansadas fantasías, no es una solución.

"El mundo se está llenando de seres semi-cultivados, semi-informados, de espíritus blandos y que se dejan transportar de una imagen a la otra, de una sensación a otra, que dejan escapar lo poco que su ambiente había conservado de las antiguas tradiciones, para sustituirlo con la migajas de la cultura moderna. Una civilización que establece una dependencia tan estrecha entre el hombre y su imaginación, está amenazada en sus fundamentos." (18)

Ahora bien, en caso del jubilado, el tiempo libre se convierte en todo su tiempo y aquí es donde empieza la dificultad, porque no podremos llenarlos de actividades a las que quizá el individuo no estaba acostumbrado, o bien no desee, por no caer dentro

de sus expectativas o preferencias. Es en esta etapa cuando se hace aún más necesario tener un tiempo estructurado.

Las distracciones, pasatiempos y ocupaciones del tiempo libre de todo tipo tienen la propiedad de que sólo se nos presentan con especial atracción mientras se realizan junto al trabajo habitual, como complemento y se ven rigurosamente racionadas por falta de tiempo, tan pronto como se conviertan en ocupación única de nuestra vida, pierden su encanto y fuerza de seducción.

El jubilado no debe perder su algo que hacer, que le satisfaga, que le despierte otras ambiciones y otras metas; que mantenga firme el cariño y amor a su semejantes y a su familia. Esta es la parte más importante de un programa de preparación del individuo próximo a la jubilación o ya jubilado, que tiende a mantener el equilibrio y la armonía entre su persona y el medio ambiente diferente en el que tiene que desempeñarse.

Una solución para el jubilado sería que pudiera tener una actividad que le redituara algún beneficio económico, sin causarle tensión ni cansancio, no obligatoria; por ejemplo una actividad que en su etapa productiva hubiese sido un hobby, -jardinería, carpintería, tejido- y que ahora elaborar algunos artículos para la venta, ocupando horas mínimas del día. Teniendo una actividad más o menos fija, entonces sí tendría parte de su tiempo para otro tipo de actividades de carácter netamente recreativo, o bien para ayudar a otros jubilados que estén en peores condiciones morales o económica, y otro poco de su tiempo para el ocio.

Aunque sea un poco tarde en la vida, es conveniente que si antes no lo aprendió, ahora aprenda a crearse un mundo interior rico y pacífico que le ayude a su última etapa de transición: la muerte.

Se aconseja a las personas mayores de 60 o 65 años que no se jubilen antes de saber lo que harán a continuación. No hay que contentarse con decir "buscaré una distracción", hace falta contar con seguridad con una ocupación futura.

Claro está que si se ha sido empleado o funcionario o sea, que se ha estado sentado la mayor parte de la vida, convendrá buscar actividades que le permitan estar al aire libre, una vez llegada la hora de la jubilación, pero deberá tenerse en cuenta, que el pasearse, jugar bolos o golf, el efectuar trabajos manuales de vez en cuando no impedirán la esclerosis física o mental, si no se hacen funcionar el cerebro y los músculos, si no se asumen responsabilidades o no se observa ningún tipo de disciplina, cesa uno de ser el mismo, se reduce el horizonte y se acaba llevando una existencia puramente vegetativa.

"No se trata de hacer esto no lo otro, el verdadero problema reside en el significado que asignemos a nuestra actividad: había que ver si sólo se trata de pasar el tiempo, o si es una necesidad vital de desarrollarnos y expandirnos hasta el último día. - Mucha gente evita con especial cuidado preguntarse tal cosa."(19)

2.3. Integración Social y Familiar.- A través de lo expuesto en este trabajo, se ha constatado que el jubilado es víctima de la marginación, ante

ésto debe luchar él mismo. Necesita apoyarse en sus compañeros, principalmente, puesto que los acucia el mismo problema, pero también sería ideal que encontrase apoyo en su propia familia, en las asociaciones - que le ayudan (?) esto es, en la misma sociedad.

La palabra integración significa acción o efecto de integrar, y ésto es hacer entrar en un conjunto. El jubilado está relegado, ya no pertenece al grupo de económicamente-activos y el grupo al que pertenece no tiene suficiente cohesión.

Es necesario que se le abra un nuevo campo de acción como ser viviente, con necesidades físicas y morales propias. Esta integración sólo se - logrará si el jubilado lucha por ella mediante la autoestima. Toda su vida ha luchado por tener un lugar en la sociedad y cuando se jubila de - ja de hacerlo porque cree que el no ser productivo lo deja sin personalidad ante los demás, más esto no es así, mientras no haya conciencia - de su importancia, la familia y la sociedad lo seguirán marginando.

Por otro lado la familia también debe concientizarse en el sentido de - que ese ser que ahora está desplazado, sigue estando vivo, sólo hay que motivarlo para que se sienta seguro y querido, para que tenga nuevas ex - pectativas y produzca ya no para obtener dinero, sino satisfacciones - propias, siendo útil para sí mismo y para los que lo rodean.

Hay que recordar que las enfermedades de la vejez no existen, sólo son producto de la vida anterior a la jubilación y también a la forma que - nuestra mente esté educada, por lo que el "viejo" sólo existe cuando así

lo queremos, tanto los que lo rodean como él mismo. Así como el niño se orina en la cama para llamar la atención, así el viejo se vuelve que jumbroso y achacoso, no tanto porque lo esté sino para que alguien lo tome en cuenta; el problema es que lleva tan lejos su papel de enfermo e inútil, que él mismo se lo cree.

Así que si nos avergonzamos del "viejo" que se sienta a tomar el sol y que olvida las cosas que le recomendamos, que repite con frecuencia -- cuentos ya caducos y aventuras imaginarias, que ya no es ágil ni de mente ni de cuerpo (o por lo menos eso pensamos), tenemos que darnos cuenta que estamos contribuyendo a que sea eso, sólo un viejo mueble que en determinado momento estorba.

3. INSTITUCIONES DE APOYO PARA EL JUBILADO.

3.1. INSTITUTO NACIONAL DE LA SENECTUD (INSEN)

Este Instituto se creó debido a que la población senil ha ido en aumento sin tener ningún tipo de protección, asistencia o atención específica, presentando ante el país un problema serio a resolver.

El Lic. José López Portillo, entonces presidente de la República, expidió el decreto siguiente; con fecha 22 de Agosto de 1979.

"Se crea el Instituto Nacional de la Senectud, como organismo público descentralizado, con personalidad jurídica y patrimonio propio, que tendrá por objeto PROTEGER, AYUDAR, ATENDER Y ORIENTAR a la Vejez Mexicana".

Empezó a trabajar en 1980. Para cumplir con dichos objetivos se están desarrollando los siguientes programas:

- Campaña de afiliación, integrando a la población senil a los programas del INSEN, a fin de conocer sus necesidades más apremiantes, estudiarlas y dar soluciones.
- Iniciar el proceso de Dignificación, Integración y Reconocimiento a la vejez, utilizando los medios masivos de comunicación.
- Establecimiento de pequeños talleres para dar ocupación a los ancianos que aún pueden trabajar.
- Hacer la infraestructura necesaria de atención integral al

anciano. Impulsar en forma inmediata la creación de ALBERGUES, RESIDENCIAS DIURNAS Y CENTROS VACACIONALES, donde se otorgue atención, ocupación, diversión y se les proporcione asistencia médica.

- Proponer el marco legal que garantice la integridad, respeto y dignificación al anciano en el ámbito institucional, social y familiar.

La estructura interna de dicho organismo está conformada de la siguiente manera:

- Dirección General
 - Subdirección de programación y presupuestación
 - . Presupuestación
 - . Investigación
 - Subdirección de Asistencia
 - . Psicología y trabajo social
 - . Centro nacional gerontológico
 - . Centros recreativos y vacacionales
 - . Promoción y control de unidades gerontológicas
 - . Sección de afiliación
 - Subdirección Administrativa
 - . Recursos materiales
 - . Recursos humanos
 - . Almacén, mantenimiento y servicios generales
 - . Jurídico consultivo

A la fecha están funcionando los albergues diurnos en los cuales — pueden asistir todos aquéllos que estén afiliados al Instituto, — —

pudiendo permanecer en ellos todo el día si así lo desean (las personas que necesitan ser llevadas por sus familiares permanecen en el albergue hasta que los recogen por la tarde). Se llevan a cabo diversas actividades o talleres en los cuales se pueden inscribir y lo que elaboren pueden venderlo o llevarlo a su casa. Se les proporciona alimentos y servicio médico.

Para inscribirse, sólo necesitan tener 60 años o más, llenar una solicitud y dar unas fotografías para su credencial; el servicio social efectúa un estudio socio-económico y dependiendo del resultado se fija una cuota mínima.

Se llevan a cabo paseos o excursiones por la república o en el mismo distrito federal, para todos aquéllos que deseen ir a conocer nuevos lugares, visitar museos o monumentos famosos; aunque no son muy frecuentes dichas salidas.

Se están preparando programas de adiestramiento de personal para los que tengan deseos de trabajar en su profesión u oficio, para que se preparen como instructores en su especialidad; con esto se pretende que con el tiempo se logre un convenio con empresas o instituciones, para que permitan que los jubilados sirvan como instructores en las empresas al personal de nuevo ingreso o al que se quiere perfeccionar y por lo tanto superar su categoría. Asimismo se preparan supervisores en todas las áreas, aprovechando sus propias experiencias y capacidades y proporcionándoles la oportunidad de actualizarse en su materia.

3.2. DIGNIFICACION DE LA VEJEZ, A.C. (DIVE)

Es una asociación civil de voluntarios, creada en 1978. Propugna por la dignificación de la vejez presente y futura de todos los mexicanos.

Su objetivo global es "salvar del subdesarrollo mediante el aprovechamiento de la experiencia y sabiduría de la vejez", para lo cual es necesario: (+)

- Revalorar a la ancianidad (60 años cumplidos y jubilados de cualquier edad)
- Restaurar el amor mutuo de padres e hijos
- Acabar con la lucha entre las generaciones
- Que los viejos vuelvan a ser venerados porque vuelvan a ser venerables; lo merezcan a causa de su vejez activa, sabia y virtuosa.
- Crear un nuevo tipo de mexicano motivándolo para que vaya arribando a la senectud con las cualidades que requiere para sí mismo y para la colectividad
- Que el país se beneficie recobrando --con las sucesivas generaciones de proyectos excelentes-- aquella casta que en todas las naciones otrora representó el cerebro social.

Este objetivo, se piensa lograr a través de dos objetivos específicos: educación y asistencia.

Por lo que respecta al primero, se podrá lograr a través de las tres Agencias educativas: familia, escuela y sociedad.

(+) NOTA: Está tomado textualmente del libro: DIVE, A.C.

- Primeramente, que cambie en los mexicanos de todas las edades la imagen deprimente de la vejez, sustituyéndola por el bello concepto de la edad de la esperanza.
- Es entonces cuando se alcanzan las metas, se dispone de tiempo libre para la realización personal, se habrá acumulado experiencia, crecerá el espíritu. Deje de ser la ancianidad un tabú, ora desentendido, ora aterrador, y sea la etapa planeada y anhelada en que culminan la vida. El cambio de mentalidad es el primero y esencial de nuestros objetivos.
- Que a cada uno de los ciudadanos se le forme desde la infancia para que alcance un día una vejez noble y productiva, preparándose económica, física y mentalmente.
- Que se convenza a todos de que al llegar a la jubilación o al envejecimiento, no se ha parado la vida, sino que por el contrario, será la hora para los más placenteros y valiosos proyectos, puesto que allí se ha de alcanzar la cumbre de la anhelada superación.
- Que, responsabilizándose cada uno de su propia ancianidad, no sean ya una carga para nadie. Dejen de ser los proyectos un problema económico y moral para la familia o el Estado, antes bien, sean la solución de las cuestiones que nos aquejan, con su experiencia, buen juicio y rectitud.
- Que cada generación que arribe a la senectud supere a la anterior, (puesto que ha recibido por más tiempo la formación de esta Cruzada educativa).

- Que todo mexicano venga a ser un satisfactor de la necesidad que tiene el país de personas competentes en su oficio.

Por lo que respecta al segundo, para obviar obstáculos a la educación que promueve la dignidad de la vejez, habrá que tomar ciertas medidas asistenciales, por la que DIVE propugnará.

Pues la seguridad económica, la salud y una habitación agradable son condiciones para realizar fecundas tareas en la vejez.

La organización y jerarquización del DIVE es la siguiente (20)

- Presidencia

- Asesoría Técnica y bufete jurídico
- Promoción del INPA (Instituto Nacional de Protección al Anciano)
- Evaluación de Actividades
- Vocales
- Confederaciones y afiliaciones
- Secretario
- Archivo

Vicepresidencias

- Educación

- Departamentos de:

Renovación de la imagen

Publicidad

Concursos

Juvenil

Día del anciano

Día mundial de la plegaria

Excursiones a otras ciudades

- Asistencia
- Departamento de:
 - Gerontología
 - Medicina preventiva
 - No asilados
 - Asilos
 - Bolsa de Trabajo
 - Jurídico
 - Cruzada de la oración
 - Habitat
 - Pensionados
 - Clubes de corazones solitarios
 - Trabajadores sociales
- Administración especial
 - Economía
 - Tesorería
 - Contabilidad
 - Departamentos autónomos:
 - Oficina y almacén
 - Cortesía y festejos
 - Nuevas iniciativas
 - Personal contratado
 - Peticiones y donativos
 - Eventos para fondos
 - Crédito bancario
 - Compras y ventas
 - Cooperativas.

Aún cuando los objetivos enunciados son magníficos, en la actualidad no se han podido apreciar logros mayores. Si bien se obtuvo el Día del Anciano, el Año Internacional del Anciano y se llevan a cabo festejos gratuitos a los que se invita a todos los que ya tengan 60 años o más, alentándolos a participar activamente, lo demás que se ha venido estructurando como es: la planeación de concursos de artes plásticas, oficios y artesanías entre ancianos para que sean conocidas sus obras; conseguir que el Estado dé asistencia médica y económica a ancianos independientes y de bajos recursos; establecer colonias de jubilados; editar folletos con instrucciones sobre higiene, alimentación y ejercicios; convertir cada asilo en un taller, mejorando los actuales asilos o creando nuevos con mejores instalaciones; no se han llevado a cabo. Quizá no se ha logrado porque es un proyecto bastante ambicioso que necesitará mucha colaboración y tiempo.

3.3. CONFEDERACION NACIONAL DE JUBILADOS Y PENSIONADOS POR EL ISSSTE, A.C.

La Confederación se constituyó el 20 de agosto de 1973, con jurisdicción en toda la República Mexicana. Nació como consecuencia de la necesidad de defensa común de los jubilados y pensionados por el ISSSTE. Sus objetivos son: (21)

- Luchar permanentemente por el mejoramiento económico de jubilados y pensionados en todos los órdenes, procurando el equilibrio entre el aumento de las percepciones y el costo

- de la vida, actualizándolas con la época en que se viva.
- La lucha de la Confederación se enfocará muy especialmente, a obtener que las prestaciones médicas, sociales y culturales que sean necesarias para el bien de sus agremiados, — promoviendo para ello, las reformas que se consideren necesarias a la Ley del ISSSTE.
 - Pugnar porque el Gobierno Federal a través de las Secretarías de Estado y demás Dependencias, acepte tomar en cuenta nuestra experiencia profesional en la ejecución de los diferentes trabajos de carácter nacional que se emprendan.
 - Fomentar la creación de centros de acción social y cultural que favorezcan la convivencia de los jubilados y pensionados y sus familiares, en cada una de las unidades estructurales de la Confederación.
 - Con el apoyo moral y económico del Estado, proyectar y organizar negocios o pequeñas empresas, tales como granjas, talleres y otras, que convenientemente reglamentadas, tiendan a mejorar la economía de todos los miembros de la Organización.
 - Procurar el establecimiento de la Casa Hogar del jubilado en cada cabecera de Entidad Federativa, así como Centros Vacacionales y de Recuperación.
 - Crear nexos de cordialidad y buen entendimiento con las agrupaciones obreras, campesinas y burocráticas para los fines de cooperación en las proyecciones sociales arriba expuestas.

A continuación se extractan algunos artículos del Acta Constitutiva concernientes a su constitución, reestructuración y gobierno.

- Art. 1o. La Confederación Nacional de Jubilados y Pensionados por el ISSSTE, de la República Mexicana, A.C., la integran sin distinción de sexos ni edades, todos los elementos jubilados y pensionados de las diferentes Dependencias del Ejecutivo Federal, Estados y Municipios, independientemente de que sus respectivos sindicatos los sigan considerando como sus miembros.
- Art. 2o. Este Organismo Nacional se constituye de acuerdo con el acta respectiva de fecha 22 de agosto de 1973 levantada por medio del mandato expreso del Primer Congreso - - Constituyente de Jubilados y Pensionados por el ISSSTE., - en la República Mexicana, y reunidos en el Auditorio del - Sindicato Nacional de Trabajadores de la Industria Militar en la Ciudad de México, D.F.
- Art. 6o. La Confederación quedará estructurada por las Federaciones Estatales (una por cada Entidad Federativa), - las que a su vez, estarán integradas por Uniones Regionales.
- Art. 7o. El Comité Ejecutivo Nacional, radicará en la Ciudad de México, D.F., y las Federaciones radicarán en las - Capitales de los Estados y los Organismos que dependan de éstas, en aquellos lugares en que por su importancia y número de miembros así lo amerite.

- Art. 8o. El Gobierno de la Confederación Nacional, se finca en la soberanía que reside fundamentalmente en todos y cada uno de los miembros de la Organización, quienes en asamblea general la ejercitan de manera directa o por conducto de sus dirigentes al otorgarles su mandato.
- Art. 9o. Los Congresos y Consejos Nacionales, serán ordinarios y extraordinarios; para su integración delegacional, se deben convocar unos y otros por el Comité Ejecutivo Nacional y Consejo Nacional de Vigilancia, y con treinta días de anticipación cuando menos, y cubriendo los requisitos de validez que en el capítulo de elecciones se determina.
- Art. 10o. Los Congresos Nacionales Ordinarios se celebrarán cada tres años, tendrán como objetivo fundamental, la elección de los miembros del Comité Ejecutivo Nacional, y reformas a los Estatutos, con el voto mayoritario de los Delegados asistentes.
- Art. 11o. Las Federaciones Estatales dependen de la Confederación Nacional, pero tienen autonomía para resolver sus problemas internos, sin apartarse de las normas generales de estos Estatutos, y rindiendo un informe del problema que los afectó y de la solución que dieron al conflicto, informe que deberá enviarse al Comité Ejecutivo Nacional.
- Art. 12o. El Comité Ejecutivo Nacional. Los Comités Ejecutivos de las Federaciones Estatales y Uniones Regionales, durarán en su encargo tres años.

- Art. 13o. El Comité Ejecutivo Nacional, constituye el máximo órgano de ejecución de la Confederación Nacional, y sus miembros serán electos en Congreso Nacional Ordinario, escogiéndose a los elementos idóneos y de reconocida solvencia moral, de conformidad con lo previsto en los presentes, quedando integrado en la siguiente forma:

Un Secretario General y un suplente.

Un Secretario de Organización y Estadística y un suplente.

Un Secretario de Previsión Social y Servicios Médicos y un suplente.

Un Secretario de Finanzas y Asuntos Económicos y un Suplente.

Un Secretario de Relaciones y un suplente.

Un Secretario de Prensa y Propaganda y un suplente

Un Secretario de Actas y Acuerdos y un suplente.

Un Secretario Coordinador de Asuntos de Jubilados Estatales y Municipales y un suplente.

Consejo Nacional de Vigilancia, un presidente, un secretario y un vocal.

Asesoría Jurídica y Comisión Permanente de Estudio de Ponencias.

Un Presidente y tres auxiliares.

Las actividades desarrolladas por la Confederación en el Distrito Federal se reducen a las convocatorias para los Consejos y Congresos Nacionales para los nombramientos respectivos,

controlar por medio de listas a los jubilados de los diferentes sectores; administrar el Centro-Taller de Manufactura - del ISSSTE, en el cual se emplean a jubilados para la fabricación de uniformes (médicos, enfermeras, intendencia) y canastillas que se entregan a las madres trabajadoras que acaban de dar a luz.

Por lo que respecta a las actividades de las Federaciones Estatales y Uniones Regionales se limitan a:

- Establecer granjas colectivas
- Asesorar tecnológicamente a los jubilados que trabajen en dichas granjas, • que deseen trabajar en el campo.
- Asesorar en los métodos de siembra.
- Donar árboles frutales para aquéllos que deseen cultivar una huerta.

Como un último aspecto, todavía en proyecto, se está pensando en la posibilidad de que las empresas o centros de trabajo de donde se hayan jubilado los integrantes de la Confederación, vuelvan a ser empleados pero ahora en carácter de asesores en sus áreas respectivas, con un horario reducido y sueldo fijo.

En el ISSSTE existen cine-clubs y debate para activos y jubilados, algunos de éstos últimos asisten. En el IMSS hay Centros de Seguridad Social a los que pueden asistir cualquier persona, en donde van algunos jubilados a aprender cocina, repostería, tejido, corte, música y otros cursos para adultos.

Por lo que respecta a las asociaciones de jubilados se dedican principalmente a actividades de tipo político interno (reuniones mensuales para discutir asuntos acerca de sus pensiones y para elegir representantes o recibir informes de actividades). A estas asociaciones asisten poco en el ISSSTE y un poco más en el caso del IMSS. Asisten tanto hombres como mujeres.

3.4 ASOCIACION NACIONAL DE TRABAJADORES JUBILADOS DEL IMSS.

Fue fundada en 1970 y funciona a través de una Comisión Nacional Ejecutiva formada por personas que ya se jubilaron y que mediante una votación directa universal y secreta de todos los miembros. Se integran planillas con los siguientes cargos:

- Presidente
- Secretario General
- Secretario Tesorero
- Secretario de Organización
- Secretario de Asuntos Jurídicos
- Secretario de Previsión y Ayuda
- Secretario de Asuntos Foráneos
- Secretario de Pensionados Indirectos
- Secretario de Relaciones Públicas
- Secretaría de Acción Femenil
- Secretario de Actas y Acuerdos

La Asociación se reúne en la Casa del Jubilado, local en el cual se convoca a juntas mensuales, se reciben quejas -

de los jubilados y se trata de ayudar a los que lo soliciten; además cada fin de año se lleva a cabo un convivio -- con la participación de artistas o algún espectáculo, ofreciéndose una comida para todos los jubilados que deseen -- asistir.

Existe la posibilidad de que en un futuro cercano se construya un centro vacacional para jubilados, que tendrá cabas, restaurantes, zonas verdes y albercas. Actualmente existen dos centros vacacionales pero son tanto para empleados activos, jubilados y público en general.

Se ha logrado que a través de la Oficina de Turismo Social del propio Instituto, se les de un descuento en viajes por la República, y además está un autobús a disposición de -- los jubilados así como de los activos, para organizar -- "tours" a un buen precio.

Asimismo el 21 de septiembre de 1982, se obtuvo la donación de un terreno para la construcción del Centro del Jubilado que contará de lo siguiente:

Salón de ejercicios; sala de juegos de mesa y billar, salón de belleza; salón de usos múltiples para clases de: música, idiomas, historia, literatura y cultura en general; talleres de artesanías, carpintería, pintura y -- otros. Se les programarán también excursiones, de acuerdo a sus gustos; contará con servicios de enfermería, -- así como con oficinas administrativas y cafetería; se -- les instruirá en horticultura, floricultura y piscicultura (esto último en el centro vacacional que se construirá en Cuautla, Mor.)

Todo esto es ideal para el jubilado y los planes son excelentes sólo hay que esperar que se hagan realidad.

4. INVESTIGACION DE CAMPO: LA SITUACION ACTUAL DEL JUBILADO EN EL -
DISTRITO FEDERAL. RESULTADOS DE LA ENCUESTA REALIZADA A UN GRUPO
REPRESENTATIVO.

4.1 DISEÑO

Se seleccionó la investigación de campo, partiendo de la -
investigación bibliográfica sobre la jubilación y los pro-
blemas a los que se enfrentan los jubilados, para poste-
riormente establecer la realidad actual de dichos jubila-
dos en el Distrito Federal, con el objeto de fundamentar -
la creación de un programa tendiente a preparar a todos -
los que están próximos a jubilarse.

4.2 POBLACION

Se seleccionaron dos instituciones que tienen como caracte-
rística en común tener a su cargo una población extensa de
jubilados.

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) como orga-
nismo descentralizado y el Instituto de Seguridad y Servi-
cios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) como
organismo oficial que atiende a jubilados de diversas de-
pendencias gubernamentales. Se seleccionaron estas insti-
tuciones por ser las que tienen mayor variedad en cuanto a
niveles socioeconómicos y culturales, con lo cual se de-
muestra que el jubilado cualquiera que sea su posición tie-
ne características similares. Esta investigación se limi-
tó al D.F. por dos razones:

- El mayor núcleo de población de jubilados se concentra en esta entidad federativa.
- La limitación geográfica facilita la labor de encuestar.

4.3 MUESTRA

La muestra fue tomada al azar, consistente en 100 personas, 50 hombres y 50 mujeres cuya edad promedio fue de 52 años y representan el 1.28% de la población total de jubilados del D.F.

4.4 METODOLOGIA

Investigación bibliográfica exhaustiva, para tener una visión de la problemática física, psicológica y social de los jubilados.

- Determinación de la muestra representativa tomando a dos instituciones de Servicio Social. El IMSS que tiene a su cargo sus propios trabajadores jubilados y el ISSSTE que se encarga de jubilados que trabajaron en diversas dependencias oficiales.

- ~~Diseño~~ del cuestionario. (Consultar Apéndice-Anexo I)

- Se procedió a encuestar a los jubilados en el IMSS captándolos en los días de pago de su pensión en las cajas del propio INSTITUTO y en el ISSSTE, solicitando a la Confederación Nacional de Jubilados una lista de personas y domicilios, procediendo a entrevistarlos en sus domicilios. Los casos fueron elegidos al azar.

- Se tabularon las respuestas y se señalaron resultados.

- Se realizó un análisis de los resultados obtenidos.
- Con base en estos resultados, se diseñó un programa

4.5 INSTRUMENTOS PARA LA RECOPIACION DE DATOS

- Recursos Materiales

Se realizó una encuesta utilizando para ello un cuestionario estructurado, el cual fue presentado en forma personal y en el 90% de los casos se llenó personalmente, pues los jubilados entrevistados no deseaban escribir. La ventaja que se obtuvo con este método fue que se estuvo en posibilidad de hacer aclaraciones y extenderse en las respuestas que así lo ameritaban. Con su carácter de cerrado facilitó la tabulación.

- Recursos Humanos

Todas las tareas hasta aquí mencionadas fueron llevadas a cabo por una persona.

4.6 TIEMPO

Como existe muy poca información en México acerca de este tema, el proceso de búsqueda de bibliografía fue muy tardado tomando aproximadamente 18 meses; las aplicaciones de encuesta e investigación de instituciones llevó aproximadamente 6 meses. Ordenamiento de datos, elaboración de gráficas, cuadros y por último el programa propuesto 6 meses lo que hace un total de 2 años 6 meses.

4.7 RESULTADOS OBTENIDOS

Los Jubilados y el Medio Social

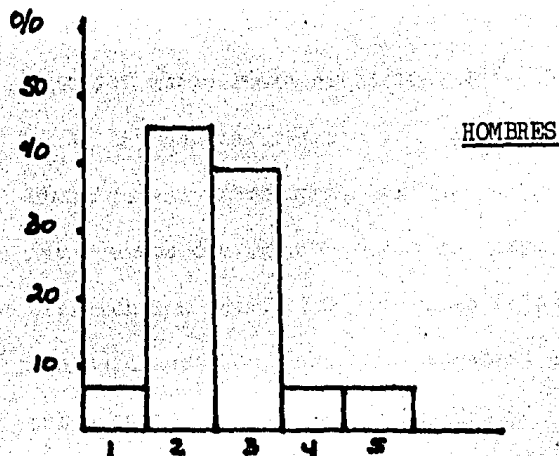
En este apartado se tratarán varios aspectos en la vida del jubilado, resumidos de las respuestas obtenidas en las encuestas realizadas. La muestra representativa esta formada por cien personas, cincuenta hombres y cincuenta mujeres, jubilados del ISSSTE y del IMSS.

Vida familiar.

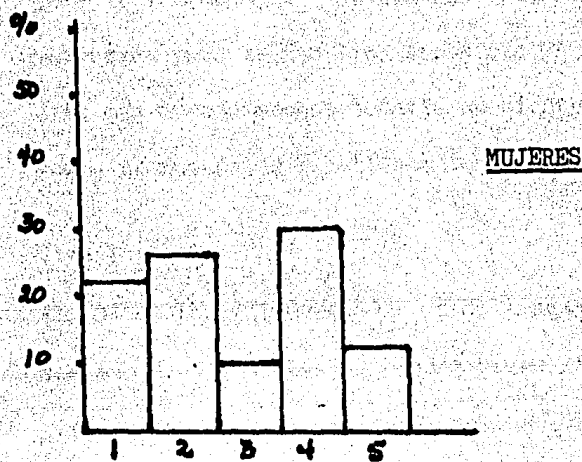
Los jubilados entrevistados viven en su gran mayoría con hijos casados. Participan en la actividad familiar sólo en casos de celebraciones especiales, comidas de fin de semana o días festivos y cuando los llevan de paseo en unión de los otros miembros de la familia.

Su vida diaria transcurre circunscrita de su habitación al lugar específico de descanso (sala o patio). Pocas veces comen con el resto de la familia y conviven esencialmente con sus nietos, si los tienen. Sus hábitos se han vuelto automáticos y sumamente rutinarios, aferrándose a ellos como un recurso de sobrevivencia. Las mujeres participan más porque ayudan en las labores del hogar.

Algunas veces son los encargados de cuidar de los nietos pequeños en edad preescolar. Los niños en edad escolar y los adolescentes aunque los quieren y respetan (a veces), no los toman mucho en cuenta, pues

VIDA FAMILIAR

1. Viven con hijos solteros
2. Viven con hijos casados
3. Viven con su pareja
4. Viven solos
5. Otros.



1. Viven con hijos solteros
2. Viven con hijos casados
3. Viven con su pareja
4. Viven solos
5. Otros.

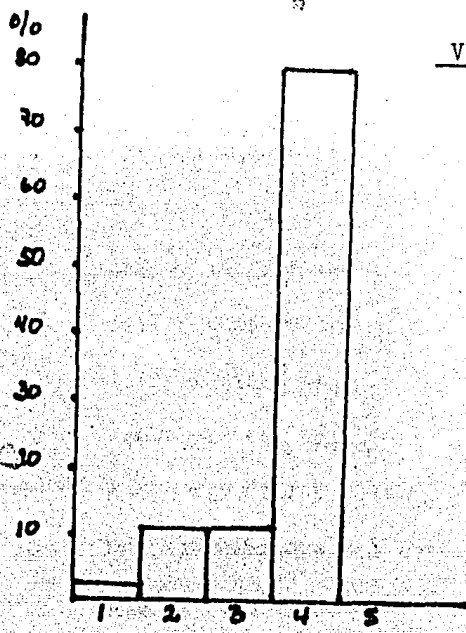
la opinión transmitida por sus padres, de que los "viejos" están fuera de la realidad, los lleva a alejarse de sus abuelos; sin embargo, éstos son las víctimas de sus travesuras, los que los entretienen con sus cuentos o aventuras que a la larga resultan repetitivas; son además los que salen en defensa de los nietos cuando los padres los regañan, dándoles las caricias que los padres no les dan por falta de tiempo. Aunque en determinado momento llegan a aburrirse por su "chochez" o son causantes de vergüenza por sus ocurrencias y disparates.

Vivir con sus hijos, nos da idea de convivencia y compañía, lo cual resulta falso, pues se sienten tan solos y aislados como los que viven solos por viudez o soltería. La mayoría está sobreviviendo, como muchos lo expresaron "viviendo horas extras" o "en espera de la muerte". Sienten que sólo son un estorbo, una carga para la familia, seres que ya no son útiles, aún cuando muchos todavía se sienten fuertes y gozan de una salud relativamente buena.

Vida laboral

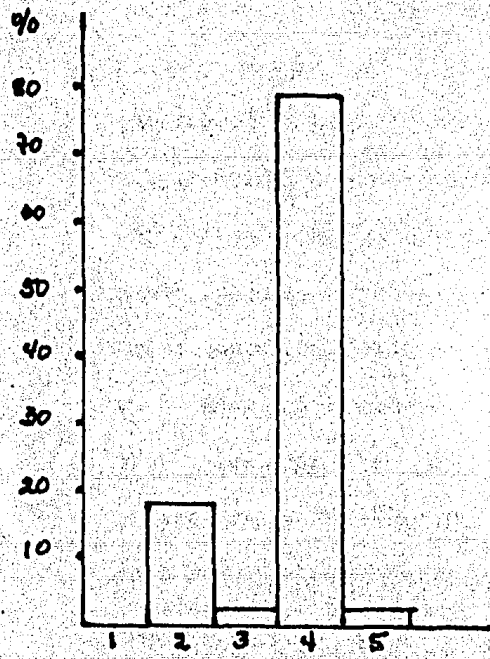
El 78% de los entrevistados ya no trabaja. Se limitan en el caso de las mujeres a hacer labores del hogar, tejer o coser; mientras que los hombres no realizan actividad alguna. Hay unos pocos, que todavía

VIDA LABORAL



HOMBRES

- 1. Evtual
- 2. Medio tiempo
- 3. Por su cta.
(8 horas)
- 4. No trabajan
- 5. Voluntarios



MUJERES

- 1. Evtual
- 2. Medio tiempo
- 3. Por su cta.
(8 horas)
- 4. No trabajan
- 5. Voluntarias

sienten inquietudes y se sienten suficientemente - - fuertes para hacer trabajos por su cuenta. Un ejemplo es un jubilado del ISSSTE, que al frente de su casita puso un tendajoncito, en el que se pasa casi todo el día. No tiene grandes ventas, pero se distrae, platica con los vecinos y la vida se le hace mucho más útil y ligera. Otro siembra legumbres. - Una ex-enfermera del IMSS, pasa gran parte de su tiempo como voluntaria en los hospitales, no percibe salario pues su objetivo principal es tener un tiempo dedicado a algo de carácter de ayuda social y la hace sentir muy satisfecha.

Existe un problema general para aquéllos que todavía se sienten fuertes para trabajar, no los admiten en ninguna empresa, por tener más de 60 años, edad que legalmente es la jubilatoria. Muchos buscan con desesperación que los empleen pues significa para - - ellos algo vital: es actividad y los ayuda económicamente, pero se ven rechazados una y otra vez, causán doles depresión. Este es el caso de un entrevistado, de 60 años que aparenta 50, quien había logrado entrar a trabajar a una empacadora de carnes frías a - prueba, cuando lo aceptaron, solicitaron que presentara sus papeles, entre ellos el acta de nacimiento, - cuando por fin lo hizo, lo despidieron al darse cuenta de su edad, aduciendo que no querían tener problemas legales.

Algunos se emplean en el Taller del ISSSTE (sólo jubilados por ese organismo), les pagan a destajo y sin ninguna prestación.

En el IMSS les dan oportunidad de continuar trabajando después de haberse jubilado, pero sólo les pagan el sueldo correspondiente a la categoría que tengan, tienen que trabajar las 8 horas de jornada y no tienen derecho a ninguna prestación como los demás trabajadores (una de las prestaciones sería acumular antigüedad). Pocos son los que aceptan, sobre todo se dan casos de ejecutivos que pasan a ser asesores. Estos son personas que no han podido hacerse a la idea de dejar su trabajo, además tienen un sueldo más o menos alto y por ambas razones les conviene permanecer activos.

Actividades físico-socio-culturales.

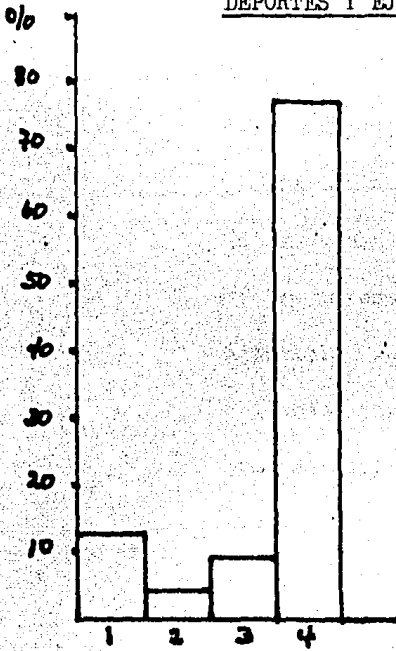
La preocupación del deterioro físico y psicológico nos lleva a preguntar cómo se mantienen activos, ya que no trabajan. Los resultados son bastante desalentadores pues la mayoría está inactivo en todos aspectos y lo que es más, no tienen el mínimo interés de cambiar de actitud, lo que da lugar a que conforme pasan los años posteriores a la jubilación se anquilosen los miembros y la mente apareciendo el deterioro a temprana edad y agravándose con los años.

Deportes y ejercicio físico.

Para obtener una visión clara de las actividades realizadas por los jubilados en este inciso los dividiré en dos grupos: hombres y mujeres. En los demás incisos no se lleva a cabo una división rigurosa, pero en las tablas correspondientes que aparecen en el apéndice, la división prevalece.

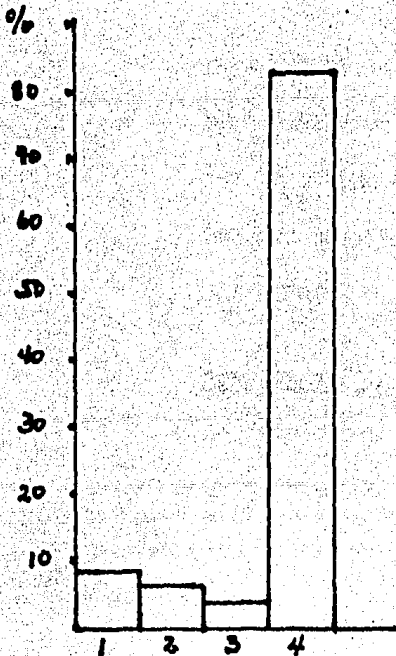
- Hombres. Cuando se les preguntó acerca de los deportes, manifestaron que en su juventud les gustaba y/o practicaban el fútbol, béisbol, squash o algún otro deporte, pero que en la actualidad se limitan a verlos por la televisión y en contadas ocasiones asisten a algún partido. No van a ningún deportivo porque son de la opinión que ya no están en edad, con algunas contadas excepciones que van a nadar, jugar squash o tenis, o bien pertenecen a algún club de excursionismo y caminatas. Estos últimos son personas que durante toda su vida acostumbraron realizar algún tipo de deporte y como ellos mismos dicen: "ya no lo pueden dejar de hacer, aunque no sea con la misma intensidad y regularidad". En cuanto a ejercicio físico, éste se limita a caminar en la colonia (generalmente una o dos manzanas) para ir a comprar el periódico o - -

DEPORTES Y EJERCICIO FISICO



HOMERES

1. Deporte una vez por semana
2. Deporte todos los días
3. Caminar
4. Ningún ejercicio



MUJERES

1. Deporte una vez por semana
2. Deporte todos los días
3. Caminar
4. Ningún ejercicio

"bajar la comida", siguen rutas definidas y fijas, tomando un tiempo preciso, por lo que se vuelve en una rutina dentro de su vida.

- Mujeres. La mayoría no realiza ningún deporte, ni les interesa verlos en la televisión, como ejercicio físico mencionan las caminatas dentro del hogar para arreglar la casa, o ir de compras al mercado cercano y los domingos ir a misa.

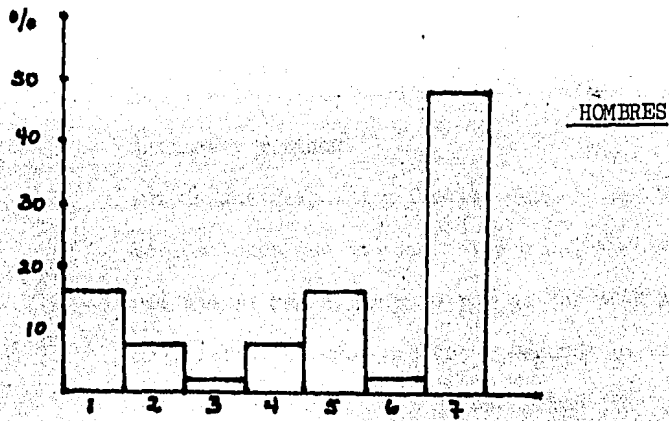
También aquí existen contadas excepciones que van a tomar gimnasia o yoga, de una a tres veces por semana.

Clubes y asociaciones.

Sólo pertenecen a un club aquéllos cuyos familiares están inscritos y por lo tanto los llevan. - Hasta donde se sabe no existe un club específico para jubilados (lo cual ratificaría la segregación); con la excepción marcada en el inciso anterior de los que asisten a un club de excursionismo, gimnasia o yoga.

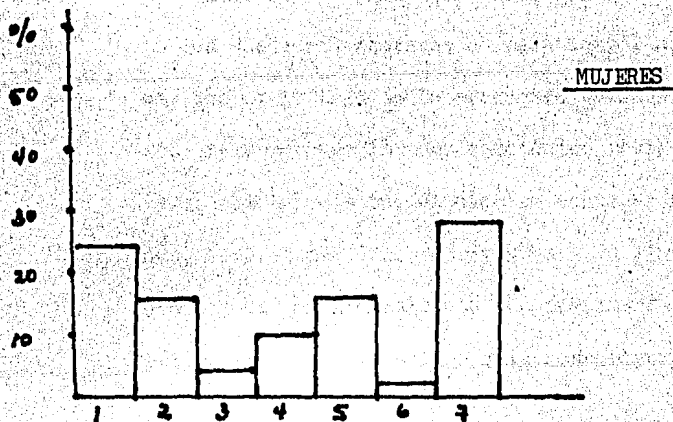
Reuniones familiares y fiestas.

En este caso, tanto hombres como mujeres asisten a las fiestas familiares: bodas, cumpleaños, santos y celebraciones especiales. Por lo general



1. Cine
2. Teatro
3. Exposiciones y museos
4. Paseos y viajes
5. Reuniones
6. Club
7. Nada

ESPECTACULOS Y VIAJES



1. Cine
2. Teatro
3. Exposiciones y museos
4. Paseos y viajes
5. Reuniones
6. Club
7. Nada

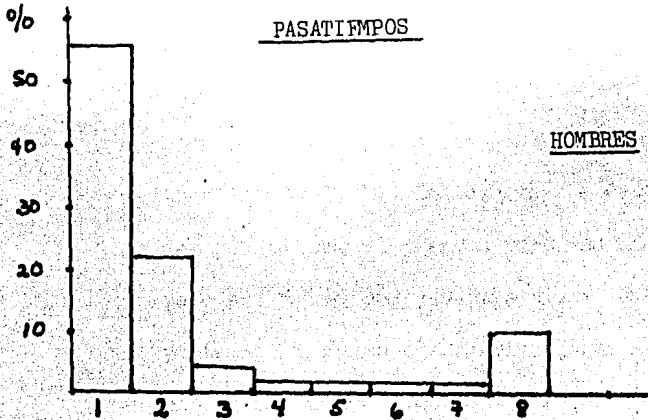
los invitados son miembros de la familia, amigos íntimos y vecinos.

Por lo que respecta a fiestas que ellos mismos organicen para sus ex-compañeros o amigos, es difícil que lo hagan, primero por su carencia económica y falta de lugar propio; y segundo por carecer de interés en reuniones de ese tipo. Hay pocos jubilados que se sigan visitando después de unos años de haberse jubilado, pero como en todo hay excepciones, unos pequeños grupos que se reúnen por lo menos una vez al año, generalmente en un restaurant.

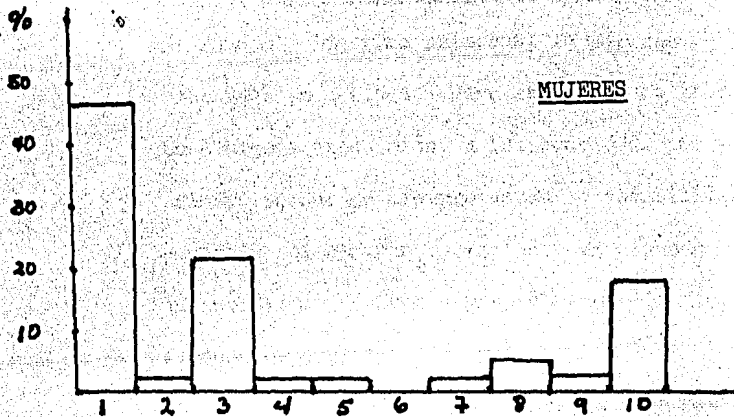
Pasatiempos.

Es triste darse cuenta de la realidad, pero los jubilados entrevistados no tienen mucha idea de lo que puede considerarse un pasatiempo, no es más que el reflejo de lo aprendido durante la vida. La gran mayoría toma como único posible pasatiempo la televisión, el cine en contadas ocasiones, leer el periódico o revistas y en algunos casos libros que generalmente son novelas de actualidad, dar un paseo o bien cuidar de alguien muy necesitado.

Sólo un hombre manifestó que le gustaba la carpintería y que ahora se dedicaba a arreglar cosas en



1. Televisión
2. Lectura
3. Actividades manuales
4. Instrumento musical
5. Labores en el campo
6. Billar
7. Pintura
8. Nada
9. Juegos de salón
10. Labores en el hogar



1. Televisión
2. Lectura
3. Actividades manuales
4. Instrumento musical
5. Labores en el campo
6. Billar
7. Pintura
8. Nada
9. Juegos de salón
10. Labores en el hogar

su casa; otro tiene un pequeño rancho y dedica sus horas al trabajo de campo y otro más que le gusta ir a jugar billar. Las señoras se dedican a tejer por lo general prendas para sus nietos y algo para sus casas; una que otra tiene idea de que la pintura, la música o inclusive jugar baraja puedan ser un pasatiempo.

No se les ocurre que en su juventud o edad productiva hayan tenido algo especial que les gustara hacer para distraerse creativamente y por lo tanto resulta obvio que ahora en su vejez no tienen nada que hacer. Sus intereses se circunscriben a lo que estuvieron acostumbrados en sus otras etapas y su creatividad se nulifica totalmente.

Museos, exposiciones, conciertos y viajes.

En cuanto a los tres primeros, la mayoría de los jubilados no asisten. Raro es al que le interesa ir a alguna exposición, a los conciertos no van, primero porque no siempre están en posibilidad económica ni de transportación y en segundo porque no tienen costumbre y se aburren; lo mismo pasa con los museos.

Por lo que respecta a los viajes, un 10% realiza viajes de placer en unión de sus familiares, hay que tomar en cuenta que muchos no son originarios

del Distrito Federal y cuando viajan con la familia es para ir a "su tierra". Un 5% viajan en "tours" sobre todo si existen facilidades de pago. Es importante la actitud al viajar, algunos lo hacen para conocer otros lugares y su gente; pero lo que sucede con mayor frecuencia es la actitud de los que sólo aceptan sus costumbres y forma de ser y por lo tanto se cierran a los conocimientos que puedan obtener en sus viajes, a éstos no les aprovecha y generalmente ni siquiera gozan pues siempre están comparando y pensando que lo suyo es mejor. Por último el resto no viaja nunca.

Status económico.

De la población de jubilados por el ISSSTE (aproximadamente 70,000 en toda la República Mexicana) sabemos que no están muy bien pagados en cuanto a su pensión. Las pensiones a que tienen derecho son extremadamente bajas pues se basan en el sueldo base que les correspondía de tres a cinco años antes de jubilarse. De los entrevistados el que más percibe es el que recibe \$ 3,800.00 mensuales, cantidad que actualmente es irrisoria. Los entrevistados manifestaron que no han recibido ningún aumento en los últimos años, sin embargo la Confederación declaró en el sentido de que actualmente se ha aceptado una revisión de las pensiones y que éstas sean incrementadas de acuerdo y proporcionales a los aumentos de los activos.

Por lo que se puede observar tanto en uno como en otro caso, el status económico es bastante bajo y sólo les permite sobrevivir, sobre todo en los casos en que ya no tienen ningún apoyo económico.

Servicios a los que tienen derecho.

Jubilados y pensionados del ISSSTE

- Pensión de acuerdo al sueldo percibido de tres a cinco años antes de jubilarse; al cumplir 60 años o bien 30 de servicios.
- Servicio médico
- Préstamos hipotecarios
- Préstamos a corto plazo
- Tiendas especiales de descuento
- Aumento de salario de acuerdo al aumento del servicio activo - (Art. 136 de la Ley del ISSSTE) en misma proporción.

NOTA: esto no es real de acuerdo a los jubilados entrevistados.

Jubilados y pensionados del IMSS.

- Jubilación o pensión

Se divide en:

- Jubilación por edad avanzada.- cuando el trabajador cumple 60 años de edad y tenga reconocido un mínimo de 10 años de antigüedad al servicio del Instituto
- Jubilación por años de servicios.- cuando el trabajador sin límite de edad tenga 30 años de servicios al Instituto podrá solicitar su jubilación con la cuantía máxima que fija la tabla "G" del artículo 40. del Régimen de jubilaciones y Pensiones.

(90%)

- Asistencia médica para el trabajador pensionado o jubilado y para sus beneficiarios en los términos de las Cláusulas 74 y 90 del Contrato Colectivo de Trabajo.
- Asignaciones familiares, conforme a lo establecido en este Contrato.
- Ayuda asistencial, en los términos del propio Régimen
- Operaciones a través de la Comisión Paritaria de Protección al Salario y de las tiendas del Instituto, en los términos de sus respectivos reglamentos
- Préstamos a cuenta de pensiones o jubilaciones hasta por el equivalente a dos meses de las mismas. El plazo de pago no será mayor de diez meses y no causará intereses
- Cuando los pensionados o jubilados conforme a este Régimen cumplan cinco años con ese carácter el Instituto les entregará anualmente y en el mes en que alcancen dicha antigüedad, una cantidad equivalente a un mes de monto de la jubilación o pensión otorgada. Cuando los pensionados o jubilados cumplan diez años de antigüedad con tal carácter, se les entregará anualmente una cantidad equivalente a dos meses del monto de la jubilación o pensión otorgada, precisamente en el mes en que alcancen esta antigüedad
- Dotación de anteojos; conforme a la Cláusula 75 del Contrato Colectivo de Trabajo y
- Las pensiones con una cuantía mensual hasta de \$ 4,817.24 se incrementarán con la cantidad mensual de \$350.00 por concepto de despensa. NOTA: esta cantidad es la asignada según contrato colectivo de trabajo de 1979-1981.

4.8 ANALISIS DE LOS RESULTADOS

Para una visión más clara de este análisis, se pueden consultar las gráficas y tabla que aparecen en el apéndice.

- Mientras que los hombres viven (en su mayoría) con hijos casados o con su pareja, es más alto el porcentaje de mujeres que viven solas. Por lo tanto se infiere que los viudos no viven mucho tiempo, si están solos. Las mujeres han estado acostumbradas durante toda su vida a tener actividades en el hogar, por lo que se mantienen con cierto grado de actividad y logran sobrevivir mejor en la soledad que los varones. Con esto no se quiere decir que ellas no sufran de carencia de cariño y apoyo por parte de sus familiares.

- Tanto hombres como mujeres ya no desempeñan ningún trabajo remunerado, sólo un pequeño porcentaje aún trabaja y dentro de éstos están los que han tenido la oportunidad de hacerlo por su cuenta, para ello, es necesario un apoyo financiero o tener una pequeña propiedad, además de la energía necesaria, visión y creatividad; con un gran deseo de aplicarla en algo útil, factores de los que la mayoría carece.

Según la tabla de condición de actividad económica, + podemos observar que el total de inactivos casi iguala a los económicamente activos, tomando en consideración que de

los 12 a los 24 años aproximadamente, son estudiantes los que aparecen como inactivos, no obstante se incrementa la población de inactivos de los 65 años en adelante.

- El porcentaje tanto femenino como masculino de los físicamente inactivos, es alarmantemente alto (76% y 82%) ratificando así las causas del anquilosamiento físico y consecuentemente mental y por consiguiente la temprana senilidad y muerte.
 - Las mujeres tienen mayor creatividad en cuanto a las actividades realizadas como pasatiempo, aunque también pasan gran tiempo frente al televisor.
 - Es mayor el porcentaje de las mujeres que asisten a espectáculos en relación con los varones, es posible que esto sea producto de la educación, puesto que los hijos tienden a cuidar más a la madre que al padre, por el mito del sexo débil.
- El porcentaje de los que no salen a ninguna parte es bastante alto en ambos casos.
- La tasa de mortalidad se dispara acusadamente de los 65 años en adelante, pero si vemos la tabla de causas de mortalidad y defunciones, se acentúa la mortalidad hasta los 75 años en adelante y la causa principal de mortalidad es la senilidad. Por lo tanto se concluye que de los 65 a 75

años, la muerte es causada por inactividad y/o soledad, y no por enfermedades "de la edad".

Además, analizando las diversas causas de mortalidad vemos que son mínimas las de edad avanzada y que desde los 25 años aparecen diversas causas que se repiten en todas las etapas; lo cual nos ratifica el hecho de que si se padecen enfermedades en la juventud y no se atiende a tiempo, éstas pueden ser causa de agravamiento con la edad e inclusive ocasionar la muerte. Asimismo se ratifica que no existen las enfermedades de la vejez, ya que exceptuando las enfermedades de las arterias y la senilidad, que sólo aparecen como causas de mortalidad a los 75 años, las demás causas reinciden en diversas etapas.⁺⁺ Aunque también es necesario aclarar que las enfermedades de las arterias aparecen además de que con la edad se pierde elasticidad en las arterias, por la alimentación inadecuada y la falta de ejercicio.

+ Ver apéndice Anexos III, IV y V

+ Ver apéndice Anexo VI

5. PROYECTO DE PROGRAMA EDUCATIVO DE ADAPTACION A LA JUBILACION

5.1 JUSTIFICACION

Con este proyecto se pretende que los individuos que están cercanos a un cambio de vida por jubilación, estén preparados para enfrentarse con conocimiento de la problemática que presentan los que le antecedieron.

Como dice Paul Tournier: (22)"...para que esta reconversión (preparación para salir de una vida activa) se pueda cumplir con éxito en el momento oportuno, es preciso comenzar muy temprano, ya a los 50 años o incluso a los 40". "Para tener una buena vejez, hay que empezarla temprano y no retardarla lo más posible. En la mitad de la vida habrá que reflexionar, organizar la existencia con vistas a un porvenir todavía lejano, en lugar de dejarse absorber enteramente por el torbellino profesional y social"... "El privilegio de los privilegios, si se puede expresar así, consiste en poder disponer de sí mismo, más que de los demás, manejar la propia vida y no padecerla, organizarla inteligentemente para que hasta el fin siga siendo tan hermosa, feliz y fecunda como sea posible". "...necesariamente hay una cierta continuidad en la vida... los que antes de jubilarse tenían intereses múltiples, los que se entregaban a las manualidades, a la pesca, a la jardinería o a la lectura, continúan haciéndolo y gozan de su situación de jubilados. A la inversa, es raro que quien no tenía otra ocupación aparte de su trabajo emprenda una actividad nueva." "...pero esta situación se

da siempre que tales trabajos hayan significado algo más que un simple pasatiempo o una distracción pasajera y siempre implicarán una elección, una inclinación profunda capaz de dar un sentido a la vida, aún después del retiro de la vida profesional...."

Por otro lado en "Madurez" se propone: "-Curso de orientación a las personas próximas a obtener su jubilación. El profundo stress que marca el paso de la actividad a la inactividad, tiene consecuencias en todos los niveles, especialmente en el existencial, lo que trae como consecuencias que en los primeros años de jubilación se produzca un alto índice de mortalidad, especialmente en los hombres. Por esto consideramos que será conveniente la programación a cargo de instituciones de seguridad del país, la planeación de cursos para las personas que van a obtener su jubilación con los fines de atenuar ese stress y motivarlos no solamente para que puedan disfrutar plenamente de los beneficios de esta media social, sino motivarlos también a desarrollar nuevas actividades".

Y Juan A. Legaspi Velasco (23) dice: "En los países donde se prepara al individuo para la jubilación, los estudios geriátricos respecto a las capacidades residuales y la antropometría que demanda un posible puesto de trabajo o actividad para jubilados se llevan al cabo cuidadosa y objetivamente. El jubilado no debe perder su algo que hacer, ese algo

que hacer que le satisfaga, que le despierte otras ambiciones y otras metas, y que mantenga firme el cariño y amor a sus semejantes y a su familia. Esta es la parte más importante del programa medico-técnico del individuo próximo a la jubilación o ya jubilado, y que tiende a mantener el equilibrio y la armonía entre su persona y el medio ambiente diferente en el que — tiene que desempeñarse".

Este programa es de carácter básico, ya que los temas que se insertan son muy generales. Sería lo que menciona el Dr. José Froimovich: (24) "En los programas debe haber una primera parte común en la que se estudie e informe de los cambios que tienen lugar en esa época de la vida: estado físico, condiciones psíquicas, examen del decrecimiento de sus aptitudes laborales e interprofesionales, económicas, socio-familiares, empleo adecuado del tiempo, reposo, etc."

5.2. CARACTERISTICAS DEL CURSO

De acuerdo con lo anterior, se considerarán tres aspectos primordiales: psicopedagógico, médico y nutricional. Lo ideal es que sea de carácter interdisciplinario, por lo que se propone que los instructores sean pedagogos o educadores, psicólogos, gerontólogos o geriatras y nutricionistas. Sería deseable que este programa se llevara a cabo por lo menos cinco años antes de jubilarse, de no ser posible, por lo menos dos años, para dar tiempo a las modificaciones de actitudes y hábitos.

- OBJETIVOS GENERALES

Con este programa se pretende que el individuo se de cuenta de lo que pasa cuando no hay preparación para un cambio y que por lo tanto tenga a su disposición todos o los principales recursos para estar preparado.

Estos objetivos son los siguientes:

- Conocerán los trámites a seguir cuando llegue el momento de jubilarse.
- Comprenderán los aspectos legales, económicos y sociales que implica la jubilación.
- Analizarán sus propias posibilidades intelectuales, físicas, emocionales y sociales, para el cambio de vida que conlleva la jubilación.
- Valorarán la necesidad de adquirir conocimientos de nuevos -- aspectos de la vida, modificando comportamientosnegativos.
- Aplicarán su creatividad en la elaboración de planes de vida que se anticipen a la jubilación.

- METODOLOGIA

El método didáctico que se utilizará a lo largo del programa es el método activo, ya que en la definición que hace de éste Nércici (25), es el pertinente para resolver problemas, para lo cual di - versas etapas deben recorrerse, entre las que podemos mencionar:

Delimitar o definir el problema.

Buscar los datos necesarios.

Formular hipótesis o alternativas de solución.

Búsqueda de nuevos datos para cada una de las hipótesis.

Previsión de las consecuencias en caso de elegir una determinada alternativa.

Prueba o comprobación de las alternativas.

- TÉCNICAS DE ENSEÑANZA-APRENDIZAJE.

Se apoyará en técnicas de dinámica grupal, siguiendo los principios básicos de Jack R. Gibb: (26)

- Ambiente. El grupo debe actuar dentro de un ambiente físico favorable, cómodo, propicio para el tipo de actividad que ha de desarrollarse.
- Reducción de la intimidación.- Las relaciones interpersonales deben ser amables, cordiales, francas, de aprecio y colaboración.
- Liderazgo distribuido.- Todo grupo requiere una conducción (liderazgo) que facilite la tarea y favorezca el logro de sus objetivos; pero esa conducción ha de ser distribuida en todo el grupo con el fin de que todos los miembros tengan oportunidad de desarrollar las correspondientes capacidades. Por otra parte, el liderazgo distribuido favorece la acción y la capacidad del grupo.
- Formulación del objetivo.- Deben establecerse y definirse con la mayor claridad los objetivos del grupo. Pero esto debe hacerse con la participación directa de todos los miembros, pues de tal modo se

incrementa la conciencia colectiva, el sentido del "nosotros" indispensable para el buen funcionamiento del grupo.

- Flexibilidad.- Los objetivos establecidos deben ser cumplidos de acuerdo con los métodos y procedimientos que se hayan elegido. Pero si nuevas necesidades o circunstancias aconsejan una modificación de los mismos, debe existir en el grupo una actitud de flexibilidad que facilite la adaptación constante a los nuevos requerimientos.
- Consenso.- El grupo debe establecer un tipo de comunicación libre y espontánea, que evite los antagonismos, la polarización, los "bandos"; y que haga posible, en cambio, llegar a decisiones o resoluciones mediante el acuerdo mutuo entre todos los miembros.
- Comprensión del proceso.- El grupo debe aprender a distinguir entre el contenido de su actividad y a la actividad en sí misma, entre "lo que se dice" y la forma "como se dice". El desarrollo de la actividad en sí misma, la forma como se actúa, las actitudes y reacciones de los miembros, los tipos de interacción y de participación, constituyen el proceso del grupo. La comprensión del

proceso favorece una participación efectiva y oportuna, facilita el logro de objetivos y permite ayudar a los miembros que en un momento dado lo necesitan.

-Evaluación continua.- El grupo necesita saber en todo momento si los objetivos y actividades responden a las conveniencias e intereses de los miembros. - Para ello se requiere una evaluación continua que - indague hasta qué punto el grupo se halla satisfecho y las tareas han sido cumplidas. Esto permite introducir cambios de acuerdo con el principio de flexibilidad antes expuesto.

Algunas de las técnicas que se utilizan son:

- Corrillos.- El grupo se puede dividir en 3 ó 4 equipos de 5 personas cada uno, teniendo un moderador y un secretario por cada equipo.
- Lluvia de ideas. Todo el grupo participa.
- Dramatización.- Se enriquecen las experiencias del grupo a través de la actuación de problemas reales.

=CUPO

Grupos de 20 personas máximo.

DURACION:

Se planean aproximadamente 36 horas en total, divididas en 8 horas diarias. Aunque los módulos se pueden dividir en submódulos, que durarían cuatro horas aproximadamente.

- EVALUACION

Como todo proceso educativo, la evaluación debe ser continua. Por lo anterior en cada sesión mediante comentarios y conclusiones, se llevará a cabo una evaluación informal. - Al finalizar el curso se llevará a cabo una evaluación final por escrito.

5.3. DESARROLLO DEL PROGRAMA.

El programa se presenta en formatos diseñados para este efecto.

MODULO DE PSICOPELAGOGIA

TEMA I. INTRODUCCION

DURACION: 2 HORAS

CONTENIDO	ORJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	A C T I V I D A D E S	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
1.- Presentación y ruptura de hielo.	Intercambiarán saludos para propiciar un acercamiento interpersonal	Bola de nieve	1.1 El instructor se presenta, da bienvenida al grupo.		10'
			1.2 Reúne al grupo en círculo, pidiéndoles que se vayan nombrando repitiendo los nombres de los compañeros, el último dirá los nombres de todos.		15'
2.- Objetivos generales y temario	Conocerán los objetivos generales y el contenido de este programa	Conferencia informal.	2.1 El instructor lee de las hojas de rotafolio los objetivos y el temario general.	Rotafolio	20'
			2.2 Los participantes preguntan dudas.		10'
3.- Presentación de expectativas.	Expresarán por escrito sus expectativas.	Corrillos	3.1 Se forman grupos de 5 personas para escribir expectativas.	Hojas de rotafolio y hojas blancas, lápices, plumones y cinta adhesiva.	35'
			3.2 Las escriben en hojas de rotafolio presentándolas al grupo.		15'
			3.3. Se obtienen expectativas grupales		15'

MODULO DE PSICOPELAGOGIA

TEMA II. LA JUBILACION

DURACION: 6 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	A C T I V I D A D E S	APOYO DIDACTICO	TIEM PO
1. Trámites ad ministrati- vos a reali- zar para ju- bilarse.	Conocerán los trámites re- lativos a la jubilación.	Conferencia In- formal	1.1 El instructor informa acer- ca de los diferentes trámi- tes a seguir.	Rotafolio	20'
			1.2 Los participantes contestan un cuestionario.	Cuestionario - impreso	10'
			1.3 Se resuelven las dudas		
2. Conceptos - de jubila- ción	Identificarán los proble- mas a los que se enfrenta un jubilado	Corrillos	2.1 Se reúnen en equipos para discutir el término jubila- ción y sus implicaciones.	Hojas blancas lápices	30'
			2.2 Sacan conclusiones, presen- tándolas al grupo		10'
			2.3 Se apuntan en el pizarrón - las conclusiones grupales.	Pizarrón	10'
3. La edad cro- nológica y - la edad psi- cológica	Identificarán las diferen- cias entre una y otra edad.	Juego por pare- jas.	3.1 Por parejas juegan a adivi- nar la edad del otro, basán- dose sólo en sus activida- des, comentarios forma de - vestir y de comportarse		15'
			3.2 Se reúne todo el grupo y se sacan conclusiones, sin de- cir edades ni nombres.		15'
RECESO					

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA II. LA JUBILACION

DURACION: 6 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	A C T I V I D A D E S	APOYO DIDACTICO	TIEM- PO
4. Actividad con- tra Inactivi- dad	Elaborarán una lista de ac- tividades a realizar cuan- do se jubilen.	Lluvia de ideas	4.1 El instructor divide el pi- zarrón en cuatro secciones: ventajas y desventajas de - la actividad y de la inacti- vidad,	Pizarrón	5'
			4.2 Escribe en el pizarrón to- das las ideas que emitan - los participantes,		10'
			4.3 Cada participante escribe una lista de actividades que pier- den realizar al jubilarse,		Hojas blancas lápices
5. Concepto de Soledad	Identificar las diversas - diferentes acepciones que se le da al término soledad.	Sociodrama	5.1 Se escenifican por lo menos tres situaciones de la vida diaria en las que se encuen- tre el concepto de soledad,		60'
			5.2 Al finalizar las representa- ciones se obtienen las conclu- siones y se hacen comenta- rios,		15'
			5.3 Tanto actores como observado- res, pueden decir como se -- sintieron,		10'

MÓDULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA II. LA JUBILACION

DURACION: 6 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
<p>6. Hacia un cambio de mentalidad,</p>	<p>Analizarán las actitudes - que se presentan ante un - cambio radical en la vida,</p>	<p>Discusión dirigida.</p>	<p>6.1 El grupo se divide en dos, - nombrando director y secretario por cada equipo.</p> <p>6.2 Se discutirán las posibilidades de cambio de mentalidad en qué consisten, qué impedimentos se presentan y cómo evitarlos.</p> <p>6.3 Los secretarios toman nota - para después exponer y sacar conclusiones con todo el grupo.</p>	<p>Hojas blancas y lápices</p>	<p>5' 45' 20'</p>

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA III. COMUNICACION

DURACION: 4 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	A C T I V I D A D E S	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
1. Concepto de comunicación y los factores que intervienen en el proceso	Elaborarán por escrito un concepto de comunicación.	Tríos y plenaria.	1.1 El grupo se divide en tríos	Hojas blancas lápices	5'
			1.2 Cada trío hará un resumen de lo que entiende por comunicación y los factores que intervienen en ésta.		15'
			1.3 Se reúnen en plenaria, para que de las diferentes versiones se obtenga una sola.		20'
2. Las interferencias, sus causas y cómo evitarlas.	Analizarán las causas de las interferencias en la comunicación	Clínica del rumor.	2.1 Se solicitan 6 voluntarios que se ausentarán del salón por unos minutos.	lámina, dibujo o cuadro	5'
			2.2. El conductor da instrucciones al grupo, para que tome nota de lo que observe de cada uno de los voluntarios		5'
			2.3 Se muestra una lámina al primer voluntario quien lo observará unos 2 minutos.		2'
			2.4 Se llama al siguiente voluntario el primero le relata lo que vió con el mayor detalle posible.		2'
			2.5 Se procede así con el siguiente hasta que pase el último quien a su vez dirá		15'

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA III. COMUNICACION

DURACION: 4 HORAS

3

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
			<p>al grupo lo que entendi6 o recuerda,</p> <p>2,6 Al terminar el grupo retro-informar6 a cada voluntario, se les mostrar6 la l6mina - que ellos describieron</p> <p>2,7 Se hace notar las discrepancias para que ellos mismos noten la deformaci6n que hubo en la comunicaci6n,</p> <p>2,8 Se cierra con un an6lisis.</p>		<p>20'</p> <p>16'</p> <p>15'</p>

MODULO DE I PEDAGOGIA

TEMA III. COMUNICACION

DURACION: 4 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
3. La comunicación verbal y la no verbal	Compararán las diversas formas de comunicación, adquiriendo conciencia de la comunicación no verbal.	Lluvia de ideas	3.1 El instructor divide el pizarrón en dos secciones: - comunicación verbal y comunicación no verbal.	Pizarrón	5'
			3.2 Se anota en cada columna - las ideas que den los participantes sin omitir nada.		15'
			3.3. Cuando se han agotado las ideas, el instructor las ordena y por acuerdo del grupo se llega a una lista definitiva de las características de cada tipo de comunicación.		15'
			3.4 Se forman parejas de personas que más se conozcan o que se tengan confianza.		5'
			3.5 Se les indica que se digan algo que les guste de su pareja en forma no-verbal; -- después se comunican en la misma forma, lo que deseen hacer en el futuro.		15'
			3.6 Al terminar se analiza cómo se sintieron y si pudieron o no comunicarse, dando a - a entender lo que deseaban.		15'
RECESO					45'

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA IV. RELACIONES HUMANAS

DURACION: 4 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	A C T I V I D A D E S	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
1. Concepto de relaciones humanas.	Expondrán con sus propias palabras lo que entienden por relaciones humanas.	Lluvia de ideas	1.1 El instructor anota en el pizarrón los elementos que digan los participantes que intervienen en las relaciones humanas.	Pizarrón	15'
			1.2 Se llega mediante consenso a un concepto de relaciones humanas.		15'
2. Características individuales.	Detallarán por escrito los diferentes roles que se tienen en la vida diaria.	Discusión en parejas.	2.1 Los participantes elaboran una lista con los nombres de todos.	Hojas blancas lápices	5'
			2.2 Delante de cada nombre anotan las características que perciben de los otros y de ellos mismos.		10'
			2.3 Por parejas comentan las características de su pareja y la de ellos, en comparación con lo que dice su pareja, llegando a conclusiones.		15'
			2.4 Si así lo desean se podrán hacer comentarios ante el grupo sin mencionar nombres.		10'

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA IV. RELACIONES HUMANAS

DURACION: 4 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
3. Percepción	Analizarán diferencias en la percepción	Figura y Fondo	3.1 El instructor muestra a los participantes unas láminas con dibujos en blanco y negro. 3.2 Se analizan las diferentes formas de percibir un sólo objeto.	Laminas	15'
4. Auto percepción	Describirán las actitudes que tienen hacia sí mismos y hacia los demás	Ventana de Johari	4.1 El instructor explica en qué consiste la Ventana de Johari. 4.2 Los participantes elaboran individualmente una ventana, señalando los diversos tamaños de sus áreas.	Pizarrón	15' 20'
		Trios	4.3 Se reúnen en trios para discutir hasta donde cada quien considera la apertura y por qué.		15'
5. La familia y la sociedad - ante las relaciones humanas.	Identificarán la importancia que tienen las relaciones humanas en la vida familiar, laboral y social.	Sociodrama	5.1 Se formará un grupo de actores, escogiendo de común acuerdo los papeles que van a representar. 5.2 Deberá ser una familia en la que haya un jubilado		15' 40'

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA IV. RELACIONES HUMANAS

DURACION: 4 HORAS.

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
6. Un nuevo rol: el jubilado.	Identificar el papel del jubilado ante la sociedad.	Corrillos	5.3 Después de la representación se hacen comentarios. NOTA. Se puede hacer con ambiente de oficina o club.		15'
			6.1 En equipos se discute el papel del jubilado.		20'
			6.2 Se obtienen conclusiones grupales.		15'

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA V. AFECTO, BASE SUSTENTADORA DE LA VIDA.

DURACION: 2,30 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	A C T I V I D A D E S	APOYO DIDACTICO	TIEM PO
1. Las emociones básicas	Describirán las situaciones vivenciales en las que interviene el afecto.	Ejercicio estructurado: autobiografía.	1.1 Individualmente escriben una autobiografía.	Hojas blancas lápices.	20'
			1.2 Separan por etapas las clases de afecto (positivo o negativo) que han obtenido hasta la fecha.		10'
			1.3 Si lo desean se reunirán por parejas para efectuar un breve análisis del porqué de situaciones dichas o molestas, comentando emociones y sentimientos.		15'
2. La angustia y la soledad como fenómenos de la carencia de afecto.	Analizarán la influencia del afecto en las emociones negativas.	Collage	2.1 Cada participante elabora una lámina con el material que escoja, en la que reflejen cómo se sienten cuando: están tristes, solos, angustiados, contentos, felices y tranquilos.	Lápices de colores, cartoncillo cortado tamaño oficio, plumetes tijeras, pegamento, revistas viejas recortes de tela o papel de colores.	35'
			2.2 En parejas o tríos se mostrarán las láminas unos a otros, cada uno identifica el estado de ánimo que representa.		15'
			2.3 El autor rectifica o ratifica.		5'
			2.4 Se sacan conclusiones.		10'

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA VI. EL TIEMPO LIBRE Y LA CREATIVIDAD

DURACION: 5:30 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
1. La sociedad consumista, el ocio y el tiempo libre.	Distinguirán la diferencia entre tiempo libre y ocio.	Corrillos	1.1 Cada equipo elabora un plan de vacaciones a un lugar - inaudito, explicando lo que se ofrece en cada plan.	Hojas blancas lápices.	30'
			1.2 Presentan a los demás equipos, defendiendo las ventajas de su plan.		10'
			1.3 Se discutirá cómo influye - la publicidad y lo ya conocido, incapacitando al individuo para crear situaciones o actividades nuevas o novedosas.		15'
			1.4 Se concluirá explicando la diferencia entre ocio y tiempo libre y su relación dentro de la sociedad actual.		15'
2. La soledad como antónimo de aburrimiento.	Definirán con sus propias palabras los conceptos de soledad y aburrimiento.	Experiencias estructuradas: internalización	2.1 Se dan instrucciones a los participantes de que cierren los ojos, relajen su cuerpo (con inducción del instructor).		5'
			2.2 Se les pide que piensen en un lugar confortable, agradable (conocido o no), viéndose solos.		5'

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA VI. EL TIEMPO LIBRE Y LA CREATIVIDAD

DURACION: 5:30 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	A C T I V I D A D E S	APOYO DIDACTICO	TIEM PO.	
<p style="text-align: center;">R E C E S O</p> <p>3. La libertad de decisión derecho del hombre,</p>	<p>Definirán su libertad de - decisión.</p>	<p>Inventario de la vida.</p>	2.3 Al término de 5 minutos y sin abrir los ojos, se les pide que durante 5 minutos más se sientan aburridos,	<p>Cuestionario impreso</p>	5'	
			2.4 Al terminar el tiempo, se - indica que abran los ojos.		10'	
			2.5 Deben identificar cómo se - sintieron en ambas situacio nes,			
			2.6 Se verbaliza en gran grupo las percepciones que se tu vieron,			15'
			3.1 El instructor reparte un - cuestionario e informa lo que deben hacer,			45'
			3.2 Si así lo desean se profun diza en este inventario.			15'
			3.3 Se comenta el ejercicio y las experiencias vividas,			10'
					15'	

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA VI. EL TIEMPO LIBRE Y LA CREATIVIDAD

DURACION: 5:30 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
4. El ocio como factor creativo.	Desarrollarán actividades libres en un momento de ocio.	Ejercicio: Actividad ociosa.	4.1 Se colocan en una mesa varios objetos.	Corcholatas, resistol, papel, cartoncillo, tijeras, lápices de colores, pabillos, papel de colores, retazos de tela, algodón, confeti, revistas, cuentos, libros.	60'
			4.2 No se dan instrucciones de hacer algo específico.		
			4.3 Al término de un tiempo se reúne al grupo para que comenten como se sintieron, si organizaron alguna actividad, juego o en qué ocuparon la hora.		
			4.4 Se sacan conclusiones.		
5. La creatividad, elemento insustituible en la vida cotidiana.	Definirán el concepto de creatividad.	Juegos de creatividad; Solución de problemas.	5.1 Se les da diferentes problemas a resolver en equipos. La condición es que la solución sea ingeniosa.	Hojas impresas problemas a resolver.	15'
			5.2 Se lee ante el grupo las soluciones.		15'
			5.3 Se hacen comentarios.		15'
6. Estructuración del tiempo libre.	Diseñarán una posible estructuración del tiempo.	Lluvia de ideas	6.1 Se divide el pizarrón en 3 secciones, cada columna con un encabezado: dentro de la ciudad; en la ciudad y fuera de la ciudad.	Pizarrón	5'

MODULO DE PSICOPEDAGOGIA

TEMA VI. EL TIEMPO LIBRE Y LA CREATIVIDAD

DURACION: 5:30 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
6. Estructuración del tiempo libre.	Diseñarán una posible estructuración del tiempo.	Lluvia de ideas	6.2 El instructor pide que los participantes digan lo primero que se les ocurra para cada columna. 6.3 Se analizan tomando en cuenta: la disponibilidad, el tiempo y el dinero. 6.4 En forma individual se elabora una estructuración del tiempo libre.		10' 10' 15'

MODULO DE NUTRICION

TEMA: LA NUTRICION EN LA EDAD MADURA

DURACION: 2 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	A C T I V I D A D E S	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
1. Concepto de nutrición	Expresarán en sus propias palabras el concepto de nutrición.	Lluvia de ideas	1.1. Un voluntario escribe en el pizarrón las ideas que los participantes verbalicen.	Pizarrón	15'
			1.2 De lo anotado se llega por consenso a un concepto de nutrición.		10'
2. Los nutrientes en los alimentos.	Enlistarán los principales nutrientes.	Conferencia Informal.	2.2 Los participantes leen la tabla de nutrientes que se les proporciona.	Tabla de nutrientes.-	10'
			2.3 El instructor explica el contenido.		20'
			2.4 Los participantes elaboran una lista de los nutrientes, más importantes.		10'
3. Vitaminas y sales minerales.	Identificarán de una serie de legumbres y frutas las vitaminas y sales minerales que contienen.	Exposición Informal.	3.1 Se presentan láminas con los alimentos, sus vitaminas y minerales.	Láminas	15'
			3.2 Se explica para que sirven y como cocinar alimentos para que no pierdan sus propiedades.		
			3.3 Los participantes elaboran una lista para tenerla presente en la elaboración de sus propios alimentos.		

MODULO DE NUTRICION

TEMA: LA NUTRICION EN LA EDAD MADURA

DURACION: 2 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
<p>4. La dieta balanceada - apropiada - para la etapa de la madurez.</p>	<p>Elaborarán una dieta balanceada tomando en cuenta sus características individuales (edad, peso) en base a la tabla de nutrientes y sus valores.</p>	<p>Ejercicio dirigido.</p>	<p>4.1 Los participantes elaboran una dieta a partir de las tablas de pesos, medidas y edades segun sus propias necesidades, El instructor responde preguntas aclarando dudas</p>	<p>Cuadros sinópticos. Hojas Blancas lápices</p>	<p>30'</p>
<p>R E C E S O</p>					<p>45'</p>

MODULO DE MEDICINA PREVENTIVA

TEMA I. LA SALUD CONTRA ENFERMEDAD

DURACION: 2 horas

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
1. Concepto de salud.	Identificarán la diferencia entre salud y enfermedad.	Discusión dirigida.	1.1 Los participantes expresan oralmente el concepto que tienen de salud 1.2 El instructor elabora en el pizarrón un concepto obtenido por consenso general	Pizarrón	15' 10'
2. Enfermedades: - gastro-intestinales - del aparato respiratorio - del aparato circulatorio.	Distinguirán, por sus síntomas, las enfermedades más comunes.	Conferencia informal	Los participantes toman notas y el instructor responde de las preguntas que surgen.	Rotafolio	25'
3. La automedicación: un peligro.	Reconocerán el peligro de la automedicación	Ejercicios vivenciales.	Los participantes exponen casos que conozcan de personas que se han automedicado. El instructor recalca el peligro que existe por, la automedicación.	Película: "Todo el mundo lo hace"	25'

MODULO DE MEDICINA PREVENTIVA

TEMA II. LA POSTURA CORRECTA, EL EJERCICIO Y LA RESPIRACION.

DURACION: 4 HORAS.

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	A C T I V I D A D E S	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
1. El sistema óseo y su importancia como eje del cuerpo.	Identificarán en un esquema las lesiones que produce una postura incorrecta.	Conferencia informal.	1.1. Se muestra a los participantes un esquema del sistema óseo.	Esquemas del sistema óseo.	10'
			1.2 Se explica en qué partes son más frecuentes las lesiones y sus causas		30'
			1.3 Se escenifica la forma correcta de inclinarse, cargar objetos pesados y hacer giros, para evitar lesiones		20'
2. Ejercicios que contribuyen a mejorar la postura deficiente.	Elaborarán por escrito una lista de ejercicios correctivos.	Conferencia informal.	2.1 Se reparten hojas con ejercicios correctivos ilustrados.	Rotafolio. Hojas de ejercicios.	40'
			2.2 El instructor explica y aclara dudas.		15'
3. La respiración como elemento vital	Practicarán diversas técnicas de respiración.	Juego de imitación.	3.1 Se hace un círculo, el instructor en el centro.		5'
			3.2 El instructor demuestra varias técnicas.		40'
			3.3 Después de practicarlas en grupo, se hacen comentarios de como se sintieron.		15'
			3.4 Se da retroinformación.		5'

MODULO DE MEDICINA PREVENTIVA

TEMA III. HIGIENE FISICA Y MENTAL

DURACION: 4 horas

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
1. Concepto de higiene,	Elaborarán por escrito el concepto de higiene.	Lluvia de ideas	1.1 Los participantes dicen lo primero que se les ocurra acerca de la higiene. 1.2 El instructor apunta en el pizarrón sin omitir ni <u>cam</u> biar nada 1.3 Se llega de común acuerdo a un concepto de higiene.	Pizarrón	10' 10' 10'
2. Diferencia - entre hie- gine física y mental.	Distinguirán las diferencia entre higiene física y men- tal.	Phillips 66	2.1 Cada equipo aporta lo que sepa de higiene física e - higiene mental. 2.2 Se obtiene una conclusión que se presenta al grupo.	Hojas blancas	20' 10'
3. Importancia de ambas como apoyo en la vida,	Expondrán la importancia de la higiene física y de la - mental.	Escenificación	3.1 Se organizan dos equipos - que representen cada uno - una escena en la que inter- vengan los temas higiene - física e higiene mental. 3.2 El resto del grupo observa al terminar se hacen comen- tarios y se llega a conclu- siones		60' 15'
4. El ejercicio y la salud.	Ilustrarán por medio de di- bujos por lo menos diez ejer- cicios que ayuden a mante- nerse en buen estado físico.	Corrillos	4.1 En equipos elaboran una lis- ta de ejercicios ilustrando los con dibujos muy sencii- llos. Señalando los que - -	Hojas blancas lápices.	15'

MODULO DE MEDICINA PREVENTIVA

TEMA III. HIGIENE FISICA Y MENTAL

DURACION: 4 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	A C T I V I D A D E S	APOYO DIDACTICO	TIEMPO	
5. La mente como potencial para una perfecta salud.	Elaborarán una lista de por lo menos cinco actividades que permitan mantener la - agilidad mental.	Conferencia in formal.	ejecutan y con qué frecuencia.	Hojas de rotafolio.	10'	
			4.2 Se intercambia información con los otros equipos.		20'	
		4.3 El instructor señala los - ejercicios con grado de dificultad y adecuación a la edad y estado físico del - individuo. Así como la frecuencia y forma de incrementar el ejercicio para beneficio de la salud integral.	Ejercicio vivencial.		5.1 Se pide a los participantes que permanezcan en silencio, con los ojos cerrados y el cuerpo relajado.	5'
		5.2 Se les pide que imaginen un lugar bello puede ser conocido o inventado			5'	
		5.3 Se verán llenos de salud, - bienestar y paz. Después lentamente abrirán los ojos.			5'	
5.4 Al término del ejercicio se hacen comentarios y se sacan conclusiones de las experiencias,						

MODULO DE MEDICINA PREVENTIVA

TEMA III. HIGIENE FISICA Y MENTAL

DURACION: 4 HORAS

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
RECESO			5.5 Elaboran una lista de actividades que les permitan - mantener agilidad mental.		25' 45'

EVALUACION SUMATIVA

DURACION: 2 HORAS.

CONTENIDO	OBJETIVOS ESPECIFICOS	TECNICAS DIDACTICAS	ACTIVIDADES	APOYO DIDACTICO	TIEMPO
- Analisis de expectativas	Se analizarán las expectativas iniciales y lo que se logró.		- Los participantes comparan sus expectativas iniciales con lo que se logró al terminar el curso.	Hojas de Rotafolio.	30'
- Evaluación final.	Evaluarán los conocimientos adquiridos		- Contestan un cuestionario que contiene los aspectos teóricos del curso.	Cuestionarios	20'
- Comentarios finales y despedida.					15'

6. CONCLUSIONES

Aprender a envejecer con fortaleza y dignidad es una labor diaria y de toda la vida, ¿cómo podemos enseñar a nuestros hijos a vivir, si nosotros no estamos preparados para enfrentarnos a nuestra muerte? El temor a envejecer lo aprendemos desde pequeños, vemos esa etapa tan lejana y extraña, pero al paso del tiempo nos tenemos que enfrentar a ella y no nos sentimos preparados, entonces o nos negamos a envejecer o bien nos engañamos y rehuimos la responsabilidad.

Hay fuerzas que actúan en el proceso de envejecer, accidentales y naturales, producto de la necesidad y de leyes inmutables (como los cambios biológicos) sobre las cuales no tenemos ingerencia; y otros que provienen de la sociedad y de nuestra autodeterminación.

Al jubilado lo clasificamos inmediatamente como viejo, sin darnos cuenta que todos en algún momento de nuestras vidas estaremos en ese lugar, con el mismo marbete y sujetos a los mismos problemas.

En realidad, los estudiosos del proceso de envejecimiento y de la vejez (gerontólogos) y los médicos geriatras, sólo ven un lado del prisma, analizan al hombre en esta etapa como puede hacerlo un biólogo con cualquier animal e inclusive con las plantas. Pero la complejidad del ser humano exige un estudio más profundo y completo, ya que los cambios que afectan la vida se originan en la naturaleza, en la fortuna, en la sociedad y en la actividad de cada individuo. Así vemos que el envejecer tiene dos aspectos: uno -

negativo, en el que caen la mayoría de los jubilados y otro positivo.

Se dice que el viejo vive en el pasado y a mi juicio esta es la clave de los problemas posteriores a la jubilación. El pasado es útil en cuanto a experiencia, pero conforme pasa el tiempo, redefinirla, darle nueva dirección e interpretación en función al presente, es lo que importa. Ya no vivir en el pasado, puesto que para nosotros lo que debe importar es el presente que estará sentando las bases del futuro. Al seguir viviendo el presente, adquiriendo nuevos conocimientos y experiencias, desarrollando nuevas habilidades, logrando otras metas, haciendo descubrimientos, se aumentará día a día la distancia entre lo que se recuerde de la infancia o del primer trabajo y se sustentará un cambio de contexto y de perspectiva. Entonces esos momentos pasados de la vida, seguirán cambiando de significado. Mientras se siga viviendo, el pasado tendrá un futuro. Hay que estar consciente de que el pasado no se puede cambiar, pero lo que sí puede cambiarse es el significado del pasado.

Así pues, envejecer se convierte en la inagotable posibilidad de renovar la interpretación y dirección de la vida.

A lo largo de la investigación surgieron varios puntos de referencia útiles para situarnos en una realidad. No se pretende de ninguna manera hacer caso omiso a los procesos naturales de envejecimiento, pues el cuerpo como materia viva que es, va deteriorán

dose con el transcurso del tiempo. Lo que se intenta es que en la medida de que se esté consciente de esto, se evite acelerar - ese proceso por uno mismo.

El deterioro se acelera porque la transición de la etapa productiva a la no productiva conlleva fuertes desajustes en la vida. - Se trata pues de tener una preparación adecuada que permita dar - ese paso sin detrimento de la salud integral (psico-física) y sin permitir caer en un desajuste social.

El programa que se propone es sólo un comienzo, pues está bastante limitado tanto en tiempo como en población (burócratas). La - limitante tiempo, no permite que se utilicen técnicas grupales - que conduzcan a cuestionamientos más profundos, sin embargo mi - experiencia personal con grupos de trabajo en ese medio, me hace afirmar que cuando menos se inicia una interiorización de algunos problemas y se vislumbran caminos a seguir para resolverlos.

Este trabajo se inició en momentos de jubilación de compañeros, que ahora ya no viven para verlo terminado, pero hay muchos otros que aún están a tiempo y es para éstos para los que se dirige, a ellos que aún pueden preparar una vida futura más plena.

Para poder vivir el presente rico en experiencia y vivencias, es necesario aprender a hacerlo y ya que esto no se ha hecho en las primeras etapas de la vida, por lo menos en la etapa previa a la jubilación sería de utilidad iniciar.

A P P E N D I C E

C U E S T I O N A R I O

- INSTRUCCIONES PARA SU LLENADO: - Poner una "X" en el espacio que corresponda a la respuesta de su elección.
- Conteste brevemente en donde aparece la pregunta ¿Cuál?

EDAD: _____ SEXO: _____ ESTADO CIVIL: _____

VIVE CON: Hijos solteros _____ Hijos casados _____ Su pareja _____

TIEMPO QUE TIENE DE JUBILADO: 1 a 3 años _____ 4 a 7 años _____
8 o más _____

DESEMPEÑA ALGUN TRABAJO: Si _____ No _____

ESE TRABAJO ES SIMILAR AL QUE
DESEMPEÑO EN SU VIDA LABORAL: Si _____ No _____

TRABAJA: Porque necesita dinero _____ Para distraerse _____
Porque no le gusta la inactividad _____

TRABAJA: Diariamente de 8 a 6 horas _____ 5 a 3 horas _____
2 o menos _____ Eventualmente _____

ESTA SATISFECHO CON LA PENSION QUE RECIBE: Si _____ No _____

EFFECTUA VIAJES DE PLACER: Nunca _____ Una vez al año _____
2 o más veces al año _____

CUANDO VIAJA: Toma un tour _____ Va con su familia _____
Viaja por su cuenta _____

FRECUEA ALGUN CLUB: Si _____ No _____Cuál _____

SE REUNE CON ANTIGUOS AMIGOS O COMPAÑEROS DE TRABAJO:

Con frecuencia _____ Casi nunca _____ Nunca _____

HA HECHO NUEVAS AMISTADES: Si _____ No _____

PRACTICA ALGUN DEPORTE O ACTIVIDAD FISICA:

Todos los días _____ Una vez por semana _____ Nunca _____

Cuál _____

TIENE ALGUN TIPO DE PASATIEMPO: Si _____ No _____Cuál _____

REALIZA ALGUNA ACTIVIDAD MANUAL: Si _____ No _____Cuál _____

CUANDO DESEA DISTRAERSE: Va al cine _____ Se reúne con sus amigos _____

Va al club _____ Sale fuera de la ciudad _____

Va al teatro _____ Va al cine _____

Ve T.V. _____ Otros: _____

POBLACION DE 12 AÑOS Y MAS POR GRUPOS QUINQUENALES DE EDAD SEGUN CONDICION DE ACTIVIDAD ECONOMICA

Grupos Quinquenales de edad	Población de 12 años y más	Activos	Inactivos	No especificada
DISTRITO FEDERAL	6 567 103	3 702 049	2 780 156	85 998
12-14 años	651 717	126 007	497 637	29 073
15-19 años	1 088 205	385 315	681 463	21 427
20-24 años	1 051 230	670 814	372 718	7 507
25-29 años	817 614	577 020	213 753	4 632
30-34 años	622 170	455 725	163 728	2 517
35-39 años	498 717	352 175	134 423	2 310
40-44 años	404 520	287 266	113 773	1 261
45-49 años	334 076	232 031	100 827	1 218
50-54 años	278 637	171 712	105 395	1 340
55-59 años	236 720	140 476	74 774	1 430
60-64 años	171 747	72 423	78 131	1 173
65- y más años	374 077	167 756	222 704	3 617

Fuente: ANUARIO ESTADISTICO DE LOS E.U.M.
1981

TASA DE MORTALIDAD

1 9 7 8

<u>AÑOS</u>	<u>HOMBRES</u>	<u>%</u>	<u>MUJERES</u>	<u>%</u>	<u>NO ESPEC.</u>	<u>%</u>	<u>TOTAL</u>
40/44	981	63.58	561	36.36	1	0.06	1 543
45/64	5 490	56.79	4 167	43.10	11	0.11	9 668
65/más	7 006	42.52	9 462	57.42	10	0.06	16 478

Fuente: ANUARIO ESTADISTICO DE LOS
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS.
1981

TASA DE MORTALIDAD

1979

<u>AÑOS</u>	<u>HOMERES</u>	<u>%</u>	<u>MUJERES</u>	<u>%</u>	<u>NO ESPEC.</u>	<u>%</u>	<u>TOTAL</u>
40/44	1 134	66.01	583	33.93	1	0.06	1 718
45/64	5 805	58.57	4 101	41.37	6	0.06	9 912
65/más	7 305	42.89	9 720	57.06	9	0.05	17 034

Fuente: ANUARIO ESTADISTICO DE LOS
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS.

1981

DEFUNCIÓNES REGISTRADAS, SU DISTRIBUCIÓN PORCENTUAL Y
TASAS DE MORTALIDAD POR GRUPOS DE EDAD
1960-1976

GRUPOS DE EDAD	1	1960			1970			1975			1976		
		2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	
TODAS LAS EDADES	402 545	100.0	11.2	485 656	100.0	3.6	435 288	100.0	7.2	455 660	100.0	7.3	
0-4 años	186 472	46.3	27.8	216 571	44.6	23.2	155 300	35.8	14.2	166 472	36.5	14.6	
5-14 "	20 371	5.1	2.1	23 290	4.8	1.6	16 308	3.8	1.0	17 600	3.9	1.0	
15-24 "	17 788	4.4	2.7	10 700	4.1	2.1	21 853	5.0	1.0	22 094	4.9	1.9	
25-49 "	54 500	13.5	5.7	62 755	12.9	5.0	55 000	12.7	3.8	64 010	14.3	4.2	
50-64 "	43 003	10.7	16.6	50 154	10.3	16.1	58 000	13.5	16.4	50 642	11.1	13.5	
65 y más	80 411	20.0	65.1	113 088	23.3	63.0	120 648	27.7	58.4	127 374	28.0	60.2	

1. Defunciones registradas
2. Distribución porcentual
3. Tasa de mortalidad

Fuente SPP Cuaderno de información oportuna del
sector salud.

CUADRO COMPARATIVO DE CAUSAS DE DEFUNCION POR DIFERENTES AÑOS DE EDAD.

CAUSAS DE DEFUNCION	25 a 44 años	45 a 64 años	65 a 74 años	75 a más años
Accidentes, envenenamientos y violencias	16 461	8 362	2 867	2 711
Enfermedades del corazón	4 084	9 655	9 565	15 900
Influenza, neumonía y otras infecciones respiratorias agudas	2 328	3 706	3 754	7 651
Cirrosis hepática	3 269	5 331	1 961	- -
Tuberculosis todas formas	2 345	2 199	1 160	- -
Tumores malignos	2 539	7 357	5 360	4 548
Enteritis y otras enfermedades diarréicas	1 604	2 191	1 895	3 241
Enfermedades cerebrovasculares	1 191	3 180	3 159	4 391
Anemias	844	- -	- -	- -
Neurosis, trastornos de la personalidad y otros trastornos mentales no psicóticos	1 030	- -	- -	- -
Síntomas y estados morbosos mal definidos	3 826	4 758	- -	- -
Bronquitis, enfisema y asma	- -	- -	1 564	2 820
Diabetes melitus	- -	3 853	3 140	2 366
Enfermedades de las arterias, arteriolas y vasos capilares	- -	- -	- -	1 957
Senilidad sin mención de psicosis	- -	- -	3 515	11 642
Otras causas	10 479	14 278	11 854	4 338
Total de defunciones	50 000	64 870	48 634	72 314

Fuente: S.P.P. CUADERNO DE INFORMACION
OPORTUNA DEL SECTOR SALUD.

INVENTARIO DE LA VIDA

INSTRUCCIONES: Conteste las preguntas que siguen a continuación, sin detenerse a pensar, escribiendo lo primero que venga a su mente. Tiene 8 minutos para resolverlo. Las hojas son para usted, no necesita poner su nombre.

1. ¿Cuándo me siento totalmente vivo? ¿Cuáles son las cosas, los acontecimientos, las actividades, que me hacen sentir que realmente vale la pena vivir, que es maravilloso estar vivo?
2. ¿Qué es lo que hago bien? ¿En qué puedo contribuir a la vida de los demás? ¿Qué es lo que hago bien para mi propio desarrollo y bienestar?
3. Dada mi situación actual y mis aspiraciones ¿qué necesito aprender a hacer?
4. ¿Qué deseos puedo convertir en planes? ¿He descartado algunos sueños por no ser realistas y que deba volver a soñar?
5. ¿Qué recursos tengo sin desarrollar o mal utilizados? Estos recursos pueden referirse a cosas materiales, a talentos personales o a amistades.
6. ¿Qué debo dejar de hacer ya?
7. ¿Qué debo empezar a hacer ya?
8. Las respuestas dadas a todas las preguntas anteriores ¿cómo afectan a mis planes y proyectos inmediatos para los tres próximos meses, - para el año próximo?

ANEXO VIII

PROBLEMAS A RESOLVER

INSTRUCCIONES: Cada equipo resolverá sólo uno. Se darán soluciones rápidas y originales.

1. PROBLEMA DE LAS BOLAS DE NIEVE

Quando los equipos de la Universidad de Cornell y de Columbia se en frentaron, el pasado noviembre, en un campo de futbol cubierto de -nieve, algunos jóvenes y entusiastas espectadores de las graderías, comenzaron a lanzar bolas de nieve a los músicos de la banda, a las porristas y a la policia de la universidad. Muy pronto, estos proyectiles maliciosamente dirigidos, golpeaban con suficiente fuerza para que pudieran causar algún daño. Los altavoces del campo retumbaron: "En la Universidad de Cornell se tiene por costumbre que estudiantes e invitados atiendan las peticiones que se les hagan por estos altavoces. Quieren dejar de arrojar bolas de nieve las personas que lo hacen?"

Sin embargo, en lugar de cesar en su actividad, los lanzadores de -bolas de nieve se entregaron a salvaje frenesí a su actividad. Algunas de sus víctimas comenzaron a gritar y a agitarse.

2. PROBLEMA DE LA COMPAÑIA DEL METRO

Los jóvenes de una gran ciudad se divertían sustrayendo los focos -del alumbrado de los vagones del metro, dejando con frecuencia algunos no de ellos en oscuridad total o semitotal, cuando llegaba al final del trayecto. La compañía no podía permitirse contratar más personal para que estuviera únicamente vigilando la presencia de ladronzuelos de focos. El Departamento de Policía tampoco podía permitir se poner guardias en todos los vagones.

3. PROBLEMA DE LAS INVITACIONES OLVIDADAS

Ha planeado usted una fiesta. Después de que ha hecho ya todos los preparativos y ha llegado el día, está usted aguardando la llegada de sus invitados. Mientras permanece sentado en la estancia, esperando, su mirada se posa llena de horror en el estante inferior de su librero. ¡Ahí están las 20 invitaciones para su fiesta!

NOTAS BIBLIOGRAFICAS

- (1) Diccionario Hispánico Universal. Enciclopedia ilustrada en Lengua Española. W.M. Jackson, Inc. editores. México.
- (2) KASTENBAUM, Robert. Vejez. Años de plenitud. Pág. 8
- (3) Kastenbaum, Robert. Idem.; ONU, Problemas de salud mental, Pág. 21
- (4) HELLIE, Huyck Margaret, Growing older. Págs. 187-199.
ANGUERA, Oriol, Cómo envejecemos y por qué morimos Págs. 33-89.
- (5) KASTENBAUM, Robert. Id. Pág. 26
- (6) ANGUERA, Oriol Id. Pág. 33
- (7) PSICOLOGIA GENERAL. Ed. Progreso. Pág. 88-117
- (8) REICHARD, Suzanne, Livson F. y Peterson P. Aging and Personality, New Yor, 1962, citado en el libro de Robert Kastenbaum: Vejez, Pág. 65
- (9) PSICOLOGIA GENERAL. Id. Pág 260-289
- (10) Kastenbaum, Robert. Id. Pág. 35.
- (11) IDEM. Pág. 35
- (12) MADDOX, Georges L. The social & cultural context of aging. Págs. 328-470
- (13) ATHLEY, Robert. The sociology of aging. Págs. 164-325.
- (14) ONU. Personas de edad y sociedad. Págs. 22-26
- (15) FARRE, Luis. Aislamiento y comunicacion. Págs. 57-62
- (16) TOTTI, Gianni. Tiempo libre y explotación capitalista. Pág 154
- (17) BEATTIE, Walter. Education for old age. Pág. 185
- (18) TOTTI, Gianni. Idem Pág 186.
- (19) TOURNIER, Paul. Aprendiendo a envejecer. Pág. 134
- (20) GODOY, Emma. Manual espíritu, organización y práctica de DIVE. Dignificación de la vejez. Pág. 22
- (21) Los datos fueron tomados del Acta constitutiva de la Confederación.

- (22) TOURNIER, Paul. Aprendiendo a envejecer. Pág. 186.
- (23) LEGASPI VELASCO, Juan A. Integración del jubilado a la vida social.
Pág. 12-13
- (24) FROIMOVICH, José Dr. Un programa para los que se jubilarán. Artículo
del periódico El Universal, enero 1981.
- (25) NERICI, Imideo G. Hacia una didáctica general dinámica. Págs. 227-231
- (26) GIBB, Jack. Manual de dinámica de grupos. Cap. I.
Citado en Dinámica de Grupos y educación de Cirigliano-
Villaverde. Págs. 69-71

BIBLIOGRAFIA

- ANGUERA, Oriol y María Sellarés. Cómo envejecemos y por qué morimos. (Col. Umbral) Ed. Diana. 1a. ed. 1975, México.
- ATHLEY, Robert C. y Mildred M. Seltzer. The sociology of Aging: Selected readings. Scripps Foundation Gerontology Center, Miami University, Wadsworth Publishing Co., Inc. Belmont, Calif. 1976.
- BEATTIE, Walter. Education for old age. Populi Vol. 6 No. 4. New York.
- BINSTOCK, Robert H. & Etherl Shanas. Handbook of Aging and The Social - Sciences. VNR, Co. New Yor, 1976.
- BIRREN, James E. y K. Warner Shace. Handbook of the Psychology of Aging Van Nostrand Reinbold, Co. New York, 1977.
- BLOCK, Marilyne y otros. Images of older women. Uncharted territory: - Issues and concerns of women over 40. Center on aging, University of Maryland, 1978.
- BROWLEY, D.B. The psychology of human aging. 2a. Ed. Penguin Books. - - England, 1974.
- CAPLOW, Ludner Erna, M.S. y otros. Therapeutic dance/movement. Expressive activities for older adults. Human Sciences Press, New - - York-London, 1979.
- CIRIGLIANO, Gustavo F.J. y Anibal Villaverde. Dinámica de grupos y educación. Fundamentos y Técnicas. Ed. Humanitas. (Col. Guidance, 4) 1oa. ed. Buenos Aires, 1966.
- COMFORT, Alex. Una buena edad. La Tercera Edad. Ed. Debate. Madrid, 1977
- ERIKSON, Erik. Childhood and Society. The eight stages of man. WW. Norton New York, 1963.
- FARRE, Luis. Aislamiento y comunicación. Enfoques psicológico, filosófico y teológico. (Nueva Imagen) Editorial y librería La Aurora, S.R.L. Buenos Aires, 1970.
- FROIMOVICH, José Dr. Serie de Artículos publicados en el Universal, - - México, 1979/1981.
- Psicología del anciano por jubilar 1a. y 2a. parte.
 - Hay que agregar vida a los años.
 - La jubilación como factor físico, económico y social en el anciano.
 - Aprendizaje en la vejez.
 - Saber envejecer.
 - La autoeliminación del anciano.

- FUENTES AGUILAR, Luis y Raúl. SALUD Y VEJEZ. Ed. El Caballito, S.A. 1a. Edición, México, 1978.
- GARZA MERCADO, Ario. Manual de Técnicas de Investigación para estudiantes de Ciencias sociales. El Colegio de México. 2a. ed. México, 1970.
- GODOY, Emma. Antes del Alba y al atardecer. Ed. Jus. 1a. ed. México, 1977
 - Manual, espíritu, organización y práctica de DIVE. Dignificación de la Vejez, A.C. México, 1978.
- HELLIE, Huyck Margaret. Growing older, What you need to know about aging (Human Development books) A spectrum Book, Prentice Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jersey, 1974.
- KASTENBAUM, Robert. VEJEZ, Años de plenitud. (La Psicología y tú) Harper & Row Latinoamericana S.A.C.V., DIMSA, México, 1980.
- LEAF, Alexander Dr. Siempre Joven. Ed. Diana, 1a. ed. México 1979.
- LEBERT, Norbert. Los viejos pecadores viven más. Ed. Extemporáneos, S.A. 1a. ed. México, 1975.
- LE SHAN, Eda J. La Crisis maravillosa de la edad adulta. Ed. Diana, 1a. ed. México, 1980.
- LOPEZ CEPERO, J. Los Viejos. Dopesa (Col. "Los Marginados") Barcelona, 1977.
- MADDOX, Georges L. The Social & Cultural Context of aging. Aging: The process and the people. G. Usdin & Ch. Hofling Editors. New - York, Brunner/Mazel, 1978.
- MUNNE, Frederic. Psicosociología del tiempo libre. Un enfoque crítico. Ed. Trillas, México, 1980.
- MYERHOFF, Bárbara. Number our days. E.P. Dutton, New York, 1978.
- NERICI, Imideo G. Hacia una didáctica general dinámica. Ed. Kapelusz. Buenos Aires, 1973.
- ONU. Problemas de salud mental del envejecimiento y de la vejez. Cuadernos de asistencia social (10) Ed. Humanitas, Buenos Aires
Personas de edad y sociedad. Enfoques socio-psicológicos. Informe del Srío. Gral. de las Naciones Unidas: Problemas de la vejez y de las personas de edad. Documento A/35/130. 13 Mar 80.

- PETROVSKI, A. Psicología General. Manual didáctico para los institutos de pedagogía. Ed. Progreso, Moscú, 1980.
- ROSOW, Irving. The age of Aging. The social context of the aging self. Abraham Monk Editors. Buffalo Promoteus Books, 1979.
- SAGI VELA, Luis y Antonio Mingote. Un cierto modo de vivir. Cómo añadir más vida a sus años. (Plus VITAE) EDAF Ediciones, distribuciones. Madrid, 1981.
- SHEEBY, Gail. Las crisis de la edad adulta. Ed. Pomaire. Trad. Iris - Menéndez. Barcelona, 1979.
- SOLER, Ma. del Carmen. Cómo enriquecer la Tercera edad. Ed. Argos Vergara, S.A. Barcelona, 1979.
- TANNER, Ira J. Soledad. El temor de amar. A.™. aplicado. Ed. V siglos, S.A., 13a. ed. México, 1979.
- TIBBITTS, Clark. Handbook of Social Gerontology. Social Aspects of aging. The University of Chicago Press, Chicago-London, 1960.
- TOTTI, Gianni. Sociología del Tiempo libre. Colección de Bolsillo Básica, Sección Sociología No. 15.
Tiempo libre y explotación capitalista. Ediciones de cultura popular, S.A. 1a. ed. México, 1975.
- TOURNIER, Paul. Aprendiendo a envejecer. (El hombre y sus posibilidades) Ed. La Aurora, Buenos Aires, 1973.
- VAN DALEN, Deobold B y William J. Meyer. Manual de Técnica de la Investigación educacional. Ed. Paidós, 2a. ed. Buenos Aires, — 1974.
- WEISER, Dr. Eiro. Mantenerse joven-Permanecer activo. Ed. Mensajero - (Col. Bolsillo. Secc. Ciencias médicas) Bilbao-España, 1972.