

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

**ESCUELA DE PEDAGOGIA
CON ESTUDIOS INCORPORADOS
A LA U.N.A.M.**

5
2g

**LA ACEPTACION Y SUPERACION DEL DOLOR Y DEL
SUFRIMIENTO EN LA VIDA DEL ANCIANO ABANDONADO.**

T E S I S

**QUE PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADO EN PEDAGOGIA
P R E S E N T A :**

BEATRIZ EUGENIA CERVANTES CAMARENA

**TESIS CON
FALSA DE ORIGEN**

MEXICO, D. F.,

1986



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 está 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.

	Página.
INTRODUCCION	4
I. EL SENTIDO DEL DOLOR Y DEL SUFRIMIENTO EN LA VIDA DEL ANCIANO.	8
1.1 Qué es dolor y qué es sufrimiento	9
1.2 Reacción del hombre ante el envejecimiento	18
1.3 Actitud del anciano frente a la vida	21
1.4 Características del anciano abandonado.	27
1.5 Preparación de la persona para llegar a la vejez	33
1.6 Superación del dolor y del sufrimiento en la vida del anciano	37
II. EL ASILO	44
INTRODUCCION	45
2.1 Condiciones de los asilos	48
2.2 Características psicológicas del anciano que llega a un asilo	52
2.3 Trastornos psiquiátricos y problemas especiales de la edad avanzada	63
2.4 La desesperanza y la frustración existencial en el anciano	75

	Página.
2.5 Fomento de la salud en el anciano	83
2.6 Jubilación	86
III. POSIBILIDADES DE ADAPTACION DEL ANCIANO A LA VIDA	91
3.1 Cambios en la productividad	92
3.2 Métodos y técnicas para lograr la integración del anciano en la sociedad	96
3.3 Función del pedagogo en la rehabilitación del anciano	102
3.4 Aprendizaje del anciano	108
3.5 El pedagogo como orientador	113
3.6 Actividades que puede realizar el anciano	122
IV. VERIFICACION DE LA TESIS A TRAVES DE LA APLICACION DE UN CUESTIONARIO Y SUS RESULTADOS	128
4.1 Introducción	129
4.2 Cuestionario	131
4.3 Resultados y gráficas	135
4.4 Comentarios	173
- CONCLUSIONES	175
- BIBLIOGRAFIA	181

INTRODUCCION

I N T R O D U C C I O N .

El dolor y el sufrimiento son una realidad, están presentes en la vida del hombre; por eso es necesario aprender a aprovechar los momentos difíciles: cuando el hombre lucha por superar su dolor y su sufrimiento madura y crece.

El sufrimiento es subjetivo e individual, cada persona sufre de diferente manera, esto se debe -entre otras cosas- a las diferencias de personalidad, el modo que se tiene de ver las cosas, la madurez que se tenga, etc.

Por medio de la educación, se pueden aprovechar las experiencias del dolor y del sufrimiento en beneficio de sí mismo y de los demás.

Si en cualquier etapa de la vida se debe estar preparado para afrontar el dolor y el sufrimiento, el anciano necesita aún una mayor preparación pues como ha vivido más tiene más, experiencias de fracaso, de enfermedades, de muertes de seres queridos, etc., y si se deja hundir en su sufrimiento, acabará por aniquilarse.

La presente tesis tiene como finalidad ayudar a los ancianos, sobre todo a aquellos que han sido abandonados a superar y afrontar su sufrimiento.

Los ancianos sufren más en estos tiempos que en épocas anteriores porque a la sociedad contemporánea no les interesan; lo que interesa actualmente es la diversión, vivir el momento, pensar cada uno en sí mismo y con esto se llega al olvido de sus semejantes. El hombre se

ha masificado perdiendo así amor en el trato con los demás, por todo esto a los ancianos los ha marginado y los ve como seres improductivos que ya no sirven para nada, los relega y, en muchísimos casos los abandona.

El anciano abandonado pierde el amor por la vida, ya que de un modo general el adulto considera que el anciano ya no puede trabajar ni generar dinero y éste se siente injustamente desvalorizado por aquél.

A través de la tesis se explicará cómo se puede ayudar al anciano a lograr su estabilidad emocional, a adaptarse al mundo que lo rodea, a sentirse reconocido, aceptado, etc.

Por otra parte, algunos ancianos temen mucho a la muerte ya que cada día la van viendo más cercana; por esto a lo largo de este estudio se pretenderá enseñar al anciano a prepararse para conocer y comprender mejor la muerte sin buscarla ni huirla.

También se buscará que el anciano encuentre un por qué vivir, que se de cuenta que aún puede ser productivo, que existen muchas actividades que puede realizar y que su vida tiene un valor único, mientras se está en este mundo se debe luchar por la superación personal, no importe la edad que se tenga.

El anciano necesita sentirse productivo, por ello se mencionarán algunas actividades que puede realizar, pero se busca que las actividades que realice sean a su gusto y con objetivos definidos.

Por otro lado, se buscará que los trabajadores de los asilos y todos los que conviven con los ancianos se interesen por ellos, que conozcan sus características bio-psico-sociales para poder ayudarlos adecuadamente y les hagan sentir que no están solos, que hay alguien que se preocupa por ellos.

Aunque la sociabilidad del anciano disminuye, el ambiente sigue ejerciendo influencias sobre él, por ello los estímulos que se emitan deberán ser positivos para lograr las respuestas positivas en el comportamiento del anciano.

Este estudio estará fundamentado en la teoría de Viktor E. Frankl, neurólogo y psiquiatra, que se ha preocupado por ayudar a los hombres a lograr su adaptación y superación personal.

"Se puede afirmar que Frankl es el fundador real de una nueva psicología, que no se limita a la esfera superficial, sino que alcanza la cima del espíritu humano!"¹

Frankl se preocupa por cualquier hombre, ya sea sano o enfermo, viejo o joven, ya que todos deben encontrar el significado de la propia existencia y, por lo tanto, todos necesitan de alguien que los ayude a encontrar su lugar en la vida.

Frankl concibe al hombre "como una totalidad de cuerpo, alma y espíritu: el cuerpo es la parte física, el alma corresponde a lo psíquico y el espíritu a lo más radicalmente humano!"²

1. Fizzotti E., De Freud a Frankl, p.28

2. Frankl, Viktor E., La idea psicológica del hombre, p.19

El hombre tiene una misión concreta que cumplir ya que su vida tiene un sentido, además tiene el deber de realizar valores a lo largo de su vida, estos serán los que llenen de plenitud y sentido la vida humana.

"Tan pronto captamos un valor, captamos implícitamente que este valor existe de por sí, como valor absoluto, es decir con independencia de que pensemos en él o no?"³

Para Frankl existen tres tipos de valores:

1. Vivenciales: Es el amor, y se alcanza con la vida misma.
2. De Actitud: El sufrimiento, es la postura que toma el hombre ante el sufrimiento.
3. Creativos: El trabajo, se da cuando el hombre cumple con su deber.

Frankl dice que todo tiene un sentido: el dolor, la vida, la muerte, el amor, el trabajo, etc., y si el hombre encuentra sentido a todo esto se sentirá superado a sí mismo.

La logoterapia, método terapéutico creado por Frankl, tiene como finalidad ayudar al paciente a descubrir el sentido que tienen las cosas que hace o que padece.

"No existe ninguna situación en la que la vida deje ya de ofrecernos una posibilidad de sentido, y no existe tampoco ninguna persona para la que la vida deje de ofrecernos una posibilidad de sentido, y no existe tampoco ninguna persona para la que la vida no tenga dispuesta una tarea?"⁴

3. Frankl, Viktor E., Psicoanálisis y Existencialismo, p.80

4. Frankl, Viktor E., Ante el Vacío Existencial, p.33

■ CAPITULO I ■

CAPITULO I. "EL SENTIDDO DEL DOLOR Y DEL SUFRIMIENTO EN LA VIDA DEL ANCIANO".

1.1 QUE ES DOLOR Y QUE ES SUFRIMIENTO.

En el ser humano se encuentran dos tipos diferentes de dolor: uno es el dolor físico o fisiológico y otro el dolor psicológico o moral.

A) DOLOR FISICO:

Podría definirse como "una sensación desagradable producida por la acción de estímulos de carácter perjudicial"⁵

Las personas que tienen dolor, experimentan grandes variables de angustia: desde una ligera sensación de incomodidad hasta una sensación aguda de agonía. En cierta forma, este tipo de dolor es positivo ya que está avisando a la persona que algo de su organismo se encuentra mal.

Cuando la persona se encuentra físicamente mal, involucra toda su personalidad y de ahí surge al mismo tiempo un sufrimiento moral, pues se encuentran limitaciones que no la dejan desenvolverse adecuadamente.

B) DOLOR Y SUFRIMIENTO PSICOLOGICO O MORAL:

El sufrimiento lo vemos como un mal y llamamos comunmente mal a la enfermedad, al dolor, a la muerte, etc.

5. Gran Enciclopedia Rialp.- Tomo VIII.- p.53

"Si nos fijamos bien, notaremos que el mal no es lo primero que se conoce, antes se conoce el bien -lo positivo- y luego su carencia o privación.⁶ Por ejemplo: no hay sordo sin sordera, enfermedad sin enfermo, etc.

"El hombre sufre de modos diversos, no siempre considerados por la medicina, ni siquiera en sus más avanzadas ramificaciones. El sufrimiento es algo todavía más amplio que la enfermedad, más complejo y a la vez aún más profundamente enraizado en la humanidad misma. Una cierta idea de este problema nos viene de la distinción entre sufrimiento físico y sufrimiento moral. Esta distinción toma como fundamento la doble dimensión del ser humano, e indica el elemento corporal y espiritual como el inmediato o directo sujeto del sufrimiento. Aunque se pueden usar como sinónimos, hasta un cierto punto, las palabras "sufrimiento" y "dolor", el sufrimiento físico se da cuando de cualquier manera "duele el cuerpo", mientras que el sufrimiento moral es "dolor del alma". Se trate, en efecto, del dolor de tipo espiritual, y no sólo de la dimensión "psíquica" del dolor que acompaña tanto el sufrimiento moral como el físico. La extensión y la multiforidad del sufrimiento moral no son ciertamente menores que las del físico; pero a la vez aquél aparece como menos identificable y menos alcanzable por la terapéutica.⁷

6. Gómez Pérez Rafael, Introducción a la Metafísica, p.187

7. Juan Pablo II. "El Sentido Cristiano del Sufrimiento Humano", p.7-8

Ninguna persona va a buscar un mal para sí mismo: el ser humano tiende a la felicidad y esto es lo que va a tratar de conseguir en su vida. Pero encontramos que en el mundo existe el mal, esto se debe a que los entes finitos -de los que el mundo consta-, son esencialmente limitados e imperfectos, y de aquí se deducen dos tipos de mal: El mal físico que puede ser, por ejemplo, la carencia de algún miembro del cuerpo, una malformación, etc., y el mal moral que es "la desordenación de la voluntad respecto al bien. Es el resultado de la deficiencia de la libertad".⁸ Esto es, que la persona se equivoca al elegir y cambia un bien mayor por uno menor. En este caso, por lo general, la persona no sufre, pues cree que eligió lo mejor y que así va a ser feliz; en el caso del mal físico la persona sufre y busca de diferentes maneras recuperar el bien perdido.

El hombre, en cualquier acción, pretende alcanzar algún fin y ya que la voluntad nada apetece y elige sino en cuanto que es bien, la voluntad en cualquier acto libre, busca el bien.

"El bien es aquello que tiene en sí mismo el complemento de la perfección en su propio género, o lo que es objeto de la voluntad la cual se mueve siempre para satisfacer sus aspiraciones de alcanzar la perfección, ya sea verdadera, ya aprehendida falsamente como tal".⁹

El hombre, con su actividad, busca la felicidad: vive y convive, ayuda a otros, busca ser sociable, etc., y todo esto le trae momentos de placer y momentos de dolor.

8. Gómez Pérez, Rafael, Introducción a la Metafísica, p.191

9. Enciclopedia Sopena.- Tomo II.- p.1188

El placer es una sensación grata, una satisfacción sin impedimento alguno; sin embargo, por la experiencia vemos que es imposible que en la vida del hombre exista siempre el placer, ya que esto significaría que todas las cosas sirven para la satisfacción individual y por lo tanto, no tendrían ningún valor en sí mismas sino sólo en cuanto sirvieran para satisfacer; además, cuanto más se esfuerza el hombre por conseguir el placer, menos lo consigue, "y esto se debe a que el placer es un coproducto, un efecto lateral de la realización de nuestras tensiones, que se destruye y deteriora en la medida en que se constituye en fin o en meta absoluta de alcanzarse"¹⁰

El hombre por su inteligencia, su capacidad de analizar y de razonar, tiene la capacidad de sufrir moralmente. El dolor y el sufrimiento son una realidad inevitables en la vida del hombre: ya sea más tarde o más temprano, todos tenemos que sufrir.

El dolor está presente en cada vida, es una realidad, pero lo importante es que no sea inútil, que tenga un valor, un sentido. Por ello se debe educar a la persona, desde que nace, en las virtudes, ya que a través de ellas obtendrá su madurez natural y así, cuando sufra, estará capacitada para afrontarlo y superarlo.

Si se sabe encontrar un sentido al sufrimiento, la persona puede volverse más comprensiva, más humana, aprenderá a ver la vida de otra manera, se preocupará por los demás, buscará ayudarlos.

10. Fizzatti, E., De Freud a Frankl, p.127

ACUSE DE RECIBIDO DE EJEMPLARES DE TESIS EN LA BIBLIOTECA CENTRAL

NOMBRE DEL ALUMNO:

Beatriz Eugenia Cervantes Cumarera.

NOMBRE DE LA TESIS O SEMINARIO

La aceptación y superación del dolor y del sufrimiento en la vida del anciano abandonado.

ESCUELA O UNIVERSIDAD

U PANAMERICANA

CARRERA

Psicología

ACUSE DE RECIBO
SELLO Y FIRMA DE
LA BIBLIOTECA'

FECHA

18

DIA

19

MES

VIII

AÑO

1986

ENTREGO
DOS EJEMPLARES
DE TESIS EN
BIBLIOTECA
CENTRAL

- * Favor de llenar por triplicado con letra de molde
- * Entregar dos ejemplares de la tesis en la biblioteca central-UNAM
- * Exigir que le sellen y le firmen las dos copias

"El dolor pertenece a la esfera más íntima y personal del hombre. El hombre no educado en el dolor permanece siempre niño. El crecimiento, la maduración, el enriquecimiento de la vida humana, van ligados al dolor."¹¹

El dolor es una realidad que hay que considerar en la educación, ya que es un fenómeno inevitable en la vida y además, si la verdadera educación es una educación para el amor, sin buscarlo resulta también ser una educación para el dolor, y el hombre debe de estar preparado para afrontarlo en cualquier momento.

El dolor es algo que no se comprende, sobre todo en estos tiempos en que se busca el placer por el placer, se le tiene miedo al sufrimiento y, cuando éste llega, no se sabe como afrontarlo.

La naturaleza del hombre está orientada hacia el gozo y el placer, pero se tope con una especie de contradicción: "el hombre busca ser feliz y sin embargo, vemos que en su vida, ha habido sufrimiento, el cual en cierta forma puede ser causa de la felicidad, ya que cuando se presenta un bien que se presenta como difícil, el amor por alcanzarlo se transforma en instinto de lucha contra el obstáculo. Esto trae sufrimiento, pero al final se llega a la satisfacción de poseer el bien deseado."¹²

Santo Tomás dice en la primera parte de la Suma Teológica, que el hombre desea ser feliz y "querer ser feliz no es cosa de libre elección ya que el deseo de felicidad no puede dejar de quererse."¹³

11. *Ibid.*, p.219

12. Alterejos M. Fco. "Dolor y Amor en la Educación", p.4

13. Tomás de Aquino, Suma Teológica, 1^a parte, cuestión 18, artículo 10.

"¿No es cierto que el hombre busca propia y originalmente ser feliz? Yo diría que lo que el hombre quiere realmente no es, al fin y al cabo, la felicidad en sí, sino un motivo para ser feliz.

La felicidad es la consecuencia del cumplimiento de la obligación.¹⁴

La felicidad también podría definirse como: la satisfacción de poseer un bien cualquiera, y se divide en objetiva que es el mismo bien que nos hace felices y subjetiva que es la posesión de dicho bien y consiste en la operación del ser racional por medio de la cual deseara plenamente la posesión de aquél bien.

La aspiración a la felicidad se caracteriza por su universalidad, es un deseo único pero se dirige a una gran diversidad de objetos. Hay muchas cosas que proporcionan felicidad, pero ninguna de ellas puede colmarla. La universalidad del deseo de felicidad significa infinitud: por más que se tenga, siempre se busca más de lo que se tiene.

Así como la felicidad forma parte de la vida del hombre, el sufrimiento parece pertenecer a la trascendencia del hombre; es uno de esos puntos en los que el hombre está en cierto sentido destinado a superarse a sí mismo, y de manera misteriosa llamado a hacerlo.¹⁵

El hombre para sufrir, debe ser fuerte, así tienen que ser los hombres que saben aceptar su destino: sin miedo al dolor, hombres que saben sufrir callando, sin miedo al sacrificio ni a la lucha, que no se detienen ante las dificultades. Se debe estar dispuesto para enfrentar cualquier situación por difícil que ésta sea.

14. Frankl, Viktor E., La Psicoterapia al Alcance de Todos, p.13

15. Juan Pablo II. "El Sentido del Sufrimiento Humano", p.4

"Es fuerte el que persevera en el cumplimiento de lo que entiende que debe hacer, según su conciencia, el que no mide el valor de una tarea exclusivamente por los beneficios que recibe, sino por el servicio que presta a los demás. El fuerte a veces, sufre, pero resiste; llora quizá, pero se bebe sus lágrimas!"¹⁶

Aunque se sufra, el hombre debe vivir alegre pues debe tratar de transmitir su alegría a los que tiene cerca y así, con su ejemplo, ayudará a mejorar a los demás. La alegría en el sufrimiento se da cuando se tiene amor para sufrir. No es que se busque el dolor por el dolor mismo, sino que, mientras se está en la vida, es imposible desligar el amor del sacrificio.

La alegría forma parte de la vida del hombre y aunque sufra, también goza, tiene ideales y un futuro por qué luchar, lo cual le ayuda a no desanimarse ante las dificultades del momento.

"Asumiendo valerosamente el dolor, el hombre consigue fuerza nueva, una fuerza que le permite afrontar todas las otras situaciones escabrosas de la vida!"¹⁷

El hombre puede preguntarse: ¿qué sentido tiene sufrir si la vida es tan breve y limitada? La respuesta a este interrogante podría ser: al encontrar el sentido al sufrimiento el hombre se supera en cierta forma y ayuda a la superación de los demás.

Además, el hombre que sabe sufrir, fortalece su voluntad no satisfaciendo todos sus caprichos, impulsos y deseos, sino que aprende a dominar sus pasiones.

16. Escrive Josefmaría. Amigos de Dios, p. 128

17. Fizzotti, E. De Freud a Frankl, p.207

El hombre que se ha dejado abatir por el dolor, debe reelaborar nuevamente el proyecto de la propia existencia, dando a su vida plenitud de significado de manera que valga la pena vivirla, teniendo que tomar una actitud respecto a su propio destino.

En la época actual, el ritmo de la vida se acelera, el hombre no tiene tiempo para detenerse un momento y pensar si está cumpliendo o no su misión en la vida, si su jerarquía de valores es adecuada, si lo que le falta para ser mejor lo está alcanzando, etc.

Por lo general, el hombre contemporáneo no se detiene a pensar pues ha caído en un vacío existencial y el pensar podría causarle dolor, darse cuenta de llevar una vida sin sentido en la cual vive el momento presente el buscar distraerse con lo que sea para no quedarse a solas consigo mismo.

Frankl ha querido afirmar que el hombre no tiene valentía para estar solo, porque en la soledad se encontraría con sus verdaderos y profundos problemas.

Todo esto, con el tiempo, acarrea un sufrimiento mayor, pues aunque no se quiera, hay mucha probabilidad de que el hombre, en algún momento se da cuenta de que su vida no tiene sentido: por ello es muy importante educar a la persona desde pequeña para que sea responsable de sí misma, y sepa afrontar sus problemas, sacando un bien mayor de su sufrimiento en vez de tratar de evadirlo: se puede aprovechar el sufrimiento según el comportamiento que tome el hombre frente a la adversidad.

Según Frankl, existen elementos positivos ante el sufrimiento, esto es, la actitud que se puede tomar frente a él. Un primer ele-

mento positivo es "La Prestación" esto, por ejemplo, ante una enfermedad incurable el hombre puede asumir su cruz con valor y sentimiento de humanidad. Su presencia sirve de ejemplo a otros enfermos que se dan cuenta que aún en la enfermedad se debe encontrar un por qué vivir, un significado a la existencia.

Un segundo elemento positivo es "El Crecimiento": en medio del dolor, el hombre puede crecer, conseguir una nueva fuerza nueva que le haga ser fuerte y así podrá enfrentarse a otras situaciones difíciles.

El tercer elemento positivo es que el hombre, por medio de su sufrimiento, puede llegar a una mayor maduración ya que alcanza una libertad interior a pesar de la dependencia exterior: "Cuando el hombre doliente se alza por encima de la penosa situación en que se encuentra, cuando sus intereses van más allá del éxito y del fracaso, podrá encontrar la satisfacción de sí aún en la bancarrota más completa"¹⁸

El hombre aunque sufre debe conservar su energía interior, madurarla y engrandecerla pues ésta es la llama que lo fortalece en la búsqueda de respuestas, de valores, de ideales y que además otorgará valor a sus actos.

La persona que tiene una enfermedad incurable por ejemplo, debe reflexionar y aceptar que en el mundo su presencia es única y que por ello debe buscar trascender a través de sus actos y dejar una huella dondequiera que esté. Cuando consiga dar un valor y una utilidad a sus actos a base de preguntarse ¿por qué lo hago?, ¿cuáles son mis valores, mis ideales, etc.?, y cuando alcance a cimentar su propia

¹⁸ Fizzotti, E. De Freud a Frankl, p.208-209

filosofía de la vida, estimulante y retadora, según la cual cada acto exprese lo que es capaz de hacer, crear, transformar y amar, habrá encontrado el sentido de la propia existencia.

"Aunque estés solo, aunque nadie en el mundo te necesite de modo inmediato y particular, aunque la enfermedad, o la tercera o la cuarta edad te priven de toda posibilidad de dar o quizá también de recibir, tu vida puede ser vivo recipiente, porque todos estamos unidos y ligados por un misterio de Amor, por la inmensa solidaridad que une todas las cosas creadas"¹⁹

1.2 REACCION DEL HOMBRE ANTE EL ENVEJECIMIENTO.

Existe gran variedad de comportamientos, actitudes, ante la manera de reflexionar sobre el envejecimiento: dos personas de la misma edad cronológica pueden comportarse en forma absolutamente diferente y tomar decisiones distintas, al tener formas diferentes de valorar y comprender su edad.

A) Algunas personas aceptan envejecer, lo ven como otra etapa de su vida, se plantean metas y objetivos por realizar, planean sus actividades, se distraen: algunas siguen trabajando por su propia cuenta sin un horario definido para no cansarse mucho procurando que les quede tiempo para realizar otras actividades.

B) Muchas personas no aceptan envejecer, esta falta de aceptación puede traducirse en una reacción global de rechazo, rechazo a

19. Baggio, Agnese. El Juego de Vivir, p.69

admitir el envejecimiento físico sobre todo. Además, por esto aparecen reacciones de rebeldía y de agresividad con respecto a las generaciones siguientes: el anciano se vuelve impaciente, autoritario, colérico y con propensión a criticar a la "juventud actual".

C) En la vivencia a envejecer, hay una verdadera mezcla de impresiones: gente que se deprime y gente que tiene una tendencia positiva.

"La autopercepción de la vejez precede en el sexo femenino al masculino y es más motivada en aquél por factores externos y estéticos (descubiertos en el espejo) y en éste por impresiones internas, relacionados con la mayor fatiga y el menor rendimiento profesional²⁰

D) La vejez puede servir de refugio a determinadas personas, exagerando ciertas preocupaciones, huyendo de la responsabilidad que podría ser aún normalmente asumida ya que, acusando su situación de dependencia, el anciano puede obtener algún beneficio secundario de su edad.

E) Otros ancianos reaccionan con una actitud depresiva, no se resignan a llevar una vida menos activa: su depresión puede estar agravada por la conciencia de errores anteriores que puede ahora medir; además se deprime por no haber podido realizar durante su vida situaciones y metas que habían sido el objeto de sus sueños.

F) Algunas personas que van envejeciendo pueden reaccionar con una tremenda angustia ante la incertidumbre material y la carga que temen imponer a los suyos.

20. Mira y López Emilio. Hacia una Vejez Joven .p.22

G) "Existen personas que no aceptan envejecer tratando de imitar a los jóvenes sin vivir su realidad y ¡Cuen ridículo resulta rechazarse como ancianos y disfrazarse de caricatura de joven! Se pierde el porte digno para venir a ofrecerse como espectáculo risible."²¹

La persona debe tratar de adaptarse a su propia vejez, no ponerse triste por lo que ya no puede hacer, sino alegrarse de lo que aún puede realizar.

La adaptación a la vejez es cosa delicada y depende en gran parte de la personalidad anterior: se dice que se envejece tal como se ha vivido; si el anciano ha sido una persona alegre, optimista, responsable, así mismo será su vejez; si por el contrario ha sido una persona amargada, triste, egoísta, así también será su vejez.

Si el sujeto acepta su edad, sabe abandonar sin amargura su campo de trabajo y dedicarse a otras actividades, se enfrenta a una nueva tarea proporcionada a su capacidad, será un anciano feliz.

Al ir envejeciendo se necesita más que en otras edades una filosofía de la esperanza, ya que el hecho esencial en la vida del anciano es que su fin se aproxima y la idea de la muerte le preocupe.

La persona debe ir adaptándose poco a poco a la nueva situación de sus limitaciones, retirarse a tiempo de ciertas tareas, desprenderse de las actividades que sobrepasen sus fuerzas y prepararse para una nueva etapa de su vida, la cual debe procurar que sea agradable y útil.

21. Godoy, Emma. Al Atardecer, p. 18

1.3 ACTITUD DEL ANCIANO FRENTE A LA VIDA.

Existen ancianos alegres, optimistas, con ganas de vivir, tienen un proyecto de vida y, sobre todo, tienen un espíritu joven aunque tengan muchos años.

Este tipo de personas bien adaptadas y equilibradas, son un elemento útil para la sociedad. No realizan lo que los jóvenes, pero realizan una labor mayor y mejor. Las cosas de envargadura, las realmente importantes, las que exigen un sentido de responsabilidad, no se realizan con fuerza, velocidad o aceleramiento de los movimientos del cuerpo, sino con reflexión, autoridad y juicio; de estas cualidades no sólo no carece la vejez sino con ellas se agigantan.²²

Una de las características más extraordinarias de algunos ancianos es su capacidad de transmitir afecto y alegría por la vida. Se adaptan a todas las edades: hacen reír a los niños; madurar a los jóvenes con su experiencia y meditar a los adultos con sus consejos llenos de sabiduría.

Por otro lado, una inmensa mayoría de ancianos se sienten aislados de sus semejantes y surge en ellos depresión o ansiedad. Son personas que creen que su vida ya acabó y no tiene sentido de ser, pierden las ilusiones y se aíslan a su propio mundo: esto es como la anticipación a su muerte; se ven quedando solos, mueren sus familiares y amigos, las nuevas generaciones no los comprenden y resulten mo-

22. Cicerón, Marco Tulio. Diálogos de la Vejez y de la Amistad, p. 23

lestos y estorbosos.

Como consecuencia de lo anterior algunos hombres que envejecen pierden la alegría, predominan en ellos las emociones deprimentes, aumenta la emotividad, añoran su pasado, pierden el optimismo, no tienen miras hacia el futuro. Esta ausencia de futuro es un rasgo común en la mayoría de los ancianos y quizá lo que los lleva más pronto a la senilidad: desgraciadamente el hombre que vive una existencia sin futuro se deja abatir y, por consiguiente, no tiene la capacidad interior de adquirir un interés, un ideal.

Existen depresiones naturales por la disminución de la vitalidad física, lo que lleva consigo un sentimiento de inutilidad, de aislamiento social, y lo más grave una falta de afecto: el individuo, para vivir, necesita amar y sentirse amado y muchos ancianos son abandonados. Esto ocasiona que aparezcan mecanismos psicológicos de naturaleza agresiva.

"Por la pérdida progresiva de los recursos físicos y mentales, se tiende a producir sentimientos de vulnerabilidad; estos sentimientos a su vez crean angustia que el individuo trata de vencer por medio de los mecanismos que desde hace tiempo ha utilizado para adaptarse a la vida, a las situaciones desconocidas que se le presentan. Se plantea entonces la angustia que todo ser humano experimenta ante el comienzo del período senectud de la existencia."²³

Existen muchos casos en los que el anciano cambia notablemente su carácter, esto que es observado principalmente por sus familiares, se

23. Fuentes Aguilar. Salud y Vejez, p.37-38

debe a la necesidad de ajustarse a su nueva vida; se da cuenta de sus limitaciones, ya no puede realizar las actividades de años atrás debido a su estado físico; por ello se dirá que los ancianos "son pesados, inquietos, iracundos y difíciles. Y si buscamos también avaros; pero estos vicios son propias de varias circunstancias que durante la vida han influido en las costumbres modelando un carácter, no propios de la ancianidad!"²⁴

La familia, muchas veces, no toma en cuenta el daño que hace a sus ancianos cuando los priva de pequeños placeres y de ciertas actividades que para ellos representan una finalidad. Entonces viene al anciano la sensación de inutilidad, no se considera como parte de la familia y aumenta su sentimiento de soledad.

La vejez implica cambios psicológicos, que no siempre son tomados en cuenta al considerarse los problemas de la edad, tales como: soledad, falta de cariño, sentimiento de inutilidad, aislamiento social, inactividad, depresión, temor a la muerte, etc. Estos estados psicológicos van determinando daños profundos en la salud mental del anciano, con la consiguiente repercusión sobre el medio familiar o institucional en que vive, con lo que se crea un círculo de recíproco malestar.

El anciano solitario y rechazado, a veces desarrollará síntomas y signos que simulan una enfermedad orgánica, pero con el único objeto de llamar la atención sobre sí mismo.

En la vejez "la memoria disminuye, así lo creo, siempre y cuando no la ejercites o si ya por naturaleza fuésemos retrasados!"²⁵ La me-

24. Cicerón, Marco Tulio, Diálogos de la Vejez y de la Amistad, p.67

25. Idem, p. 27

moria puede disminuir por alguna enfermedad, pero si la persona está sana eso no sucede; lo que pasa es que se reduce la velocidad de las entradas de la información; dicho de otra forma, el fichero no envejece pero la secretaria tiene más años y le cuesta más trabajo clasificar nuevas fichas y buscar las que se quieren.

Por otro lado, a los ancianos les gusta recordar solamente las cosas que les interesan, las cuales no olvidan; disminuye su interés en fijar datos del presente, y aumenta el tiempo dedicado a pensar en su pasado, ya que esto les trae bienestar y buenos recuerdos, y es una manera de olvidar un poco su presente; se podría decir que el recuerdo es un mecanismo de defensa que contribuye a mantener la salud mental del anciano. El recuerdo "ayuda notablemente a evadirse del mundo actual y vivenciar etapas anteriores de mayor adaptación y paradójicamente este mecanismo psicológico de evasión sirve al anciano para una mayor comunicación e interrelación;²⁶

El hecho de que muchas personas mayores se refugien en el pasado se debe básicamente a las experiencias con que se enfrentan y a las frustraciones que les proporciona el ambiente que les rodea. En el pasado se sentían mejor y por eso se refugian en él. Esto no tendría por qué ser así. Es posible mejorar el presente.

La desconfianza es otro rasgo característico de la vejez, y gira alrededor de tres realidades: el saberse miembro de una minoría desprivilegiada, la soledad creciente, y en muchos casos, la sordera que dificulta su comunicación. De aquí es que estos factores ayudan también a explicar el aparente egotismo de algunos ancianos.

26. Fuentes Aguilar, Salud y Vejez, p.223

En general, el anciano tiende a acercarse más a la vida religiosa, ve que su fin está próximo y quiere tener una tranquilidad espiritual: "cuando el hombre se acerca al término de su vida, siente temores e inquietudes por cosas respecto a las cuales no sentía antes el menor temor. Repasa todos los actos de su vida para ver si ha hecho o no daño a alguien. Aquel que, al examinar su conducta, la encuentra sembrada de injusticia, tiembla, se entrega a la desesperación y a menudo por las noches, el miedo lo despierta sobresaltándole, como a los niños. Más aquél que nada tiene que temer, encuentra de continuo a su lado una dulce esperanza que sirve de nodriza a su vejez."²⁷

El anciano se acerca a la vida religiosa, ya que ésta le proporciona cierta seguridad, consecuentemente tranquilidad y le ayuda a disminuir sus sentimientos de soledad y aislamiento.

Una entrevista realizada a una anciana de 75 años sobre la opinión que tiene de la importancia de la vida religiosa en su vida, fué la siguiente:

"Para mí rezar es una necesidad, es acercarme a Dios. Me gusta meditar con los ojos cerrados, pensar en mi vida pasada, en todas las cosas buenas que Dios me ha dado. En mis dolores no pienso porque se que son pasajeros y que pronto estaré con mis seres queridos cuando Dios me llame a su lado."

Influye mucho el ambiente donde se desarrolle el individuo: si se encuentra en un ambiente familiar cariñoso "le permite sobrellevar

27. Platón, La República o de lo Justo, p.438

las consecuencias de esos sufrimientos inevitables, que se desprenden de uno y que son tanto más frecuentes cuanto la vida sea más larga.²⁸

Otra actitud que puede tomar el anciano frente a la vida es el miedo a los efectos supuestamente ineludibles de la ancianidad. Los miedos más importantes son: el miedo a tener problemas de salud, a la pobreza, a ser víctimas de ataques o robos, a caerse o ponerse enfermo estando solo. Otro tipo de miedos que puede experimentar el anciano son: miedo a la decadencia física, a perder la memoria, a ser una carga, a exigir cosas y a perder la dignidad.

Si el anciano sabe adoptar una actitud positiva ante la vida, podrá ayudar a las generaciones jóvenes con su ejemplo y experiencia, como decíamos al iniciar el presente inciso:

"Los ancianos sabios se deleitan con los jóvenes dotados de buena índole y les hace más llevadera la vejez a aquéllos que disfrutan del trato y afecto de los jóvenes, así también los jóvenes se gozan con aquellas máximas de los ancianos que les inducen a la práctica de las virtudes."²⁹

28. Díaz Domínguez, Diego, La Última Edad, p.45

29. Cicerón, Marco Tulio, Diálogos de la Vejez y de la Amistad, p.31

1.4 CARACTERISTICAS DEL ANCIANO ABANDONADO.

-INTRODUCCION:

Se considera anciano abandonado a varios tipos de personas, entre ellas tenemos:

A) Ancianos, que viviendo en su casa con sus familiares, no son tomados en cuenta, se les limita a una habitación y no hay quien vaya a platicar con ellos, ni quien se interese si están bien o mal; en algunos casos, se les ayuda por ejemplo a bañarse, se les lleva de comer pero nada más. Estos ancianos aunque viven con sus familiares han sido abandonados, pues significan un estorbo y una carga para la familia, por lo cual no se preocupan por ellos.

B) Ancianos que teniendo familia han sido trasladados por ésta a un asilo, y nunca más los vuelven a ver.

C) Ancianos que por no tener familia ni un lugar apropiado para vivir pasan a vivir a un asilo, y ahí son solitarios y rechazados, no hay quien se preocupe por ellos, no encuentran una comunicación adecuada con sus compañeros y por otro lado los trabajadores del asilo, por no ser suficientes no se dan a veso para atender a cada persona como se debiera.

-CARACTERISTICAS:

Su apariencia física se vuelve sumamente descuidada; no tienen ningún interés por asearse y arreglarse.

El sentimiento de soledad, junto con algunos conflictos psíquicos, se traducen en la pérdida del apetito y esto trae como consecuencia una desnutrición.

Existe disminución en la salud mental, hay desinterés en las relaciones sociales, pérdida de la seguridad emocional, no hay alegría de vivir, por esto aparecen conductas neuróticas como un mecanismo de defensas.

Muchos de estos ancianos prefieren morir, pues encuentran que su vida no tiene sentido de ser, hay una gran desesperanza, llega un momento en que ya nada les produce interés.

El anciano, al perder el interés por la vida, cae en una frustración existencial, se ve hundido en un vacío interior, ve su existencia desposeída de un aliciente que la haga digna de ser vivida.

Algunos, que entregando su juventud y madurez al cuidado de sus hijos, preocupándose por ellos, al ser abandonados sienten una traición mayor, con lo que aumenta el sufrimiento y llegan a sentirse fracasados. No son comprendidos ni tomados en cuenta por sus familiares, pasan a ser un estorbo, e implica que se sientan inútiles.

Su vida se vuelve angustiante "esta angustia se hace patente cuando el anciano tiene limitadas sus posibilidades de ser, cuando pierde su individualidad, cuando no tiene un papel reconocido en la sociedad, cuando no orienta sus acciones para trascender, cuando sólo sobrevive en un marco preestablecido por el sistema en el cual vive"³⁰

Ven transcurrir el tiempo sin sentido: para ellos un día es exactamente igual al otro pero con la vivencia de que día a día sus facultades van disminuyendo, cada vez tienen menos deseos de hacer las

30. Fuentes Aguilar, Salud y Vejez, p.270

cosas, el aburrimiento y la tristeza pasan a ocupar el plano central de sus vidas.

Se puede llegar a un estado de depresión psíquica tan grande, que recurren al suicidio, aunque "el suicidio no tiene nunca una justificación moral. Ni siquiera el suicidio expiatorio. Pues, del mismo modo que se pone a la persona en la imposibilidad de fortalecerse y purificarse en el propio dolor lo incapacita para reparar de una u otra manera el mal causado a otros"³¹

Hay otras formas en las que el anciano deprimido puede poner en peligro su vida, por ejemplo, puede descuidar el régimen médico necesario para controlar su enfermedad, o limitarse a una cama o a una silla de ruedas, volviéndose así menos activo y por lo tanto más vulnerable a los procesos degenerativos y a las infecciones.

El comportamiento poco sociable es con mucha frecuencia otra característica de la depresión.

"Los ancianos perturbados pueden presentar síntomas junto con o en lugar de la depresión. Pueden estar confundidos, agitados, paranoicos, o pueden estar atravesando un periodo exagerado de comportamiento maniaco. Algunas personas expresan sus síntomas indirectamente o por medio de quejas físicas, intensificando los problemas por desajustes emocionales. Se requiere de una persona conocedora así como de un médico competente para responder a la verdadera angustia que está representada por una mezcla de síntomas psicológicos y físicos"³²

31. Frankl, Viktor E., Psicoanálisis y Existencialismo, p.270

32. Kanstenbraum, Robert, Viejez, p.76

El anciano abandonado al no sentirse amado, se siente totalmente inútil, como consecuencia pierde el amor por la vida, se envuelve en su soledad como sinónimo de inutilidad, va apagando poco a poco las luces de su vida, convencido de que no tiene nada que vniga la pena de ser iluminado. "En la gran mayoría de los casos, la inutilidad de la vejez -como la de cualquier otra forma de marginación- se debe a la insensibilidad de la familia y la sociedad, que afsla al que no produce y ahoga sus posibilidades efectivas"³³

De ahí se sigue una incontenible falta de interés o de curiosidad hacia todo, un sordo desapego de los hombres y de su mundo, una creciente capacidad de recibir y de amar.

"El anciano es alguien que ha vivido, que ha desarrollado su actividad en otro tiempo. Y en aquel "otro tiempo" se encontraba encajado, a gusto porque participaba en su construcción. Pero hoy se encuentra fuera de tiempo y de lugar, entiende pocas cosas, se siente incómodo porque el mundo sigue haciéndose sin él. Precisamente por ello necesita más que nadie un cierto calor efectivo en su entorno. Sólo el amor puede mantenerle integrado, es decir, viviendo con la suficiente fuerza. El amor de la gente que lo rodea. El respeto de quien vive con él"³⁴

La angustia emocional y la confusión mental pueden también ser una respuesta a la enfermedad física y a los problemas psicosociales.

33. Baggio, Agnese, El Juego de Vivir, p.35-36

34. "Revista Hogar 2000", p.7

Uno de los factores que afectan más al anciano abandonado, es la soledad tan grande en la que vive. "Muchas de las personas solitarias en su vejez son más bien personas afligidas, a menudo tras una larga unión con quien ha desaparecido. Dado el sentido que le damos a la vejez, resulta más difícil superar esta situación de lo que hubiese resultado en otras épocas de la vida, teniendo además en cuenta que las salidas tales como el trabajo activo, que podrían mitigar la pena, quedan cerradas!"³⁵

Hay un síntoma conocido como "regresión" -esto es retornar a una fase anterior de la vida- que se presenta con mayor frecuencia en la vejez que en cualquier otra etapa de la vida. La persona que sufre de regresión, "ejerce un poder extraordinario para alarmar y desorientar al observador. Un anciano educado y decente puede tratar repentinamente a sus amigos con una muestra, digna de un experto de obacenidades. Otro, puede manifestar ideas y actitudes infantiles, nada apropiadas para la situación!"³⁶

Se ha llegado a un consenso general de que se sufre más frecuentemente angustia emocional en la senectud que en cualquier otra etapa de la vida, pero la posibilidad de recibir ayuda psicológica está por debajo del promedio. El vacío existente entre la necesidad y el

3. Comfort, Alex, Una Buena Edad, La Tercera Edad, p.247

4. Kastenbaum, Robert, Vejez, p.76

cuidado conveniente es frecuentemente llenado con medidas dudosas, tales como la prescripción abundante de medicamentos.

Viejo: Uno de tantos seres sin nombre, que con su mirar apagado parece decirme: perdoname por vivir.

Muchas personas ven con gran indiferencia a los ancianos, pero si en verdad pusieran sus ojos en ellos, sabrían comprenderlos, ayudarlos, amarlos y aceptarlos, de este modo los ancianos no se sentirían abandonados.

"Lo que Frankl ha llamado "cura médica del alma" no atañe sólo al psiquiatra, sino a todos los que están en contacto con hombres que sufren. Existen situaciones para los internistas, dermatólogos, cirujanos, en los que no pueden mitigar los dolores y sufrimientos físicos; y entonces no les queda más remedio que encontrar el sentido del sufrimiento.³⁷

37. Fizzotti, E. De Freud a Frankl, p.54

1.5 PREPARACION DE LA PERSONA PARA LLEGAR A LA VEJEZ.

"Si nos proponemos educar para la vejez, no habrá en lo futuro necesidad de amonestar al joven exigiéndole respeto por los grandes, porque los nuevos ancianos brillarán, serán respetables y los dignos de amor!"³⁸

Toda persona debe prepararse adecuadamente para que, al llegar a la vejez siga siendo una persona útil en la medida de sus posibilidades, portadora de valores, que se preocupe por mejorar a los que tiene cerca y mejorarse a sí misma.

Esto es un proceso largo que requiere de una buena educación, ya que de un día a otro es imposible lograrlo; podría decirse que esta preparación debe iniciarse desde la infancia, es cuando se empieza a luchar día a día por superarse y lograr una formación integral. "La personalidad se ha de labrar cada día con un siempre verdadero y tenaz!"³⁹

Desde la niñez, se debe desarrollar el amor por la vida, debe fomentarse una libertad con responsabilidad, una iniciativa para construir, para crear, para arriesgarse; si el hombre es libre, logrará crear una vida plena, sabrá aceptar sus responsabilidades y podrá alcanzar los fines que se propone.

Para desarrollar la virtud de la responsabilidad, los niños deben aprender a tomar decisiones personales y comprometerse con ellas.

38. Godoy, Emma, Al Atardecer, p. 18

39. Galera, José Antonio, Sinceridad y Fortaleza, p. 114

Por otra parte la libertad es conquista personal cuando se hace un buen uso de ella. "Este buen uso se pone de manifiesto en la toma de buenas decisiones y en la realización de lo decidido. Por esto es tan importante enseñar a decidir y acostumbrar a decidir, puesto que suelen darse grandes diferencias a este respecto, también en la edad adulta. Bien por indecisión, bien por irreflexión, bien por falta de esfuerzo o perseverancia para realizar lo decidido."⁴⁰

Para alcanzar una formación integral, hay que luchar por el desarrollo de las virtudes "en el desarrollo de cualquier virtud humana existe la posibilidad de mejorar en dos aspectos: la intensidad con la que se vive -a nivel comportamiento- y la rectitud de los motivos."⁴¹

Si el hombre ha luchado por dar un sentido a su vida, se ha adaptado al medio que lo rodea y ha desarrollado sus virtudes, se puede decir que está capacitado para sobrellevar su vejez ya que se sentirá útil, tendrá un proyecto de vida, esperanzas e ilusiones por realizar, además tendrá algo que dar a la vida. El hombre tiene que preguntarse qué da a la vida, pues encontramos que en el momento que se presta un servicio o se ama a alguien se encuentra un ideal por el cual vale la pena vivir.

"La posibilidad de dar un sentido a la vida, en el cual también el futuro quede comprendido, puede en muchos casos impedir la aparición de la psicosis senil."⁴²

40. Otero, Oliveros F., "Persona y Libertad", p.5

41. Isaacs, David, La Educación en las Virtudes Humanas, Tomo I, p. 19

42. Frankl, Viktor E., La Idea Psicológica del Hombre, p.84

La vida no constituye únicamente el desarrollo de un trabajo profesional, existen muchas actividades que se pueden realizar. La mayoría de los varones al jubilarse, se encuentran ante un vacío existencial tremendo, por lo que es muy importante que cada quien, en la medida de sus posibilidades planea objetivos por realizar en su vejez. Si se puede desempeñar cualquier tarea, por humilde que sea con espíritu de servicio será todavía más noble.

Hay que conseguir ocuparse voluntariamente en otras actividades, así demuestra que ha encontrado el significado de su propia vida y que éste no consiste únicamente en un trabajo profesional.

El hombre para ser feliz necesita olvidarse un poco de sí mismo, entregarse a los demás, buscar su bienestar y superación, debe tener un espíritu de sacrificio, así llenará su vida, dándose a los demás; por ello es muy importante educar a la persona en la generosidad, que no consiste solamente en dar, sino en estar dispuesto a recibir ayuda para el propio perfeccionamiento.

El hombre debe conocer con anticipación su vejez y prepararse para que sea un periodo agradable, debe aceptarla, y lo más importante de todo, es que se sepa adaptar pues así logrará una estabilidad que lo ayude a seguir siendo productivo.

"Hay que educar para la vejez. Un doctorado -y la ancianidad lo es- se prepara largamente, implica empeño arduo por la sabiduría."

Pues la sabiduría, no se improvisa ni es dádiva infusa. Prolongada tarea. Hay que ascender a ella ardiendo en pasión y venciendo años y lustros. Por tanto, debe educarse desde tempranamente a los niños y jóvenes para una vejez gloriosa.⁴³

Se debe crear un interés por la salud corporal, emocional y mental, para lograr adaptarse al nuevo medio de vida y ser una persona equilibrada y estable.

En la edad madura se debe proteger la salud visitando por lo menos una vez al año al médico, poner atención a la alimentación adecuada, y también haciendo ejercicio físico.

A medida que avanza la edad, se necesita un ejercicio muscular más regular y frecuente que los jóvenes, pero no es recomendable un tipo de ejercicio que requiera llegar a extremos de fuerza muscular.

Para conservar la higiene mental, es necesario cultivar los buenos sentimientos, ya que existen sentimientos que hacen envejecer, tales como el odio, los celos, el rencor, etc., y propician una vida triste y desagradable.

Nunca dejar que la monotonía se presente, luchar por permanecer activo ocupándose de cualquier actividad que ayude a combatir el tedio y el aburrimiento.

"Vencer la pereza, la inercia, la rutina, la desesperación, todo lo que debilita la capacidad de volver a empezar. Mantener a toda

43. Godoy, Emma, Al Atardecer, p.24

costa la tenacidad de la hierbacilla que, aplastada por una inmensa piedra, consigue salir a la luz.

Amar la vida donde comienza y saber que comienza siempre, en cualquier parte y en cualquier instante en armonía con el ritmo creador, que con su incansante renovar nos salva de la nada?⁴⁴

Se debe aprender a distraerse y relajarse; la relajación natural es el sueño, entre siete y ocho horas diarias, el sueño es uno de los elementos más eficaces para mantenerse joven.

1.6 SUPERACION DEL DOLOR Y DEL SUFRIMIENTO EN LA VIDA DEL ANCIANO.

En este inciso se busca ayudar al anciano a superar su dolor y su sufrimiento desde el punto de vista psicológico y social principalmente.

En general muchos ancianos son abandonados porque a la sociedad actual no les interesan, los ven como un estorbo y seres improductivos, esto sobre todo en Occidente, ya que en Oriente los ancianos son respetados, son la parte sabia de la sociedad, desempeñan los cargos y funciones públicas, aconsejan, guían, no se van de este mundo sin haber trasladado sus conocimientos a la práctica; por ejemplo: "En China y Japón existe gran respeto a los viejos. En las familias son es-

44. Baggio, Agnese, El Juego de Vivir, p. 30-31

tos los que ocupan el sitio de honor, conscientes de que si el viejo no puede realizar ya algunas tareas, puede, y esto es lo valioso, enseñar a los jóvenes a realizarlas.⁴⁵

Es horrible envejecer en este mundo hostil, donde la vejez está desprestigiada, donde se ve al anciano como un estorbo y se le da la impresión que sale sobrando en el mundo.

El anciano al sentirse solo en medio de sus dolores y sus sufrimientos pierde el interés por cuanto ofrecía una posibilidad de distraerlo, renuncia a cualquier ambición o proyecto y se origina así el tremendo círculo vicioso en el que "alternan y se refuerzan recíprocamente las tristes ideas, la disposición del ánimo y el ensimismamiento sin reacción".⁴⁶

Un problema muy agudo que presenta el anciano abandonado es la desadaptación a la vida que está fomentada por problemas psicológicos. El decaimiento de la capacidad física y mental es cada vez mayor y conduce a la persona a un estado de dependencia tal que puede requerir ayuda permanente para sus necesidades más elementales.

A los problemas de orden socioeconómico y psicológico se agregan las enfermedades crónicas, los trastornos mentales, los accidentes, etc. que forman un círculo vicioso con los factores antes mencionados y agravan cada una de estas situaciones.

45. "Revista Hogar 2000", p.25

46. Mira y López Emilio, Hacia una Vejez Joven, p.105

El problema aumenta para la familia cuando sus recursos económicos son limitados y por lo tanto todos se van a trabajar sin poder dedicar atención al anciano inválido.

Para que el anciano se encuentre adaptado a la vida, se debe buscar un ambiente agradable donde perciba una atmósfera amigable y cálida, ya que lo que busca es adaptarse, aliviar su angustia, conseguir seguridad y aceptarse o reconocerse.

La familia debería ser el lugar ideal para la vida de los ancianos. La casa de siempre, con los hijos, los nietos, la familia. Quienes pueden y deben amarles por encima de los problemas, debilidades y defectos. Aunque ese amor resulte menos cargado de comodidades y soluciones prácticas.

"La integración familiar de todos sus miembros, incluso en el momento de conflicto o especial dificultad, como puede ser la enfermedad o la vejez, es condición indispensable para la auténtica convivencia del amor. (Salvemos todos los casos excepcionales. Aquí únicamente hablamos de una bella teoría que hay que procurar convertir en práctica normal. Caso habrá en que no pueden incluirse estas líneas generales). Lo ideal es que los viejos sigan en sus casas, rodeados de sus familiares. Lo ideal para ellos y lo ideal para una familia entera. La vida social es un conglomerado en que cada ser humano, los niños, los adolescentes, los jóvenes, los maduros, los ancianos, padres, hijos y nietos, tienen una función que desempeñar, tienen algo que aportar a los demás algo de lo que todo el conjunto se beneficia"⁴⁷

47. "Revista Hogar 2000", p.7

Sólo en la convivencia total se logra la educación permanente que nos empuja a seguir superandonos cada día y seguir luchando para construir una sociedad más humana.

Si dividimos la sociedad: aquí los viejos, allá los enfermos, etc., seremos una sociedad dividida, estancada, por eso vemos que las familias que funcionan como es debido están preparadas para "integrar", para romper soledades y transmitir amor, comprensión, etc.

Por otro lado, por más anciana que sea una persona debe seguir realizando su misión en la vida, no dejarse abatir por los problemas del momento.

El vivir del hombre es un vivir para, un vivir con finalidad, con un sentido, "ser hombre es estar siempre dirigido hacia algo o hacia alguien, hacia un trabajo o una persona que se ama, hacia el Dios que se sirve"⁴⁸ El que ama nunca está solo, pues tiene un por qué vivir y que dar a los demás.

El anciano debe ser consciente que el dolor no significa el vacío de la vida, "por el contrario, el hombre madura en el dolor y crece en él; y estas experiencias desgraciadas le dan mucho más de lo que habrían podido darle grandes éxitos amorosos"⁴⁹

La persona de edad avanzada debe seguir luchando, por perfeccionarse, adquirir nuevas virtudes, perfeccionar las que ya tiene pues mientras se está en la vida debe haber una lucha por la superación personal.

48. Fizzotti, E., De Freud a Frankl, p.54

49. Frankl, Viktor E., Psicoanálisis y Existencialismo, p.160

El anciano abandonado en algunos casos puede encontrar un valor a su vida si sabe entregarla a los otros a través del amor, la amistad, la comprensión, esta última se desarrolla si se capta la importancia de ayudar a los demás.

Se puede decir que la vejez es la mejor época de la vida para observar, contemplar y meditar. El anciano debe luchar por tratar de comprender los problemas de las personas que más ama y así poder ayudarlas con su mayor experiencia.

Es importante que el anciano se sienta útil en la medida de sus posibilidades, debemos tomar en cuenta su opinión sobre problemas familiares o sociales, ya que no se es viejo mientras se es útil, mientras se vive participando en los problemas de la época, mientras se piensa en tener un futuro, y se tienen esperanzas.

Una manera de proteger y cuidar la salud del anciano es por medio de una terapia ocupacional adecuada: necesita sentirse productivo que puede ayudar con su ejemplo, experiencias y trabajo: "al anciano no le corresponde hacer, sino enseñar a hacer. El es el instructor, el guía, el perito, el conductor, el consejero, el que gobierna....no importa que lo haga desde una silla de ruedas"⁵⁰

El anciano debe evitar el no hacer nada, la gerontología aconseja seguir realizando una labor física e intelectual. "La inactividad es como una enfermedad crónica. Quien haya sentido siempre no

50. Godoy, Emma. Antes del Alba y el Atardecer, p.30

sólo el deseo de vivir, sino también el de llevar una vida digna de un ser humano, tendré que admitir que a todo ser humano que merezca tal nombre no le debería satisfacer el simple hecho de estar y permanecer.⁵¹

El ser útil tiene una gran importancia psicológica. El estar ocupado deja en el anciano el sentimiento de tener un sentido a pesar de su edad.

Viktor Frankl dice: "muchos pensarán que no está comprobado el hecho de que este sentimiento de ser útil y de tener una existencia digna de ser vivida sea tan importante desde el punto de vista psicológico. Pero afortunadamente yo sí puedo probarlo. Baste con tener en cuenta la psicología de las personas sin trabajo, la neurosis del desempleo, y las experiencias terapéuticas en este campo."⁵²

Cualquier persona debería preocuparse por los ancianos abandonados ayudándoles a resolver sus problemas con serenidad y firmeza, hacer que ellos se sientan queridos, aceptados y comprendidos por alguien.

Existe un gran número de sufrimientos inevitables, pero el ser humano debe procurar mantenerse siempre digno, reaccionar adecuadamente ante cualquier situación y no dejarse llevar por los problemas del momento, cada instante tiene que ser vivido con toda su plenitud.

51. Frankl, Viktor E., La Psicoterapia al Alcance de Todos, p.57-58

52. Ibid., p.59

Se conseguirá que los ancianos abandonados se sientan movidos a considerar la vida como un valor, "siempre que sepamos dar a su vida un contenido, hacer que encuentren una meta y un fin a su existencia; dicho en otras palabras, que vean ante ellos una misión, quien dispone de un por qué vivir es capaz de soportar casi cualquier cómo"⁵³

53. Frankl, Viktor E., Psicoanálisis y Existencialismo, p.97

***CAPITULO III**

CAPITULO II. "EL ASILO"

- INTRODUCCION.

El confinamiento fué una creación institucional del siglo XVII, fué una solución que se dio para la gente desocupada, estos serían mantenidos por el estado a costa de perder su libertad.

Al principio, en toda Europa la confinación tuvo el mismo sentido. Esto fué una de las respuestas dadas en el siglo XVII a la crisis económica que afectaba al mundo occidental caracterizadas por desempleos y bajos salarios.

Cada vez que se producía una crisis que aumentaba el número de pobres, las casas de confinamiento recuperaban su significación, por lo menos durante algun tiempo. Fuera de las épocas de crisis el confinamiento adquiría otro sentido. Se daba trabajo a quienes se había encerrado y así se les hacía útiles para la prosperidad general. Todos los internos debían trabajar. Se calculaba el valor de su trabajo y se les daba la cuarta parte, ya que el trabajo no era solamente una ocupación sino que debería ser productivo.

"Cuando se crea el Hospital General de Paris, se pretende ante todo suprimir la mendicidad, no darles ocupación a los internados; sin embargo se vió en el trabajo de las casas de asistencia un remedio para el desempleo y un estímulo para el desarrollo de las manufacturas"⁵⁴

54. Fuentes Aguilar, Salud y Vejez, p.244

En las provincias los intendentes deberían de tratar que las casas de caridad tuvieran una cierta significación económica. Los pobres que estuvieran en capacidad de trabajar deberían hacerlo los días laborales, esto para evitar la ociosidad y para acostumbrarlos a trabajar y ganar su alimento. Había ocasiones en que se permitía a los empresarios privados utilizar en provecho propio la mano de los asilados.

Las casas de confinamiento no pudieron realizar eficazmente la obra que de ellas se esperaba. Cuando absorbían a los desocupados, era para disimular la miseria y evitar los inconvenientes sociales y políticos de una posible agitación; pero cuando se les colocaba en talleres obligatorios, aumentaba el desempleo en las regiones vecinas y en los sectores similares.

El Hospital General de París, no era un refugio para ancianos, inválidos o enfermos que no podían trabajar. Tenía el aspecto de un taller de trabajos forzados, y además se encargaba de castigar y corregir faltas que tenían que ser reformadas con la severidad de la penitencia.

Actualmente el confinamiento ha tenido cambios notables, hay asilos para ancianos y orfanatorios para niños, centros de salud para enfermos mentales, reclusorios y reformatorios para adultos y niños, para hombres y para mujeres, y una legislación penitenciaria.

Pero, por otra parte, los asilos de ancianos son considerados en general, como pretumbas donde el hombre se consume en su soledad.

Encontramos que también "se puede estar abandonado en un lugar de lujo al que nadie llama "asiló" porque hemos inventado un nombre más bonito y decimos "residencia". ¡Somos maestros en el arte de inventar nombres bonitos, ya que no somos capaces de inventar realidades! La residencia es un mal... más o menos menor, pero un mal. Sólo en casos excepcionales puede ser una solución. En la mayoría de los casos puede resultar una simple jaula de oro.⁵⁵

Los asilos de ancianos en México originalmente fueron establecidos para quienes necesitaban un refugio y asistencia. Debido a que la mayoría de ellos proporcionan servicios para el resto de la vida, fueron ampliando sus prestaciones para incluir atención médica a los residentes que sufrían algún tipo de enfermedad crónica.

En nuestros días la misión que corresponde a los asilos debería ser reconocida, estableciendo por medio de reglamentos la conducta del personal y de los residentes, los cuales deben ser considerados en todo momento como seres humanos responsables, que se espera que cumplan con los requisitos mínimos de la vida en grupo y que participen en actividades sociales.

55. "Revista Hogar 2000", p.7

2.1 CONDICIONES DE LOS ASILOS.

En México existen asilos privados que frecuentemente se les conoce con el nombre de casas de salud, de reposo, o residencias y también asilos de beneficencia o de asistencia pública.

-ASILOS PRIVADOS:

Por lo general están un poco mejor adaptados para las condiciones de los ancianos que los asilos de beneficencia.

Existen diferentes precios para los asilados y cada uno paga según sus posibilidades. Por esto, se encuentran dormitorios individuales, unos más grandes que otros y algunos con baño privado, así como también salas generales que constan de dos a tres camas cada habitación, existen cuartos especiales para los enfermos delicados, anexas a la enfermería, con objeto de que éstos puedan estar mejor atendidos.

Tienen jardines, capilla, comedor, sala de reposo y televisión, biblioteca, recibidor, etc. y, si el edificio consta de varios pisos, en algunos asilos hay elevador para facilitar el desplazamiento de los ancianos.

Al ingresar, la persona puede llevar algunas de sus pertenencias tales como televisión, cuadros, algún sillón o mueble para decorar su habitación.

La comida en estos asilos por lo general es bastante buena y si alguno quiere puede comprar algo en la calle y llevarlo al comedor

ya que el menú es igual para todos. En algunos asilos como por ejemplo en la "residencia San Vicente", hay dos comedores, pero esto se debe a que en uno sólo no caben todos.

-ASILOS DE BENEFICENCIA:

Por lo general, no están condicionados para las necesidades de los ancianos. Tiene casi siempre los mismos espacios comunes: jardines con bancas, sala de reposo y televisión, comedor común, capilla, dispensario médico, dormitorios generales que constan de cuatro o diez ceras según el tamaño de la habitación.

Están divididos en sección de hombres y mujeres, la construcción tiene largos pasillos que dificulta el desplazamiento de los ancianos. Los dormitorios están a gran distancia del comedor y jardines, la capilla al fondo, etc., todo esto es explicable por tratarse de edificios mal adaptados a las necesidades de la edad avanzada.

En los dormitorios se encuentran las paredes desnudas, el anciano tiene su cama, una silla, un buró y un lugar donde guardar su ropa.

La vida privada no existe, pero tampoco está organizada una vida social.

La comida es escasa y poco nutritiva: por lo general, se les da en la mañana un vaso de leche, frijoles y un pan; a medio día, sopa y algún guisado con frijoles, y en la noche lo mismo que en el desayuno.

Casi siempre, este tipo de asilos presentan un aspecto sucio y descuidado, pues debido a la escasez del personal de mantenimiento, no es posible asear todo el edificio y atender adecuadamente a los ancianos.

Se encuentran bastantes ancianos imposibilitados para bañarse y arreglarse por ellos mismos y, como no hay quien los atiende, permanecen sucios dando muy mal aspecto.

Aunque existe un dispensario o clínica atendido por un geriatra, el cuidado de la salud de los ancianos es mínimo, muchos piensan que los esfuerzos por mantener a los ancianos con vida debe tener cierto límite y por tanto descuidan su salud.

Actualmente, algunos asilos por ejemplo el Mundet, se han preocupado en proporcionar actividades que entretengan a los ancianos, pero esto es nuevo, ya que en general el anciano, dentro de la institución, no tiene por la mañana ninguna distracción: Únicamente pasear por los jardines y platicar entre ellos; las tardes, para muchos, son menos aburridas pues se distraen con la televisión.

"El asilo representa hoy como el sitio de desecho de todas las calamidades: la soledad, la miseria absoluta, la decrepitud última, la mano o la pierna cernadas, el analfabetismo, el fracaso, la enfermedad. Hay que hacer lo imposible por aliviar tanta desdicha!"⁵⁶

56. Godoy, Emma. Antes del Alba y al Atardecer, p.33

En la ciudad de México la Dirección General de Asistencia Social tiene dos centros para ancianos. Uno de ellos con una capacidad de 200 camas, de las cuales 130 son ocupadas por mujeres y 70 por hombres. Está atendido por personal: médico, paramédico, administrativo y trabajadoras sociales. Los dormitorios constan de diez camas cada uno, y existen dos secciones una para hombres y la otra para mujeres.

Para ingresar se debe hacer una solicitud a la Dirección General de Asistencia Social. A la persona que va a ingresar se le hace un estudio socioeconómico y un examen médico. Las cuotas son simbólicas y existen varios residentes exentos de pago.

La institución cuenta con dispensario médico, biblioteca, sala de actos, taller de costura y juguetería, sala de juegos, capilla.

El personal que trabaja en los asilos debe conocer las características físicas y psicológicas de los ancianos para poder ayudarlos adecuadamente: además, se necesita un trato cordial, respeto a la dignidad de la persona, un espíritu de servicio y una capacitación adecuada a las condiciones de esta edad.

Es muy importante que se tenga una buena alimentación pues de ello depende también en gran parte, la salud del anciano. Para lograr una alimentación equilibrada se debería contratar a nutricionistas ya que ellos están capacitados para saber cuáles son los alimentos que mayor provecho le hacen al anciano.

2.2 CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DEL ANCIANO QUE LLEGA A UN ASILO.

El mismo asilo puede ser una experiencia totalmente diferente para diversas personas, según sus antecedentes, sus necesidades, el por qué llega al asilo, la capacidad de adaptación que se tenga y sobre todo, el concepto que se haya formado del asilo.

-TRASTORNOS ANTES DEL CAMBIO:

Según los cuestionarios realizados a 150 ancianos en el capítulo IV, las causas más frecuentes por las cuales ingresan a los asilos de mayor a menor porcentaje son:

- A) Por gusto propio.
- B) Por no encontrar un lugar apropiado donde vivir.
- C) Rechazo por parte de la familia.
- D) Pérdida del cónyuge.
- E) Fueron llevados a la fuerza por sus familiares.

Con mucha frecuencia los trastornos empiezan mucho antes del cambio.

Hacerce a la idea de ir a vivir a una institución comunitaria crea profundas ansiedades, depresiones y nerviosismo.

La reclusión también puede hacer que el anciano se sienta abandonado ya que pasó muchos años formando parte integral en una familia.

Además, la familia misma, en ocasiones, puede sentirse culpable por mandar a sus ancianos al asilo. "Después de años de formar parte integral de una familia, el anciano se enfrenta ahora a una violenta separación. Además de esta ansiedad está el temor que produce el no saber cómo será la institución. ¿Es un sitio para vivir o para morir? ¿Es posible soportar vivos esos últimos años entre desconocidos, en un lugar extraño?"⁵⁷

En la observación directa de tres asilos se observó que las características psicológicas negativas de los ancianos asilados aparecen, en mayor porcentaje entre quienes se encontraban en lista de espera: estas personas tienen más problemas y limitaciones tales como: tendencia a la apatía, desinterés por la vida, desesperanza, miedo a lo que les espera, etc. en cambio, aquéllos que tienen más de un año viviendo en la institución mostraron ser emocionalmente más expresivos, menos ansiosos y más eficientes en su funcionamiento mental.

La capacidad para adaptarse al nuevo ambiente se resiente al trasladarse de un ambiente al otro. "En un estudio realizado en Inglaterra sobre el traslado de una institución a otra, Miller y Liberman, evaluaron a cuarenta y cinco ancianos residentes en un hogar para ancianos, dos semanas antes de su cambio a otro establecimiento similar. Se había dictaminado que estas mujeres no tenían

57. Kastenbaum, *Vejez*, p.102

ninguna enfermedad mental o física incapacitante. A las 6 y a las 18 semanas del traslado se midieron las reacciones al cambio ambiental y a la vida en el nuevo ambiente en términos de patología del ego, energía, deterioro cognoscitivo, predominio de mecanismos defensivos y diversas reacciones afectivas, y se comprobó que a las 18 semanas del traslado, 23 de las 45 mujeres exhibían cambios negativos en la salud psíquica y somática.

Los resultados negativos del cambio de estas mujeres, como la conducta inadaptada después del ingreso en el nuevo ambiente, guardaron importante relación con un estado afectivo al que se le denominó DESESPERANZA:⁵⁶

-EL PROCESO DE RECLUSIÓN.

Antes de que ingrese el anciano a la institución, se le investiga para saber cuáles son sus posibilidades económicas: si el asilo es particular, se determina la cantidad con la que puede contribuir y, según esta, es la habitación que se le proporciona. Si es de beneficencia, la trabajadora social investiga si la persona cuenta realmente con escasos recursos económicos.

En el momento de ingresar, la persona debe valerse por sí misma y no tener alguna enfermedad que requiera de una atención personal o especial.

56. Fuentes Aguilar, Salud y Vejez, p. 252-253

Una vez que es aceptada queda en lista de espera hasta que haya un lugar disponible.

Hay ancianos que pasan a vivir gustosos al asilo, ya que ahí mejoran sus condiciones de vida en muchos aspectos: algunos viven tan solos que ahí encuentran con quién platicar y compartir sus experiencias y están contentos pues encuentran la compañía que hacia mucho habían anhelado.

Otros tienen muchos problemas económicos, y pasan a vivir gustosamente al asilo pues saben que ahí no les faltará lo más indispensable como la comida y un lugar donde pasar la noche.

Por lo general las características psicológicas de las personas que pasan a vivir voluntariamente al asilo, son positivas: se vuelven más sociables, tienen gusto por todo lo que les rodea y ayudan a sus compañeros, esto se debe a que aprecian lo que no habían tenido antes.

Cuando el anciano llega a la institución, tiene que adaptarse a todos los aspectos de su nuevo ambiente y, para muchos, esto es muy problemático e incluso nunca llegan a adaptarse: por eso es que se encuentran ancianos que pasan de asilo en asilo sin lograr nunca una adecuada adaptación.

Algunos ancianos, al ingresar, presentan gran ansiedad y temor, pierden el apetito, y si han sido obligados por sus familiares, se sienten traicionados, tristes, lo cual puede llevarlos a manifestar conductas antisociales. Otros manifiestan violencia.

Muchas de las conductas de los ancianos son de protesta con respecto a sus familiares, esto los hace actuar con comportamientos que parecen neuróticos y que son, en realidad, conductas de agresión o autodefensa. Un anciano se acuesta para no volverse a levantar con el pretexto de que no puede hacerlo, cuando en realidad protesta contra el abandono de sus hijos.

Charles Boucher, jefe de los Servicios Médicos del Ministerio de Salud de Gran Bretaña, declaró en una entrevista, que su teoría es que las personas quieren quedarse en sus casas, en medio de sus bienes y recuerdos. Que sea una casa confortable o no, grande o pequeña, no tiene importancia. Consideramos que allí es donde deben estar...allí es donde se sienten seguros y en confianza.⁵⁹

Hay ancianos que al sentirse solos buscan llamar la atención o vengarse de los demás fingiendo algún impedimento físico, y de tanto hacerse los inválidos terminan siéndolo.

Existe además un caso común en los asilos: porque han sido abandonados, ellos mismos se abandonan: se niegan a realizar el menor esfuerzo y como no hay quien se ocupe de ellos acaban por guardar cama permanentemente.

Los primeros días en el asilo son críticos, la ansiedad que siente el anciano por el abandono de su hogar y el temor por lo que le espera, puede agudizar sus problemas físicos, psicológicos y sociales.

59. Idea, p.249

El anciano siente que ha roto con la vida que hasta ahora ha llevado y el sentimiento de que no hay forma de volver es aguda y acertada. Le proporciona un sentimiento de identidad y continuidad el que pueda llevar sus posesiones más preciadas.

La mayoría de las personas recién llegadas a la institución, reciben poca ayuda para adaptarse: muchas veces no hay reglas explícitas y el anciano no sabe cómo comportarse, todo le es desconocido; los miembros del personal, con frecuencia, no están capacitados para atenderlos y comprenderlos. Esta falta de capacitación hace que no sean conscientes de la crisis de identidad por la cual atraviesa el anciano recién ingresado.

El programa diario suele satisfacer más a las necesidades de la institución que a las del individuo.

Una entrevista preparada por el Dr. Pequinot en Estados Unidos, indica que entre los ancianos sanos admitidos en un asilo:

8.0% mueren los primeros ocho días.

20.7% mueren entre los ocho y los treinta días.

17.3% mueren entre los treinta días y los primeros seis meses.

10.4% mueren entre los seis y los doce meses.

11.0% mueren entre los dos primeros años.⁶⁰

Por lo tanto más de la mitad de los ancianos mueren en el transcurso de su primer año de admisión.

60. Idem, p.252

En general, la vida privada en los asilos no existe, sobre todo en los asilos de beneficencia en lo que haga o deje de hacer el anciano siempre es realizado en presencia de testigos que son, por lo menos críticos. Esto hace que pierda la seguridad y la confianza.

Lo que sostiene espiritualmente a los ancianos es el sentimiento religioso: la misa dominical es un evento muy importante para ellos.

Las visitas en los asilos están autorizadas, pero conforme avanza el tiempo van siendo menos frecuentes hasta que llega un día en que son olvidados y que ningún familiar se preocupa por irlos a ver.

Hay ancianos que se someten gustosamente a la institución, como ya se dijo antes y no presentan ansiedad ni temor, su vida sigue el mismo curso, se adaptan a su nuevo hogar y llegan a considerar a sus compañeros como una verdadera familia, pero desgraciadamente esto ocurre en la minoría de los casos; en general, los ancianos presentan las características negativas mencionadas anteriormente.

LA ADAPTACION DEL ANCIANO A SU NUEVA VIDA:

Las personas que logran adaptarse, con frecuencia encuentran amigos entre los internos, pues al comunicarse descubren intereses o experiencias en común, esto suele suceder cuando las visitas de los familiares van disminuyendo, ya que al sentirse solos empiezan a buscar compañía entre los demás asilados.

El anciano que se adaptó y goza de buena salud, muchas veces llega a ayudar al personal de la institución, sirve a quien más lo necesita y con esto llega a llenar su vida, pues queriendo servir podrá atender bien a los que se le acerquen. Servir es ayudar, escuchar y tratar a todos con comprensión.

El anciano que ingresa por primera vez a una institución (y sabiendo que ésta puede ser su última habitación en la tierra) puede experimentar los aspectos de la vida institucional como ataques personales contra su integridad. Para muchos ancianos es sumamente difícil o casi imposible adaptarse a su nueva vida. Por esto cuando surge la posibilidad de recluir a un anciano, es vital que se elija la institución más adecuada. También debe brindarse un amplio apoyo social y emocional durante el periodo crítico después de la admisión.

La influencia de la vivienda en la condición general del anciano es muy importante: mientras más pequeño sea el asilo, más fácil es la adaptación del anciano.

"La soledad, el aislamiento social y el pesado tedio que produce el no tener nada que hacer caracterizan a muchos ancianos durante periodos prolongados de reclusión. Es más probable que ocurra en los asilos grandes, y parece suceder cuando el tamaño de la institución sobrepasa el de una casa particular amplia. La diferencia entre una casa de 100 internos a una de 500, en términos de

adaptación psicológica, puede ser menor que la que hay entre una de 25 y una de 50. Esto ahora es bien conocido por muchos administradores y se están haciendo más intentos para crear establecimientos residenciales más pequeños en los que todas las personas tengan mayores oportunidades de sentirse en un hogar.⁶¹

La idea de aglomerar gran número de ancianos dentro de un enorme edificio se está descartando, pues resulta más fácil conservar una atmósfera personal dentro de un edificio de reducidas proporciones.

Por ejemplo en Helsinki, Finlandia se encuentra una de las construcciones más modernas donde cerca de 800 personas, alojadas en unidades separadas con capacidad para 100 individuos, viven en cuartos individuales o pequeñas salas-dormitorios, con esto tienen una relativa intimidad. Para no perder la sociabilidad dentro del asilo, estas unidades han sido construidas alrededor de un gran salón central con un pasillo exterior circular cubierto, el cual facilita la distribución de servicios comunes y permite a los ancianos ir de una unidad a otra.

También en Inglaterra les preocupa mucho que los ancianos puedan ayudarse a sí mismos por esto se les induce a desarrollar una vida independiente. Se considera que los ancianos viven mejor y son más felices cuando permanecen en sus hogares. Con esta idea se

61. Kanatenbraun, Robert. Vejez, p.100

han creado actualmente las casas "protegidas", estas son residencias de lujo, diseñadas especialmente para ancianos. Cuentan con varios servicios como son: asistencia médica, comida a la carta, acompañantes para aquellos que lo solicitan para platicar o ir de paseo.

Con este sistema los ancianos encuentran mayores comodidades, por otro lado desempeñan un papel activo en la comunidad y se mantienen en contacto con sus parientes y amigos.

Es de suma importancia practicar exámenes físicos periódicos a los ancianos, pues esto sirve de estímulo para su salud mental, además experimentan una gran tranquilidad cuando se les dice que gozan de buena salud; por otro lado, si uno está enfermo, es más fácil curarlo si se detecta a tiempo cualquier enfermedad.

RECOMENDACIONES:

1. Para que el anciano logre adaptarse al asilo, debe luchar, desde su ingreso, por ser flexible, por mantener una buena relación con sus compañeros, ya que "sabemos que es imposible convivir alegremente con quien se enfada porque no complacen sus deseos, no le presta atención o no le siguen sus ideas. Estas personas que sólo encuentran tranquilidad cuando a su alrededor todos concientes a sus caprichos o sugerencias, roban la paz ajena porque le arrancan del corazón de los más cercanos a ellos, y acaban por quedarse solos!"⁶²

62. Abad Gómez, Javier. La Mansedumbre, p. 32

2. Los ancianos que viven demasiado solos, deben tratar de no convertir en tragedia la ausencia de los demás, hay que recordar que puede ser un fenómeno pasajero, como la niebla que aparece de repente en nuestro camino y de la misma manera se esfuma.

3. El anciano debe luchar por no deprimirse para lograr una vida más llevadera esto lo puede lograr tratando de distraerse como por ejemplo escuchando música, platicando con sus compañeros de cosas agradables, saliendo a dar un paseo, etc.

4. Se debe luchar por pensar en cosas agradables y tratar de evitar el recuerdo de los malos momentos de la vida, "pues sabemos que para un psicopatólogo no hay duda que en la génesis de la tristeza o de la alegría, del pesimismo o del optimismo, las oscilaciones del tono afectivo son previas a la presencia de ideas deprimentes o estimulantes"⁶³

5. El anciano se debe preparar para afrontar el futuro, teniendo algunos proyectos por realizar. "No existe absolutamente nada que ayude tanto al hombre a superar sus dificultades como la conciencia de realizar una tarea"⁶⁴

El anciano debe ponerse el paso con el futuro, abrirse al momento, esto no quiere decir que se deba profundizar en todos los avances científicos, significa quizá, iluminar con el amor de siempre al ser humano.

63. Mira y López Emilio. Hacia una Vejez Joven , p.98

64. Frankl, Viktor E., La Psicoterapia al Alcance de Todos , p.60

2.3 TRASTORNOS PSIQUIATRICOS Y PROBLEMAS ESPECIALES DE LA EDAD AVAN- ZADA.

A) ESTADO FISICO:

"En el momento actual parece que con el envejecimiento se aco-
necian cuatro cambios fundamentales:

1. En primer término, hay un número de células funcionales menor que en el sujeto joven.
2. Además, estas células fijan menor oxígeno que las células juveniles, es decir, trabajan menos.
3. También, toda su eficacia funcional está disminuida, aunque aparentemente las células estén normales; y así, por ejemplo, la conducción de las neuronas aparentemente normales está retrasada.
4. Finalmente, hay algunas funciones que se pierden totalmente, como la capacidad de producir óvulos (en los ovarios de la mujer) y la capacidad de acomodar bien el cristalino del ojo, que lleva a las alteraciones de la visión.⁶⁵

Cuando la persona va envejeciendo, la silueta se pone pesada por un engordamiento que predomina en ciertas regiones (vientre, caderas). La piel pierde su hidratación y elasticidad y se arruga; las venas sobresalen, los cabellos encanecen y se hacen escasos.

La capacidad fértil declina paralelamente a las otras funciones biológicas. "En la mujer el envejecimiento se produce casi siempre condicionado con la pérdida irreversible de su función ovárica y la

65. "Revista Hogar 2000", p.23

cesación del ciclo menstrual. Si éste sobreviene con excesiva brusquedad se provoca un desajuste endócrino que da lugar a las llamadas perturbaciones del climaterio o de la menopausia, consistentes en alteraciones neurovegetativas diversas.⁶⁶ Estas alteraciones pueden ser: ahogos, insomnio, laxitud, perturbaciones gastrointestinales y circulatorias, así como crisis injustificadas de malhumor o de ansiedad y hasta un posible estado neurasténico o hipocondríaco casi permanentemente.

Aparece deficiencia muscular que provoca una serie de trastornos: los músculos del esqueleto tienen que realizar un mayor trabajo para mantener erguida la postura. Todos los procesos vitales son más lentos.

La osteoporosis es frecuente en los ancianos especialmente en las mujeres: aparece a una edad promedio de 62 años. En la vejez disminuye la formación ósea normal, resultado de esto, es el adelgazamiento progresivo de los huesos. En fases más avanzadas de la enfermedad se presenta con frecuencia lesiones esqueléticas como fracturas vertebrales y del cuello del fémur.

El anciano pierde oído, vista, olfato, intensidad y sensibilidad de la piel; todas estas manifestaciones aparecen con gran lentitud aunque progresivamente.

La artritis es una de las enfermedades que más aqueja al anciano.

66. Mira y López Emilio. Hacia una Vejez Joven, p.29

no, esto es, la inflamación de las articulaciones, se produce en los dedos, las rodillas, las caderas y las vertebras, por este orden de frecuencia. "Normalmente no es paralizadora, aunque puede hacer que los movimientos resulten dolorosos y rígidos. Empeora con el ejercicio y se alivia con el reposo; por lo común, sobreviene en las articulaciones que han sido dañadas o utilizadas en exceso por el trabajo realizado durante toda la vida"⁶⁷

Una característica importante de la senilidad la constituye el aspecto hundido de los ojos, por la pérdida de grasa orbitaria.

B) ENFERMEDADES FISICAS Y MUERTE:

Alrededor de los 60 años, muchas personas al enfermar sufren depresiones importantes, lo que anuncia, a menudo, un trastorno somático.

Las relaciones familiares juegan un papel de suma importancia en la salud y bienestar del anciano. Actualmente la actitud de la familia y la sociedad frente al anciano está en crisis, éste resulta molesto por lo cual se busca deshacerse de él de la mejor o peor manera.

"Se han reconocido épocas críticas en las que el anciano se halla más expuesto a las enfermedades, como después de enviudar, en la jubilación o cuando el individuo vive solo. El envejecimiento

67. Comfort, Alem. Una Buena Edad, la Tercera Edad, p.68

sano requiere de tres elementos esenciales: ambiente afectivo, salud y status social adecuado!"⁶⁸

Las personas de edad avanzada hablan con frecuencia de sus temores de quedar inválidos o incapacitados, pero rara vez hablan de su temor a la muerte.

La actitud hacia la muerte presenta un problema para las personas en general. Los sentimientos de temor y de impotencia frente a ésta se pueden presentar de diversas formas, esto depende de la personalidad de cada uno. Pero por lo general, se piensa que la persona muere como ha vivido, aceptándola o rechazándola, desesperada o paciente.

El anciano como cualquier persona, tiene el anhelo de inmortalidad, desea perdurar en la memoria de la gente, en su descendencia, en el recuerdo de sus familiares, etc.. Pero cuando se ve relegado y se siente olvidado, es cuando más siente la angustia de la muerte próxima a él, adquiriendo conciencia de su temporalidad y de su finitud.

"Angel Virasoro aporta convincentes y extensos argumentos para demostrar que no hay razones lógicas para temer a la muerte y que es necesario dar a los habitantes del mundo occidental los medios necesarios para adoptar una actitud tan serena y constructiva ante este problema como la que se observa en los del mundo oriental."⁶⁹

68. Fuentes Aguilar, Salud y Vejez, p.117

69. Mira y López Emilio, Hacia una Vejez Joven, p.33

Nadie se debería entristecer ante la idea de que su misión vital se acerca a su fin, sino al revés, debe prepararse para darle cima de un modo valioso y ejemplar.

Cuántas veces escuchamos decir que la muerte hace problemática el sentido de la vida y que por lo tanto todo carece de sentido, ya que la muerte vendrá a destruir todo, pero ¿qué ocurriría si nuestra vida no fuese finita?. "Si el hombre fuese inmortal, podría con razón demorar cada uno de sus actos hasta lo infinito, no tendría el menor interés en realizarlos precisamente ahora, podría dejarlos perfectamente para mañana o pasado mañana, para dentro de mil años. En cambio, viviendo como vivimos en presencia de la muerte como el límite infranqueable de nuestro futuro y la inexorable limitación de todas nuestras posibilidades, nos vemos obligados a aprovechar el tiempo de la vida limitado de que disponemos y a no dejar pasar en balde, desperdiciándolas, las ocasiones que sólo se le brindan una única vez y cuya suma finita compone la vida"⁷⁰

La finitud, la temporalidad, no sólo es una característica esencial de la vida humana, sino que es, además un factor constructivo del sentido mismo de la vida.

C) MEMORIA:

La memoria no se pierde con el paso de los años, a no ser por alguna enfermedad.

70. Frankl, Viktor E., Psicoanálisis y Existencialismo, p.117

El deterioro mental se produce a cualquier edad si sólo se dispone de una silla y un aparato de televisión.

Las personas senectas frecuentemente se quejan de sufrir una disminución progresiva de su memoria. Esta queja es sincera pero no resulta enteramente justificada, pues lo que en realidad pasa en la vejez es que, por un lado disminuye el interés en fijar una serie de datos del presente y, por otro, se debilita lentamente la capacidad de concentrar la mente en el menor esfuerzo evocativo y reconstructivo de las imágenes pasadas.

El anciano hace recuerdos de su vida pasada y tiene mayor facilidad para evocarlos que las vivencias recientes. La memoria pierde su poder de fijación para los sucesos recientes conservando fielmente el recuerdo de los hechos pasados, porque sus células nerviosas cerebrales van perdiendo el poder de captación de nuevas imágenes.

"El envejecimiento de una persona puede mejorar algunos aspectos de su funcionamiento mental, en lugar de sufrir una decadencia temprana y general. Sabrá más acerca de muchos temas y se hará hábil en el uso de algunos de los talentos que ha desarrollado a través de los años. Por ejemplo la comprensión de las palabras es una facultad que aumenta con la vejez"⁷¹

Por otro lado, tengamos en cuenta que si el anciano es un inte-

71. Kanstenbraun, Vejez, p.32

lectual, y toda su vida se ha preocupado por cultivarse, su memoria no se verá disminuida.

D) ENFERMEDADES MENTALES:

Casi todos los trastornos mentales encontrados en personas más jóvenes pueden persistir en la vejez.

"La esquizofrenia, las psicosis manícodepresivas, las psicosis involutivas, la dependencia de drogas, el alcoholismo y los síndromes mentales orgánicos son trastornos frecuentes de la edad avanzada de la vida, como lo son también la depresión, la hipocondría y los trastornos paranoides".⁷²

El diagnóstico de estas enfermedades a veces es difícil, pues algunos trastornos emocionales pueden simular trastornos orgánicos.

-ESQUIZOFRENIA:

Es la más frecuente de las enfermedades mentales: se caracteriza por poca sociabilidad, retraimiento, poca afectividad o bien, sentimientos exaltados, seriedad y sensibilidad exageradas.

"Los principales trastornos son: disgregación del pensamiento, la conversación varía constantemente sin rumbo, existe una insuficiencia de pensamiento, se pierde el contacto con la realidad.

Los ancianos con esquizofrenia se pueden clasificar en tres categorías:

72. Freedman, Compendio de Psiquiatría, p.773

1. Ancianos internados en un hospital psiquiátrico. Muchos adquieren una buena adaptación al hospital y es posible cuidar de ellos adecuadamente en residencias especiales si se dispone de una supervisión psiquiátrica adecuada.
2. Personas enfermas que reciben atención médica y con ayuda de la familia o comunidad han permanecido socialmente integrados.
3. Personas que aceptan bien sus síntomas paranoides, los cuales no habían sido detectados sino hasta la vejez. Muchas de estas personas son consideradas arrogantes o excéntricas.⁷³

-TRASTORNOS DEPRESIVOS O COLERICOS:

Con la llegada de la vejez o de una enfermedad psiquiátrica que pone en peligro la vida, muchas personas empiezan a revivir su pasado con sentimientos de pesar; sienten que no han llegado a alcanzar las metas que ambicionaban, que no han hecho uso adecuado de sus capacidades.

En nuestra civilización la ancianidad puede ser algo sumamente deprimente, sobre todo en aquellos ancianos que han sido abandonados o que se ven desfavorecidos económicamente.

La depresión es también una enfermedad, responsable de una gran cantidad de sufrimientos a todas las edades. "Al final de la vida es especialmente peligrosa porque existen pruebas de que con el paso de los años el quimismo cerebral deriva hacia una dirección que predispone a los cambios de humor, y porque en sus formas más suaves puede pasar desapercibida."⁷⁴

73. Kaplan I., Compendio de Psiquiatría, p.822

74. Comfort, Alex., Una Buena Edad, la Tercera Edad, p.112

La depresión aguda puede surgir tras una fuerte contrariedad, como la muerte de una persona amada, aflorando entonces como una profundización y exageración del pensar hasta el punto de llegar a incapacitar a la persona; o puede presentarse sin previo aviso, a veces en oleadas periódicas que se alteran con fases de exitación.

-MANIA E HIPOMANIA:

Estos trastornos son comunes en la edad senil. Las personas que lo sufren son generalmente hostiles o paranoicas, acusando a menudo a una persona que vive cerca de ellos.

"La base fundamental de la manía está constituida por una perturbación de la afectividad. En general los pacientes tienen una vitalidad extraordinaria y una resistencia enorme a la fatiga; su aspecto es típico: reflejan satisfacción y contento; su mirada es brillante, sus gestos atractivos. Se mueven y hablan mucho, empiezan muchas cosas pero no concluyen ninguna. La exitación es la primordial manifestación, todo el ritmo del enfermo está acelerado, existen tendencias destructivas y violentas"⁷⁵

-ALCOHOLISMO Y DEPENDENCIA DE DROGAS:

Los alcohólicos seniles que plantean problemas psiquiátricos, casi siempre se encuentran entre los más jóvenes del grupo de edad avanzada.

El exceso del alcohol junto con la mala nutrición, causan e

75. Bierge, J., Medicina para todos, p.688

menudo un síndrome cerebral agudo; cuando esto ocurre se requiere de tratamiento médico u hospitalización según la gravedad del caso.

Muchas personas de edad están habituadas a los somníferos y algunos insisten en que se les administre regularmente dosis, para poder dormir adecuadamente.

*Por medio de estudios realizados por el Dr. Kleinmuntz a pacientes de edad habituados a somníferos, se comprobó que muchas veces su insomnio es psicológico, ya que se les daba en lugar del somnífero por ejemplo, una vitamina y al cabo de un rato los pacientes se encontraban profundamente dormidos.⁷⁶

La hipochondria se determina en ocasiones, por la dependencia de un anciano con respecto a su medicina favorita.

-DEMENCIA SENIL:

Enfermedad bastante frecuente en individuos de más de 65 años. Al anciano se le empiezan a olvidar los hechos recientes, no se acuerda por ejemplo donde dejó sus cosas: incluso pueden llegar casos en que desconocen a sus familiares.

Aparecen disturbios intelectivos: el individuo, antes activo y preciso, empieza a manifestarse en forma opuesta. Hay desorientación espacial por lo cual el sujeto, a veces, no recuerda la calle donde vive; incluso puede olvidar su propia casa.

*Cuando por fin, el sujeto es afectado en estructuras más pro-

76. Kleinmuntz, Benjamín, Elementos de psicología anormal, p.122

fundas se pueden observar síntomas parkinsonianos, como temblores y movimientos cursals. La escritura se vuelve diminuta y desigual.⁷⁷

- REACCIONES NEUROTICAS:

La neurosis no es una enfermedad sino una forma anormal de desarrollarse o de reaccionar ante los problemas del mundo. Esto se presenta como consecuencia de un conflicto psíquico, de una falta de armonía y comprensión entre el YO y el ambiente.

"La psicosis implica una destrucción profunda de la personalidad, un abandono total de la realidad y una perturbación franca de las manifestaciones afectivo-emocionales; en cambio en las neurosis existe un trastorno y desorganización de la personalidad mucho más leve, una adhesión de la realidad ambiental más intensa y las manifestaciones afectivo-emocionales son bastante flexibles."⁷⁸

Existen diversas formas clínicas de neurosis. Las causas de la mayoría de las neurosis se encuentran en la inmadurez emocional, que es el resultado inevitable de una relación familiar defectuosa.

En el anciano puede aparecer la neurosis cuando no se adapta al medio en el cual vive, o bien puede brotar de su pasado lejano.

- TRASTORNOS PSICOFISIOLÓGICOS:

Al igual que las reacciones neuróticas, muchos trastornos psicofisiológicos acompañan a la persona en el tránsito de su juventud a la edad senil, aunque algunos parecen mejorar o incluso desaparecer.

77. Enciclopedia Temática Sopena, Tomo XII, p.531

78. Bierge, J., Medicina para todos, p.682

"Es posible que muchas personas que padecen trastornos psicofisiológicos no lleguen a la vejez.

En el anciano una reacción depresiva generalmente hace que se acentúen sus trastornos. Hay fatiga pero no por el trabajo muscular sino por el desgaste específico producido por los conflictos emocionales.

Tanto en las personas jóvenes como en los ancianos, el pronóstico en cuanto mejoría de su conducta y ajuste social, parece tener relación con sus actuaciones anteriores y características personales.⁷⁹

Para todos los trastornos mencionados anteriormente existen muchos tratamientos, sea cual fuere, su fin es disminuir los sufrimientos del paciente de modo que las molestias sean mínimas; mejorar su conducta y disminuir la fricción interpersonal, tratando que los demás se quejen de él lo menos posible; aumentar su capacidad de hacer y conservar amistades; reintegrarlo al trabajo o a una actividad ocupacional equivalente a la medida de sus posibilidades; despertar en él un deseo de actuar de una manera productiva y creadora.⁸⁰

79. Ex Henry, Tratado de Psiquiatría, p.382

80. Freedom, Compendio de Psiquiatría, p.171

2.4 LA DESESPERANZA Y LA FRUSTRACION EXISTENCIAL EN EL ANCIANO.

La desesperanza del anciano aumenta cuando pasa a vivir de un medio familiar a un asilo ya que generalmente acogen, con inquietud, cualquier cambio; no encuentran ya un sentido a su vida y caen en una frustración existencial.

La frustración existencial es un vacío interior, cuando el hombre pierde toda ilusión de vivir, cuando cree que su vida es inútil.

"El Dr. Kuplan ha popularizado el término de "delincuencia senil" como la llamada "delincuencia juvenil" se debería al hecho de sentirse excluidos o reclusos; no se manifiestan con violencia sino con conductas antisociales. Se olvidan generalmente que algunos ancianos son hombres que actúan a partir de su situación. Muchas de sus conductas son de protesta, pero es porque su condición lo exige.⁸¹

Muchos ancianos, sobre todo en los asilos, viven muy solos al no haber quien se ocupe de ellos, entonces se sienten inútiles, ya que creen que no vale la pena vivir y que no sirven para nada.

Para muchos ancianos los días más tristes de su vida son los fines de semana, ya que sus compañeros salen con sus familiares; sus actividades, si las hay, se suspenden, y la soledad y el aislamiento se apodera de su ánimo.

81. Fuentes Aguilar, Salud y Vejez, p.250

Por la vida sin sentido que se lleva en algunos asilos, en donde no hay nada que hacer, nada que comentar, se fomenta que se caiga en un aburrimiento total, se tiene tanto tiempo libre que los internos no encuentran con qué llenarlo y mucho menos qué hacer de su vida; estas personas tratan de huir de la realidad, recurriendo a la fantasía.

"El tedio parece ser realmente, como dice el lenguaje corriente, mortal; de hecho aseguran algunos autores que los suicidios no tienen en fin de cuentas otro origen, sino ese vacío interior, que corresponde con lo que nosotros hemos llamado frustración existencial"⁸²

Según Frankl, actualmente ocupa el primer puesto en la etiología neurótica el aburrimiento, el sentido de vacío interior por no saber qué hacer, ya que no se consigue emplear convenientemente el tiempo, y esto no se da sólo en los ancianos sino también en algunas personas jóvenes.

La desesperanza, la frustración existencial, la soledad y el abandono provocan en el anciano un sufrimiento muy fuerte: es preciso entonces que busquen el sentido de su vida y de su sufrimiento. Debe procurar ocuparse en actividades que vayan de acuerdo a sus posibilidades, que busque distraerse, ya que una actividad sea cual fuere, constituye un remedio eficaz contra el tedio y el aburrimiento.

82. Frankl, Viktor E., La Idea Psicológica del Hombre, p.52

No se debe buscar la autosatisfacción, pues con esto sólo se malogra el sentido real de la vida: el hombre debe autorrealizarse esto es salir de sí mismo, darse a los demás, entregarse al mundo y a la tarea por cumplir en la vida, solamente en la medida en que uno cumple su deber y se preocupa por la sociedad en que vive, en esa misma medida se realiza.

El anciano puede autorrealizarse del mismo modo: saliendo de sí mismo, entregándose a los demás, realizando alguna actividad, "de igual que la actividad que debe dar un contenido y un sentido a la existencia humana esté retribuida o no; desde el punto de vista psicológico, lo más importante y decisivo es que esa actividad despierte en el hombre, aunque éste ya sea un anciano la sensación de existir para algo o para alguien".⁸³

Cualquiera que sea el caso, la vida humana es digna de ser vivida, aún en los casos en que parece que la vida ya no tiene valor.

Lo que importa es saber sobrellevar el destino y no dejarse hundir por la soledad y el abandono, "el aceptar al menos en el sentido del digno y valiente sufrir un destino duro, es ya de suyo realizar y llevar a cabo gran obra; más aún, no sólo es una gran obra, sino la más grande que es dado realizar al hombre".⁸⁴

El hombre que no ve la posibilidad de encontrar un sentido al sufrimiento sino que lo concibe como una gran desgracia e infortu-

83. Frankl, Viktor E. La Psicoterapia al Alcance de Todos, p.61

84. Frankl, Viktor E. La Idea Psicológica del Hombre, p.52

no logra aumentarlo cada vez más y llega un momento en que cae en una desesperación total.

Es necesario pues concientizar a los ancianos de que la vida del hombre que sufre nunca deja de tener un sentido, sino al contrario: ofrece las mejores posibilidades de superarse, de crecer en fortaleza, de ver la vida de otra manera y además, permite madurar.

Preocuparse por hallar un sentido a la existencia es una realidad primaria. El anciano aún en el asilo, en el abandono y en las peores condiciones debe encontrar un sentido a su existencia. Puede ayudársele haciéndole ver que la vida siempre tiene un sentido, aunque desgraciadamente nadie se lo puede dar, si él mismo no quiere descubrirlo.

Cada hombre descubre un sentido en lo que hace o cree: si el anciano encuentra algo porqué vivir o alguien a quien amar, en ese momento está encontrando el sentido de su vida nuevamente.

Por todo lo dicho anteriormente, se debe procurar interesar a las personas ancianas en ocupaciones nuevas y en hacerlas participar en actividades sociales, ya que esto les ayudará a combatir su soledad y el sentimiento de frustración existencial.

El cultivo de posibilidades múltiples, además de contribuir a hacer la vida más plena, fomenta la salud.

Como hemos dicho, muchas veces el anciano se aburre y pierde el gusto por la vida, ya que las circunstancias lo han apartado de

sus proyectos y por lo tanto, su curiosidad desaparece. Hay ancianos inactivos y sin embargo deseosos de trabajar y, negándoles esa posibilidad, equivale a disminuir sus posibilidades de adaptación.

El ambiente del asilo donde se desenvuelve el anciano, frecuentemente favorece la soledad y el tedio, por esto las personas que están cerca de ellos deben procurar ayudarlos y sobre todo no relegarlos ni rechazarlos.

Para lograr la adaptación del anciano, su superación personal y que se sienta un miembro activo de una comunidad, sería conveniente incrementar los servicios públicos para ancianos tales como viviendas, hospitales, asilos, etc.

En Estados Unidos y en Europa existen clubs sociales, son organizaciones muy difundidas en esos lugares, ahí se tienen reuniones periódicas y se les da la oportunidad a los ancianos de establecer contactos sociales.

Además existen los "Centros Cívicos" que ofrecen servicios organizados formales que por lo común trabajan cinco días a la semana. Existen varias actividades tales como: gimnasio, sala de descanso para juegos y recreaciones, artesanías, conferencias sobre problemas de la vejez, etc.

Casi todos estos centros tienen como principio de protección y fomento de la salud la terapia ocupacional, la ludoterapia y los

**ESTA TESIS DE BE
SALIR DE LA BIBLIOTECA**

contactos sociales con personas que comparten muchos de sus intereses o inquietudes.

En Francia se abrió en la ciudad de Toulouse la llamada "Universidad de la Tercera Edad", a donde asisten hombres y mujeres de edad avanzada con el deseo de adquirir conocimientos e incluso hacer estudios que en su juventud por determinadas circunstancias no pudieron realizar.

En Estados Unidos en 1967, la Escuela de las Hermanas de San Francisco adoptó un programa conocido como "La Frage" para sus miembros retirados, este programa pronto fue reconocido y se creó "El Instituto de Aprendizaje para una Larga Vida", con programas para personas que estuvieran a punto de jubilarse o de retirarse parcialmente.

"Las actividades de este instituto están basadas en la filosofía de que la edad es un proceso continuo de aprendizaje hacia la total realización del ser, tienen en cuenta en todo momento el bienestar físico, mental y social de sus miembros, por lo cual se asesora y contrata los servicios de especialistas en materia de salud, recreación, terapia ocupacional, etc.⁸⁵

El instituto ofrece más de cuarenta clases y los profesores son personas con mucha experiencia.

Las reuniones se realizan en locales adecuados o al aire li-

85. Fuentes, Aguilar., Salud y Vejez, p.303

bre, donde los ancianos se pueden dedicar a sus pasatiempos favoritos o trabajos que favorecen los contactos amistosos.

Sería conveniente fomentar en México este tipo de clubs sociales, para ayudar a los ancianos en diversos aspectos, ya que aunque existen son muy pocos y en general los ancianos no los conocen.

-EL ANCIANO MORIBUNDO:

Cuando el anciano moribundo siente que es abandonado y que otras personas piensan que ya no vale la pena invertir sus esfuerzos, recursos económicos y tiempo en él, es casi seguro que se manifiestan reacciones mentales y emocionales de tipo derrotista. Se puede poner exigente y agitado, o deprimido, piensa y habla mucho en forma extraña y sin sentido, con poca claridad, esto se debe a que los patrones de comunicación están deteriorándose.

Desgraciadamente las reacciones de este tipo provocan respuestas que aumentan la tristeza. Deprimido por sentirse abandonado, el enfermo deja de comer lo que provoca que muchas veces muera por desnutrición.

Las investigaciones realizadas por el Dr. Ey Henry, han señalado que el funcionamiento mental de los ancianos tiende a limitarse algunos meses antes de su muerte. Pero esto no es aplicable a todos los casos pues hay personas que mueren repentinamente, sin que

aparezcan antes trastornos mentales.

Hay otros que atraviesan por periodos temporales de funcionamiento reducido, pero vuelven a recuperar su salud física y mental.

Sin embargo, los cambios mentales que muestran los ancianos son las primeras señales de su caída final. Conocer esto puede ayudar a proporcionar un mejor cuidado a la persona y comprenderla en sus necesidades y deseos finales.

El deterioro del funcionamiento mental no implica que el anciano moribundo no piense ni sienta. Las investigaciones geriatricas hechas por Kanstenbraun demuestran que la mayoría de las personas conservan un grado considerable del funcionamiento mental, siguiendo alertas y dispuestas a responder positivamente hasta el fin de su vida.

Puede ser que la persona moribunda tenga algunas peticiones que hacer, las cuales le permiten sentir que ha ordenado su vida.

Las personas que están cerca de él deben escucharlo, se puede relacionar mejor con un anciano gravemente enfermo si no se llena de expectativas sino simplemente se acerca a él con naturalidad aceptándolo como una persona igual.

La mayoría de la gente tiene el deseo de ser inmortal, y este sentimiento va aumentando en la vejez.

Algunos ancianos temen mucho a la muerte, provocan en su in-

terior un sentimiento de angustia, pues ven que contra ella no hay remedio. Esta angustia aumenta cuando caen enfermos, despierta en ellos un anhelo de inmortalidad, se aferran a la vida y esto provoca que esperen la muerte con desesperación y que la angustia se vuelva patógena.

"Una última palabra no para el hombre que sufre, sino para el hombre que se acerca al que sufre y sufre con él: ante el dolor, es significativo vivir juntos, sufrir juntos; también es significativo en el silencio: el consuelo tiene sus límites; donde todas las palabras sobran, allí cada palabra es mucho."⁸⁶

2.5 FOMENTO DE LA SALUD EN EL ANCIANO.

A) HIGIENE ALIMENTICIA:

La alimentación ha de ser equilibrada, encaminada hacia una alimentación que sea fácilmente digerible y sobre todo rica en vitaminas y minerales.

Los ancianos ingieren un menor número de calorías, pues el metabolismo es menor y el trabajo muscular que efectúan es mucho más reducido.

Para conservar el peso dentro de los límites normales se han de evitar los excesos de comida: un peso superior al normal, disminu-

86. Fizzotti, E. De Freud a Frankl, p.211

nuye la posibilidad de vida.

"Es necesario que los ancianos ingieran alimentos de fácil digestión, ya que los órganos digestivos van perdiendo progresivamente su elasticidad y la concentración de fermentos de los jugos digestivos en el estómago disminuyen considerablemente, motivando todo ello una menor capacidad asimilativa y un rendimiento menos eficacia de los órganos digestivos."⁸⁷

Los desequilibrios alimenticios en la vejez por diversas razones son bastante frecuentes.

Se debe evitar las grasas de origen animal (mantequilla, grasas de la carne), disminuir los hidratos de carbono, reducir el consumo de sal, no abusar de bebidas alcohólicas. Que no falten: las vitaminas, especialmente D y C, calcio, hierro y fibra vegetal.⁸⁸

B) HIGIENE DE VIDA:

El anciano debe dormir como mínimo cinco o seis horas durante la noche, y descansar una o dos horas después de la comida del mediodía.

Para conservar la salud mental se debe tratar de mantenerlo ocupado, por ejemplo, dedicarse a un trabajo manual no muy pesado, leer libros sencillos, distraerse con las transmisiones de radio, hacer algún ejercicio físico moderado, etc.

87. Bierge, J., Medicina Para Todos, p.633

88. "Revista Hogar 2000", p.31

Hay que procurar tener siempre un proyecto o motivo de ilusión, ya que así el futuro se vuelve atractivo y permite esperar de él algún éxito.

También se debe procurar evitar la soledad en la vida del anciano, ya que es una amenaza terrible en la vejez. Las personas que están cerca de ellos deben ofrecerles conversaciones que los distraigan y dejarlos actuar con libertad, pues así lograrán moderar el curso progresivo de la vejez, resultando mucho más pasajero y soportable tanto para los ancianos como para los que conviven con ellos.

"Es conveniente mantener a los ancianos en contacto con la sociedad y, si la hospitalización se hace necesaria, tratarlos rápidamente y enviarlos a su domicilio antes de que hayan roto definitivamente sus vínculos sociales. Cada vez se atribuye mayor importancia al medio social como factor de salud y se comprende mejor que separar a un individuo de su medio puede representar un daño tan grande como la enfermedad misma"⁸⁹

89. Fuentes Aguilar, Salud y Vejez, p.294

2.6 JUBILACION.

Es incorrecto establecer una edad fija para la jubilación ya que hay personas en edad jubilatoria que aún gozan de todas sus capacidades para seguir desempeñando su trabajo, además de que existen diferentes ocupaciones con distintas demandas físicas y mentales.

Podemos encontrar tres tipos diferentes de ancianos en condiciones de retiro:

A) DEPORTISTAS:

Estos son: futbolistas, luchadores, boxeadores, etc. que a los treinta, a lo más treinta y cinco años, ya son viejos para seguir desempeñando su deporte como una actividad profesional y por lo tanto tienen que retirarse.

Pueden entonces ser entrenadores o realizar alguna otra actividad. Al llegar a la edad mencionada, aunque físicamente son jóvenes, mentalmente muchos se sienten viejos y creen que su vida ya terminó, y que ya no tienen otra cosa que hacer.

B) JUBILADOS:

Personas que trabajan en fábricas, oficinas, talleres, etc., que al llegar a los sesenta o sesenta y cinco años se retiran de su trabajo, muchos de ellos estando aún capacitados para seguir desempeñándolo. Estas personas se sienten viejas al ser desplazadas por las generaciones jóvenes.

C) INTELLECTUALES

Personas que llegan a los setenta años u más y siguen con todas sus facultades, son viejos física pero no mentalmente. Siguen trabajando, creando, tienen un porqué vivir y porqué dar a la vida; entre estos tenemos, por ejemplo, a Picasso, Rubinstein, Dalí, Einstein, Carlos Mérida, Octavio Paz, etc.

Viendo estos esquemas nos damos cuenta de que para que una persona no se sienta vieja, uno de los caminos por seguir será el de la cultura pues con ella, aunque se hayan jubilado, pueden continuar proyectándose hacia algo y seguir creando.

La sociedad contemporánea ha inventado definiciones que separan a las personas entre sí, tomando como vieja e improductiva a una de sesenta años; entonces la sociedad misma debería tener la capacidad de redefinirla e integrarla. Los jóvenes y ancianos podrían participar juntos en más asuntos, tales como: paseos, trabajos de oficina donde el anciano enseñe al joven, clases de conversaciones para practicar algún idioma y al mismo tiempo intercambiar ideas y maneras de pensar, etc., con todo esto se lograría un mayor equilibrio en la sociedad.

La jubilación afecta directamente el modo de vida: algunos retirados extrañan mucho su trabajo, pero a otros les agrada no tener que trabajar más, lo cual varía de una persona a otra según el ti-

po de trabajo que desempeñaban, si les gustaba o no, etc.

A la persona que nunca ha sentido gran interés por su trabajo retirarse le trae paz y quietud. Algunos que han realizado su trabajo con interés, temen hacerse viejos por la posibilidad de tornarse pasivos, dependientes e indefensos; entonces se preparan con rigor para resistir todas las presiones tanto biológicas como sociales, que pueden reducirlos a una situación de dependencia; éstos mantienen un estado de vida físico y socialmente activo.

La mujer al llegar a la vejez, aunque se haya jubilado de su trabajo, casi siempre sigue desempeñando al papel que fue suyo "ama de casa", pero en ella no hay un cambio tan radical; en cambio para el hombre, la jubilación sí representa un cambio total.

"Para la mujer del hogar, una especie de jubilación ocurre cuando ya los hijos se han casado, o ya trabajan, o ingresan a la universidad. Y será entonces cuando ella tal vez decida establecer un negocio, o acaso entrar en la política, o cursar la carrera con la que siempre soñó"⁹⁰

El hombre que está acostumbrado a permanecer la mayor parte del tiempo fuera de casa y repentinamente pasa a un estado de relativa inactividad, permaneciendo dentro de su hogar la mayor parte del tiempo, llega a sufrir graves depresiones. No sabe que hacer ni como llenar su tiempo libre.

90. Godoy, Emma. Al Atardecer, p.34

"Sabemos que las personas que se jubilan y no tienen una actividad sustituta de igual valor psíquico que su profesión, suelen enfermar tarde o temprano; caen en un estado caquéxico y mueren relativamente pronto"⁹¹

"La vida del adulto gira principalmente alrededor de dos mundos, el mundo del trabajo y el mundo familiar. Una vez que termina el primero, sólo el segundo puede asegurar el equilibrio personal. El resultado es una acentuación de las relaciones familiares o el aislamiento"⁹²

No todos los jubilados permanecen retirados, muchos siguen trabajando en algo más sencillo, otros cultivan nuevas aficiones, o se dedican a alguna actividad que por motivos de trabajo no habían podido realizar hasta ahora.

"Al llegar a la jubilación o al envejecimiento, no se ha parado la vida, sino 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"⁹³

La mayoría de los ancianos viven de su pensión o del producto de un trabajo anterior, por esto es difícil que un hombre deje de trabajar con gusto si ve que su nivel de vida bajará debido a una nueva situación económica.

91. Frankl, Viktor E., La Psicoterapia al Alcance de Todos, p.58

92. Fuentes Aguilar, Salud y Vejez, p.301

93. Godoy, Emma. Al Atardecer, p.71

Muchas veces, la pobreza es una de las características más dolorosas en los ancianos: no es posible suprimir la angustia existencial del anciano si no se suprime primero su angustia económica.

Cuando un trabajo ha sido elegido libremente y contribuye a la realización personal, renunciar a él es algo fatal. Una solución para estos casos será irse retirando poco a poco, de modo que se vaya adaptando a las circunstancias de su nueva vida.

• CAPITULO III •

CAPITULO III. POSIBILIDADES DE ADAPTACION DEL ANCIANO A LA VIDA.

3.1 CAMBIOS EN LA PRODUCTIVIDAD.

Actualmente se ha generalizado la opinión de que los viejos no sirven para el trabajo, ya no pueden aprender nada nuevo y la sociedad los obliga a retirarse al llegar al llamado "límite de edad".

Sin embargo, existen trabajos en los que el envejecimiento no altera el rendimiento, sino al contrario, lo aumenta por tenerse más experiencia, por ejemplo; médicos, escultores, etc.

Los trabajos de investigación y creación se pueden seguir efectuando en la senectud: gran parte de las obras cumbres que se han creado, han sido cuando sus autores han llegado a la vejez.

"En su libro acerca del curso de la vida humana, la doctora Charlotte Bühler muestra como en varios casos se han observado uno o varios periodos de verdadera resurrección de la productividad mental en célebres autores que, ya entrados en la vejez, parecían haber perdido definitivamente su capacidad creadora. Tal ocurrió, por ejemplo, a Albert Einstein que dio vida a las fórmulas de su teoría de la relatividad general en plena ancianidad."⁹⁴

94. Mira y López Emilio. Hacia una Vejez Joven, p.43

Ni la imaginación, ni la abstracción, ni la capacidad de raciocinio, sufren con la vejez, cuando éste se produce en un sistema nervioso sano y equilibrado. Podemos ver que un cierto número de ancianos se desequilibran mentalmente, pero también se observan serias perturbaciones mentales en un porcentaje de los jóvenes y adultos de ambos sexos. "Y precisamente porque la edad no es un óbice intrasuperable para el fecundo trabajo mental se explica que en toda la historia hayan sido observadas figuras de ancianos que con sabia ponderación, sana honestidad y gran energía han dirigido la vida nacional en sus diversos aspectos culturales, económicos y políticos."⁹⁵

Por lo general el anciano no puede efectuar trabajos que exijan gran esfuerzo muscular, ya que existe una disminución de intensidad y rapidez de los movimientos voluntarios, esto se procesa paulatinamente desde la edad adulta. Pero cuando el trabajo requiere apenas la contribución muscular segmentaria, interviene un factor favorable a los adultos y personas maduras, ya que existe una mayor habilidad derivada de la experiencia.

La situación de los ancianos suele ser mejor en el campo que en la ciudad, ya que en el campo la persona sigue siendo productiva a pesar de haber pasado los sesenta años: algunos siguen trabajando la tierra, otros se dedican a realizar actividades de artesanía, algunos enseñan a los niños, alimentan el ganado, participan en la recolección, etc.

95. *Idem*, p.43-44

"En una localidad llamada Vicabamba, cerca de Quito, se pueden encontrar hombres y mujeres, que a pesar de tener más de 100 años siguen trabajando, entre ellos tenemos a : Clodover Erera, 125 años, realice los trabajos de jardín y aún cose algo; Lorenzo, 101 años, siempre activo, trabaja como jornalero; Mariana de Jesús Erera, 116 años, realice sus actividades cotidianas: alimenta al ganado, se ocupa del jardín, etc. y durante toda su vida ha sido una gran trabajadora ayudando a su marido en el campo"⁹⁶

La edad produce modificaciones en el organismo, que originan una lentificación en el ritmo del trabajo, por ello no se debe mantener a personas de edad en trabajos que exijan gran velocidad de ejecución.

Por otro lado, dadas las características psicológicas de los ancianos no se les puede exigir que mantengan un estado de elevada tensión como cuando eran jóvenes ya que necesitan desarrollar actividades a la medida de sus posibilidades: que tengan momentos de descanso, y sobre todo que la actividad que realicen sea a su propio gusto.

Las empresas deben estar conscientes de las limitaciones físicas de los ancianos, por esto, es necesario crear puestos para los jubilados, ya que así se les devolverá el sentimiento de utilidad.

96. "Revista Hogar 2000", p.13

Es absurdo llegar a la vejez y querer seguir viviendo en plena actividad sin modificación alguna, por esto es necesario detenerse un poco e ir pensando qué sea lo que pueda hacer, y efectuarlo siempre y cuando lo que se haga sea productivo y ayude a la superación personal; se deben evitar los trabajos sin objetivos definidos, ya que se transformarían en vías de aburrimiento.

Los ancianos no son aceptados en las empresas por muchos factores, algunos de ellos son: menor velocidad de ejecución, por no estar preparados para afrontar los cambios, por considerarlos viejos para el trabajo, por que no tienen flexibilidad, por costar mucho dinero a las empresas (pensiones, seguros, etc.), por su mala adaptación a los métodos modernos, etc.

Lo importante no es el trabajo que se ejerce, sino el modo como se ejerce: el hacer valer el trabajo es algo personal que da un carácter único e insustituible a la existencia y con ello un sentido a la vida. El anciano necesita un sentimiento de seguir siendo un miembro valioso y reconocido por la sociedad y para esto es necesario que desempeñe un trabajo donde logre sentirse útil.

3.2 METODOS Y TECNICAS PARA LOGRAR LA INTEGRACION DEL ANCIANO EN LA SOCIEDAD.

Los servicios de rehabilitación que se han organizado actualmente hacen que el anciano trabaje bajo su propia responsabilidad, ejemplo de estos servicios son: talleres, actividades creativas, actividades artísticas, etc. que ayudan al anciano a fomentar sus aptitudes.

Las técnicas de rehabilitación se ocupan primordialmente de mejorar la capacidad funcional e impedir que el organismo continúe deteriorándose:

“El objetivo de la rehabilitación es la remotivación en términos de:

1. Resocialización o sea estimular la verbalización e interpretación entre los pacientes y entre estos y el personal del hospital, asilo o familia.
2. Facilitar las actividades dentro de la institución o sea proveer de oportunidades para desarrollar actividades que concuerden con los deseos del paciente y
3. Promover un sentido de suficiencia que permita a los pacientes avanzar hasta cierto grado de acción independiente dentro del marco de referencias de la vida comunal de la institución.⁹⁷

97. Fuentes Aguilar, Salud y Vejez, p.293

Por otra parte si el anciano se encuentra imposibilitado físicamente es muy difícil integrarlo a la sociedad, por ello actualmente se está usando para algunos casos una técnica llamada ergoterapia esto es un sistema de rehabilitación a base de fisioterapia con aparatos adaptados a la condición de salud y a las limitaciones físicas del paciente. Para lograr resultados satisfactorios en el tratamiento y rehabilitación es necesario luchar desde el principio para que el anciano vuelva a ocupar su puesto en la familia y en la sociedad.

Se necesita mantener a los ancianos en contacto con la sociedad y si es necesario llevarlos al hospital, hay que tratarlos rápido y enviarlos a su domicilio.

Algunos hospitales como el de Cardiología en la ciudad de México, han empezado a admitir ancianos enfermos por breves periodos; comúnmente dos semanas, a fin de dar oportunidad a los familiares de descansar y al mismo tiempo observar y atender al paciente. Este servicio ha sido bien recibido y ha venido a resolver parte del problema.

Una manera de proteger y cuidar la salud del anciano es mediante una terapia ocupacional adecuada. Para no sentirse una carga el anciano necesita sentirse productivo, sentir que aún tiene algo que dar.

"La terapia ocupacional puede realizarse en "Talleres Protegidos" para ancianos donde los horarios no son rígidos y en donde existen ayudas especiales para compensar las limitaciones físicas del operario. Los productos que se elaboran son sencillos pero con una determinada calidad. Los productos se pegan a destajo al fin de permitir al trabajador determinar su propio ritmo.⁹⁸

Un rasgo común de estos talleres es que dan al anciano la oportunidad de ejercitar su iniciativa creadora y libertad para trabajar sólo una parte de la jornada normal de trabajo.

En México existen talleres protegidos organizados por una institución de asistencia privada denominada "Los 60 ancianos que producen". Esta institución proporciona trabajo y ayuda social a personas mayores de 60 años, para estimularlas y mantenerlas en la vida útil. Actualmente tienen tres talleres. Uno en Irapuato, otro en Guadalajara y el principal en el Distrito Federal. En los talleres se fabrican juguetes, ropa para niños, bisutería, cestería, artículos de fieltro, paño, mezclilla, piel, etc., diseñados y puestos a la venta por las socias voluntarias. Estos talleres cuentan con dispensario médico y trabajadoras sociales que investigan las necesidades de cada anciano para determinar la clase de ayuda que necesitan.

En Inglaterra se han creado los llamados "Centros de Cuidado

98. Idem, p.298

Diario", estos centros constituyen un montaje para cuidar a los ancianos, y ayudarlos a ser provechosos en las actuales circunstancias, ofreciendo además perspectivas de un funcionamiento mucho más útil e importante de lo que pensaron quienes lo planearon en un primer momento.

Al principio fueron iniciados por los doctores de los ambulatorios como guarderías que funcionaban durante el día para personas mayores enfermas, con la idea de que fueran tratadas y atendidas ahí, y pudiendo también comer mientras sus familiares se encontraban en el trabajo, con esto se evitaba el problema de que tuviera que ir alguna persona a cuidarlos a su domicilio. Después muchos buenos hospitales empezaron a combinar los centros de cuidado diario para ancianos con programas de terapia ocupacional; ahí mismo se servían comidas a precio de costo.

"Cuando las personas seniles son llevadas a un ambiente socialmente enriquecido, muestran una notable mejoría en su funcionamiento mental y físico"⁹⁹

El trabajo en general, ya sea físico o intelectual, es indispensable para obtener estímulos y lograr una vejez sana y tranquila.

En el trabajo manual se requiere de concentración, en la senectud una ocupación manual que no exija un esfuerzo físico excesivo y ponga en actividad moderada los músculos y la mente, ayuda a conservar la salud corporal y la lucidez.

99. Kanstenbraun, Vejez, p.99

El 90% de actividades realizadas en la adultez pueden seguir siendo cultivadas en la vejez, aunque con leves modificaciones de ritmo y duración.

Pero que el anciano pueda modificar sus actividades se le puede ayudar de la siguiente forma:

Primero: someterse a un detenido examen médico, en el cual se le dirá su estado de salud y cuáles son las actividades que puede seguir realizando, cuáles modificar y cuáles habrán de suprimirse: es conveniente repetir este examen por lo menos cada año.

Segundo: llenar los huecos del tiempo libre con programas de distracciones adecuadas al estado de salud; en este aspecto, el guía será el psicólogo o el pedagogo. Si no se puede contar con dicha ayuda entonces debe preguntarse a sí mismo cuáles han sido, a lo largo de su vida las aspiraciones que no ha podido satisfacer, los gozos que no se ha podido dar, etc., una vez hecha esta lista se puede intentar llevar a cabo cualquiera de las actividades que estén a la medida de sus posibilidades.

Si así se hace se sorprenderá del hecho que al cultivar y lograr sus actividades se rejuvenezca y alegrará en gran medida su vida.

*Cabe todavía escoger nuestro programa de recreaciones entre las que a continuación formulamos y son perfectamente compatibles con edades avanzadas:

1. Asistencia a espectáculos: arte(ballet, ballet, etc.); deportes (fútbol, ciclismo, etc.); gimnasia y atletismo(exhibiciones, desfiles, etc.)
2. Asistencia a clases: culturales, especiales para senescentes, con amplio auxilio de recursos audiovisuales y referentes a los más diversos temas de interés.
3. Juegos y deportes sedentarios: ajedrez; lotería; dados; billar; dama; etc.
4. Práctica de actividades productivas: anotación; copia; cerámica; cestería; dibujo; fotografía; etc.
5. Lectura de todo género.
6. Paseos, vivitas y viajes.¹⁰⁰

El ejercicio físico también es muy importante; el problema radica en que hay que practicarlo durante toda la vida.

"La falta de ejercicio es la causa de un buen número de los cambios que se producen con la edad. En un trabajo realizado en 1968 para el departamento de la administración norteamericana que se ocupa de los problemas relativos de la edad, el doctor M.A. Vries sometió a un grupo de hombres de sesenta y cinco años a un programa de ejercicios de un año de duración. Al final, sus reacciones corporales eran las de hombres de treinta años más jóvenes."¹⁰¹

100. Mira y López, Emilio. Hacia una Vejez Joven , p.144-145

101. Comfort, Alex. Una Buena Edad. la Tercera Edad , p.126

3.3 FUNCION DEL PEDAGOGO EN LA REHABILITACION DEL ANCIANO:

El pedagogo puede realizar tareas de adaptación y reorientación laboral o profesional.

Para poder dar su consejo al anciano, necesita tener pruebas mentales aplicadas por un psicólogo para evaluar el estado real de las aptitudes del paciente y además necesita tener un diagnóstico médico.

La reorientación profesional toma como base:

Primero: la experiencia y las inclinaciones del anciano.

Segundo: necesidades, posibilidades, limitaciones y oportunidades que el ambiente ofrezca para desarrollar la actividad aconsejada.

Dentro de los esilos el pedagogo puede formular:

1. Programas de actividades recreativas, actividades culturales, etc.
2. Lograr una adaptación e integración al grupo social, formular actividades en donde el anciano participe
3. Con todo lo anterior que logre su socialización.

También el pedagogo debe enseñar al anciano:

1. La nueva serie de técnicas laborales y
2. La buena convivencia interpersonal con el futuro grupo de trabajo.

El pedagogo debe procurar establecer una relación interpersonal. Las cualidades que requiere son:

1. La "Disponibilidad" esto es ya comunicación, es estar dispuesto a escuchar y tratar de ayudar, el anciano siente cuando se muestran disponible con él.

2. Una comprensión profunda, esto es la capacidad de "ponerse en el lugar del otro", ver las cosas desde su punto de vista y juzgar los asuntos como los juzgaría la persona.
3. El pedagogo puede orientar y dar consejos, pero siempre dejando a la persona en libertad para que tome sus decisiones voluntariamente y se comprometa con ellas:

"La libertad es autodeterminación axiológica. Esto significa que el sujeto libre realiza su existencia en función de los valores que previamente ha captado y apreciado como tales.¹⁰² Sin valores asimilados la persona actúa sólo según los estímulos físicos, por esto el motor de la libertad es el valor.

4. Al pedagogo le compete brindar valores a la persona, sobre todo en el caso del anciano abandonado en que debe ayudarlo a que encuentre un sentido a su vida y un valor en lo que está haciendo.

Si no se capta el valor implicado en una actividad que se está realizando, la conducta de la persona estará regida exclusivamente por motivos extrínsecos; en cambio cuando se toma conciencia de una serie de valores, se tiene en poder el motivo de un tipo especial de conducta.

5. Toda la vida del hombre es un proceso de perfeccionamiento continuo, por lo cual el pedagogo que trabaja con el anciano debe

102. Gutiérrez Sáenz, Raúl. Introducción a la Didáctica, p.153

ayudarlo cada día a lograr su superación personal, motivándolo y alentándolo a que siga adelante; no por ser viejo no se puede perfeccionar, al contrario, por tenerse más experiencia, si se quiere, logrará una superación mucho mejor a la de una persona más joven y con menos experiencia.

6. El pedagogo, al elaborar sus programas, también puede ocuparse de conseguir maestros adecuados que impartan las clases a los ancianos, para lograr una adecuada superación.

Los programas que se elaboren deben adecuarse en función del educando, de sus potencialidades y aptitudes.

Los objetivos de la clase no deben ser exclusivos del aprendizaje, hay otros objetivos educacionales de igual importancia como son: asimilación y generación de valores, desarrollo de las aptitudes intelectuales, el ejercicio de la responsabilidad y la libertad, etc.

7. El pedagogo debe aceptar a sus alumnos como son, en este caso ancianos, y debe saber que no van a aprender tan aprisa como un joven, por lo que debe tenerles paciencia. Aceptar a la persona es reconocer sus potencialidades intrínsecas para crecer, sus aptitudes para aprender y mejorar, se debe aceptar con sus defectos y cualidades, teniendo en cuenta que el hombre es perfecto y cambiante.

8. Se debe confiar en que la persona va a progresar y responderá eficazmente en el momento en que se lo proponga, por esto es muy importante tratar de motivarlas.
9. Es muy importante que el pedagogo sepa escuchar, alentar al anciano, esto no es pasar por alto sus defectos, pero sí subrayar lo positivo que hay en él.

La verdadera actitud educativa que el pedagogo puede tomar con el anciano, consiste en la necesidad de aliento que hay que darle, la expresión de tener una imagen positiva de él, también que el anciano escuche felicitaciones relacionadas con sus progresos, ya que si es al contrario, o sea, que se pasa el tiempo haciendo observaciones con respecto a sus defectos reales, la persona va a terminar por desconfiar de sus propias posibilidades, lo cual lo llevará a un debilitamiento de su esfuerzo personal y puede llegar a una anulación de toda actividad.

-TECNICAS PARA PROPICIAR LA COMUNICACION INTERPERSONAL:

Dentro del asilo, en general no existe la comunicación interpersonal entre los ancianos, por ello es necesario que el pedagogo introduzca algunas técnicas que faciliten esta comunicación.

Para poder aplicar las técnicas que se explican a continuación, se les pedirá a los ancianos que formen, por ejemplo, círculos de estudio, o actividades recreativas, así se logrará mantenerlos ocu-

pedos, distraídos y aprenderán a convivir con sus compañeros.

-SELECCION DE LAS TECNICAS:

Para lograr el funcionamiento adecuado del grupo, es muy necesario elegir las técnicas más adecuadas a las circunstancias y condiciones de los ancianos.

Primero hay que considerar al grupo: sus miembros, su dinámica interna y externa, se debe, además, tener en cuenta quiénes forman el grupo, cuáles son sus intereses, sus impulsos y aptitudes, como también sus inhibiciones, bloqueos y frustraciones.

"Se deben considerar las fuerzas que están trabajando dentro y fuera del grupo -dinámica de grupos- en cualquier selección racional de un método grupal. Varios de los elementos siguientes de la dinámica grupal, o todos ellos, deben entrar en la selección de la técnica: tamaño, atmósfera, normas, aptitudes disponibles, controles sociales, identidad, definición del papel general, papeles funcionales de acción-unidad, participación, evaluación."¹⁰³

-TECNICAS GRUPALES:

Son los métodos empleados en diferentes situaciones para lograr la acción del grupo.

La acción del grupo sobreviene únicamente por medio de la aplicación de alguna técnica. Las técnicas "empleadas en la forma y el ambiente social adecuado, tienen el poder de activar los impulsos y las motivaciones individuales, de estimular los elementos de las dinámicas interna y externa y de mover al grupo hacia sus metas."¹⁰⁴

103. Beal, G., Conducción y Acción Dinámica del Grupo, p.134

104. Ibid., p.131

Se podría decir que la técnica es un eslabón que une al grupo con sus metas.

A continuación se detallan brevemente algunas "técnicas grupales" que podrían adaptarse para la integración de los ancianos en un asilo:

-DIALOGO ACADEMICO:

Su finalidad es lograr que los miembros del grupo intercambien comentarios sobre el asunto que se está tratando.

Con esta técnica se puede lograr en gran parte la socialización del anciano, ya que el profesor no señala a la persona que debe hablar, sino que ellos pueden pedir la palabra voluntariamente, con esto se consigue un ambiente donde cada uno se exprese libremente.

Al cabo de varias sesiones, el profesor se puede dar cuenta cómo ha sido el grado de asimilación que van logrando los temas de su clase.

-MESA REDONDA:

Es parecida al diálogo académico pero aquí se pueden añadir algunos elementos:

1. Exponen el tema algunas personas, y la mesa redonda son los comentarios que de dicha exposición hacen los presentes.
2. Todo el grupo debe preparar con anticipación el tema a tratar para que los comentarios vayan más fundamentados.

Con esta técnica además de buscar la integración del anciano, se pretende crear un ambiente donde la persona aprenda a escu-

char, a respetar otras opiniones y a reconocer sus posibilidades de error.

-TALLER ACADEMICO:

Trata de realizar en clase una actividad práctica en relación con el tema estudiado.

El anciano estudiará por su cuenta, y en clase habrá oportunidad de establecer un contacto personal con el profesor para aclarar sus dudas.

Esta técnica tiene varias ventajas para el anciano, entre ellas tenemos:

1. Lograr una mayor participación en clase pues va a discutir cuestiones que ya investigó.
2. Mayor comunicación con sus compañeros.
3. Un trato más personal con el profesor.

3.6 APRENDIZAJE DEL ANCIANO.

Aprender es una de las experiencias humanas más importantes. Un amplio concepto de aprendizaje abarca no sólo lo puramente intelectual sino está en todas las edades del hombre.

La corriente conductista en Psicología dice que "al aprender consiste en una modificación de la conducta, de tal manera que ante un estímulo A la respuesta ya no será X sino Y"¹⁰⁵

105. Gutierrez Sáenz, Raúl. Introducción a la Didáctica, p.22

Si queremos prescindir del esquema mecanicista de estímulo-respuesta, bastará decir que "el aprendizaje consiste en incorporar y asimilar nuevos datos, respuestas, actitudes, conductas y valores. Aprender significa enriquecerse con nuevos elementos asimilados por facultades cognitivas, afectivas y motoras,"¹⁰⁶

La gente mantiene una capacidad de aprender a lo largo de la vida, no hay una edad en la cual se pierda esta capacidad, aunque, debido a la enfermedad y otros factores, a los ancianos se les dificulta más que a los jóvenes.

Toda facultad ya sea intelectual, cognoscitiva, etc. que implique una adaptación declina a partir de los treinta y cinco años sobre todo si no se practica por ejemplo: observación, abstracción y síntesis, integración, estructuración, etc.

El cálculo mental, la organización espacial y el razonamiento lógico van fallando: hay, pues un potencial fluido adaptable que envejece y una fracción cristalizada hecha de mecanismos adquiridos, que no envejece.

"Harwood y Naylor tomaron un grupo de ochenta ancianos con edad promedio de 70 años, se les aplicaron diversos tests, y con los resultados se deduce una importante consecuencia: cuanto más alejado es el nivel intelectual del sujeto, más débil y lento es la disminución de sus facultades, por eso si continúa ejercitando

106. Idem.

su memoria y su inteligencia, podrá conservarlas intactas.¹⁰⁷

Muchas circunstancias pueden privar a los ancianos de oportunidades de hacer suya la información necesaria, tanto para aprender como para tomar decisiones, la información puede ser transmitida con demasiada rapidez o en forma insatisfactoria.

Un anciano que se sienta abandonado, indeseado, podrá estar demasiado preocupado con su angustia como para prestar atención a lo que sucede a su alrededor y esto obstaculiza su aprendizaje.

La senectud es otra etapa de la vida que tiene sus propias características, por esto las actividades que realiza el anciano deben estar destinadas a proteger su salud. El empleo y la actividad de los ancianos no se debe considerar como un fin en sí, lo importante es dar sentido a la actividad.

El anciano aunque más lento que el joven es capaz de aprender: "aún cuando hay ciertas limitaciones en la capacidad que se tiene para aprender relacionadas con la edad, es probable que en la vida diaria, los ancianos aprenden más de lo que comúnmente se cree. Así mismo, conservan más potencialidad para realizar un nuevo aprendizaje, de lo que pueden aplicar algunas situaciones en las que se encuentran."¹⁰⁸

El cultivo de posibilidades múltiples contribuyen a hacer la vida del anciano más plena: entre más inculto es un anciano, más

¹⁰⁷. Kenstenbraun, *Viejaz*, p.134

¹⁰⁸. *Idem*, p.34

solitario se encuentra, ya que los medios de la cultura constituyen una compañía, hacen pasar ratos agradables, con esto se tiene otra cosa en qué pensar y olvidan su soledad y aburrimiento.

-PROPUESTAS DE TÉCNICAS PARA LOGRAR EL APRENDIZAJE:

La enseñanza tiene por fin el perfeccionamiento de la persona a quien se enseña, dicho perfeccionamiento se manifiesta en el aprovechamiento del aprendizaje.

"En el aprendizaje se pueden distinguir dos fenómenos distintos: el de interiorización de unos conocimientos o hábitos anteriormente extraños al sujeto y la fijación o aseguramiento de la permanencia de esos conocimientos."¹⁰⁹

Las técnicas de enseñanza son muchas y pueden variar según las circunstancias, pero hay dos que nos parecen pueden servir de manera especial al anciano:

1. PROGRAMAS PERSONALES:

Estos programas tienen como punto de partida las necesidades sentidas por el anciano.

El programa se debe adaptar a las necesidades del anciano, la enseñanza está sostenida por el interés.

Estos programas, más que de enseñanza se tratan de trabajo: así se ayuda a la persona a canalizar sus deseos de actividad.

El contenido de los programas personales pueden ser: juegos, creación artística, colecciones, álbumes, actividades musicales,

109. García Hoz, Víctor, Principios de Pedagogía Sistemática, p.218

teatrales, etc. y son de gran beneficio para las personas de edad avanzada, ya que ayudan a romper el tedio manteniéndolas ocupadas.

2. ENSEÑANZA PROGRAMADA:

El concepto y la técnica de programación es una tarea previa a toda actividad educativa sistemática.

«La enseñanza programada es fundamentalmente una técnica auto-instructiva en la que el material (incorporado a máquinas o libros programados) está descompuesto y presentado en unidades didácticas lo más pequeñas que sean posibles, ante la que el alumno debe reaccionar dando una respuesta cuya exactitud puede ser comprobada inmediatamente»¹¹⁰

Los programas deben estar preparados cuidadosamente de manera que el alumno cometa los menores errores posibles.

En este tipo de enseñanza, el alumno puede determinar su propio ritmo de aprendizaje; esto es muy conveniente para el anciano ya que puede acelerar o disminuir el ritmo de su trabajo de acuerdo a sus posibilidades.

Estas dos técnicas son convenientes para lograr un aprendizaje efectivo, pero si además de lograrlo, se busca obtener una socialización, se tendrán que procurar otro tipo de técnicas ya que estas dos favorecen que la persona trabaje por sí sola y se aisle.

Ambas técnicas tienen que estar perfectamente bien diseñadas, ya que si no es así, el anciano podrá no aprender lo suficiente y por lo tanto se desmotivará.

110. *Ibid.*, p.232

3.5 EL PEDAGOGO COMO ORIENTADOR.

"La orientación es el proceso de ayuda al individuo para conocerse a sí mismo y a la sociedad en que vive, a fin de que pueda lograr su máxima ordenación interna y la mejor contribución a la sociedad."¹¹¹

El pedagogo puede orientar al anciano en todos los ámbitos de su vida, a fin de que éste logre una adecuada superación personal.

Puede indicar al anciano cuál es el tipo de trabajo en el que puede obtener mayor éxito y rendir mejor de acuerdo a sus posibilidades. La orientación aclarará a la persona los caminos por los cuales encontrará su armonía interna y su situación adecuada en la sociedad.

Para lograr una adecuada orientación, no se deben ver únicamente las aptitudes profesionales de la persona, sino se debe tomar en cuenta todos los elementos de la personalidad tales como: emotividad, efectividad, etc., con esto se logrará brindar a la persona una formación integral.

Existe también la orientación personal, aquí se trata de ayudar a la persona a conocerse suficientemente bien a sí misma y al mundo que le rodea para que sea capaz de resolver sus problemas.

Esta orientación tiene un campo muy extenso, pues se encuentra involucrada toda la vida del individuo.

Es muy común entre los ancianos la necesidad de orientación

111. Idem, p.248

personal ya que tienen grandes dificultades para adaptarse a las situaciones nuevas, se resisten a los cambios, son esclavos de los hábitos adquiridos anteriormente, carecen de flexibilidad. Una vez adoptado el hábito, difícilmente lo sueltan, incluso se aferran a él frente a problemas en los cuales no se adecúan en absoluto.

Por todo esto la tarea del pedagogo es difícil: se debe tener un don de convencimiento, utilizar la metodología adecuada y, sobre todo, saberse ganar la simpatía del anciano, para que ésto facilite su tarea.

Los orientadores deben estimular a los ancianos para que sepan adaptarse a situaciones nuevas, se hagan responsables y logren un desarrollo general.

Los caminos a seguir en una orientación son muy variados, pues cada caso es diferente, por ello para lograr una adecuada orientación se debe conocer a la persona lo mejor que se pueda.

-FORMAS DE ORIENTACION:

La orientación se realiza a través de la comunicación directa del orientado y el orientador. Al estar en contacto directo cada uno toma una actitud respecto al otro.

Según García Hoz, el orientador puede tomar tres actitudes:

1. DIRECTIVA: Es cuando el orientador toma el papel de autoridad y es él quien decide lo que el orientado debe hacer.

Aquí el orientado propiamente aprende lo que le dice el orientador para luego adecuarse a las disposiciones señaladas.

Esta actitud no tiene valor educativo, ya que la educación tiene como fin hacer eficiente la libertad de la persona, además el educando no va a saber qué hacer por sí mismo si no se lo dice su orientador.

Al ver que esta actitud no era suficiente, surgió la actitud no directiva o permisiva.

2. NO DIRECTIVA O PERMISIVA: Esta surgió principalmente en el campo psiquiátrico. Consiste en dejar que el sujeto se exprese libremente y el orientador se pone en un plano de comprensión.

Hay en esta actitud una deuda al pensamiento psicoanalítico, cuyo fundamento es, en el orden doctrinal, la importancia que se da al subconciente, y en el orden técnico, la teoría que basta sacar al exterior los conflictos de la persona para que queden resueltos.¹¹²

Puede ser que aquí en muchas ocasiones no se llegue a nada, pues la persona saca sus conflictos al exterior, y luego, lo más seguro es que no sepa el camino que debe tomar para salir adelante.

3. AUTODIRECTIVA: Esta trata de superar a las dos anteriores, aunque está más cerca de la permisiva que de la directiva.

Consiste en dejar a la persona manifestar su interior y todo lo que desea y le ocurre; a la vez es estimulado por el orientador para que tome una actitud positiva respecto a su propia vida.

112. Idea, p. 257-258

La mejor actitud que puede tomar el orientador es la autodirectiva, ya que guía a su orientado pero nunca decide por él, lo deja en libertad de tomar sus propias decisiones; esto favorece la responsabilidad y educa la voluntad de dominar y ordenar sus tendencias, ya que cuando se toma una decisión por libre elección el sujeto se compromete con lo que eligió.

En la orientación no se trata de que la persona no tenga conflictos en su vida, sino que vea sus posibilidades, que se haga responsable de elegir lo que más le conviene para su vida y con eso se supere.

En el caso del anciano, encontramos que la orientación se hace más difícil aunque no imposible.

Daremos algunos puntos en los que el orientador puede ayudar al anciano.

El anciano, por lo general se vuelve dependiente, y entre más senecto es, más aumenta esa dependencia en todas las esferas de sus necesidades. Podemos encontrar un paralelismo de dependencia semejante al que establece el infante con sus padres. El niño necesita de sus padres para poder sobrevivir, igualmente el anciano necesita de las personas que lo rodean. El niño se siente inseguro ante la vida, el anciano lo está frente a la muerte.

Sin duda, tanto la infancia como la vejez son puestas un poco aparte en la vida del adulto, la primera porque aún no llega a su

nivel y la segunda porque el adulto cree que ya no está en él.

Por lo dicho anteriormente, el orientador debe tratar de brindar seguridad al anciano, hacerlo consciente de que hay cosas que puede realizar por él mismo y que pida ayuda solamente en lo más necesario.

Por otra parte, el orientador puede ayudar al anciano a que renazca en él las ganas de vivir, que se de cuenta que aún está en la vida y que sirve para algo.

Cuanto ancianos encontramos que dicen "en mis tiempos" con acentos de nostalgia, ¡esto es absurdo!, como si "mis tiempos" se hubiesen fossilizado después de la segunda etapa de mi existencia, como si la tercera edad fuese una especie de tierra de nadie. El orientador debe hacer reflexionar al anciano, le puede decir: ¿si sólo son suyos los tiempos pasados ¿a quién pertenece su presente?. En realidad mientras la persona sea vida en la vida, sus tiempos siguen siendo sus tiempos, y siempre hay algo que hacer. Estos tiempos serán tanto más míos cuanto más dinámicamente reconozca como mío además del pasado, el futuro del cual está cargado todo mi presente.

Además hay que enseñar al anciano a saberse adaptar a nuevas experiencias, sin perder la esencia de las ya vividas.

La orientación es sumamente difícil de lograr, sobre todo con los más ancianos; por ejemplo, tratar de orientar a una persona de 95 años va a ser casi imposible, ya que encontramos que todas sus costumbres están arraigadas, y no tan fácil las dejara. Por esto debemos empezar a orientar, si no ha sido posible desde la infancia, por lo menos desde un poco antes de la jubilación, para que así la persona al llegar a la ancianidad se sepa adaptar y seguir siendo productiva en la medida de sus posibilidades.

-ETAPAS EN LA ORIENTACION:

Según García Hoz, la orientación se realiza en tres etapas principales:

- 1. Entrevista inicial.**
- 2. Periodo de exploración.**
- 3. Entrevista final.**

La entrevista es un medio indispensable en la orientación ya que con ella se conoce al sujeto y se le puede ayudar mejor a resolver sus problemas.

Antes de iniciar la entrevista, se deben recolectar datos de la persona para tener una idea sobre ella y poder prepararse adecuadamente, para ayudarla.

No se debe etiquetar a la persona, esto es, no formarse ideas preconcebidas sobre ella y pensar que es de tal o cual manera sin antes conocerla. Se debe tener en cuenta, además, que el ser huma-

no es perfectible, y que la persona que se va a ayudar esté en posibilidades de mejora.

-ENTREVISTA INICIAL:

Esta puede ser la más importante, ya que la imagen que se forma el orientado sobre orientador importa muchísimo para lograr un buen report.

El orientador debe establecer buenas relaciones, estar abierto, no juzgar por anticipado. Debe pensar que sus orientados pueden y deben ser mejores, y aunque sean ancianos son personas que están en formación y requieren de ayuda para realizarse.

Hay que aceptar al orientado tal como es, y procurar mejorarlo a partir de su realidad personal.

Se debe observar su manera de vestir, su forma de hablar, sus movimientos, etc., ya que todo esto nos da una idea de cómo es la persona, pero se debe cuidar que no se sientan observados, pues esto podría disminuir la confianza y crear ansiedad.

En esta primera entrevista, se debe tratar de investigar lo más que se pueda sobre la persona.

-PERIODO DE EXPLORACION:

Aquí se da ya la orientación, aunque se siga explorando. Se

necesita tener un criterio claro de los aspectos más importantes de la vida de la persona para lograr una buena orientación.

Entre los aspectos que hay que tomar en cuenta están: antecedentes familiares, capacidad mental, destrezas adquiridas, aptitudes naturales, salud física y mental, trabajo profesional desarrollado, cualidades personales, etc. Esto ayuda a saber qué técnicas e instrumentos deberán utilizarse; tal vez aquí será necesario la ayuda de un psicólogo para la aplicación de tests e interpretación de resultados, con ello será más fácil elegir la técnica especial que habrá de aplicarse.

La orientación es un proceso continuo que puede durar poco o mucho según el caso: entonces el orientador debe estar consciente de lo que debe y puede exigir a su orientado a fin de no sobrecargarlo.

Es necesario que el orientador reconozca tanto los esfuerzos como los éxitos de su orientado. No deben elogiarse tan sólo los buenos resultados, sino también los esfuerzos desplegados independientemente de los logros obtenidos.

No hay duda que uno de los factores de éxito en la vida, es la perseverancia y capacidad de esfuerzo de los individuos.

Sería un error no tomar en cuenta las limitaciones de los individuos; de un modo general, es preciso no dispensarlo de las dificultades naturales a que se debe enfrentar, al resolver sus propias

dificultades, la persona se va sintiendo fortalecida y aprende a tener confianza en sí misma.

Por otra parte, no es recomendable que el orientador resuelva todos sus problemas pues esto aumentaría el sentimiento de dependencia del anciano.

-ENTREVISTA FINAL:

Al terminar el período de exploración, se puede decir que el proceso orientador se cierra, si es que puede hablarse que termina alguna vez con la recapitulación e interpretación de los datos que desde la entrevista inicial, y a través del período de exploración se hayan podido recoger. Tal recapitulación tiene por finalidad el iniciar una actividad acorde con la situación del sujeto y con las posibilidades que la sociedad ofrece.

Al elegir el camino a seguir se dice que se ha cerrado el ciclo de orientación, pero no por eso termina toda actividad orientadora. Se necesita evaluar la eficacia del plan de actividades propuesto y también hay que contar con las posibles variaciones de la personalidad del sujeto, así como las circunstancias que lo rodean.

Con todo esto, es necesario dejar abierto el proceso de orientación, ya que hay que ver en qué medida la persona se encuentra orientada interior y exteriormente. Con esto podrá hablarse una vez más de una entrevista inicial, un nuevo período de explora-

ción y una entrevista final.

El primordial objetivo de la orientación en la senectud debe ser la adaptación del anciano al mundo que lo rodea: no se trata solamente de encontrarle un trabajo adecuado y que se sienta productivo, sino también se busca que logre desarrollar todas sus potencialidades físicas, intelectuales, etc. lo mejor que sea posible.

Si se consigue lo dicho anteriormente, lograremos tener ancianos mentalmente sanos, y estarán lo suficientemente motivados para seguir luchando en la vida ayudándose a sí mismos y a la sociedad que los rodea.

3.6 ACTIVIDADES QUE PUEDE REALIZAR EL ANCIANO.

Son muchas y muy variadas las actividades que puede realizar el anciano.

En Estados Unidos, existen clases culturales especiales para ancianos con amplio auxilio de recursos audiovisuales. Sería conveniente introducir en México este tipo de clases, para ayudar a los ancianos.

Los ancianos también pueden practicar juegos y deportes sedentarios como: ajedrez, billar, cartas, dados, dominó, rompecabezas, etc.

Se pueden realizar prácticas de actividades productivas tales como copia, cerámica, dibujo, rotografía, encuadernación, juguete-

ría, jardinería, música con diversos instrumentos, etc.

Es importante, sobre todo para los asilados, que tengan contacto con el mundo exterior; por esto es recomendable realizar paseos, visitas y viajes, que pueda hacerlos por medios propios o colectivos y limitarse a un ambiente local o extenderse fuera del territorio nacional. En esto, el gobierno debería crear un financiamiento, ya que hay asilos demasiado pobres que no cuentan con los recursos económicos necesarios para realizar sus visitas.

Una de las mayores distracciones y satisfacciones que puede tener el anciano es la correspondencia, el poder renovar el diálogo con amigos alejados cuyo recuerdo es grato.

Dentro de los asilos es muy conveniente organizar actividades donde se distraigan, entretengan y socialicen los ancianos, se pueden escoger una o varias actividades de las que se mencionan a continuación:

-PERIODICO MURAL:

Puede ser formado por un cuadro o marco de madera colocado en la sala de televisión, ahí serán puestas las noticias que los ancianos consideren importantes e interesantes; pueden ser noticias del mismo asilo, las escuchadas en la radio, televisión o periódico.

El periódico mural puede ser renovado semanal o quincenalmente, tarea que estará a cargo de un grupo rotatorio de ancianos; esto

les servirá de distracción y será de gran interés para ellos recolectar noticias para el periódico mural.

-EXPOSICIONES:

Los trabajos de artesanía y dibujo elaborados por los ancianos, podrán ser expuestos cada mes, con el fin de motivarlos a esmerarse a superar sus trabajos.

Los que no logren resultados satisfactorios, harán lo posible la próxima exposición.

-VISITAS Y EXCURSIONES:

Tiene por finalidad colocar a la persona en contacto directo con la realidad física, social y cultural.

Los ancianos que estén en posibilidades de salir, pueden organizar salidas cada mes, por ejemplo, con el fin de convivir entre ellos y conocer más del mundo que los rodea.

En esto puede haber un grupo de encargados que organicen las salidas y que planeen a dónde quieren ir.

Con ayuda de la institución, pueden alquilar un camión que pase por ellos para facilitar su desplazamiento al lugar de visita.

-TALLERES:

Se pueden establecer una serie de talleres supervisados por personal especializado. Estos pueden ser, por ejemplo: carpintería, encuadernación, cerámica, etc.

Estos talleres tendrán como objetivo desarrollar habilidades,

hacer que el anciano se sienta productivo y además darle oportunidad para que se exprese.

Los talleres también pueden funcionar para reparar y conservar elementos del asilo, elaborar objetos de uso y utilidad para los ancianos, y en algún momento, que los puedan vender al público para ayudarse económicamente.

-TEATRO:

Puede dárseles llevando personal voluntario que les presente una obra, o que los mismos ancianos organicen su teatro como una actividad recreativa.

A través del teatro se podrá educar la sensibilidad artística de la persona, ejercitar el control emocional, dar oportunidad de expresión de la emotividad, combatir indirectamente la timidez, ayudar a la socialización, etc.

-CENTRO MUSICAL:

Para personas que tienen aficiones musicales. Para su buen funcionamiento, debe estar organizado y dirigido por un profesor.

Los ancianos pueden elegir el instrumento que más les gusta y formar entre todos un conjunto musical.

El conjunto musical del asilo podrá practicar una o dos veces entre semana, por ejemplo, y los domingos en la tarde dar sus recitales, así todos estarán contentos, los que escuchan y los que tocan.

-CINE CLUB:

El cine-club podría disponer la proyección de filmes, procediéndose después a la crítica de los mismos en su aspecto técnico, estético, interpretativo, social, moral, etc.. Estas proyecciones podrán pasarse cada ocho o quince días.

Si se establecen dos o tres de las actividades mencionadas anteriormente en los asilos, ayudarían al anciano a hacer su vida más plena; además, la participación es un aspecto de gran importancia en el desenvolvimiento de la personalidad.

Por otro lado, es necesario que el anciano se empeñe, para el buen funcionamiento de las técnicas, y trate de relacionarse con sus compañeros, ser amigo de ellos y que encuentre una familia por la cual se preocupe.

En los asilos se debería utilizar un sistema donde se procure a los residentes oportunidades prácticas para el ejercicio de aptitudes profesionales y domésticas, con capacitación especializada para enseñar a aquellos que requieran mayor atención ya que el hecho de no consagrarse a ciertos fines, de no encontrar exigencias, condena condena al anciano al tedio.

En la vejez impera la calma, la moderación, la serenidad, pero el error de muchos ha sido confundir tales características con una pérdida o debilitamiento de la vida.

"La vejez es ante todo una fase de máxima dignidad humana, no hemos de tener en ella recelo de acometer cualquier empresa que antes hubiésemos realizado, pero habremos de hacerlo ahora con la medida y prudencia, con la modificación y la suavidad formales que su propia responsabilidad ante las demás edades de la vida exigen!"¹¹³

113. Mira y López Emilio, Hacia una Vejez Joven, p.160-161

CAPITULO IV

CAPITULO IV. VERIFICACION DE LA TESIS A TRAVES DE LA APLICACION DE
UN CUESTIONARIO Y DE SUS RESULTADOS

4.1 INTRODUCCION:

El cuestionario tiene como objetivo conocer de cerca la vida en los asilos: qué opinan los ancianos que viven ahí, que signifique en su vida el trabajo y el amor y de qué manera aceptan o rechazan el sufrimiento.

Con todo esto, se trata de comprobar la teoría y además que nazca una integración entre teoría y práctica.

Después de entregar los cuestionarios, fueron resueltos y hubo una pequeña plática con los ancianos donde se buscó motivarlos para que encuentren un por qué vivir, que encuentren un sentido a su sufrimiento y que se den cuenta que aún pueden realizar actividades a la medida de sus posibilidades.

En el capítulo tercero punto seis, se habla de algunas actividades que puede realizar el anciano dentro del asilo: esto les fue propuesto para que ocupen su tiempo libre y exista una mayor comunicación entre ellos.

Las personas encuestadas oscilan entre los sesenta y cinco a noventa y cinco años, y llevan viviendo en el asilo de ocho meses -los menos- a nueve años aproximadamente.

El número de cuestionarios aplicados fue de ciento cincuenta, repartidos en tres asilos diferentes, dos de los cuales pertenecen a una clase social media y alta y el tercero a clase baja.

En cada asilo se entrevistó a cincuenta personas de ambos sexos. Tomando en cuenta las diferentes limitaciones de los ancianos, se eligieron los que mejor podían contestar el cuestionario ya que hay algunos ciegos o casi ciegos, otros se negaron a responder, y otros no coordinaban ya sus ideas.

El cuestionario está dividido en tres partes y cada una consta de diez preguntas.

La primera parte va dirigida al trabajo y al amor: aquí se trata de ver si los ancianos creen en el amor, qué opinión tienen del trabajo, si les gustaría realizar actividades y sobre todo, si encuentran utilidad en el trabajo.

La segunda parte va dirigida al dolor y al sufrimiento: ésta es la parte principal del cuestionario y su objetivo central es ver de qué manera los ancianos escogen al dolor y al sufrimiento en sus vidas, si lo han sabido superar o se han dejado abatir por él.

La tercera parte del cuestionario busca obtener resultados sobre la adaptación del anciano al asilo principalmente: también ver si se encuentran contentos ahí, si conviven con sus compañeros, si se quieren entre sí; y además, cómo ven a los trabajadores del asilo, si creen que se preocupan por ellos, si se les atiende adecuadamente, etc.

4.2 CUESTIONARIO.

INSTRUCCIONES: CONTESTE POR FAVOR SINCERAMENTE, YA QUE EL CUESTIONARIO ES ANONIMO.

TACHE CON UNA "X" (EQUIS) LA RESPUESTA QUE VA DE ACUERDO A SU FORMA DE PENSAR.

PRIMERA PARTE

EDAD _____

1. ¿Sigue ejercitando actualmente la profesión de su juventud?
A) SI B) NO
2. ¿Considera que la jubilación afectó directamente su forma de vida?
A) SI B) NO C) NO SE
3. ¿Cree que el trabajo significa algo útil para la vida?
A) SI B) NO C) NO SE
4. ¿Está satisfecho por el trabajo que realizó durante su vida?
A) SI B) NO C) NO SE
5. ¿Existen actividades que le gustaría realizar?
A) SI B) NO C) NO SE

Si contestó afirmativamente anote como cuales _____

6. ¿Cree que el dar y recibir amor es uno de los aspectos más importantes en la vida?
A) SI B) NO C) NO SE

6. ¿El personal de la institución atiende adecuadamente sus necesidades?

A) SI B) NO C) NO SE

7. ¿El ambiente de la institución favorece la soledad y el aburrimiento y no hay nada que hacer?

A) SI B) NO C) NO SE

8. ¿Está de acuerdo con las normas que rigen la institución?

A) SI B) NO C) NO SE

9. ¿Encuentra cariño, amistad y comprensión entre sus compañeros?

A) SI B) NO C) NO SE

10. ¿Cuál fue la causa por la que ingresó a la institución? _____

4.3 RESULTADOS Y GRAFICAS.

La edad de los entrevistados gira alrededor de 75 a 95 años.

1. ¿Sigue ejercitando actualmente la profesión de su juventud?
 - A) SI= 3.70%
 - B) NO= 96.30%
2. ¿Considera que la jubilación afectó directamente su forma de vida?
 - A) SI= 30.80%
 - B) NO= 68.20%
 - C) NO SE= 1.0%
3. ¿Cree que el trabajo significa algo útil para la vida?
 - A) SI= 84.62%
 - B) NO= 9.24%
 - C) NO SE= 6.14%
4. ¿Está satisfecho con el trabajo que realizó durante su vida?
 - A) SI= 60.48%
 - B) NO= 30.16%
 - C) NO SE= 9.36%
5. ¿Existen actividades que le gustaría realizar?
 - A) SI= 98.59%
 - B) NO= 61.43%
 - C) NO SE= 0%

Si contestó afirmativamente anote como cuales:

- Costura: 10.12%	- Cerámica: 9.15%
- Jardinería: 4.18%	- Lecturas: 15.12%

6. ¿Cree que el dar y recibir amor es uno de los aspectos más importantes de la vida?
- A) SI= 89.72%
- B) NO= 10.28%
- C) NO SE= 0%
7. ¿Trata de dar cariño a los que tiene cerca para hacerles la vida más llevadera?
- A) SI= 75.34%
- B) NO= 24.66%
- C) NO SE= 0%
8. ¿Se siente querido por las personas que lo rodean?
- A) SI= 37.92%
- B) NO= 52.25%
- C) NO SE= 9.83%
9. ¿El cariño que ha dado a la gente durante su vida le trae satisfacción y buenos recuerdos?
- A) SI= 88.54%
- B) NO= 11.46%
- C) NO SE= 5.1%
10. ¿Durante su vida ha encontrado algún amigo verdadero?
- A) SI= 3.32%
- B) NO= 94.76%
- C) NO SE= 1.92%

SEGUNDA PARTE.

1. ¿Cree que el dolor y el sufrimiento nos enseñan a comprender a los demás en sus momentos difíciles?
- A) SI= 89,36%
 B) NO= 9,41%
 C) NO SE= 1,23%
2. ¿Reacciona usted con serenidad y firmeza ante el dolor y el sufrimiento?
- A) SI= 59,46%
 B) NO= 39,28%
 C) NO SE= 1,26%
3. ¿Para usted, tiene algún sentido el dolor y el sufrimiento de su vida?
- A) SI= 66,35%
 B) NO= 12,16%
 C) NO SE= 21,49%
4. Si respondió afirmativamente ¿cuál sentido encuentra?
- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| -Acerca a Dios= 23,43% | -Hace reflexionar= 12,22% |
| -Ayuda a ser mejor= 15,31% | -Se aprende a luchar= 2,21% |
| -Ayuda a madurar= 13,18% | |
5. ¿Actualmente encuentra alguna persona o motivo por el cual vale la pena vivir?
- A) SI= 31,52%
 B) NO= 62,32%
 C) NO SE= 6,16%

6. A pesar de que ha sufrido en su vida ¿lucha por vivir alegre y transmitir su alegría a los que tiene cerca?

A) SI= 70.42%

B) NO= 29.58%

C) NO SE= 0%

7. ¿Le parece que el dolor y el sufrimiento ayudan al hombre a superarse?

A) SI= 62.18%

B) NO= 30.64%

C) NO SE= 6.18%

8. ¿Cuando se siente triste acostumbra a dejar de distraerse y se afila de los demás?

A) SI= 26.82%

B) NO= 60.29%

C) NO SE= 12.89%

9. ¿En su vida han existido sufrimientos imposibles de superar?

A) SI= 38.96%

B) NO= 61.04%

C) NO SE= 0%

10. Si contestó afirmativamente, anote como cuales:

-Muerte de un ser querido=30.48%

-Enfermedad=1.29%

-Otra=7.19%

TERCERA PARTE.

1. ¿Cuánto tiempo lleva viviendo en esta institución?
 - De 0 meses a 2 años=40.29%
 - De 2 años a 4 años=22.61%
 - De 4 años a 6 años=24.41%
 - De 6 años a 8 años=9.40%
 - De 8 años a 10 años=3.29%
2. ¿Se siente adaptada y contenta en la institución?
 - A) SI=21.42%
 - B) NO=74.21%
 - C) NO SE=0%
3. ¿Sintió ansiedad y temor al ingresar?
 - A) SI= 21.42%
 - B) NO= 62.11%
 - C) NO SE= 16.47%
4. ¿Recibe frecuentemente visitas de sus familiares o amigos?
 - A) SI= 13.82%
 - B) NO= 06.18%
 - C) NO SE= 0%
5. ¿Cree usted que existe la vida privada dentro de la institución?
 - A) SI= 52.08%
 - B) NO= 47.29%
 - C) NO SE= 0%

6. ¿El personal de la institución, atiende adecuadamente a sus necesidades?
- A) SI= 35.22%
 - B) NO= 60.48%
 - C) NO SE= 4.30%
7. ¿El ambiente de la institución favorece la soledad y el aburrimiento y no hay nada que hacer?
- A) SI= 60.42%
 - B) NO= 30.29%
 - C) NO SE= 9.29%
8. ¿Está de acuerdo con las normas que rigen la institución?
- A) SI= 34.79%
 - B) NO= 60.29%
 - C) NO SE= 4.29%
9. ¿Encuentra cariño, amistad y comprensión entre sus compañeros?
- A) SI= 27.57%
 - B) NO= 72.43%
 - C) NO SE= 0%
10. ¿Cuál fue la causa por la que ingresó a la institución?
- Por gusto propio=48.27%
 - Por no encontrar un lugar apropiado donde vivir=20.32%
 - Lo llevaron sus familiares=20.49%
 - Otras= 10.92%

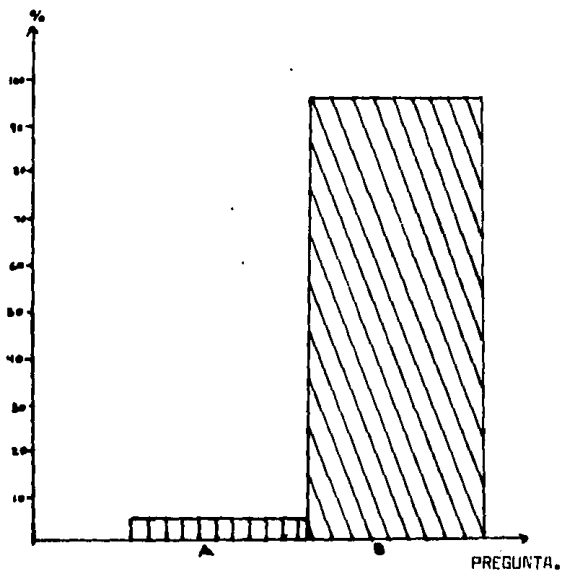
GRAFICA 50

PRIMERA PARTE.

PREGUNTA # 1

A) SI= 3.70%

B) NO= 96.30%

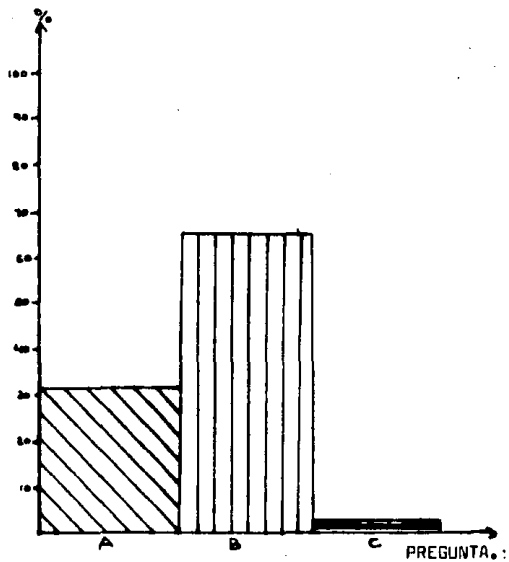


PREGUNTA # 2.

A) SI= 30,80%

B) NO= 68,20%

C) NO SE= 1,0%

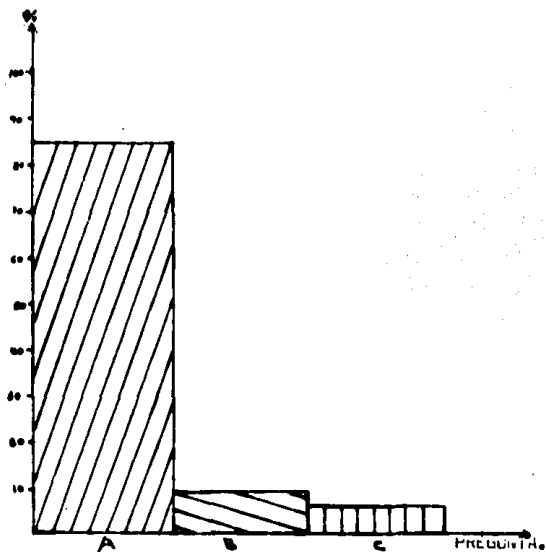


PREGUNTA # 3.

A) SI = 84,62%

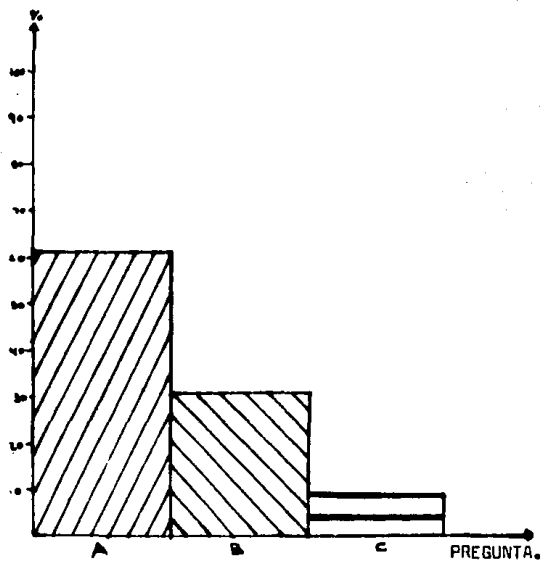
B) NO = 9,24%

C) NO SE = 6,14%



PREGUNTA # 4.

- A) SI= 60.48%
- B) NU= 30.16%
- C) NO SE= 9.36%

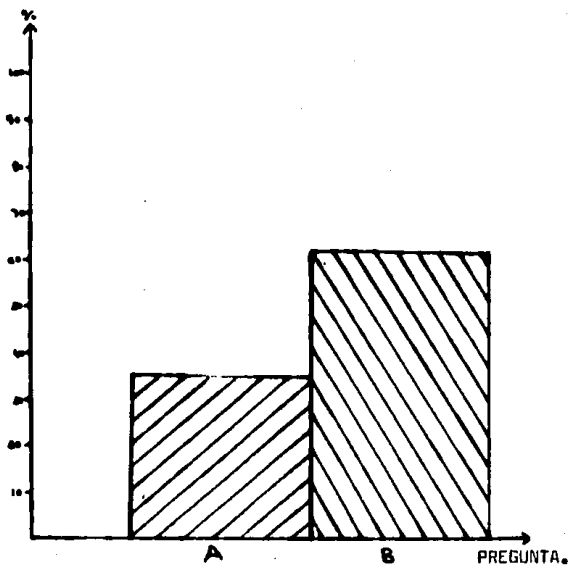


PREGUNTA # 5.

A) SI= 38,57%

B) NO= 61,43%

C) NO SE= 0%



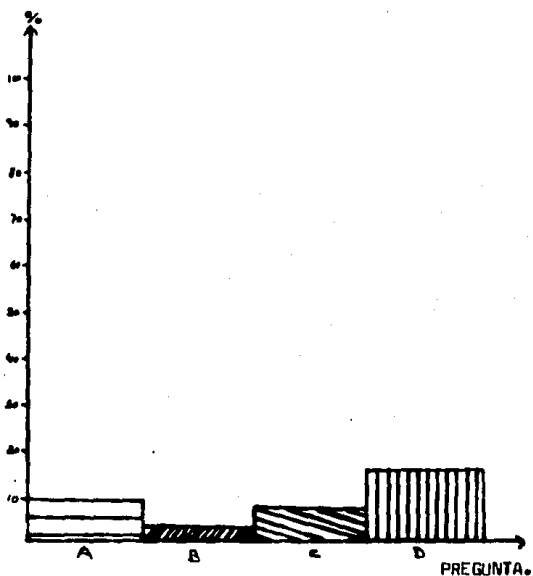
- PERSONAS QUE CONTESTARON AFIRMATIVAMENTE LA PREGUNTA #5.

A) COSTURA= 10.12%

B) JARDINERIA= 4.18%

C) CERAMICA= 9.15%

D) LECTURAS=15.12%

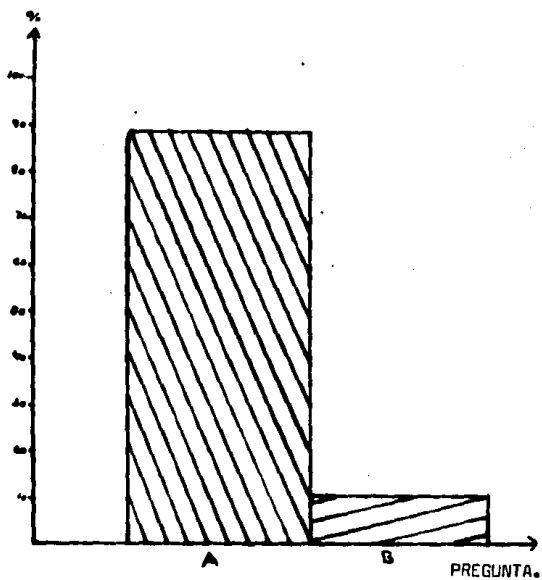


PREGUNTA # 6.

A) SI= 89.72%

B) NO= 10.28%

C) NO SE= 0%

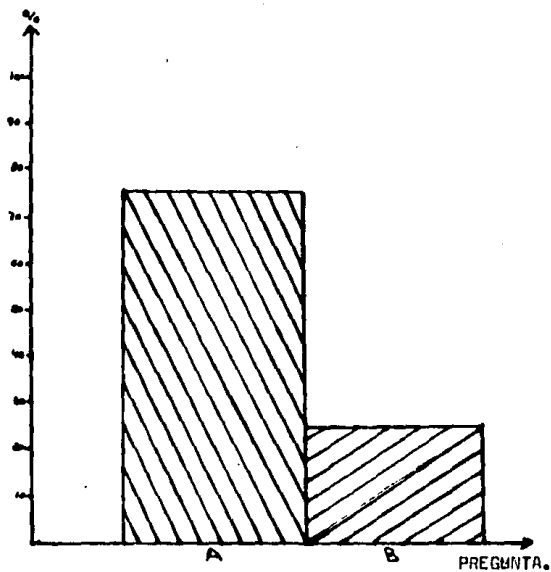


PREGUNTA # 7.

A) SI= 75.34%

B) NO= 24.66%

C) NO SE= 0%

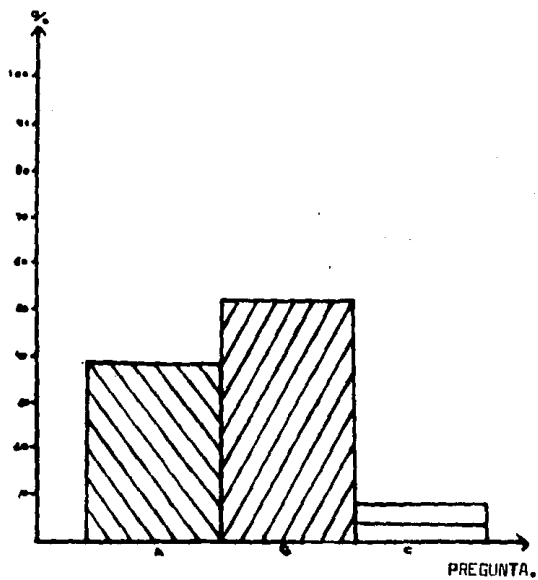


PREGUNTA # 8.

A) SI= 37,92%

B) NO= 52,25%

C) NO SE= 9,83%

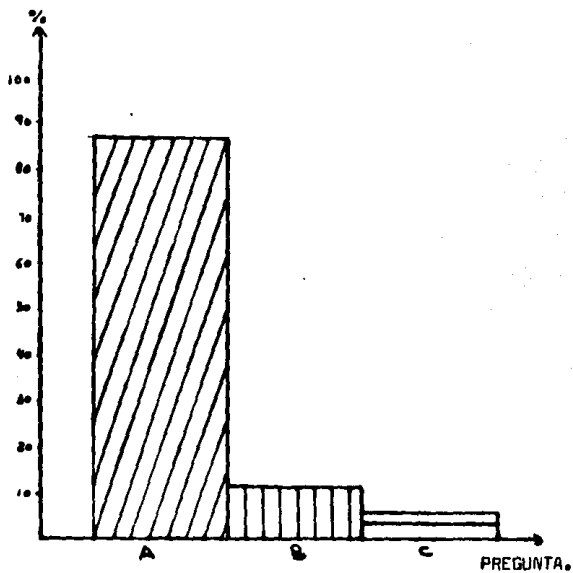


PREGUNTA # 9.

A) SI= 88.54%

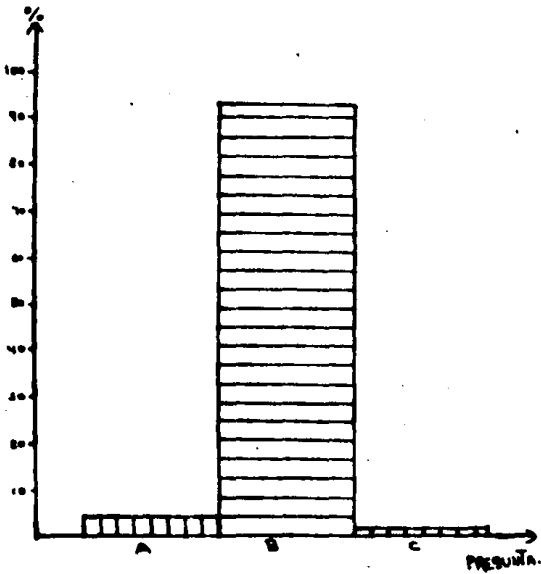
B) NO= 11.46%

C) NO SE= 5.1%



PREGUNTA # 10.

- A) SI= 3.32%
- B) NO= 94.76%
- C) NO SE= 1.92%



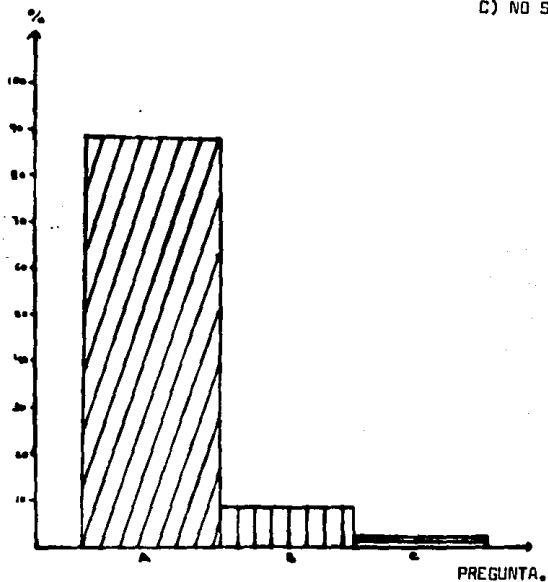
SEGUNDA PARTE.

PREGUNTA # 1.

A) SI = 89.36%

B) NO = 9.41%

C) NO SE = 1.23%

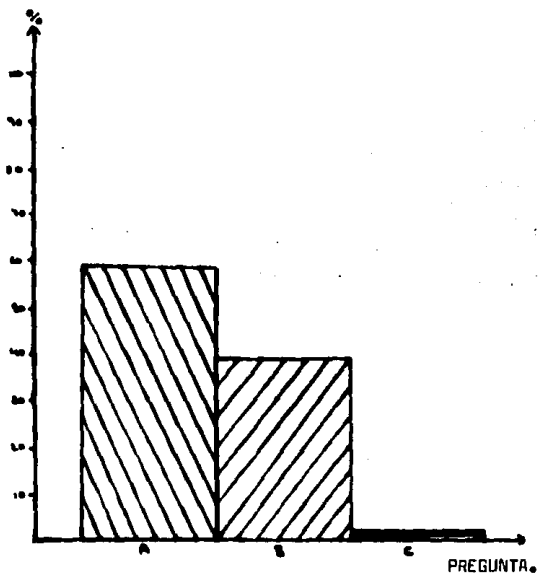


PREGUNTA # 2.

A) SI= 59.46%

B) NO= 39.28%

C) NO SE= 1.26%

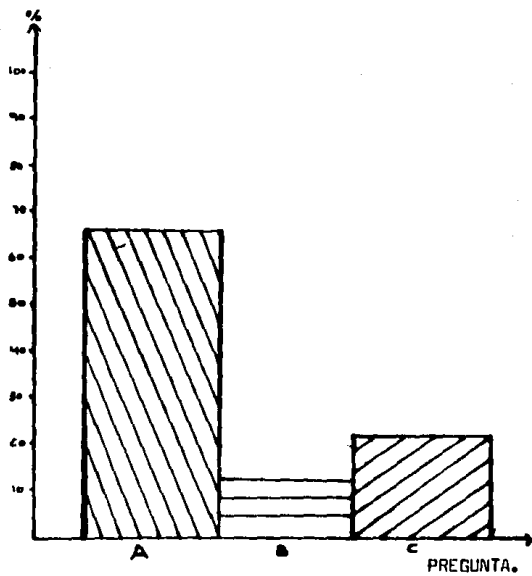


PREGUNTA #3.

A) SI = 66,35%

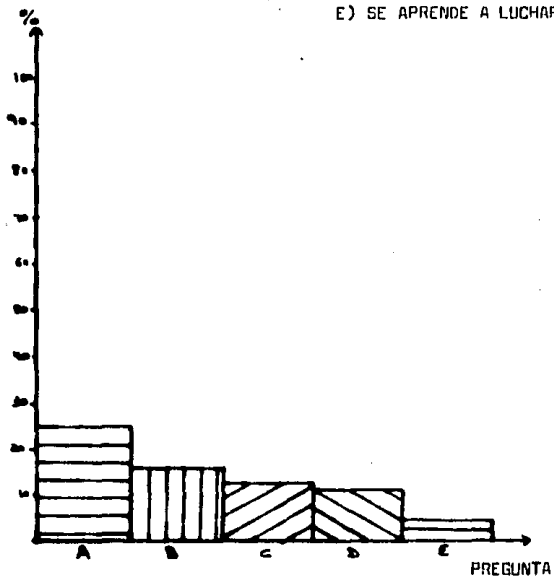
B) NO = 12,16%

C) NO SE = 21,49%



BREGUNTA # 4.

- A) ACERCA A DIOS= 23.43%
- B) AYUDA A SER MEJOR= 15.31%
- C) AYUDA A MADURAR= 13.18%
- D) HACE REFLEXIONAR= 12.22%
- E) SE APRENDE A LUCHAR= 2.21%

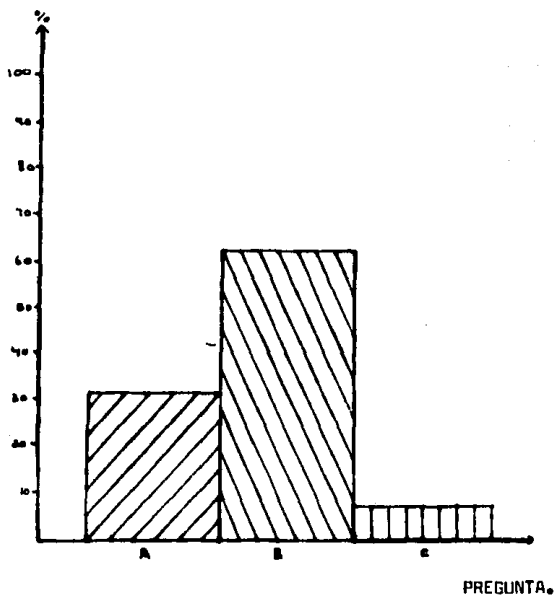


PREGUNTA # 5.

A) SI= 31.52%

B) NO= 62.32%

C) NO SE= 6.16%

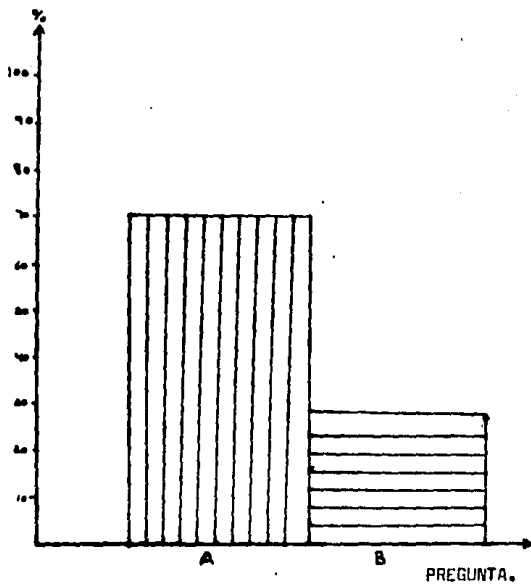


PREGUNTA # 6.

A) SI= 70.42%

B) NO= 29.58%

C) NO SE= 0%

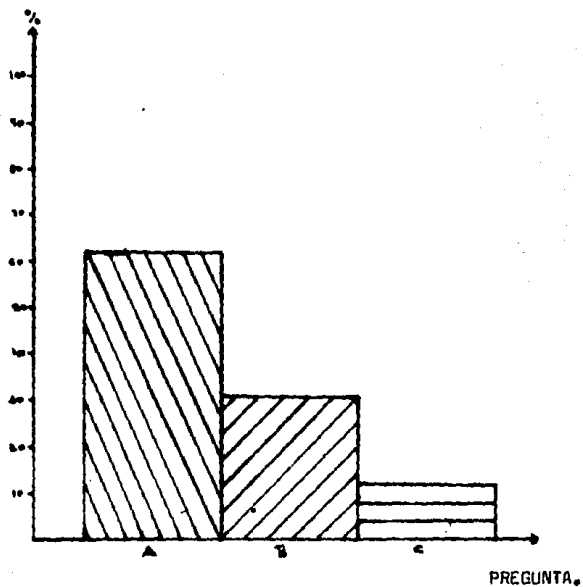


PREGUNTA # 7.

A) SI= 62,18%

B) ND= 30,64%

C) NO SE= 12,89%

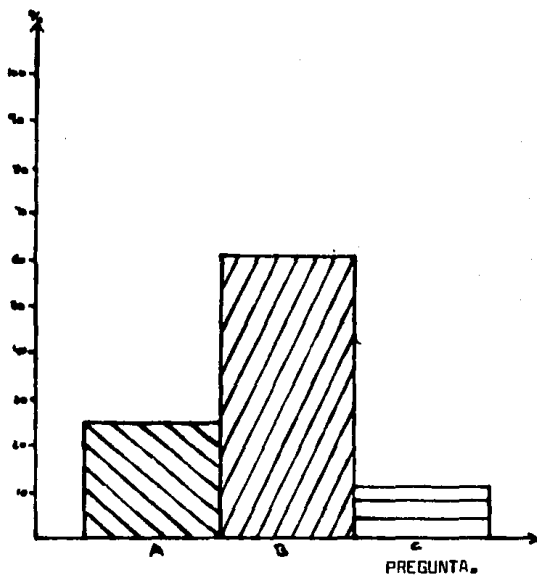


PREGUNTA #8

A) SI= 26.82%

B) NO= 60.29%

C) NO SE= 12.89%

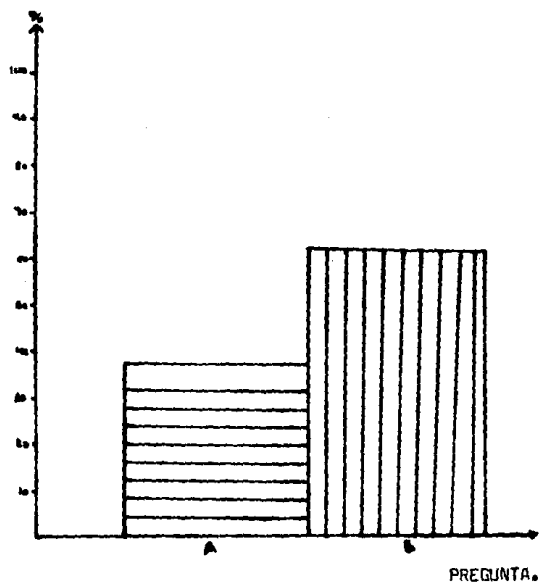


PREGUNTA # 9.

A) SI = 38.96%

B) NO = 61.04%

C) NO SE = 0%

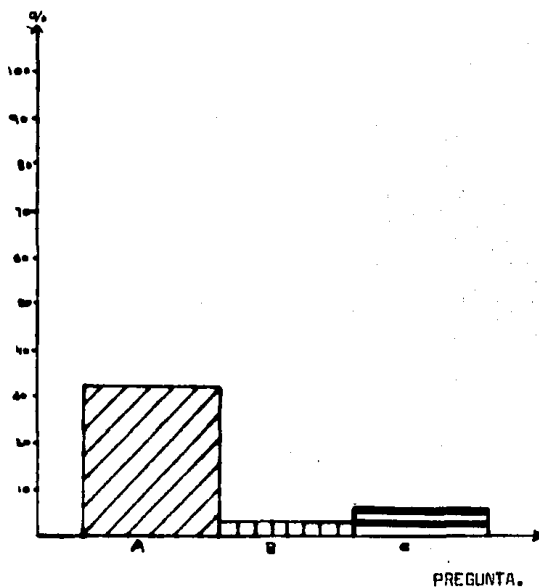


PREGUNTA # 10.

A) MUERTE DE UN SER QUERIDO= 30.48

B) ENFERMEDAD= 1.29%

C) OTRA= 7.19%



TERCERA PARTE.

PREGUNTA #1.

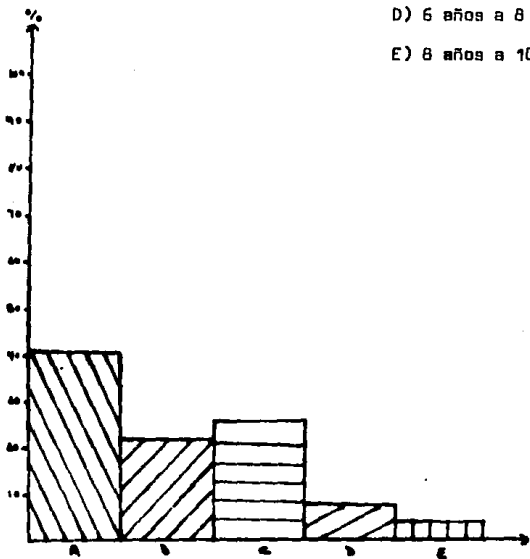
A) 8 meses a 2 años= 40,29%

B) 2 años a 4 años= 22,61%

C) 4 años a 6 años= 24,41%

D) 6 años a 8 años= 9,40%

E) 8 años a 10 años= 3,29%



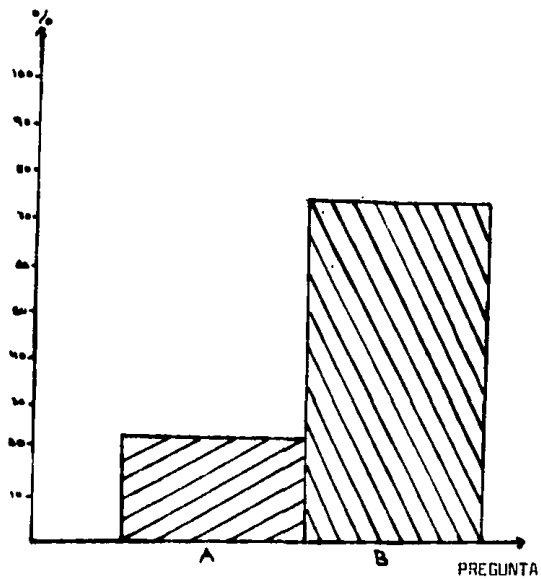
PREGUNTA

PREGUNTA # 2.

A) SI= 21.42%

B) NO= 74.21%

C) NO SE= 0%

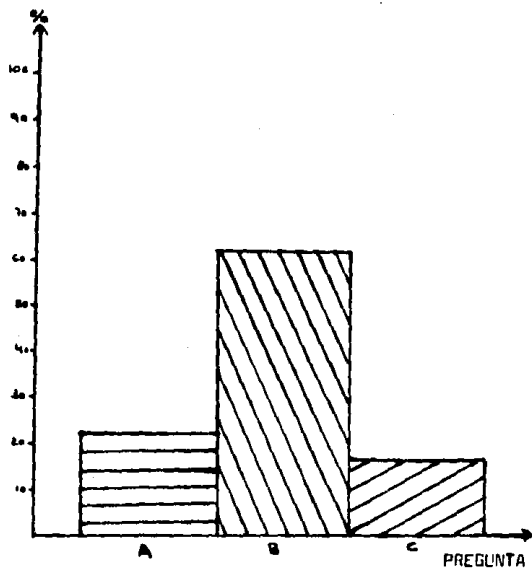


PREGUNTA # 3.

A) SI= 21.42%

B) NO= 62.11%

C) NO SE= 16.47%

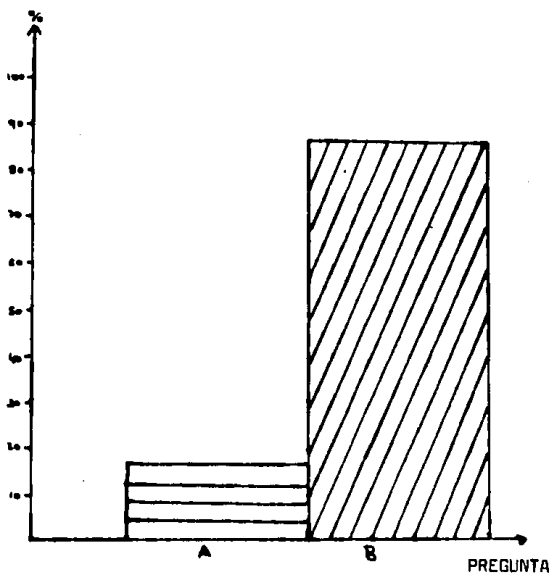


PREGUNTA # 4.

A) SI= 13.82%

B) NO= 86.18%

C) NO SE= 0%

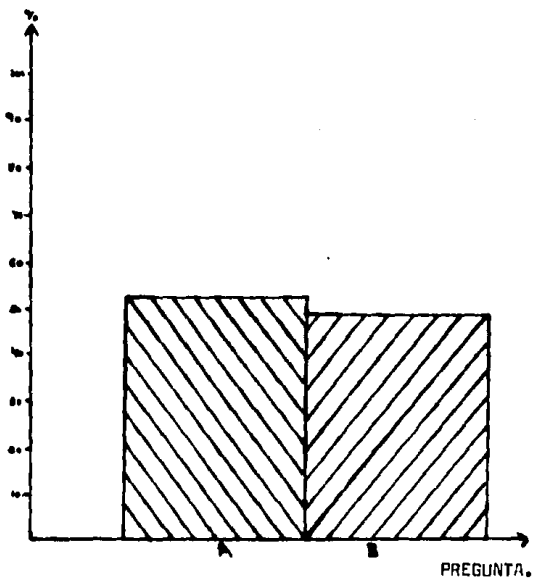


PREGUNTA # 5.

A) SI= 52.00%

B) NO= 47.29%

C) NO SE= 0%

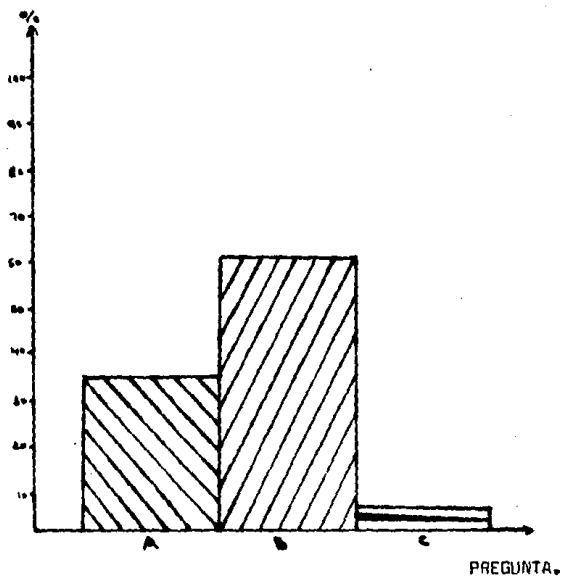


GRAFICA # 6.

A) SI= 35.22%

B) NO= 60.49%

C) NO SE= 4.30%

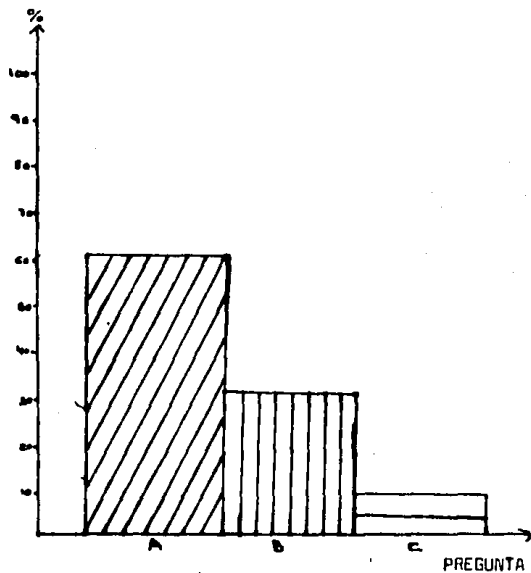


PREGUNTA # 7.

A) SI= 60.42%

B) NO= 30.29%

C) NO SE= 9.29%

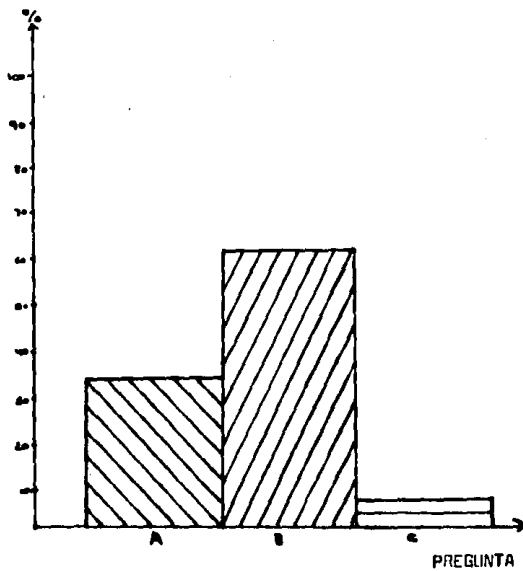


PREGUNTA # B.

A) SI= 34.79%

B) NO= 60.92%

C) NO SE= 4.29%

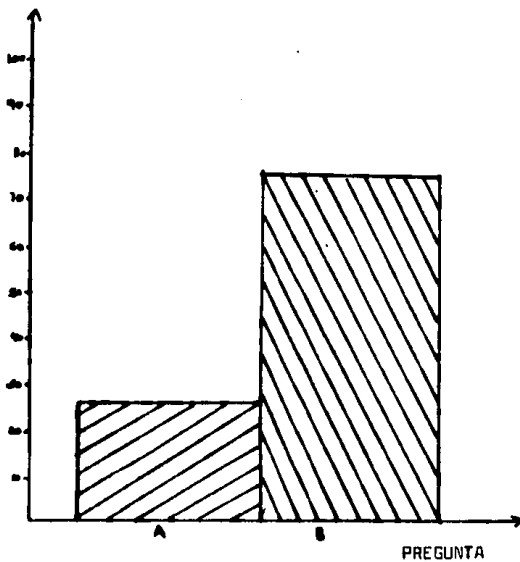


PREGUNTA # 9.

A) SI = 27.57%

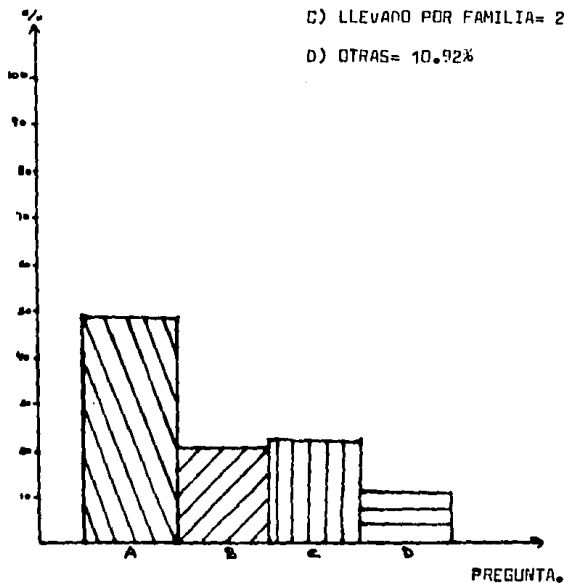
B) NO = 72.43%

C) NO SE = 0%



PREGUNTA # 10.

- A) POR GUSTO PROPIO= 48.27%
- B) POR NO ENCONTRAR LUGAR
APROPIADO= 20.32%
- C) LLEVADO POR FAMILIA= 20.49%
- D) OTRAS= 10.92%



4.4 COMENTARIOS:

A) Primera parte del cuestionario "El trabajo y el amor"

Se encontró que la mayoría de las personas encuestadas ya no ejercitaban la profesión de su juventud (96.30%) y la jubilación afectó a muy pocos en su forma de vida.

La mayoría de los encuestados se dan cuenta que el trabajo es útil para la vida, pero en general no hay actividades que les gustaría realizar; esto es una especie de contradicción, pero tiene su explicación: los ancianos ya no quieren realizar ninguna actividad porque creen que están incapacitados para hacerlo y que nada de lo que hagan les podrá salir bien, se sienten inútiles.

Por lo que se refiere al amor: la mayoría de los encuestados contestaron positivamente en el sentido de que se dan cuenta que el amor forma parte de la vida. Pero en general no se sienten queridos por las personas que los rodean, y es triste ver que sólo un 3.32% de los encuestados ha encontrado en su vida un amigo verdadero.

B) Segunda parte "El dolor y el sufrimiento".

La mayoría de las personas encuestadas saben aceptar el dolor y el sufrimiento, buscan superarlo y no se dejan abatir por él.

Saben reaccionar con serenidad y firmeza ante el dolor y el sufrimiento de su vida; esto es muy positivo ya que al no desesperarse, encuentran más fácilmente la forma de enfrentarlo.

Entre las personas encuestadas se encontró un 38.96% que han

tenido en su vida algun sufrimiento imposible de superar, sobre todo por la muerte de un ser querido, entonces es necesario ayudarlos para que vuelvan a tomar gusto por la vida y que se den cuenta que esos sufrimientos son imposibles de evitar por lo tanto, aunque se sufra se debe luchar por superarlo.

C) Tercera parte "El asilo"

Las personas encuestadas tienen viviendo en el asilo de ocho meses a nueve años aproximadamente.

Por los resultados obtenidos, se encontró una mayor adaptación entre las personas que tienen mayor tiempo viviendo en la institución. Claramente se vió en los resultados que las personas de menor tiempo aún no se adaptan adecuadamente.

También se encontró en los resultados que mientras más tiempo se lleva en la institución menos visitas se reciben, esto confirma lo dicho en el capítulo II inciso 2.

El 60,42% de las personas encuestadas están de acuerdo que el ambiente de la institución favorece la soledad y el aburrimiento, y no hay nada que hacer, por lo que sería conveniente introducir algunas de las actividades mencionadas en el capítulo III inciso 6 pues con ello se mantendrá al anciano ocupado, habrá mayor comunicación entre ellos y tendrán menos ratos de soledad.

CONCLUSIONES

1. El dolor físico es positivo en el sentido que avisa a la persona que algo de su organismo se encuentra mal; por lo tanto, es necesaria poner los medios para recuperar el equilibrio perdido.
2. El hombre debe ser consciente de que el sufrimiento pertenece indisolublemente a la vida, y para lograr una vida más plena, se debe luchar por afrontarlo y superarlo.
3. El hombre que se busca a sí mismo y que busca el placer por el placer, no estará capacitado para afrontar su sufrimiento y se hundirá en su dolor ya que para superarlo se necesita tener una adecuada formación integral pues así habrá virtudes y valores en que apoyarse.
4. Hay que ser responsable de sí mismo, saber afrontar los problemas con serenidad y firmeza, así podrá sacar un mayor provecho del sufrimiento.
5. La persona que tenga un sufrimiento muy fuerte, cuando crea que ya no vale la pena vivir y no encuentre un sentido a su existencia, debe darse cuenta que su presencia en este mundo es única

y que si está aquí es por algo, por lo tanto debe seguir luchando para dar a los demás lo positivo que hay en ella.

6. La vida del hombre es un proceso de perfeccionamiento continuo la tarea nunca acaba de cumplirse, aún en la vejez se tiene que buscar ese perfeccionamiento para lograr una vida mejor, un futuro superior, en el cual se tenga algo que compartir con los hombres.
7. La educación ha de continuar siempre a lo largo de la vida: el hombre se propone una meta y al alcanzarla, busca una más alta, aunque se esté en la vejez se debe luchar por continuar la superación personal.
8. A la sociedad actual no le interesan los ancianos: se les ve como seres improductivos que ya no sirven para nada, y esto es transmitido a los ancianos, provocando que ellos se sientan así. La vida del anciano es significativa, aún hay actividades que puede realizar, y además, con su mayor experiencia, puede ayudar a las generaciones jóvenes dando consejos, etc.
9. Los niños, jóvenes y hombres maduros deben relacionarse con los ancianos para conocer sus posibilidades y darse cuenta que no son un estorbo, sino personas cooperadoras y gustosas por sentirse útiles.

10. Para que la sociedad respete a los ancianos, habrá que enseñarse desde la niñez a ser generoso y servir a los demás.
11. El anciano necesita desenvolverse en un ambiente donde se sienta aceptado y querido, que vea que es tomado en cuenta, así logrará su seguridad y podrá seguir desarrollándose; se adaptará y sentirá feliz, pues se dará cuenta que no es un estorbo, que forma parte de una familia.
12. Si el anciano se siente querido, reconocido, aceptado, que es escuchado y recibe apoyo de quienes lo rodean, logrará su estabilidad emocional.
13. Es necesario hacer sentir al anciano que aún tiene porqué vivir, que su vida no es inútil, debemos motivarlo para que forme proyectos, que se proponga objetivos por realizar y sobre todo que las actividades que elija las realice con gusto, esto contribuirá a hacer su vida más plena.
14. El mejor sitio del anciano para vivir es su casa de siempre, con su familia, sus bienes y recuerdos, ya que ahí se sentirá seguro y en confianza.
15. El hombre debe conocer con anticipación su vejez para lograr adaptarse, y esto lo ayudará a poder seguir siendo productivo

en la medida de sus posibilidades.

16. Cuando los asilos están muy concurridos sobre todo los de beneficencia, se ha observado que los trabajadores no se dan a basto para atender adecuadamente a cada anciano esto favorece el abandono de muchos. Para evitarlo, sería conveniente crear asilos más pequeños donde cada anciano fuera atendido personalmente.
17. Se necesita la capacitación adecuada de los trabajadores de los asilos y conocer las características bio-psico-sociales del anciano para ayudarlo adecuadamente.
18. Si se lograran modificar las condiciones físicas y psicológicas de los asilos, cuando el anciano se vea en la necesidad de ir a vivir ahí, será mucho menor su temor por el cambio, pues irá con la seguridad que pasará a un sitio agradable donde le será fácil adaptarse.
19. No existe por lo general la vida privada en los asilos, aunque los ancianos viven muy solos y un gran porcentaje no convive con sus compañeros. Si se introducen actividades en las cuales puedan participar los ancianos, ayudará a fomentar la sociabilidad.

20. Es muy importante en la vida del anciano una adecuada higiene alimenticia: que coma alimentos de fácil digestión y que sean nutritivos, así podrá conservar mejor su salud. Esto se debe cuidar mucho en los asilos ya que en muchos la comida es escasa y poco nutritiva.
21. Es muy difícil que una persona culta tenga una vejez aburrida pues siempre tiene qué hacer y en qué ocuparse, sigue estudiando y superándose; por ello es recomendable que la persona se cultive y se preocupe por seguir en proceso de superación personal aún en la vejez.
22. Los ancianos que se mantienen en actividad física y mental, lograrán una mayor comprensión en su aprendizaje que otros ancianos que no están en actividad.
23. No se puede llegar a la vejez y querer seguir en plena actividad: el anciano debe modificar sus actividades y realizar las que pueda hacer en la medida de sus posibilidades.
24. Cuando se ve obstaculizado el aprendizaje del anciano muchas veces se debe a que se siente abandonado y su angustia le impide aprender. Entonces es muy importante preocuparse por él, que se sienta querido para aliviar su angustia, además ayudarlo

se adaptarse a su medio pues así podrá preocuparse por aprender cosas nuevas y realizar otras actividades.

25. Dentro del asilo el pedagogo puede organizar grupos de trabajo donde el anciano encuentre un sentimiento de solidaridad y utilidad social. Además puede entrenar y adiestrar al anciano, para que sea capaz de ocuparse en actividades nuevas.
26. Hay que reconocer la creatividad del anciano: el hombre es creativo siempre, en cualquier etapa de la vida y la sociedad debe poner los medios necesarios para conservar la creatividad del anciano.
27. Muchos ancianos necesitan orientación, pero muy poca gente se ocupa de esto; es importante motivar a las personas jóvenes -sobre todo psicólogos y pedagogos- para que se ocupen de los ancianos.
28. Habría que prepararse adecuadamente para la vejez, esto es, crear actividades educativas que enseñen al hombre cómo afrontar la última etapa de la vida.
29. Para volver el sentimiento de utilidad al anciano, las empresas deberían crear puestos con trabajos más sencillos y horarios flexibles para los jubilados.

B I B L I O G R A F I A.

ABAD GOMEZ, Javier. La mansedumbre. México, Minos, 1984, 40 pp.

BAGGIO, Agnese. El juego de vivir. Madrid, Rialp, 1982, 131 pp.

BEAL M., George, et al. Conducción y acción dinámica de grupos, México, Kapeluz, 1982, 332 pp.

BIERGE, J. Medicina para todos. Barcelona, Sopena, 1979, 715 pp.

BUYTENDYK, F.J. Teoría del dolor. Buenos Aires, troquel, 1968, 279 pp. (biblioteca el tema del hombre)

CICERON, Marco Tulio. Diálogos de la vejez de la amistad. Barcelona, Sopena, 1969, 175 pp.

COMFORT, Alex. Una buena edad la tercera edad. Madrid, Debate, 1977, 279 pp.

CHAUCHARD, Paul. Teoría del dolor. Barcelona, Salvat, 1956, 142 pp.

DIAZ DOMINGUEZ, Diego. La última edad. Pamplona, EUNSA, 1976, 279 pp.

ESCRIVA DE BALAGUER, Josemaría. Amigos de Dios. Madrid, Rialp, sexta edición, 1980, 462 pp.

EY HENRY, et al. Tratado de psiquiatría. Cuarta edición, Barcelona, Toray-masson, 1980, 467 pp.

FINNESEN, Bernarde E. Síndromes dolorosos. Barcelona, Salvat, 1970, 1100 pp.

- FIZZOTTI, Eugenio. De Freud a Frankl. Interrogantes sobre el vacío existencial. Madrid, EUNSA, 1977, 293 pp.
- FRANKL, Viktor E. Ante el vacío existencial. Segunda edición, Barcelona, Herder, 152 pp.
- FRANKL, Viktor E. El hombre en busca de sentido. Tercera edición. Barcelona, Herder, 1982, 164 pp.
- FRANKL, Viktor E. La idea psicológica del hombre. Segunda edición, Madrid, Rialp, 1976, 136 pp.
- FRANKL, Viktor E. La psicoterapia al alcance de todos. Segunda edición. Barcelona, Herder, 1985, 193 pp.
- FRANKL, Viktor E. Psicoanálisis y existencialismo. Segunda edición. México, Fondo de Cultura Económica, 1978, 359 pp. (Brevario #27)
- FREEDMAN, et al. Compendio de Psiquiatría. Cuarta edición. Barcelona, Herder, 1983, 1978 pp.
- FUENTES AGUILAR, Luis y Raúl. Salud y Vejez. México, Caballito, 1978, 374 pp.
- GALERA, José Antonio. Sinceridad y fortaleza. Madrid, Palabra, 1974, 215 pp.
- GARCIA HOZ, Victor. Principios de pedagogía sistemática. Madrid, Rialp, 1978, 684 pp.
- GODDY, Emma. Antes del alba y al atardecer. Segunda edición. México, Jus, 1979, 71 pp.

- GODOY, Emma. Al atardecer. México, Jus, 1985, 181 pp.
- GUTIERREZ SAENZ, Raúl. Introducción a la didáctica. México, Esfinge, 1980, 239 pp.
- GOMEZ PEREZ, Rafael. Introducción a la metafísica. Madrid, Rialp, 1982, 265 pp.
- ISAACS, David. La educación de las virtudes humanas. México, Editor, de revistas, dos tomos, 1983, I-287 pp. II-264 pp.
- KAPLAN I., et al. Compendio de psiquiatría. Sexta edición. Barcelona, Salvat, 1982, 919 pp.
- MASTEMBRAUM, Robert. Vejez. México, Harle, 1980, 127 pp.
- KATZ, David. Psicología de las edades. Del nacer al morir. Madrid, Morato, 1961, 1285 pp.
- MEINMUNTZ, Benjamin. Elementos de psicología anormal. México, C.E.C.S.A., 1980, 588 pp.
- JUAN PABLO II. El sentido cristiano del sufrimiento. México, ediciones paulinas, 1982.
- MIRA Y LOPEZ, Emilio. Hacia una vejez joven. Buenos Aires, Kapelusz, 1961, 161 pp.
- MERICI G., Imideo. Hacia una didáctica general dinámica. Buenos Aires, Kapelusz, 1973, 541 pp.
- PEDERZINI, Novello. Para sufrir menos, para sufrir mejor. Quinta edición. Bologna, Migrafia, 1975, 382 pp.
- VERNAUX, Roger. Filosofía del hombre. Barcelona, Herder, 1981, 234 pp.

ENCICLOPEDIAS.

GRAN ENCICLOPEDIA RIALP "GER", Madrid, Rialp, 1971, Tomos consultados: VIII, XII, XXIII.

ENCICLOPEDIA SOPENA. Barcelona, Sopena, 1971, tomos consultados: II, III, IV, VII.

ENCICLOPEDIA TEMATICA SUPENA. Barcelona, Sopena, 1984, tomos consultados: VI, XII

TESIS.

GARZA HINOJOSA-GIRON CANONICO. Educación del anciano cuando en éste se manifiesta una pérdida del interés ante la vida. Universidad Panamericana. México, 1982, 236 pp.

NABA BOLAÑOS-SADA CINTRON. La aceptación y aprovechamiento del dolor y sufrimiento inevitables como posibilidades educativas en el desarrollo de la personalidad. Universidad Panamericana. México, 1980, 155 pp.

NOTAS TECNICAS.

OTERO F. OLIVEROS, Felicidad y dolor. Nota técnica elaborada por el departamento del Instituto de Ciencias de la Educación. Universidad de Navarra, Junio 1, 1981, 3 pp.

OTERO F. OLIVEROS. *Persona y libertad*. Nota técnica elaborada por el departamento del Instituto de Ciencias de la Educación. Universidad de Navarra, Junio 1, 1981, 7 pp.

ALTAREJOS MASOTA, Franciaco. *Dolor y Hedonismo*. Nota técnica elaborada por el departamento del Instituto de Ciencias de la Educación, Universidad de Navarra, Mayo 1, 1981, 7 pp.

REVISAS.

Revista "Hogar 2000", número 15, agosto 1985, 82 pp.