**UNIVERSIDAD PANAMERICANA****ESCUELA DE PEDAGOGIA**

Incorporada a la Universidad Nacional Autónoma de México

**ORIENTACION PSICOPEDAGOGICA DEL  
ADULTO ENTRE 55 A 65 AÑOS DE EDAD  
COMO PREPARACION PARA ACEPTAR  
Y DISFRUTAR LA VEJEZ.**

TESIS CON  
FOLIO DE ORIGEN

**TESIS PROFESIONAL  
QUE PRESENTA  
GABRIELA DIAZ SENDRA  
PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADO EN PEDAGOGIA**

Director de tesis: Leticia Margarita Valencia Sevilla

MEXICO, D. F., 1992.



## **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.

## INDICE

Introducción.....	1
<b>I. LA EDUCACION COMO FACTOR ESENCIAL EN LA VIDA HUMANA.....</b>	<b>5</b>
I.1. Conceptos fundamentales de Pedagogía.....	5
I.1.1. Definición de Pedagogía.....	5
I.1.2. La ciencia y el arte pedagógico.....	6
I.1.3. Relación de la Pedagogía con otras ciencias.....	8
I.1.4. Pedagogía General y Diferencial.....	10
I.2. Educación para la persona .....	11
I.2.1. Definición de educación.....	11
I.2.2. La persona como fundamento de la educación.....	14
I.3. Naturaleza de la Orientación.....	16
I.3.1. Definición de orientación.....	17
I.3.2. Tipos de orientación.....	19
I.3.3. Fases de la Orientación.....	20
I.3.4. Sistemas empleados dentro de la Orientación.....	21
I.3.5. El Orientador.....	23
<b>II. EL DESARROLLO PSICOLOGICO COMO PROCESO EVOLUTIVO.....</b>	<b>27</b>
II.1. Concepto de Psicología.....	27
II.1.1. Definición de Psicología.....	28
II.2. La Psicología Educativa como parte de la formación del ser humano.....	33
II.2.1. Ubicación de la Psicología Evolutiva dentro de la Pedagogía.....	33
II.2.2. Definición de Psicología de la Educación.....	35
II.2.3. Contenido de la Psicología Educativa.....	37
II.2.4. Diferencia de la Psicología Educativa con otras ramas de la Psicología y sus aportaciones.....	38
II.2.5. Finalidades de la Psicología Educativa.....	42
II.3. La Psicología Evolutiva como continuidad de la perso- na humana.....	44
II.3.1. Definición de Psicología Educativa.....	44
II.3.2. La continuidad de la persona humana.....	45
II.3.3. Descripción de las diferentes etapas por las que pasa el ser humano.....	49
<b>III. FACTORES QUE INTEGRAN LA PERSONALIDAD DEL ADULTO Y EL   ANCIANO.....</b>	<b>52</b>
III.1. El adulto entre 55 a 65 años de edad.....	52
III.1.1. Definición de adulto.....	53
III.1.2. Aspecto biológico del adulto.....	55

III.1.3. Aspecto psicológico del adulto.....	57
III.1.4. Aspecto social del adulto.....	62
III.2. La vejez como etapa evolutiva del hombre.....	66
III.2.1. Definición de vejez.....	66
III.2.2. Aspecto biológico del anciano.....	69
III.2.3. Aspecto psicológico del anciano.....	77
III.2.4. Aspecto social del anciano.....	88
III.3. Asistencia al anciano en México.....	96
IV. ELABORACION DE UN MANUAL DIRIGIDO A LOS ADULTOS ENTRE 55 A 65 AÑOS DE EDAD CON LA FINALIDAD DE DESPERTAR EL INTE- RES POR LA VEJEZ Y SU PREPARACION.....	102
IV.1. Planteamiento del problema.....	103
IV.2. Objetivo general de la investigación.....	103
IV.3. Definición de la población.....	103
IV.4. Definición de la muestra.....	104
IV.5. Definición de la muestra piloto.....	105
IV.6. Elaboración del instrumento.....	108
IV.6.1. Características de la guía de entrevista.....	108
IV.6.2. Características del cuestionario.....	110
IV.6.3. Resultados del cuestionario.....	111
IV.7. Aportación pedagógica: Manual dirigido a los adultos entre 55 a 65 años de edad con la finalidad de des- pertar el interés por la vejez y su preparación.....	137
Conclusiones.....	147
Bibliografía.....	151
Anexos.....	154

## INTRODUCCION

Antes de comenzar a describir de una manera global el trabajo, es necesario que defina el objetivo del mismo. Así, puedo decir que el objetivo general de la tesis es el estudiar las características de los adultos entre 55 a 65 años de edad, con la finalidad de afrontar y disfrutar la última etapa de la vida. Este tema lo realicé bajo los enfoques sociológico y filosófico, en el ámbito de la comunidad.

Las razones por las cuales me interesó esta problemática es que frecuentemente convivo tanto con familiares como amigos de estas edades, los cuales comentan acerca de su vida futura, de un posible retiro de sus labores profesionales, de llevar una vida más sana y tranquila así como demuestran un cierto temor de llegar a esta nueva etapa y también me he relacionado con ancianos, conociendo así su manera de ver la vida tanto pasada como presente y futura.

En consecuencia, puedo decir que el ver a los adultos que poco a poco se van acercando con cierto respeto a una etapa de su vida desconocida y totalmente diferente a las demás y compararla con la de los ancianos que han llegado a la culminación de la vida, me ha proporcionado un gran interés por descubrir y dar a conocer

a los adultos la manera de vivir esta gran etapa como muchos ancianos lo han hecho, es decir, vivirla de una manera feliz y para esto es necesario una preparación de los adultos para la vejez.

El trabajo consta de dos tipos de investigación, la investigación documental y la cuasiexperimental.

La investigación documental fue el fundamento de los tres primeros capítulos del trabajo, logrando así el contenido necesario para la realización de la tesis. El primero de ellos trata de la importancia de la educación en todo ser humano, es decir tanto en el adulto como en el anciano. El segundo capítulo lo realicé sobre el desarrollo psicológico como proceso evolutivo, con esto deseo aclarar que la influencia psicológica de la persona abarca tanto su desarrollo personal como social. Después de analizar la educación y la psicología del ser humano, específicamente del adulto y el anciano concluí esta parte de mi investigación con los actores que integran la personalidad de estos, es decir una descripción biológica, psicológica y social de estas edades.

El otro tipo de investigación que manejé a lo largo de la tesis es la cuasiexperimental. Dentro de esta investigación elaboré un cuestionario que consta de 19 preguntas para conocer los diferentes puntos de vista de los adultos sobre la necesidad de dar una orientación psico-pedagógica a los adultos entre 55 a 65 años de edad como preparación para aceptar y disfrutar la vejez.

Aunado a esto, realice una guía de entrevista la cual me permitió complementar la información obtenida con anterioridad.

El instrumento se aplicó a adultos entre 55 a 65 años de edad, ya que dependiendo de las características individuales, es en esta edad cuando la persona se encuentra en la cumbre de la adultez y a la vez cercana a la vejez. La población de esta investigación son adultos entre estas edades, de un nivel económico medio alto que forman entre sí unas comunidades compuestas por parejas cristianas, las cuales se relacionan con la finalidad de convivir y comentar sus experiencias así como de realizar actividades en favor de la sociedad, estas comunidades se encuentran distribuidas en la República Mexicana tomando en cuenta a las parejas ubicadas en el Distrito Federal, siendo la muestra representativa el 25% del universo, es decir, del 100% de la población.

Como resultado de mi investigación consideré necesaria la elaboración de un manual sencillo y fácil de captar dirigido a los adultos de estas edades teniendo como finalidad el que estas personas se familiaricen e interesen en una de las etapas más importantes de la vida como lo es la vejez, así como dar una serie de recomendaciones que beneficiarán a los adultos en su tercera edad.

Antes de pasar a lo que es en sí el desarrollo y realización de mi trabajo de tesis, es de suma importancia que mencione que la vejez, como toda etapa de la vida, se puede vivir como el hombre la desee, ya sea de una manera positiva o negativa, por lo tanto es necesario que antes de entrar a esta nueva etapa se de una preparación y formación de la persona para poder llevar a cabo la vejez de una manera feliz.

## CAPITULO I

### LA EDUCACION COMO FACTOR ESENCIAL EN LA VIDA HUMANA

#### I.1.- Conceptos fundamentales de Pedagogía.

##### I.1.1.- Definición de Pedagogía.

Para comenzar este trabajo de investigación definiremos tanto en forma etimológica como general el significado de Pedagogía, con el fin de comprender la razón por la cual esta tesis es de carácter educativo.

El significado etimológico de Pedagogía se origina del latín *paidos* que quiere decir niñez y *logos* que significa tratado, aclarando que este término no sólo se enfoca a este campo sino su desarrollo abarca todas las etapas evolutivas de la persona.

La Pedagogía con el tiempo ha ido evolucionando hasta llegar a ser una ciencia, en un principio las ideas pedagógicas se relacionaban con ideas religiosas, políticas y morales; a lo

largo de la historia nos encontramos con varias obras en donde se encuentran ideas pedagógicas hasta llegar a tomar a la Pedagogía como ciencia.

Una vez tomada a la Pedagogía como ciencia, daremos a continuación una definición general de ésta, según García Hoz: "La Pedagogía es concebida como ciencia rectora de la educación al servicio de los ideales humanos".<sup>1</sup>

A continuación profundizaremos en este tema, con el fin de aclararlo y comprenderlo ampliamente obteniendo así nuestra propia definición de Pedagogía.

#### 1.1.2.- La ciencia y el arte pedagógico.

Por lo tanto podemos afirmar que la pedagogía es la ciencia de la educación y es ciencia debido a que sus conocimientos tienen un carácter universal, es decir, propone conocimientos generales. Toda ciencia se caracteriza por su objeto, sistema y método; el sistema significa que todas las proposiciones, conceptos y leyes vayan ordenados al objeto mientras que el método busca orientar su estudio al objetivo que se busca alcanzar. Como dice Göttler,

---

1. GARCIA HOZ, V., Principios de Pedagogía Sistemática, p.12

"ha de abarcar la totalidad de conocimientos educativos y debe adquirirlos en fuentes examinada con rigor crítico y exponerlos del modo más perfecto posible, fundándolos con bases objetivas e infiriéndolas, siempre que se pueda, en orden lógico, de unos pocos principios supremos".<sup>2</sup>

Para aclarar la función de la ciencia pedagógica, mencionaremos a continuación la teoría y práctica de esta ciencia.

"La Pedagogía teórica trata de averiguar cómo se produce efectivamente la educación, cómo se educa al individuo".<sup>3</sup> Esta Pedagogía estudia la educación como un hecho con el fin de describirla, explicarla para así comprenderla, por lo tanto busca conocer a la educación como tal.

En cuanto a la pedagogía práctica podemos comentar que "propone averiguar cómo debe llevarse a cabo la educación, cómo debe ser educado el individuo".<sup>4</sup>

La finalidad de la pedagogía práctica es conocer como se realiza la educación en relación con el educando, considera la educación como una tarea y misión a seguir.

-----

2. GOTTLE, J., Pedagogía Sistemática., p. 31

3. HENZ, H., Pedagogía Sistemática., p. 17

4. ibidem, p. 18.

Así podemos aclarar la importancia de esta ciencia, siendo que toda ciencia debe tener una parte teórica mas objetiva y una parte práctica activa, por lo tanto la teoría da a la práctica conocimientos, que más tarde la práctica los adaptará a la situación. "El arte de la educación, predominante práctica, va más allá de las experiencias educativas aisladas; formula normas o consejos basados en la consideración global, normas elaboradas teórica y prácticamente a las que puede atenerse el educador en la práctica educativa diaria. En cambio, la ciencia de la educación no se limita a dar indicaciones prácticas, aunque no debe descuidarlas. Se propone en primer lugar estudiar el sector de la realidad a que se aplica, la educación total y como de hecho ocurre, examinándolo científicamente en sus fundamentos y conexiones".<sup>5</sup>

### I.1.3.- Relación de la Pedagogía con otras ciencias.

Dentro de las ciencias, la pedagogía se encuentra relacionada con dos grandes grupos basicamente, el primero esta formado por las ciencias antropológicas: antropología filosófica y teológica, psicología, sociología, historia y ciencia de la política, fisiología y biología humanas, higiene y medicina.

-----  
5. ibidem, p.19.

En cuanto al segundo grupo, son las ciencias axiológicas: la filosofía, la teología y la ciencia del derecho.<sup>6</sup>

La relación que tiene la pedagogía con las ciencias antropológicas es fundamental ya que tienen por objeto de estudio al hombre como ser educable y educado. En relación con las ciencias axiológicas, la Pedagogía se encarga de normas y valores para el ser educable y educador.

La pedagogía en sentido amplio comprende las siguientes disciplinas particulares ; las cuales mencionaremos haciendo hincapié en las que nos interesen para el estudio de nuestro trabajo, siendo estas: la pedagogía histórica, la cual estudia las fases por las que ha pasado la pedagogía a lo largo del tiempo; la pedagogía sistemática o pedagogía en sentido estricto; la didáctica, la psicología pedagógica siendo esta de suma importancia en nuestro trabajo, la cual es una disciplina dependiente ya que estudia el aspecto psicológico de la pedagogía y el aspecto pedagógico de la psicología (vid infra cap. II) y la sociología pedagógica.<sup>7</sup>

---

6. cfr. ibidem, p. 20-21

7. apud., ibidem.,p. 22

#### I.1.4.- Pedagogía General y Diferencial.

En cuanto al sentido estricto de la pedagogía se encuentra formado por una parte general y una parte diferencial o particular, las cuales se necesitan mutuamente para llevar a cabo una educación completa, para aclarar estos conceptos definiremos cada una de ellas.<sup>8</sup>

La Pedagogía general es la que se encarga de estudiar los hechos educativos de una manera aislada mientras que la diferencial estudia a un tipo de sujeto específico, en determinada situación como por ejemplo el sexo, edad, y cada una de las características.

Es de suma importancia mencionar que para este trabajo de investigación llevaremos a cabo tanto la parte general de la Pedagogía como diferencial debido a que analizaremos la educación global de todo ser humano y específicamente las características del adulto y el anciano con mayor énfasis dependiendo de la etapa evolutiva en la que se encuentren.

En su parte general comprende la pedagogía fundamental, que consta de los conceptos fundamentales, valores, su ordenación y el ser humano en su aspecto pedagógico, también la etiología

-----

8. cfr. ibidem., p. 22

pedagógica, que estudia los factores de la educación, la pedagogía tipológica que se encarga de los métodos educativos y la pedagogía pragmática que trata de los actos educativos en detalle. Así como la pedagogía general, la pedagogía diferencial revisa los diversos sectores y tareas de la educación, así como la enseñanza profesional, la educación de adultos, la protección de la infancia, etc.<sup>9</sup>

Concluyendo con el concepto de Pedagogía y sus características podemos llegar a la afirmación de que su objetivo de estudio es la educación, una educación dirigida a todos los aspectos de la persona humana.

## I.2.- Educación para la persona.

### I.2.1.- Definición de Educación.

Como hemos mencionado anteriormente la educación es el objeto de estudio de la Pedagogía por lo que es necesario tener una idea clara y precisa del concepto educación.

---

9. cfr, HENZ, H., op. cit., p. 22-23

En cuanto a su concepción etimológica, la palabra educación viene de educere que significa sacar de, extraer, más también tiene el significado de conducir, es decir, transportar a la persona de una situación a otra, cambiarla de una dirección a otra. Esta noción etimológica pretende tomar a la educación como proceso, que se encuentra en movimiento, no quedándose en una superficialidad sino que llevar a la educación a lo profundo, es decir, a la interioridad.

Para comprender el concepto de educación presentaremos una serie de definiciones que nos ayudarán a ampliar este significado.

Nerici, nos comenta que "educar es conducir lo que es hacia la plenitud de actualización y expansión, orientado en sentido de adaptación social; es un proceso que tiende a capacitar al individuo para actuar conscientemente frente a nuevas situaciones de la vida, aprovechando la experiencia anterior y teniendo en cuenta la integración la continuidad y el progreso social".<sup>10</sup>

Luzurriaga define la educación como "una función real y necesaria de la sociedad humana mediante la cual se trata de desarrollar la vida del hombre y de introducirle en el mundo social y cultural, apelando a su propia actividad".<sup>11</sup>

-----  
10. NERICI, I. Hacia una Didáctica General Dinámica, p. 19

11. SANTILLANA., Diccionario de las Ciencias de la Educación., p. 475

García Hoz, nos da dos definiciones básicas de educación, una de ellas nos dice que "la educación es un proceso humano de autodesarrollo personal, en el que la persona, desde la libertad, es el sujeto agente de ese hacer individual, por otro esa educación, no solo necesita del concurso de los demás, sino que ha de realizarse desde la exterioridad objetivo de lo social; es decir, desde una realidad social no decidida por la persona, sino dada, objetiva, externa a ella".<sup>12</sup>

Por último mencionaremos la segunda definición de García Hoz, con la cual continuaremos nuestro tema de investigación en donde pudiera concluirse diciendo que "la educación es el perfeccionamiento inmediato de las capacidades humanas y perfeccionamiento mediato de la persona humana".<sup>13</sup>

Con base en estas definiciones, podemos decir que la educación es un factor esencial en la vida humana, es decir, que gracias a esta la persona, libremente se va perfeccionando para poder así enfrentarse a las situaciones del mundo que le rodea.

I.2.2.- La persona como funcionamiento de la Educación.

---

12. GARCIA HOZ, V., El Concepto de Persona, p. 22

13. GARCIA HOZ, V., Principios de Pedagogía Sistemática., p. 26

Podemos agregar que la educación busca el perfeccionamiento de la persona por medio de un cambio en su interior; para que comprendamos mejor el término de educación es necesario analizar el concepto de persona que tenemos ya que la educación se lleva a cabo en la persona.

La persona humana se encuentra compuesta de cuerpo sensible y alma racional, la parte corporal es la que tiene vida, con la cual el hombre nace, crece, se reproduce y muere pero la persona no se queda únicamente en el plano físico sino que tiene una parte espiritual, el alma, con la cual puede reflexionar, tomar decisiones voluntarias, libres y racionales siendo este el principio de los actos espirituales.<sup>14</sup>

Tanto el cuerpo como el alma no actúan de manera independiente, por el contrario se encuentran en una mutua dependencia, es decir se complementan la una con la otra, dando así como resultado un ser único: la persona humana.

Debemos tener en cuenta que la persona humana es única e irrepetible, diferente de los demás y por lo mismo su educación depende de las características individuales de cada una de ellas por lo que la educación debe ayudar a la realización personal y esto es lo que convierte a un proceso educativo en una educación personalizada.<sup>15</sup>

---

14. cfr. KELLY, W.A., Psicología de la Educación., p. 23

Este tipo de educación tiene como resultado la realización del hombre tanto de modo individual como social, llevándolo a una verdadera educación integral y personalizada, dirigida a la persona humana, la cual tiene la capacidad y el derecho de ser educado. Por lo tanto el fin educativo no sólo radica en el perfeccionamiento de las facultades del hombre sino en su proceso de personalización.

Podemos agregar, como dice Henz, que "el hombre es un todo psicofísico como unidad peculiar de los estratos esenciales de materia, bios y espíritu, como persona en sociedad, como ser que percibe y realiza, que debe y quiere, que es interior y trascendente, que es libre y ligado, que pregunta y responde, que busca y halla, un ser que crea cultura, que habla un lenguaje vehículo del espíritu, que halla placer en el juego y en el trabajo, un ser bueno y malo, hermoso y fiel, una creatura que, no es posible captar racionalmente en toda su complejidad".<sup>16</sup>

---

15. cfr. GARCIA HOZ, V., Principios de Pedagogía Sistemática, p. 32

16. HENZ, H., op cit., p. 132

Por lo tanto, como dice García Hoz "el hombre es persona en la medida en que tiene la capacidad y libertad para comprender, decidir y comentar los actos de su vida, en otras palabras, ser dueño de su vida misma".<sup>17</sup>

A continuación pasaremos a la orientación de la persona, es decir una manera de educar es por medio de la orientación, la cual guiará al educando al desarrollo de sus potencialidades y al alcance de sus objetivos propuestos en la vida.

### I.3.- Naturaleza de la Orientación.

A lo largo de este capítulo hemos analizado que la Pedagogía tiene por objeto la educación y esta educación va dirigida a la persona humana.

Al referirnos a la educación y la persona es necesario hacer mención de una herramienta clave de ayuda para que se lleve a cabo este proceso de educación-persona, una ayuda esencial que le proporcionara mayor facilidad para una correcta educación: la orientación.

---

17. GARCIA HOZ, V., Pedagogía visible y Educación invisible, p. 173

La orientación no es un descubrimiento reciente de las necesidades modernas o un nuevo aspecto de la educación sino que se ha reconocido como un objetivo implícito, integral y necesario de todo proceso educativo, es decir, fundamental en la pedagogía.<sup>18</sup>

### I.3.1.- Definición de Orientación.

A continuación mencionaremos algunas definiciones acerca de la orientación elaboradas por grandes personajes como Kelly que nos dice que "la orientación es la fase del proceso educativo que consiste en el cálculo de las capacidades, intereses y necesidades del individuo para aconsejarle acerca de sus problemas, asistir en la formulación de planes para aprovechar al máximo sus facultades y ayudarle a tomar las decisiones y realizar las adaptaciones que sirvan para promover su bienestar."<sup>19</sup>

---

18. cfr, KELLY, W.A., op. cit., p. 439

19. cfr, ibidem., p. 440

También García Hoz ha definido a la Orientación como "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".<sup>20</sup>

Con base en estas definiciones, podemos comentar que la orientación busca un ordenado desarrollo de facultades de la persona humana por medio de ayuda, asistencia y consejos, con el fin de proporcionar un buen conocimiento individual y social para disfrutar, todas las etapas de la vida de la mejor manera posible, es decir felizmente.

Encontrará el camino que desea elegir y seguir durante su vida con el fin de encontrar armonía en todas sus acciones.

Una vez definido el concepto de orientación, es necesario mencionar que la finalidad de esta debe ser básicamente, un proceso con el cual, el individuo conozca mejor sus facultades e intereses, desarrollando los mismos con la aplicación de objetivos y propósitos; para llevar a cabo una orientación perfecta es necesario una autodirección completa.<sup>21</sup>

-----  
20. apud., GARCIA HOZ, V., Principios de Pedagogía Sistemática, p. 248

21. cfr., KELLY, W.A., op. cit., p. 440

### I.3.1.- Tipos de Orientación.

Existen tres tipos de orientación que se encuentran dentro de la tarea educativa, siendo los siguientes: La orientación profesional se encarga de preparar al individuo para su elección profesional o de trabajo. La orientación escolar busca ayudar, al estudiante a la resolución de problemas que se le presentan a lo largo de su vida académica, de acuerdo a sus capacidades y contenidos de estudio. Por último, la orientación personal tiene como fin ayudar a la persona humana para conocerse a sí mismo y al mundo que le rodea, para que así pueda manejar de manera madura las situaciones que se le puedan presentar a lo largo de su vida.<sup>22</sup>

En esta tesis, llevaremos a cabo el último tipo de orientación: la orientación personal, al dirigirnos a los adultos y ancianos como fin de su preparación para la última etapa de la vida que es la vejez, es decir que el adulto entre 55 a 65 años de edad perciba sus cualidades y limitaciones para que en un futuro próximo se prepare hacia una vejez plenamente feliz.

---

22. cfr., GARCIA HOZ, V., op. cit., p. 250

Podemos decir, que la orientación personal tiene una mayor extensión que los otros tipos de orientación, dentro de esta se encuentran la profesional y escolar, esta orientación abarca cuestiones como relaciones sociales, entretenimientos, amistades, etc.. Por lo tanto, podemos afirmar, que la orientación personal es la más completa en relación con los otros tipos de orientaciones.

### I.3.3.- Fases de la Orientación.

Existen dos fases principales dentro de la orientación: la orientación colectiva y el consejo.<sup>23</sup>

Ambas se complementan y son necesarias para la persona humana ya que les ayudará a reconocer su dignidad, crear actividades que satisfagan sus necesidades sociales y para desarrollar en un futuro su autoconfianza y autodirección.

La orientación colectiva busca organizar discusiones y proyectos de interés común con el fin de solucionar problemas de un grupo. Con este tipo de orientación, los individuos se enriquecen con las experiencias de los demás y logran una resolución de cuestiones generales que les ayudarán a cada uno de los

---

23. cfr., KELLY, W.A., op. cit., p. 450

participantes. Gracias a esta orientación se forman actividades, como pueden ser equipos deportivos, clubs, reuniones, charlas de interés que proporcionen a los integrantes recreación y diversión para todos.

En cuanto al consejo podemos mencionar, que es un trabajo personal, ya no se ocupan de grupos sino específicamente de cada uno de los individuos. Se realizan entrevistas y conferencias individuales de acuerdo a los intereses, capacidades y necesidades particulares esto ayuda a la solución clara e individual de sus problemas. Para que se lleven a cabo de manera correcta estos tipos de orientación, es necesario que se cuente con el interés y asistencia de los participantes.

#### I.3.4.- Sistemas empleados dentro de la Orientación.

Dentro de los sistemas empleados en la orientación se encuentran la entrevista, el estudio de casos, el historial anecdótico, los test y el historial acumulativo.

La entrevista busca obtener una información relativa del individuo, podemos decir, que es el sistema más empleado e importante para ayudar al individuo, nos permite comprender la problemática del mismo y a su vez guiarle para su resolución. Esta entrevista debe ser bien planeada para que tenga efectividad.

En cuanto al estudio de casos podemos afirmar que es un sistema de gran importancia para el orientador gracias a este podemos conocer la historia de su vida y las causas de sus problemas actuales y también abarca todos los conocimientos de las características individuales de la persona como pueden ser el carácter, emociones, hábitos y actitudes.

El historial anecdótico es un informe realizado por el orientador cuyo contenido son los hechos valiosos y significativos de las características del orientado, es decir una vez realizada la observación de ésta, se lleva a cabo el análisis y más tarde la información de interés con respecto a la persona. Es necesario llevar a cabo un historial anecdótico preciso y exacto de los informes que nos llevarán a una ayuda para los individuos.

En cuanto a los test podemos comentar que son instrumentos que sirven para determinar capacidades, logros e intereses de los orientados. Los tipos de tests empleados son de capacidad mental, intereses educativos, profesionales y de aspectos de la personalidad. Para que los tests sean correctos debemos dar una interpretación adecuada para su evaluación.

Por último el historial personal acumulativo, como su nombre lo indica, busca retomar todas las experiencias e informaciones obtenidas con el fin de realizar un cuadro integrado por las características individuales de la persona, es decir; gracias a

la orientación obtendremos una serie de resultados, los cuales se organizarán y formarán así el historial personal acumulativo.<sup>24</sup>

#### I.3.5.- El orientador.

Por último dentro de este capítulo, expondremos las características y funciones del orientador, ya que es de gran importancia conocer al personal que llevará a cabo la orientación.

Existe una terminología para referirse al orientador, como puede ser profesor o maestro, el cual es el docente que no tiene asignada una responsabilidad especial en la orientación; también existe el profesor orientador, y es el que además de ejercitar la docencia tiene una responsabilidad dentro de la orientación y por último, el especialista de la orientación, que es el que no tiene ninguna función docente y se encuentra al servicio total de la orientación.<sup>25</sup>

---

24. cfr, KELLY, W.A., op. cit., p. 454-461

25. cfr, GARCIA HOZ, V., Principios de Pedagogía Sistemática, p. 256

Dentro de esta tesis, el especialista orientador es el que se encargaría de nuestro trabajo, debido a que nos referimos a una orientación de adultos como preparación para aceptar y disfrutar la vejez plenamente.

El orientador como todo profesional necesita de una preparación para llevar a cabo su trabajo y una preparación excelente ya que va a trabajar con personas, las cuales necesitan de su madurez profesional para la solución de sus problemas y el desarrollo de sus potencialidades.

El orientador tiene ciertas normas, las cuales debe seguir, estas normas pueden ser: una preparación académica, experiencia en la enseñanza y en el trabajo y además una programación de formación profesional.<sup>26</sup>

Podemos observar que la actitud del orientador es esencial en la vida del educando, es necesario que "los orientadores deban estimular al sujeto para que alcance nuevos y más altos grados de eficacia al enfrentarse con nuevas situaciones".<sup>27</sup>

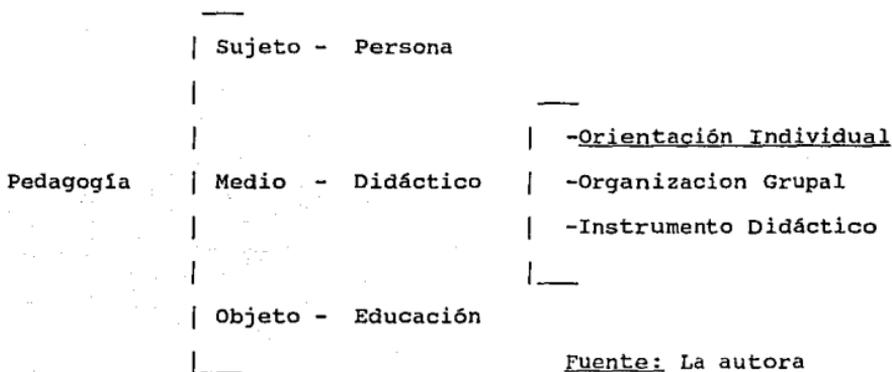
---

26. cfr., KELLY, W. A., op. cit., p. 462

27. GARCIA HOZ, V., Principios de Pedagogía Sistemática, p. 257

El papel del orientador debe motivar al educando con el fin de que se supere, crezca como persona y alcance sus objetivos, para que esto se lleve a cabo, se necesita del esfuerzo y trabajo tanto del orientador como del educando, ya que es un proceso compuesto por dos partes igualmente necesarias.

Por lo tanto haremos un pequeño cuadro sinóptico de los puntos que observamos a lo largo de este capítulo:



Con este cuadro aclaramos que la Pedagogía tiene como sujeto a la persona, la cual necesita de la Educación para perfeccionarse, siendo esta el objeto de la Pedagogía y por último el medio de esta ciencia es la Didáctica dentro de la cual se encuentra la Orientación Individual, siendo esta la que nos interesa.

Una vez que conocemos todo el ámbito educativo, es necesario tener la idea psicológica del hombre, para así obtener una concepción completa del ser humano y por eso mismo continuaremos con nuestro trabajo haciendo mención al Desarrollo Psicológico como Proceso Evolutivo.

## CAPITULO II

### EL DESARROLLO PSICOLOGICO COMO PROCESO EVOLUTIVO

#### II.1.- Concepto de Psicología.

Una vez realizado el tema de Pedagogía abarcando el campo educativo, pasaremos a desarrollar en este capítulo el término de Psicología General, Psicología Educativa y por último la Psicología Evolutiva, con las cuales podremos obtener un conocimiento global del trabajo que llevaremos a cabo a lo largo de esta tesis.

Es necesario que aclaremos, la importancia del tema de este segundo capítulo, debido a que la finalidad de esta tesis, es buscar una correcta orientación psico-pedagógica del adulto para la vejez y una vez terminado el conocimiento psicológico, podremos continuar con las etapas de madurez y vejez, que analizaremos en el capítulo siguiente.

### II.1.1.- Definición de Psicología.

La psicología, como estudio sistemático y basado en la observación metódica, es una ciencia nueva, en la segunda mitad del siglo XIX, esta ciencia logró su característica experimental. La psicología científica se originó en 1879 y se le renococe a Wilhelm Wundt como padre de la psicología moderna aunque antes de él ya se refería a la psicología y era estudio de grandes pensadores.<sup>28</sup>

La palabra psicología se ha derivado del griego psyché que significa alma y logos, tratado o estudio, por lo tanto, etimológicamente, Psicología significa el estudio del alma.

Todos utilizamos, en nuestra vida diaria, lo que podría llamarse psicología del sentido común ya que observamos y procuramos explicar nuestra propia conducta y la de los demás.<sup>29</sup> Esta actitud es normal pero es necesario tomar a la psicología como una ciencia, con pautas lógicas y bien razonadas, basada en

---

28. cfr., SANCHEZ HIDALGO, E., Psicología Educativa., p. 47

29. cfr., DAVIDOFF L, Linda., Introducción a la Psicología., p. 3-4

procedimientos y principios científicos, por lo tanto presentaremos a continuación, una serie de definiciones que nos permitirán conocer de una manera sencilla, la científicidad de la psicología y nos ayudarán a ampliar nuestro conocimiento sobre su significado.

Luzurriaga define a la psicología, como "la ciencia que estudia los fenómenos de la conducta y los procesos mentales con que aquéllos se relacionan, para determinar sus condiciones y leyes".<sup>30</sup>

Sánchez Hidalgo, nos comenta que la psicología "es el estudio de nuestro modo de ser, de nuestra conducta. Cada individuo tiene su psicología personal".<sup>31</sup>

Por otra parte, Kelly, nos da dos definiciones básicas de Psicología en cuanto a su sentido estricto y amplio de ésta y nos dice, que, "la Psicología en el sentido estricto del término, es el estudio de la personalidad humana, la cual trata de analizar, clasificar y explicar, de describir, interpretar y evaluar los hechos que conciernen a la personalidad humana para determinar las leyes que gobiernan sus funciones y en cuanto a su sentido

-----

30. SANTILLANA., op. cit., p. 1183

31. SANCHEZ HIDALGO, E., op. cit., p. 30

amplio, es pues, la psicología aquella rama de la filosofía, que abarca todo el conocimiento que se refiere al alma, a sus manifestaciones y procesos, a su origen y naturaleza, a su destino".<sup>32</sup>

Por consiguiente, podemos mencionar que la psicología es una ciencia, la cual se rige por normas y principios científicos, encargada de la conducta y personalidad humana, es decir, de todas las facultades mentales que se pueden encontrar dentro de la persona humana.

Es necesario que aclaremos algunos de los términos utilizados en las definiciones anteriores, con el fin de que las comprendamos mejor.

En cuanto al significado etimológico, mencionamos que la Psicología se encarga del estudio del alma y Luzurriaga nos comenta acerca de los procesos mentales, por lo tanto, cabe aclarar el significado y relación que tienen cada uno de estos términos.

---

32. KELLY, W.A., op. cit., p. 5

En cuanto al alma, podemos mencionar que es "el principio permanente, último, que gobierna la vida consciente del hombre, determina su naturaleza como ser racional y la causa formal y última de la vida misma del hombre."<sup>33</sup> Mientras que la mente es el principio interno último considerado como sujeto de estados mentales o conscientes".<sup>34</sup>

Por lo tanto, el alma y la mente no se diferencian, ambas son la misma realidad, aunque el término de alma es más amplio que el de mente, debido a que el alma se emplea para designar el principio de toda actividad vital y la mente se utiliza para describir la fuente de actividad mental.

Dentro de este punto, podemos comentar la unión que existe entre el cuerpo y el alma, siendo el cuerpo un intermediario entre el mundo exterior y la mente, es determinante ya que gracias a la integración del cuerpo y el alma surge la persona humana. (vid supra cap. I)

---

33. ibidem., p.23

34. ibidem., p. 24

Relacionado con la persona humana, podemos tratar un término que utiliza Kelly en su definición de Psicología, la personalidad, como su nombre lo indica es de cada persona y diferente en cada una de ellas.

"La personalidad humana, que es el sujeto de la Psicología, es un compuesto del alma espiritual y racional, y de cuerpo material y sensible".<sup>35</sup> La personalidad del hombre es algo original y nuevo y que se encuentra en la experiencia personal.

Una vez aclarados los términos y significados de las definiciones dadas por los diferentes autores, podemos obtener una concepción clara y precisa de la Psicología, concluyendo que ésta ciencia es de suma importancia para la realización de este trabajo, ya que gracias a ella podremos conocer las características de la adultez y la ancianidad, como lo veremos en el siguiente capítulo.

La psicología tiene una gran variedad de campos en donde se puede aplicar, como puede ser en la industria, ingeniería, educación y otras áreas. La que nos interesa es el área educativa ya que el conocimiento de los principios fundamentales de la psicología tienen mucho valor para el ser humano. "Una ciencia cuyo objetivo

---

35. ibidem., p. 31

es estudiar la conducta humana, debe presentar una contribución valiosa para el hombre en su vida cotidiana".<sup>36</sup>

Debido al área que nos interesa de la psicología, que es el área educativa, a continuación pasaremos al tema de la Psicología Educativa, con el fin de conocer más específicamente, este tipo de psicología, enfocada claramente a la educación de la persona humana.

II.2.- La Psicología Educativa como parte de la formación del ser humano.

II.2.1.- Ubicación de la Psicología Educativa dentro de la Pedagogía.

Es necesario que tomemos en cuenta que la psicología pedagógica o educativa se encuentra en una fase temprana de su vida, es decir, esta prácticamente en sus inicios.

---

36. SANCHEZ HIDALGO, E., op. cit., p. 40

"Dentro de la Pedagogía Experimental se han distinguido, de una parte, los estudios dedicados al conocimiento de aquellas disposiciones humanas en las cuales se apoya la educación, y, de otra parte, la aplicación de las mejores técnicas para el desenvolvimiento racional del hombre".<sup>37</sup> Con esto podemos afirmar que la Psicología Educativa es uno de los campos de la Pedagogía Experimental, el cual se dedica al estudio de los elementos personales del proceso educativo.

Para aclarar la ubicación de la psicología educativa dentro de la pedagogía experimental, presentaremos a continuación un cuadro sinóptico en donde se resumen los campos de esta pedagogía:

	—		
	Problemas de método		
Pedagogía		—	
Experimental			Biología de la educación
			Psicología de la educación
	Problemas		Sociología de la educación
	de		
	Contenido	Bases y justi-	-Didáctica
		ficación de las	-Orientación
		técnicas peda-	-Organización
	—	gógicas	_ escolar

37. GARCIA HOZ, Victor., Principios de Pedagogía Sistemática., p. 145

Como se observa la Pedagogía Experimental se divide básicamente en dos grandes rubros, el primero corresponde a los problemas de métodos y el segundo a los problemas del contenido, dentro de los cuales encontramos la de la educación.<sup>38</sup>

## II. 2.2.- Definición de Psicología de la Educación.

Para definir a la psicología de la educación, cabe aclarar que aunque ésta se encuentre ubicada dentro de la pedagogía experimental, es una rama de la psicología y como todas las ramas de ella, son ciencias también la Psicología educativa es una ciencia, ya que cuenta con instrumentos y métodos que le permiten observar con relativa validez los fenómenos que estudia.<sup>39</sup>

Una de las definiciones más claras de psicología educativa es la que nos da García Hoz, y dice que puede ser definida "como el estudio de las disposiciones inmediatas del hombre para la educación".<sup>40</sup>

---

38. ibidem., p. 125

39. cfr., SANCHEZ HIDALGO, E., op. cit., p. 39

40. GARCIA HOZ, V., Principios de Pedagogía Sistemática., p. 145

Podemos agregar que la psicología educativa ha tratado de presentar los principios psicológicos aplicables al proceso pedagógico o educativo, es decir, la aplicación del conocimiento científico relativo a la personalidad humana, al proceso educativo o de enseñanza.

De un análisis de las definiciones actualmente en uso sobre psicología de la educación, realizado por Genovard, se pueden extraer las siguientes normas:

- Intensa relación con los aspectos técnicos de la psicología general.
- Tiene como referente la práctica educativa.
- Actúa teniendo en cuenta el desarrollo psicológico de los sujetos de la educación.
- Especificación y énfasis en el binomio enseñanza-aprendizaje<sup>41</sup>

Gracias a estas definiciones, podemos darnos cuenta que dentro de esta ciencia se maneja claramente el proceso educativo, es decir, una enseñanza y hay que profundizar entonces que la psicología educativa al mencionar un proceso educativo se refiere a los componentes de este que son el educador y el educando.

-----  
41. apud. SANTILLANA., op. cit., p. 1203

Por lo tanto, a continuación pasaremos a describir los contenidos de la Psicología Educativa.

## II. 2.3.- Contenido de la Psicología Educativa.

Anteriormente, mencionamos al educador y el educando dentro de proceso educativo, los cuales ocupan un papel de gran importancia en el campo de esta ciencia.

Tenemos tres campos bien claros en el dominio de la Psicología educativa, los cuales los podemos enunciar de la siguiente manera:

- Psicología del educando.
- Psicología del educador.
- Relación educativa.

En primer lugar, el hombre puede ser sujeto de la educación en el momento en el que se encuentra ubicado dentro de proceso educativo y en este sentido podemos aclarar que el hombre se convierte en educando. Pero al tener esta postura de educando, el hombre no agota sus disposiciones para la educación ya que también puede actuar con el fin de perfeccionar a otra persona e incluso de perfeccionarse a sí mismo, convirtiéndose entonces en

educador. Al existir el educador y el educando, debe existir una relación entre ambos para que la educación se realice, siendo esta la relación educativa.<sup>42</sup>

Con esto, completamos los campos a los que se refiere la Pedagogía educativa, siendo de gran importancia para nuestro tema debido a que los adultos, con ayuda de otras personas pero principalmente de ellos mismos puedan prepararse para una vejez feliz, siendo estos los educadores de sí mismos, es decir actuarán como educandos y educadores en el proceso de preparación para la etapa que les toca vivir.

#### II.2.4.- Diferenciación de la Psicología Educativa con otras ramas de la Psicología y sus aportaciones.

En el desarrollo de la Psicología Educativa muchas de las ramas de la psicología guardan relación con aquélla y han proporcionado sistemas, hechos, principios y leyes fundamentales que la Psicología Educativa ha tratado de integrar eficazmente. Sin embargo, debemos aclarar que aunque esta ciencia ha aceptado

---

42. cfr, GARCIA HOZ, Victor., Principios de Pedagogía Sistemática., p.

diversos materiales de otras ciencias, no ha dejado por ello de desarrollar sus propias zonas de investigación con aportaciones valiosas para otras ciencias.<sup>43</sup>

Por lo tanto, pasaremos a mencionar algunas diferencias que existen entre esta ciencia con la Psicología General y la educativa, las cuales hemos manejado y manejaremos a lo largo de este capítulo.

---

43. cfr., KELLY, W.A., op. cit., p. 17-18

## Diferencias entre Psicología Educativa y Psicología General.

### Psicología Educativa

- Es una ciencia con la finalidad práctica de establecer las bases para una educación más eficaz.
- Su objeto de estudio es el educando, en cuanto poseedor de rasgos susceptibles de modificación o que pueden intervenir en su perfeccionamiento intencional
- Se ocupa de aquellos fenómenos psicológicos comprendidos en las disposiciones inmediatas del hombre para la educación.

### Psicología General

- Es una ciencia teórica a la cual le interesa conocer al hombre.
- Su objeto de estudio es el hombre.
- Se ocupa de los fenómenos psíquicos, sin especificación alguna.

44

---

44. cfr, GARCIA HOZ, Victor., Principios de Pedagogía Sistemática, p.

149

Con este pequeño cuadro, podemos observar que la psicología educativa va más allá del concepto general de hombre, toma a la persona humana como un educando capaz de modificar ciertas características, es decir modificar sus fenómenos psicológicos a través de la educación. Este concepto de hombre es el que nosotros tomaremos para la realización de nuestra tesis ya que pretendemos una modificación tanto física como psíquica del adulto y así con el cambio prepararse para la vejez y llegar a esta totalmente feliz.

Más tarde analizaremos el tema de la Psicología evolutiva, ya que gracias a esta podremos comparar cada etapa de la vida del ser humano haciendo hincapié en la adultez y vejez.

Ambas coinciden en considerar al hombre en cuanto a sus diferentes etapas de la vida, es decir en evolución pero conviene tener en cuenta, que además de considerar al hombre como evolución también existe la educación de éste y hay gran diferencias entre estos dos términos. La evolución se ocupa del desarrollo completo del hombre mientras que la educación se une al desarrollo que es intencional. Por otra parte, podemos considerar al campo de la Psicología Educativa más amplio que el de la evolutiva, si pensamos que el aprendizaje es un fenómeno diferente, aunque complementario, de la evolución.<sup>45</sup>

---

45. cfr, GARCIA HOZ, Victor, Principios de Pedagogía Sistemática, p.

En un principio mencionamos que esta ciencia, posee aportaciones importantes y en los sectores en donde ha realizado contribuciones podemos decir que son en el mecanismo del aprendizaje, las diferencias individuales, las relaciones entre educando y educador, la enseñanza, consejos y orientación, la buena disposición, las actitudes y valores, el desempeño de criterios y sistemas para evaluar procedimientos pedagógicos, etc..<sup>46</sup>

Por último, pasaremos a las finalidades que pretende la Psicología Educativa como ciencia.

#### II. 2.4.- Finalidades de la Psicología Educativa.

"La Psicología de la educación, aunque su mayor énfasis lo cifre en el aprendizaje, su acción no se reduce a la instrucción en el aula, sino que progresivamente va siendo capaz de ocuparse del proceso de desarrollo global que toda acción educativa pretende".<sup>47</sup> Es decir, no se limita a un aprendizaje académico sino a la aplicación del proceso educativo en general, teniendo

---

46. cfr, KELLY, W.A., op. cit., p. 18

47. SANTILLANA., op. cit., p. 1203

otras fases de gran importancia en la persona humana como pueden ser el proceso de desarrollo y progresión, con emociones físicas, morales y sociales.

Un valor innegable de la Psicología Educativa es el conocimiento de sí mismo que lo obtiene quien la estudia. Enfrentándonos para una verdadera comprensión del origen y de la naturaleza del hombre, de sus ajustes y desajustes, del desarrollo y aprendizaje, para así lograr nociones más exactas de nuestra conducta y personalidad y también del significado y propósito de nuestra vida. Es así como la persona llega al bienestar íntimo y a la convivencia productiva y feliz.<sup>48</sup>

Logrando, con todo este conocimiento sobre la Psicología Educativa, una gran responsabilidad de los que estamos interesados sobre la educación y buscando llevarla a cabo de la manera que mejor sea posible.

Una vez analizado este tema, pasaremos, a continuación a la Psicología Evolutiva, con sus definiciones e importancia para nuestro trabajo de tesis.

---

48. cfr., SANCHEZ HIDALGO, E., op. cit., p. 40-41

### II.3.- La Psicología Evolutiva como continuidad de la persona humana.

En cuanto a la Psicología Evolutiva, veremos de una manera general cuales son sus finalidades y el enfoque que nosotros le daremos a este tema; analizaremos también de forma breve, cada una de las etapas por las cuales pasa el ser humano.

#### II.3.1.- Definición de Psicología Evolutiva.

"Una de las últimas ramas brotadas del árbol de la ciencia es la psicología experimental. A su vez, ésta se ha proliferado en diversas áreas con mayor o menos independencia científica, entre ellas, la Psicología Evolutiva".<sup>49</sup>

"La psicología evolutiva estudia el desarrollo del individuo humano normal en todas sus etapas, desde que éste empieza su formación hasta que termina su existencia".<sup>50</sup>

---

49. PEDORSA IZARRA, Ciriaco., La Psicología Evolutiva., p. 12

50. ibidem., p. 13

Por lo tanto, podemos agregar que la Psicología Evolutiva estudia la continuidad de la persona humana, es decir su objeto es el hombre en las diferentes etapas por las que pasará a lo largo de su vida y con ésto, estudiará el desarrollo del mismo con sus características peculiares de cada uno de los momentos de su vida.

Podemos afirmar, que una de las tareas del pedagogo en este campo, es ver como se prepara la persona humana ante la vida y ayudarla para vivirla plenamente. Precisamente esto es lo que pretendemos para el adulto, en un principio conocer sus características en todos los aspectos y también conocer los aspectos de la vejez con el fin de ayudar a la persona que se encuentra en una edad madura para prepararse y organizarse para la siguiente etapa de su vida, la cual puede vivir de una manera integralmente feliz.

### II.3.2.- La continuidad de la persona humana.

Cada día escribimos la historia de nuestra vida y también cada persona considera la suya como una obra única en donde los primeros capítulos y los últimos siempre tienen relación e influyen día con día, uno sobre el otro y esto es lo que llamamos la continuidad de la persona humana.<sup>51</sup>

---

51. cfr., EYER, Julieta., Persona Integrada., p. 123

Debido a que ésta pasa por diferentes etapas relacionadas unas con otras, que se alimentan y se fortalecen, el ser humano no se queda estancado, sino por el contrario, crece tanto física como psicológicamente, es decir, crece de una manera íntegra y por esta le denominamos continuidad, es un proceso continuo por el que pasa, al cual debe prepararse para la siguiente etapa.

El ser humano es histórico, acumulador de experiencias y energías, de sabiduría pasada y propulsora de nuevas metas.<sup>52</sup> Con esta definición del ser humano, podemos comprender mejor lo que es la continuidad del mismo, teniendo en cuenta las crisis de superación de cada etapa para crecer hacia una nueva etapa de la vida con nuevas metas que lograr.

"La persona humana pasará de un ascenso en todos los sentidos, como pueden ser físicos, mentales, etc. hasta la cristalización de la personalidad se pasa, más tarde, a través de un descenso físico (crisis de limitación y crisis del climaterio), a un acentuado crecimiento psicoespiritual, hasta llegar a la plenitud de la sabiduría del hombre sereno, aquello le abrirá paso a la eternidad a la que sin excepción todos hemos sido llamados".<sup>53</sup>

---

52. idem.

53. ibidem., p. 124

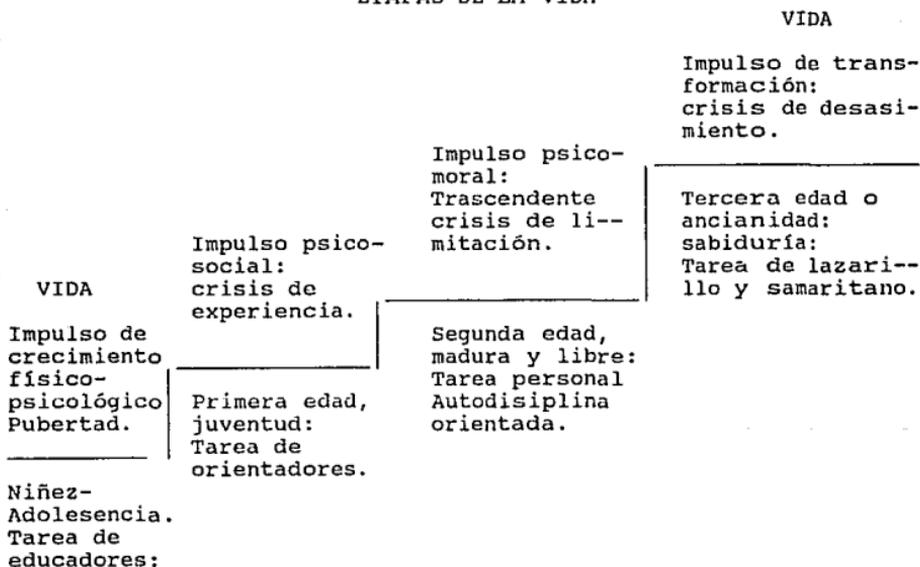
Con este pequeño resumen, pero elaborado de una manera general, podemos observar el transcurso normal de vida del ser humano, el cual se encuentra relacionado con el tiempo y el espacio y el manejo que se le darán a cada una de estas etapas. Con más razón, podemos afirmar, la necesidad de un conocimiento y principalmente de la preparación para crecer en las nuevas etapas que nos corresponden vivir.

Nosotros buscamos que la Psicología Evolutiva no sólo describa las diferentes etapas de la vida, sino que las unifique a una realidad concreta, que es la realidad de cada ser humano, es decir, aparte de dar una descripción de cada una de ellas busque integrar esta descripción de acuerdo con la realidad y así se pueda lograr una orientación hacia la preparación de la vida. Es necesario que aclaremos, que todas las personas nos preparamos para muchas situaciones como puede ser una preparación escolar o académica, para entrar al trabajo, para realizar algún deporte, para aprender otro idioma, etc., hay un sin fin de preparaciones que el hombre realiza, pero en realidad, qué tanto nos preparamos para cada nueva etapa de nuestra vida, qué tanto nos preparamos para vivirla de una manera feliz, o qué tanto nos preparamos por ser cada día mejores personas, por crecer y desarrollarnos, para así poder también ayudar a las demás personas, por eso, es de suma importancia una preparación individual y personal y en este trabajo nos enfocaremos a una preparación para la vejez, la cual

la podemos ver como algo triste y sin ilusiones o por el contrario como el momento cúlmen de nuestra vida, lo cual en el siguiente capítulo lo analizaremos. (vid infra cap. IV).

Después de haber realizado una descripción global acerca de la importancia de una preparación para la vida; expondremos una gráfica, para comprender la continuidad de la persona humana.

### ETAPAS DE LA VIDA



FUENTE: EYER, J., Persona Integrada., p. 125

A continuación describiremos de manera breve cada una de las etapas mencionadas en la gráfica anterior.

II.3.3.- Descripción de las diferentes etapas por las que pasa el ser humano.

Las etapas que describiremos a lo largo de este tema serán las siguientes:

Niñez - Adolescencia - Juventud - Madurez - Ancianidad

NIÑEZ

El sentido de la niñez es el crecimiento, es necesario que el niño se encuentre en un ambiente que lo estimule para desarrollarse. La niñez existe en beneficio de la vida temporal posterior que apenas inicia. Su vida se encuentra influenciada por la docilidad y el aprendizaje. El niño es débil pero esta debilidad disminuirá al abrirse paso el impulso vital. Podemos concluir que el niño comienza y tiene un gran porvenir.<sup>54</sup>

ADOLESCENCIA

La adolescencia es el inicio del ascenso físico y espiritual. En cuanto a su fuerza integradora física se fortalece hacia la juventud, plenitud de fuerza vital. Comienza a encauzar y manejar sus fuerzas corporales, tiene una capacidad progresiva de

-----  
54. cfr. ibidem., p. 179

adaptación a la vida, valentía de ser uno mismo, lucha y firmeza. Requiere de motivaciones para crecer y el adolescente va de lo exterior, avanzando poco a poco a lo profundo.<sup>55</sup>

### JUVENTUD

La juventud se expresa vitalmente como una época de crecimiento. Los años del joven son exuberantes en la acción. Al joven le falta la experiencia de la realidad, sin embargo, la juventud prepara la edad madura y aun los años de entrada en la ancianidad. El joven necesita adquirir los hábitos de la reflexión, el equilibrio y el pensamiento profundo. La libertad es un factor de máximo valor para los jóvenes. La juventud es el comienzo para las ideas y valores.<sup>56</sup> (vid infra cap. IV).

### MADUREZ

A esta etapa se le puede denominar crisis de la limitación (vid. infra. p. 52-64). El hombre maduro es consciente de la misión que tiene, es decir de la tarea que nos ha sido dada en cuanto a ser modelo y líder para el que viene atrás. Es una época preciosa en que se descubre el sentido de la vida como autoconquista personal. Es la época de más esfuerzo ya que es un tiempo para la lucha definitiva: avanzar o quedar en una personalización

-----

55. ibidem., p. 182-183

56. ibidem., p. 143-147

mediocre. Es importante tener en cuenta que dentro de esta etapa se puede caer en una crisis que se encuentra en el no poder, en las limitaciones y el cansancio pero esto se puede volver a empezar, descubrir un nuevo valor y vivir el día plenamente como se presenta.<sup>57</sup>

#### ANCIANIDAD

El sentido de la ancianidad es la aceptación, cuanto más profunda mejorara la disponibilidad al vacío para ser colmado por lo eterno. El anciano ve en la niñez todo el fundamento de su vida al correr el tiempo. La debilidad va en aumento y la pérdida del impulso vital es creciente, se encuentra en la fase final. Se le considera hombre sabio ya que tiene una vida vivida y una gran experiencia y va de lo profundo aprendido a irradiar al exterior.<sup>58</sup> (vid infra cap. IV).

Estas últimas etapas del ser humano, madurez, y ancianidad, son el fundamento de nuestro trabajo, por lo tanto, en el siguiente capítulo se profundizará en ellas.

---

57. ibidem., p. 152-156

58. ibidem., p. 179

## CAPITULO III

### FACTORES QUE INTEGRAN LA PERSONALIDAD DEL ADULTO Y EL ANCIANO

Una vez analizados los temas de Pedagogía y Psicología, pasaremos a continuación al punto clave de nuestro trabajo: el adulto y el anciano. Describiremos las características específicas de estas etapas en cuanto a su aspecto biológico, psicológico y social, finalizando con una serie de propuestas pedagógicas para el adulto y el anciano como educandos y educadores.

#### III.1.- El adulto entre 55 y 65 años de edad.

A pesar del creciente interés por el ciclo de la vida humana, todavía no sabemos lo suficiente acerca de las etapas adultas, es sorprendentemente poco los conocimientos que tenemos respecto a la edad madura.<sup>59</sup> Por esta razón, en este capítulo analizaremos la definición y el aspecto biopsicosocial del adulto para tener un mayor conocimiento sobre la adultez.

---

59. cfr. apud., ERIKSON, E.K., La adultez., p. 7

### III.1.1.- Definición de adulto.

"La palabra adulto al igual que el término adolescente, se deriva del latín crecer. Dicho de un modo sencillo, un adolescente es alguien que está creciendo y un adulto es alguien que ya ha crecido".<sup>60</sup> Es decir, el adulto es la persona que ha crecido totalmente y se encuentra en la madurez, es un individuo plenamente desarrollado.

A continuación daremos una serie de definiciones de adultez y madurez con la finalidad de aclarar el término de ésta. Es necesario que mencionemos que "toda definición global de adultez tendrá que basarse en un conocimiento de nuestro desarrollo biológico y de nuestro carácter psicosocial y ser un reflejo de la mente y espíritu que dan sentido a la vida".<sup>61</sup>

El término de adultez ha sido designado a la etapa de la vida en la cual el hombre adulto inicia su declive hacia una última etapa, la de total involución, abarcando el período de las primeras alteraciones morfológicas y psicosociales del individuo.<sup>62</sup> También Pedrosa Izarra nos comenta que "la madurez

---

60. ibidem., p. 61

61. ibidem., p. 91

62. cfr. PEDROSA IZARRA, C., op. cit., p. 367

se caracteriza por ser un período de responsabilidad, autoridad e influencia, en el que los adultos se hallan a cargo de las cosas y representan el modo de ser de la misma sociedad".<sup>63</sup>

Paul Bergevin, menciona acerca del término madurez y nos dice "que se utiliza para significar el crecimiento y desarrollo del individuo hacia la plenitud, a fin de lograr metas constructivas, ya sean espirituales, vocacionales, físicas, políticas o culturales. Una persona que madura está continuamente avanzando en dirección de la comprensión y la acción constructiva, yendo desde la simple sobrevivencia hasta el descubrimiento de sí mismo tanto como persona que como miembro responsable del orden social".<sup>64</sup>

Por otra parte, Julita Eyer, nos comenta que "al igual que la niñez, la adolescencia y la juventud, la madurez es una etapa en sí cuya integración en el núcleo avanza paulatinamente hasta llegar a su fase de vitalidad total, pasando por una prueba de limitación y desembocando en la persona libre."<sup>65</sup>

---

63. ibidem., p. 363

64. BERGEVIN, Paul., Filosofía para la Educación del Adulto., p. 15

65. EYER, Julita., op. cit., p. 152

Por último queremos aclarar que este período puede calcularse más o menos entre los 55 y 65 años de edad siendo una época en que se canta la gloria de la juventud y la alabanza de la ancianidad.<sup>66</sup>

Gracias a estas definiciones podemos mencionar que la adultez es una etapa de la vida, en la cual la persona se encuentra desarrollada física y psicológicamente, teniendo una gran responsabilidad con ella misma y con los demás, una responsabilidad personal, en cuanto a su superación y realización y una responsabilidad social en cuanto a su entrega, ayuda y guía para los demás.

Teniendo claro el concepto de adultez, pasaremos a continuación al aspecto biológico que se lleva a cabo durante esta etapa madura.

### III.1.2.- Aspecto Biológico del Adulto.

"Los cambios corporales cobran la importancia que tuvieron en los primeros años de vida aunque en dirección opuesta: el organismo se va deshaciendo lentamente y es la base de la regresión total del individuo".<sup>67</sup>

-----  
66. cfr. ibidem., p. 153

67. PEDROSA IZARRA, C., op. cit., p. 370

En esta etapa de maduración, se inician los cambios biológicos de la persona humana, es decir comienzan a darse en algunas personas de una manera rápida y en otras más lentamente. Algunos de estos cambios pueden presentarse en la piel, cabello y uñas, en la silueta en general, en los sentidos de la vista y oído principalmente, aparato respiratorio, cardiovascular, digestivo, urinario, en las glándulas endócrinas, sexuales, el sistema nervioso, los huesos, etc.; cabe que aclaremos que estos cambios se dan de una manera lenta y paulatina en esta edad, como ya lo mencionamos anteriormente, es el inicio de los cambios biológicos, los cuales se presentaran posteriormente de una manera más clara y aguda.

También es necesario que tengamos presente las diferencias individuales antes de generalizar algún cambio biológico.

"A partir de momentos distintos, según los órganos, el organismo humano experimenta una reducción de sus posibilidades de adaptación a situaciones que exigen un mayor rendimiento".<sup>68</sup> Es decir, el organismo comienza a sentir los cambio biológicos que se le presentan por el paso de los años y es en donde se debe tener un conocimiento para realizar actividades que sean saludables para el organismo sin causar un exagerado esfuerzo para el cuerpo y paulatinamente prepararlo para un futuro de

---

68. OLIVEROS, Otero., Feliz Tercera Edad., p. 58

mayores declinaciones biológicas sin tener que erradicar las actividades anteriores sino llevándolas de una manera más tranquila y saludable.

Es necesario que recalquemos, que todo los cambios, siempre que sean biológicos, van ocurriendo de una forma tan paulatina y armónica que prácticamente no se detectan hasta una edad avanzada.<sup>69</sup>

Como hemos mencionado anteriormente, estos cambios inician en la persona madura y más tarde se presentan de una manera más aguda en la vejez, por lo tanto ampliaremos este tema, en el momento en el que estudiaremos el desarrollo del aspecto biológico del anciano.

A continuación, pasaremos a mencionar el aspecto psicológico del adulto con el fin de complementar la madurez y globalizarla.

### III.1.3.- Aspecto Psicológico del Adulto.

En cuanto al aspecto psicológico del adulto, no podemos afirmar y menos generalizar el deterioro de las funciones intelectuales como lo hicimos anteriormente con respecto a los cambio somáticos

-----  
**69. cfr. ibidem., p. 57**

del individuo, ya que en esta edad las funciones de la psicología como podrían ser la inteligencia, memoria y aprendizaje se encuentran lúcidas, a menos que exista alguna enfermedad o deficiencia que lo impida.

Pero cabe aclarar, que sí existen una serie de cambios en la emotividad y personalidad del adulto debido al enfrentamiento de la realidad, es decir, el adulto se da cuenta de que se encuentra en una gran etapa de su vida, etapa cercana a la vejez por lo tanto este enfrentamiento con esta situación vital y profunda produce dos reacciones extremas según el carácter y situación de la persona. Entre ambas caben matices intermedios y hasta combinación de las mismas, ocasionando una sensación de angustia, por un tiempo perdido y por la dificultad de recuperarlo así como la futura vejez que le espera.<sup>70</sup>

La emotividad del adulto se agrava con una serie de tensiones típicas de este momento, algunas de estas tensiones, además de las que mencionamos anteriormente, podrían ser agresividad, depresión, etc., las cuales son fruto originario de la crisis de madurez, pero es de suma importancia tomar en cuenta lo que nos comenta Julieta Eyer con respecto a la emotividad, "aprender a cambiar de las expresiones emocionales destructivas y negativas a expresiones más constructivas y positivas, de la interpretación

-----  
70. cfr., PEDROSA IZARRA, C., op. cit., p. 372

subjetiva de las situaciones a expresiones más objetivas, entendiendo por objetivo el adecuado aprecio de la realidad, tanto interior como exterior. La falta de objetividad en esta etapa intravalora las limitaciones y da excesivo peso a las habilidades. Para la objetividad influye en gran manera la idea que se tiene de sí mismo, pues se proyecta luego en la percepción de la realidad externa. Es necesario pasar de la costumbre de evadir conflictos al hábito de encararlos responsablemente buscando soluciones; de generalizaciones precipitadas a limitarse en sus afirmaciones el ámbito real; de reacciones imprevisibles a patrones de conducta más bien uniformes; pasar de la experiencia del mundo a una experiencia reflexiva del mundo; de la crítica de sí mismo a la aceptación de sí".<sup>71</sup>

Por lo tanto es necesario, el esfuerzo por convertir lo negativo en positivo, ya que en esta edad se presenta una lucha definitiva entre un avance o estancamiento de la persona mediocre. Es decir, se tienen todas las posibilidades por crecer y superarse cada día con un pensamiento y empeño positivo, más sí en este momento la derrota abarca la vida del adulto, su futuro será de gran desdicha, sin ilusiones para seguir adelante.

---

71. EYER, Julieta., op. cit., p. 154

Es necesario tener un pensamiento positivo en este momento de la vida, debido a que se pueden presentar algunas crisis de esta experiencia.

"Esta crisis despierta fuertemente el sentimiento de no poder, de la propia impotencia y limitación. El trabajo, la lucha y las responsabilidades pesan mucho más, y el impulso vital de la juventud se hace más lento. Se siente el cansancio. Aparecen entonces dos peligros fundamentales:

- Traicionar la vida, mostrándose escéptico y limitarse a lo estrictamente necesario, sin ilusión, mecánicamente.
- Aferrarse en optimismo negando la realidad, rompiendo la monotonía del cotidiano con aventuras, juegos o evasiones de todo tipo; en otras palabras, la tentación de inestabilidad y de cambio".<sup>72</sup>

Ante esta situación, podemos mencionar que si el adulto conoce la raíz, el núcleo de su interioridad tendrá grandes posibilidades para alcanzar el bien sin dejarse llevar por el camino más sencillo. Por esta razón, la persona se debe conocer y aceptarse tal y como es para así poder manejar su vida de una manera correcta y sana para la persona misma.

---

72. ibidem., p. 156

Esta etapa de la vida, se puede llevar a cabo de una manera feliz gracias a un nivel elevado de madurez personal. Esta madurez no es una cuestión sencilla de alcanzar, sino todo lo contrario, requiere de una lucha y esfuerzo constante.

La persona madura es aquella "persona dispuesta a llevar cargas sobre sí, porque al parecer la fuerza interna de la persona se puede confiar en ella. Hay fidelidad, sentido de dignidad, constancia, distinción entre lo legítimo y lo falso. Por la forma espiritualmente ascendente son seres en quienes se apoya la existencia. Libres. El sentido de la obligación reside en sí mismo y ya no en la ilusión del gran éxito. Se sabe lo que son las fronteras. Hay fuerzas de ánimo decidido, ya no impulsado. Con valor busca lo que permanece. Por la fuerza de la reflexión va más allá de los condicionamientos para contemplar y gustar la vida intensamente, como valiosa en sí".<sup>73</sup>

Con respecto a lo anterior, podemos agregar que la meta definitiva del adulto es alcanzar una madurez integral para llevar una vida completamente feliz.

---

73. ibidem, p. 157

Por último, podemos concluir que "aquellos individuos que han alcanzado una madurez psíquica relevante miran la vejez como otro paso evolutivo con sus valores propios y al que puede uno prepararse".<sup>74</sup>

Una vez aclarado el tema psicológico del adulto, pasaremos a continuación al desenvolvimiento social de la persona madura con sus características y limitaciones.

#### III.1.4.- Aspecto Social del Adulto.

Comenzaremos este punto de nuestro trabajo mencionando el retiro profesional de los adultos en esta etapa de la vida. El adulto entre 55 a 65 años de edad se puede encontrar cerca de la jubilación y algunos de ellos se encuentran ya jubilados.

Para comprender mejor el término de jubilación, lo definiremos como el retiro del trabajo profesional o de un trabajo retribuido con el cual el adulto recibe una retribución económica para vivir y sentirse útil como parte activa de la sociedad.<sup>75</sup>

---

74. PEDROSA IZARRA, Ciriaco., op. cit., p. 373

75. cfr. ibidem. p. 379

Como mencionamos anteriormente, el adulto se encuentra por lo general cerca del retiro profesional y esto es de suma importancia, ya que se encuentra en el mejor momento para una preparación de su vida futura: La vejez.

Muchos adultos colocan en el trabajo la meta de muchas aspiraciones básicas y la solución de su modo de vida y al jubilarse sienten la llegada de la vejez personal. Este problema es muy común en los adultos, por esta razón es de gran importancia prepararse para los momentos que se presentarán a lo largo de la vida.

Cabe aclarar que el adulto que se encuentra cerca de la jubilación o ya la vive debe de prepararse para la realización de otras actividades de beneficio propio como podrían ser actividades deportivas, sociales (familia-amigos), científicas, artísticas y culturales, las cuales lo llevarían a una vida más tranquila y con mayor capacidad de gozo. Para que en la vejez se puedan llevar a cabo este tipo de actividades es necesario que desde la etapa adulta se comiencen a realizar.

Otro factor de gran importancia para combatir con este tipo de problema que se presenta o se puede presentar en la adultez, es no tomar al trabajo como factor único y básico para la realización personal, lógicamente es importante para la subsistencia y distracción de la persona pero aún más importante es no hacer al trabajo como centro de nuestras vidas, sino

conocer que existen otras actividades con las cuales nos podemos realizar y distraer de una manera feliz. Este tema de jubilación y actividades de distracción o pasatiempos los expondremos más ampliamente en el tema de vejez, debido a que en la ancianidad la mayoría de estas personas se encuentra ya jubiladas y con una gran cantidad de tiempo libre sin aprovecharlo de la mejor manera.

Otro factor social de gran importancia en la adultez es la familia; el adulto se encuentra como ejemplo, modelo y guía de su familia.

El adulto necesita fomentar valores y normas indispensables para la unidad familiar, esto no únicamente se debe realizar en esta etapa de la vida sino en todas y cada una de ellas, que cada persona que forme parte de ella como esposa, hijos, nietos, etc, encuentren la importancia de la familia para su propio beneficio y el de los demás; así como mencionamos en la jubilación la importancia de una preparación, también en la familia es necesario la preparación para las diferentes etapas que tenemos que vivir.

Por último cabe mencionar que "en este tiempo se es consciente de la misión de mediación identificadora, de la tarea que nos ha sido dada en cuanto a ser modelo y líder para el que viene detrás, a la vez que sostén y apoyo maduro para la generación anterior. También es época preciosa en que se descubre el sentido

de la vida como autoconquista personal fundamentada en el serio esfuerzo de personalización y también en la interrelación y unión de cada uno dentro de la vida misma".<sup>76</sup>

Es necesario que aclaremos, que esta etapa de la vida es de gran responsabilidad, responsabilidad personal como con los demás, que tratamos de decir con esto, que existe una responsabilidad personal debido a que el adulto descubre el sentido de su vida como una autoconquista, para superarse y mejorar cada día en lo posible como persona y una responsabilidad con los demás tanto con los jóvenes como con los ancianos, con los jóvenes como un modelo y guía a seguir y con los ancianos como un apoyo y ayuda en su vida.

A continuación pasaremos a conocer las características de la vejez para complementar la preparación que se debe de llevar de la adultez hacia la última etapa de la vida: la vejez.

---

76. EYER, Julita., op. cit., p. 152

### III.2.- La Vejez como Etapa Evolutiva del Hombre.

El hombre, como hemos observado a lo largo de este trabajo, pasa por una serie de etapas evolutivas, las cuales comienzan con la niñez, más tarde se llega a la adolescencia, la juventud, la madurez terminando con la vejez, siendo esta la última etapa de la vida del hombre también conocida como la tercera edad.

#### III.2.1.- Definición de Vejez.

Antes de comenzar a dar una serie de definiciones sobre la vejez, es de suma importancia recalcar que el "envejecer es un proceso que dura toda la vida y que simplemente se hace evidente a medida que avanza la adultez."<sup>77</sup> Es decir, desde el momento que la persona nace comienzan a desgastarse una serie de facultades y capacidades las cuales culminan en el momento en que los años pasan y comienza un declive notorio de las funciones orgánicas y psíquicas de nuestro cuerpo.

---

77. ERIKSON, Erik., op. cit., p. 65

Por lo tanto, podemos comentar que el envejecimiento es evidente en la cúspide de la edad madura, cuando la involución se acentúa y los males comienzan a precipitarse.<sup>78</sup>

A continuación presentaremos dos definiciones que nos ayudarán a ampliar el conocimiento sobre la definición de vejez.

Una de ellas es la que nos comenta Pedrosa Izarra; "La senectud o vejez es pues una etapa evolutiva de carácter involutivo, en la que los elementos somáticos y psíquicos se hallan en un estado en que han perdido definitivamente su máxima calidad después de un período de debilitamiento".<sup>79</sup>

La segunda definición es la de Diego Díaz y nos menciona que el "ser anciano implica haber vivido una prolongada existencia, encontrándose al final de un largo viaje, quizá demasiado cansado. La ancianidad es también tiempo de despedidas, las cosas y los afanes le van dejando a uno".<sup>80</sup>

---

78. cfr, PEDROSA IZARRA, C., op. cit., p. 389

79. ibidem., p. 388

80. DIAZ, Diego., La última edad., p. 11

Podemos agregar, que la vejez además de las declinaciones biológicas y psicológicas que presenta, es una etapa de recuento con uno mismo, de un examen de conciencia de nuestra vida y también a pesar de que la vejez es una época de debilitamiento es de gran fuerza y grandeza por la experiencia y sabiduría lograda con el paso de los años; por lo tanto "en lugar de considerar la vejez como un período de declinación y decadencia, se debe considerar como una etapa de desarrollo, durante la cual las pasiones de la juventud y los esfuerzos de toda una vida fructifican y se consolidan. Existe cierta madurez de juicio acerca de los hombre, las cosas, las causas y la vida en general, que nada en el mundo sino los años pueden traer, una auténtica sabiduría que únicamente la edad puede enseñar".<sup>81</sup>

Por lo tanto, al conocer que la experiencia y los años en la vida conforman una gran sabiduría en la persona humana, consideramos a la vejez como la edad de la sabiduría y por consecuencia al anciano como el hombre sabio.

---

81. apud., ERIKSON, E., op. cit., p. 294

### III.2.2.- Aspectos Biológico del Anciano.

"La vejez biológica se presenta cuando se pasa del plano celular al plano de los órganos y aparatos, viene determinada por una disminución progresiva de sus posibilidades, de una respuesta ante las mayores demandas en momentos de esfuerzo, de enfermedades y en una recuperación más lenta después de un stress".<sup>82</sup>

En esta etapa, el anciano presenta una serie de cambios en las estructuras y el funcionamiento del cuerpo, las cuales ocasionan el debilitamiento corporal para afrontar enfermedades o situaciones orgánicas que se le presenten. Por lo tanto, la vejez supone una disminución progresiva de la capacidad de reserva de los órganos y aparatos del cuerpo humano.

"El envejecimiento biológico, teniendo como parámetro la capacidad funcional del organismo, es una curva que, partiendo de cero en el nacimiento, alcanza su máximo en la juventud y va descendiendo hasta llegar otra vez a cero con la muerte".<sup>83</sup>

---

82. OLIVEROS, Otero., op. cit., p. 52

83. ibidem., p. 53

Una vez aclarado, que en la vejez biológica, el anciano va descendiendo en este aspecto y presentando una serie de cambios iniciados en la edad adulta, pasaremos a continuación a describir algunas de las manifestaciones que se presentan en esta etapa de la vida.

Una de las primeras manifestaciones que se presenta son el la piel y en el cabello; en la piel es donde se marcan los primeros signos que anuncian el envejecimiento, aparecen arrugas en hombres y mujeres al igual que el ablandamiento de la piel siendo el resultado de una pérdida de tipo adiposo bajo las capas superiores de la piel y de la exposición al sol durante muchos años, ocasionando la aparición de manchas y ronchas en la piel. Esta se torna quebradiza, pierde flexibilidad y ya no ofrece la misma protección contra las enfermedades e infecciones que le puedan suscitar.<sup>84</sup> En cuanto al cabello tiende a encanecer, se hace ralo y más fino, a veces la caída es total y se origina la calvicie, aunque es característica como algunas otras no se pueden generalizar ya que dependen de las diferencias individuales.

En cuanto a la silueta general, el individuo tiende a encogerse y encorvarse, sus articulaciones son menos flexibles, sus músculos se atrofian y disminuyen de tono y pierden fuerza. Por lo general

---

84. cfr. KASTENBAUN, R., Vejez: Años de Plenitud, p. 22

se presentan estas características ante las personas que no ejercitaron ninguna actividad deportiva en su juventud o edad adulta. También los huesos tienden a volverse más frágiles y son más frecuentes las fracturas.<sup>85</sup>

Existen también diferencias en el sentido de la vista y el oído. En cuanto al sentido de la vista existen cambios significativos, aún en ausencia de alguna enfermedad, es común la opacidad en el cristalino y la cornea ocasionando un campo de visión estrecho, la agudeza visual y la visión nocturna también disminuyen, es probable la formación de cataratas y la vista cansada, lo cual puede ocasionar un alejamiento de la persona con la vida que le rodea. La función auditiva se va perdiendo conforme se envejece, algunas de estas deficiencias podrían ser: la sensibilidad disminuida, mala localización del sonido, pérdida de la discriminación en particular del lenguaje y retardo de la aptitud para procesar las participaciones auditivas.<sup>86</sup>

En cuanto al aparato respiratorio, cardiovascular y digestivo, cabe mencionar que en esta etapa el funcionamiento de estos va disminuyendo, en cuanto a la respiración se expresa principalmente por una disminución de la capacidad vital, en

85. cfr, SANCHEZ CARO, J., et. al., *La vejez y sus Mitos.*, p. 59

86. cfr, KATENBAUM, R., *op. cit.*, p. 26

cuanto al aparato cardiovascular se puede presentar un aumento de presión arterial, disminución del suministro cardiaco, endurecimiento de las arterias, etc. y en cuanto al aparato digestivo existen grandes transtornos tanto estomacales, intestinales, hepáticos y pancreáticos así como características bucales, de aquí la importancia de un buen régimen alimenticio para las personas de edad avanzada.<sup>87</sup> Agregando a todas estas características la gravedad del tabaco y el alcohol en esta etapa, ya que el tabaco acarrea grandes males demostrados tanto en investigaciones como en la experimentación clínica, como todos sabemos el tabaco produce una serie de transtornos en todas las edades pero principalmente en la vejez y en cuanto al alcohol, si se toma con mesura no es perjudicial, sin embargo, si se pierde la medida puede traer grandes consecuencias para los aparatos del organismo antes mencionados como alteraciones hepáticas y gastrointestinales, ocasionando hasta un deterioro en el cerebro.<sup>88</sup>

En cuanto a las glándulas endócrinas y sexuales, podemos mencionar que la tiroides realiza una actividad más reducida, por lo que los intercambios metabólicos se hace más lentos. En las mujeres desaparece la ovulación con lo que se convierten en

87. cfr., DIAZ, Diego., op. cit., p. 33-35

88. cfr., OLIVEROS, Otero, op. cit., p. 42-46

estériles aunque no dejan de existir excepciones y en cuanto al varón, las funciones reproductoras podían durar hasta edades muy avanzadas, como en muchos otros puntos, este hecho es exclusivo del hombre.<sup>89</sup>

Antes de finalizar con los cambios que ocurren en esta edad, cabe mencionar que "la memoria de los hechos recientes es afectada más precozmente, se olvidan primero, y relativamente pronto, los nombre propios, después los comunes, a continuación los adjetivos y finalmente las verbos. No es nada raro que se recuerden los hechos relacionados con una persona determinada, así como su figura, pero que les resulte imposible recordar su nombre. Sin embargo, a pesar de esta pérdida de memoria, los conocimientos adquiridos persisten".<sup>90</sup>

"El campo de la geriatría está también en proceso de separarse de la medicina clínica general, como especialidad aparte. Se está reconociendo cada vez más que es necesario prestar atención especial a los procesos biológicos y psicosociales del envejecimiento y a las enfermedades particulares que afectan al anciano".<sup>91</sup>

-----  
89. cfr. DIAZ, Diego., op. cit., p. 37

90. ibidem., p. 35

91. ERIKSON, E., op. cit., p. 37

A continuación, mencionaremos una serie de recomendaciones para mejorar la salud del anciano en esta etapa de su vida.

Anteriormente, comentamos la importancia de un buen régimen alimenticio y algunas indicaciones generales sobre este régimen pueden ser:

- Predominar productos naturales y con una preparación sencilla.
- Evitar comidas excesivamente condimentadas y las salsas.
- Sólo comer lo necesario con una medida justa.
- Es preferible hacer comidas ligeras y frecuentes.
- Los alimentos ricos en grasas animales se deben tomar en escasa cantidad (tocino, manteca, etc.).
- Las bebidas con escaso contenido alcohólico no son perjudiciales si se toman en cantidades discretas.<sup>92</sup>

También "la importancia de la actividad, del funcionamiento de los órganos y del individuo como un todo, es evidente. La célula, el órgano y el individuo que no trabajan se atrofian".<sup>93</sup> Por lo tanto, el ejercicio en esta edad es imprescindible para mantener

---

92. cfr., OLIVEROS, Otero., op. cit., p. 42-43

93. ibidem., p. 15

flexibilidad, rapidez, fuerza y un mejoramiento del aparato respiratorio y circulatorio ayudando así a la actividad de la persona acompañada por la ilusión ante la vida.

En cuanto al sueño, podemos mencionar que algunas personas de esta edad padecen de insomnio por lo tanto, es necesario mantener el día ocupado con una serie de actividades que provoquen en cierto punto el cansancio físico, esto es algo que ayuda a dormir bien, otros factores que afectan el descanso nocturno, es tanto el exceso de horas de sueño así como la falta de estas, es decir, la persona que duerme poco no puede desarrollar sus actividades cotidianas debido al cansancio así como el exceso de estas tampoco permiten un desarrollo normal de la persona, por lo tanto es necesario tener un horario delimitado de las horas realmente necesarias para dormir permitiendo un sueño profundo y relajado así como un descanso que le permitirá el desarrollo adecuado de las actividades diarias.<sup>94</sup>

Otro factor que ayudará a la buena salud del anciano, es la higiene, siendo fundamental en la vejez como en toda etapa de la vida, se refiere a la limpieza, y al régimen de comidas, como al ejercicio y al hábitat donde discurre nuestra existencia.<sup>95</sup>

---

94. ibidem., p. 39

95. ibidem., p. 37

Para integrar todos estos factores que benefician la vida del anciano, cabe que agregemos la importancia de mantener un orden y mínimo de exigencia siendo una condición que la vida misma impone, es decir tener un horario más elástico que el de la vida anterior, el cual nos lleve a evitar el ocio y la pereza, ya que en esta edad el rendimiento del tiempo y su aprovechamiento es fundamental para la obtención de grandes satisfacciones.<sup>96</sup>

Una vez que hemos terminado con la descripción de los cambios biológicos y algunas indicaciones generales para una buena salud en la vejez, es necesario que no consideremos a la vejez como un cúmulo de deficiencias físicas sino como un cúmulo de experiencias que llevan al anciano a ser un hombre sabio.

"Las personas de edad sufren una declinación física y se torna cada vez más importante proporcionarles una ayuda adecuada. Pero la salud física es influida por actitudes mentales, depende en gran medida de la forma en que los ancianos se ven a sí mismos, y ello, según sabemos, es afectado por el modo en que ellos son vistos por los demás".<sup>97</sup>

---

96. ibidem., p. 36

97. YOUNG, Kimball., Psicología Social de la Personalidad., p. 196

Por lo tanto, a continuación pasaremos al aspecto psicológico del anciano, el cual nos ayudará a conocer los sentimientos que le ocurren al anciano en esta etapa y más tarde analizaremos el aspecto social y la necesidad del anciano de los demás y viceversa.

### III.2.3.- Aspecto Psicológico del Anciano.

"Hemos hablado hasta aquí de la importancia de la actividad del cuerpo para mantenerse en forma. Lo mismo habría que decir sobre la importancia que tiene la actividad psíquica para que la capacidad intelectual se conserve, o se reduzca en mínima parte de sus posibilidades".<sup>98</sup>

Por lo tanto, debido a la importancia que tiene la actividad psíquica en todo ser humano, a continuación desarrollaremos el aspecto psicológico del anciano.

"Psicológicamente, en esta tercera edad el proceso de decaimiento es paulatino, irrevocable e irreversible. Van debilitándose cada vez más las facultades espirituales del hombre: la inteligencia, la memoria, la imaginación. Asimismo las volitivas, la capacidad de relación, de captación del ambiente, de integración. Los

-----  
98. OLIVEROS, Otero., op. cit., p. 22

temperamentales, se fuerzan en su debilidad y en su modo natural de reaccionar ante los estímulos. La personalización, esto es, la persona en acción se va minando proyectándose en él, egoísmo, desinterés y descuido y la susceptibilidad en una aparente insensibilidad. La creatividad desaparece y ante la incapacidad de crear nuevas formas de vida y de acción se refuerza la tendencia a conservar, a refugiarse, a afirmar el inmovilismo como forma de vida".<sup>99</sup>

Aunque estas características no podemos generalizarlas, ya que dependen de las diferencias individuales de cada ser humano, podemos agregar que este descenso mental que se inicia en la juventud y se da más rápidamente durante los años de vejez ocasionan que el entorno del anciano se reduzca y se debilite en esta etapa de la vida.

Pero es necesario aclarar, que "el comportamiento inteligente de una persona mayor no es inferior al de una persona más joven. La menor rapidez de reacción y de resistencia al trabajo vienen compensados por el mayor grado de conocimientos y la experiencia más extensa".<sup>100</sup> Por lo tanto, el anciano tiene grandes metas

---

99. EYER, Julita., op. cit., p. 102

100. OLIVEROS, Otero, op. cit., p. 59

que seguir, responsabilidades que realizar debido a su gran experiencia y sabiduría que ha alcanzado gracias al paso de los años.

A continuación, mencionaremos algunas de las crisis por las que se pasa en esta edad, como podrían ser en la emotividad, la depresión, los recuerdos, los temores, entre ellos la muerte, así como algunos tipos de personalidad que pueden presentarse en el anciano.

En cuanto a la emotividad, podemos mencionar que "esta aumenta en la vejez, las reacciones emocionales son más violentas y los ciclos de euforia alternan con los de depresión".<sup>101</sup> Es decir, con el paso de los años las personas se vuelven más emotivas, va creciendo la emotividad y se pueden presentar reacciones extremas o de una alegría total en una tristeza o depresión.

Pero existen dos causas fundamentales que ocasionan esos cambios en la vejez:

La repercusión interior de su estado general de deterioro hacia un camino de final inevitable y la percepción de las reacciones del entorno frente a su figura morfopsíquica.<sup>102</sup>

---

101. cfr., DIAZ, Diego, op. cit., p. 36

102. cfr., PEDROSA IZARRA, C., op. cit., p. 395

Aclarando este concepto, podemos mencionar que los cambios tanto físicos como psicológicos por los que pasa el anciano repercuten en su persona así como en la visión del mundo que les rodea.

La depresión es una de las crisis por las que el anciano puede pasar y es conveniente tratar de manera general algunos de los factores que pueden causarla.

Sánchez Caro y Ramos menciona que las depresiones en los ancianos están caracterizadas por sentimientos de tristeza, aislamiento y desaliento causados por diversos factores entre los que se encuentran la disminución de los ingresos económicos, disminución de la importancia del papel que juegan en la sociedad, la pérdida de seres queridos, incapacidad física y una frecuente disminución de las facultades intelectuales.<sup>103</sup>

El viejo recuerda, aunque su recuerdo sea muchas veces la selección inconsciente de lo que un día fueron sus proyectos, por lo tanto al envejecer, de un modo connatural, el pasado predomina sobre el futuro y eso hace más irreal a su presente, su tiempo existencial va marchando hacia atrás.<sup>104</sup>

-----  
103. cfr., SANCHEZ CARO, J., op. cit., P. 97

104. cfr., DIAZ, Diego, op. cit., p. 49

Uno de los temores principales que se presentan en la vejez es la muerte, la proximidad de la muerte concentra la atención del anciano.

"El anciano ha escapado de la gran mortalidad infantil de sus primeros años, ha luchado victoriosamente contra las infecciones, ha pasado ya la edad en que son más frecuentes los tumores malignos y los infartos de miocardio, ha sobrevivido guerras, revoluciones, accidentes de tráfico; pero cada vez, a pesar de estos triunfos parciales, se ha ido aproximando día a día, de un modo inexorable, a la muerte".<sup>105</sup>

La muerte es la continuación de la tercera edad, el término definitivo e implacable, por lo tanto, como mencionamos anteriormente, "la muerte se le presenta al anciano como un posible mediato. Es cierto, que todos tenemos que morir, pero esta vivencia es mucho más intensa en el viejo. Su futuro ya no es una serie de proyectos, y aspiraciones. Su futuro es una tremenda incógnita que nos plantea la muerte. Está dejando de ser hombre quizás es que ha llegado a serlo plenamente".<sup>106</sup>

-----  
105. ibidem., p. 124

106. ibidem., p. 80

Pero el hombre, como lo mencionábamos en el primer capítulo de nuestro trabajo, se encuentra compuesto de cuerpo y espíritu, y al ser un ser espiritual no puede ser aniquilado. Por lo tanto "el acto supremo en el que la libertad se manifiesta es aquel en el que demuestra su independencia, aún más su dominio sobre el cuerpo".<sup>107</sup>

Es decir, el ser humano puede luchar para aceptar su declive corporal y lograr la victoria del espíritu sobre el cuerpo por medio de una preparación para llegar a la muerte con serenidad, alegría superando el dolor y temor ante ésta. Por consecuencia, aún "la muerte debe ser ejemplar: hay que saber morir y enseñarnos a morir. Comprometer a todos a que entreguen su aporte éticamente admirable".<sup>108</sup>

Es importante mencionar que algunos tipos de personalidad más o menos definidos que se pueden presentar en el anciano, por lo tanto daremos cinco tipos de personalidad que menciona Adán Guerrero:

---

107. ibidem., p. 145

108. GODOY, Emma., Antes del Alba y al Atardecer., p. 34

- Personalidad Madura: se aceptan como son y como fueron. En general sus actuales relaciones interpersonales son positivas; tienden a la independencia tanto económica como social, encuentran decisiones adecuadas a cada situación pues utilizan sus experiencias positivas previas, tienden a dedicarse a su oficio o profesión como pasatiempo; se siguen poniendo retos a vencer y generalmente las cumplen; no le dan importancia a la edad cronológica o al qué dirán.

- Personalidad Casera: en general, el anciano con éste tipo de personalidad tiende a ser más pasivo, ve la etapa de la vejez como una excusa para volverse dependiente de la familia o de sus amistades, desde el punto de vista económico y/o emocional, su persona es más importante por lo que tiende a ser más egoísta y demandante de cariño.

- Personalidad Blindada: son en general bien adaptados, pero rígidos en sus conceptos sobre la vida, religión, sociedad, siempre tienen la razón, justifican todos sus actos; en general están poco autosatisfechos y este sentimiento lo traslada a las demás personas en forma malhumorada. Tienden a ser poco activos tanto física, emocional e intelectualmente, su egoísmo es mayor que el del grupo anterior y fácilmente le reclaman a las personas que no se les quiere o que no se les atiende adecuadamente a sus necesidades básicas.

- Personalidad Descontenta: tienen una amargura constante, son más agresivos hacia la gente, castigan física y psicológicamente a los demás, son coléricos, caen fácilmente en depreciones, dicen que la vida los ha tratado mal, se sienten incomprendidos, nada ni nadie los satisface.

- Personalidad Autofóbica: tienen una gran amargura, la agresividad y cólera la vuelven sobre sí mismos como contra los demás, son susceptibles a depresiones fuertes.<sup>109</sup>

Sin embargo, sería difícil encasillar al anciano dentro de alguna de estas personalidades, pues como ya hemos mencionado anteriormente son muchos los factores que contribuyen a la formación de la personalidad, como son los cambios físicos y la aceptación de sí mismos, así como el cuidado y la conservación que se haya tenido con el cuerpo a lo largo de la vida, la experiencia personal como la educación, cultura, costumbres, religión, moral; la vida emocional que se haya llevado, como el amor, autosatisfacciones, productividad, el tipo de trabajo que se haya desempeñado y un sin fin de factores que determinan la personalidad de cada ser humano.

---

109. cfr. GUERRERO, Adan., *Psicología de la vejez.*, p. 101-107

Todos estos temores y rasgos característicos de la vejez, le proporcionan al anciano la falta de ilusión por la vida y esto surge por un temor de aceptar la vida y el futuro de ésta, ya que "durante el curso de su vida, el hombre no quiere reflexionar sobre la tremenda inseguridad de su futuro, desecha el pensamiento de su muerte, pero cuando ha llegado la vejez, cuando se da cuenta de que, aunque su salud sea perfecta, sus fuerzas van decayendo, que quizá pueda aún andar rápidamente; ahora se cansa más pronto, entonces la muerte se le presentará como algo muy próximo".<sup>110</sup>

He aquí la importancia de una preparación en la edad adulta para afrontar con dignidad y aceptar la siguiente etapa de la vida con sus alegrías y dificultades.

A pesar del cansancio, de sentir que las fuerzas decaen, etc..., es necesario vencer esos sufrimientos y para esto se requiere de un gran optimismo, aunque sea difícil. "Se deben de forjar una serie de objetivos, ya no económicos, sino de índole espiritual. La calidad de nuestros proyectos es lo que da la calidad de nuestra persona".<sup>111</sup> Por lo tanto, es de gran importancia que los ancianos recobren su conciencia de su valer, de su

---

110. DIAZ, Diego., op. cit., p. 126

111. GODOY, Emma., OP. CIT., P. 30

importancia para los demás y en la medida en que hay espíritu, madurez y optimismo, la ancianidad deja de ser una amenaza para convertirse en una ardiente promesa.<sup>112</sup>

A lo largo de este capítulo, hemos llamado al anciano como el hombre sabio o la edad de la sabiduría gracias a la experiencia de los años y ésta se alcanza al final de la vida.

Por lo tanto, el hombre sabio le encuentra sentido a su vida, a pesar de la crisis y sufrimientos por los que el hombre puede pasar y encuentra que es necesario mantener esforzadamente el equilibrio hasta el fin. Un esfuerzo decidido y preciso para mantenerse en forma y tanto más válido es el esfuerzo se es más constante y consciente de lo que se puede ser. Gracias a este esfuerzo, el anciano convierte su vida en una aceptación alegre de la vida, que no es una resistencia ni ceguera frente a la realidad, sino más bien el equilibrio perfecto que existe entre la aceptación y resistencia para mantenerse fuerte y feliz para vivir el momento.<sup>113</sup>

---

112. cfr. ibidem, p. 9

113. cfr. EYER, Julita., op. cit., p. 162

"Una persona que ha alcanzado la sabiduría gracias a los años es aquella, que liga el ayer con el hoy y el mañana, en el agradecimiento por el pasado, el abandono como virtud en el presente y la segura confianza en el porvenir. Hay calma y serenidad en el fondo profundo; estabilidad y tranquilidad en el plano personal. Como ya no depende de la fuerza de trabajo sino de algo más permanente, más retirado de lo terrestre, vive en un amor expansivo y paciencia adquirida y estable. Hay en el sabio, disponibilidad a lo que vendrá, porque sabe del final y lo acepta; hay conciencia de lo que pasa, se está en la perspectiva de lo que es eterno. Lo transitorio se vuelve transparente para lo absoluto y ya no se actúa, se irradia. Es un ser totalmente libre, incondicionado, la persona avanza más hacia su plenitud, ya no en relación con lo biológico, sino con el misterio de ser persona, en la significación total de la existencia, en su integración de la verdad, bien, don y amor.<sup>114</sup>

Cabe concluir este tema, con la continuidad del ser humano, anteriormente mencionada, en donde la persona pasa por la niñez, adolescencia, juventud, madurez hasta llegar a la sabiduría, siendo esta continuidad de vida alegre y con gran cantidad de anhelos para que así el anciano llegue a disfrutar del conjunto de su vida.

---

114. ibidem., p. 163

A continuación, pasaremos a describir el desenvolvimiento social del anciano con sus características y limitaciones.

#### III.2.4. ASPECTO SOCIAL DEL ANCIANO.

Dentro de este tema, trataremos de describir la visión que tiene la sociedad acerca del anciano y su repercusión, la jubilación, el entorno familiar, las relaciones sociales y su importancia y el papel del anciano dentro de la sociedad.

"Un factor valioso a la hora de analizar la influencia que el entorno ejerce en el anciano es la imagen que la sociedad se forma del hombre ya viejo".<sup>115</sup> Es decir, la imagen del anciano se encuentra afectada o beneficiada por la sociedad, ya que es ésta quien impone la imagen del hombre ya viejo. Esta imagen del anciano depende de las características peculiares de cada sociedad y su cultura. Pero desde el momento en el que el interés de la colectividad deba prevalecer sobre la persona, la humanidad sobre el hombre real y concreto, los viejos no tienen defensa posible, están irremisiblemente condenados, sin posibilidad de indulto".<sup>116</sup>

---

115. PEDROSA IZARRA. C., op. cit., p. 401

116. DIAZ, Diego., op. cit., p. 90

En la realidad, la sociedad presenta una influencia negativa en los ancianos, se les considera como personas inútiles, no productivas y en algunos casos llegan a ser un estorbo para los demás.

Por lo tanto, "la sociedad presenta una imagen negativa del anciano en el mundo occidental, debido en gran parte a la orientación de las sociedades contemporáneas".<sup>117</sup> Es decir, la sociedad hace al viejo inútil y esta inutilidad no depende de la edad sino porque la sociedad, legislación, etc... quieren que así sea. "Llegando a la conclusión de que el medio es el que hace al hombre caduco, no la edad".<sup>118</sup>

Es contrastante la imagen que se tiene hoy en día del anciano con referencia a otras épocas, en la actualidad, como ya mencionamos anteriormente, la sociedad es la primera causa de la vejez en cuanto declararla como inútil y sin productividad siendo en muchos casos todo lo contrario debido a que se encuentran con gran vitalidad; "mientras que en épocas de cultura, los viejos han sido considerados los grandes de la nación. A ellos se les confiaba el más alto de los oficios: el de gobernar".<sup>119</sup> "Por

---

117. PEDROSA IZARRA, C., op. cit., p. 407

118. GODOY, Emma., op. cit., p. 19

119. ibidem., p. 8

lo tanto, la vejez no es inútil, cuando por miles de años era quien se encargaba de dirigir a las naciones. En consecuencia, un país culto y no decadente estimula a sus ancianos, pues sabe que en ellos reside la parte sabia de la humanidad".<sup>120</sup>

Volvemos a repetir, que la sociedad, por tanto, es la que hace al hombre un viejo, un hombre terminado y marginado de la vida social, es decir el retiro del hombre de su vida social o profesional, muchas veces se determina exclusivamente por la edad cronológica sin reconocer sus facultades y el rendimiento que todavía puede ejercer la persona. "Ante esta inutilidad forzosa ejerce sobre el jubilado un impacto, tanto más profundo cuando haya vivido más exclusiva e intensamente entregado a su profesión y cuanto menor sea su cultura extra profesional".<sup>121</sup>

El jubilado, en algunas ocasiones realmente se retira ya que no posee las facultades para el desempeño de las labores profesionales pero en otros casos, los jubilados, como ya lo mencionamos anteriormente, poseen esas facultades para continuar con su trabajo laboral y de desarrollo por lo tanto "el jubilado se comporta como si estuviera de acuerdo con la frase de

---

120. ibidem., p. 9

121. DIAZ, Diego., op. cit., p. 57

Hemingway: la peor muerte para cualquiera es perder lo que forma el centro de su vida, y lo que ha hecho de él lo que es verdaderamente".<sup>122</sup> Por lo tanto, si "la persona no presenta enfermedades que lo obliguen a retirarse de sus labores, entonces se podrá considerar como capacitada para continuar su desempeño de ocupaciones habituales por lo menos parcialmente sino es que de una forma total".<sup>123</sup>

A continuación presentaremos una serie de características que favorecerán al jubilado en esta etapa:

Como primer factor, es necesario que la persona durante la adultez no centre sus preocupaciones y actividades exclusivamente a la profesión sino estar abierto a otro tipo de actividades que también pueden llenar su vida de satisfacción.

Un segundo factor sería que la jubilación no signifique para la persona, impotencia o improductividad, sino es un paso en la vida que algún día se tendría que dar y que aportará, si se encauza adecuadamente, a un conjunto de satisfacciones posteriores.

---

122. apud., ibidem., p. 65

123. cfr., ibidem., p. 66

Como tercer factor, podríamos mencionar que el jubilado se ha retirado de su empleo profesional pero no se ha jubilado de la vida, teniendo por consecuencia una serie de actividades por delante que realizar.<sup>124</sup>

El cuarto factor, lo podríamos encauzar el sentido que debe tener la jubilación para la persona, es decir, darle un sentido a esa jubilación, como nos menciona Julieta Eyer acerca del sentido del retiro profesional: "Desaparezco para que otros continúen la vida. Callo, en silencio, para que otros sean oídos. Acepto la clase de mi ancianidad para que otros se encaminen a la sabiduría. Y me mantengo en la disposición espiritual para colaborar con mi designio en la naturaleza y la historia".<sup>125</sup>

El quinto factor y último, es que los jubilados, como ya lo mencionamos, deben entender que cesaron en sus labores o en el trabajo, pero esto no quiere decir que en todo han cesado y es necesario realizar ciertas actividades que algún día no les interesaron, es decir, disfrutar y aprovechar de ese tiempo libre que en estos momentos cuentan y antes no lo tenían.

---

124. cfr., **GODOY, Emma.**, op. cit., p. 12

125. **EYER, Julita.**, op. cit., p. 163

Dentro de este factor, es importante que aclaremos que la actividad profesional se sustituya por algo que continúa exigiendo atención y empeño a nuestra mente, sino por consecuencia esa actividad se atrofia.<sup>126</sup>

En cuanto al tiempo libre pueden suceder dos situaciones: aumentar y perfeccionar la formación cultural y humana o en algunos casos el jubilado mata el tiempo con una vida aburrida y sin sentido, he aquí la importancia del aprovechamiento del tiempo libre.

El aprovechamiento del tiempo libre no sólo se refiere a trabajos manuales sino también el ocio, al tiempo destinado al cultivo de la formación humana y cultural, de la personalidad, o de algún hobby ocasionando, además de sentirse útil organizando su tiempo y realizando actividades, se mantiene mejor la forma psíquica y física. Algunos de los pasatiempos podrían ser tocar un instrumento, escuchar música, leer, las tertulias con los amigos o cualquier actividad de interés para cada persona.<sup>127</sup>

---

126. cfr, ibidem., p. 22

127. cfr, OLIVEROS, Otero., op. cit., p. 34

En cuanto al entorno familiar y social del anciano, podemos mencionar que en esta etapa es de gran importancia. Es cierto que en la sociedad actual falta aprecio por las personas mayores y se ha observado ingratitud de las familias ante ellos pero también se está descubriendo cada vez la importancia de ellos dentro del entorno familiar. Por lo tanto, los ancianos necesitan de la familia, pero también ésta necesita de ellos no sólo por el ejemplo de una vida serenamente madura lo que atrae. Es también la experiencia vivida y reflexionada la que constituye un tesoro o una atracción en la vida familiar. Y el problema es que no valoramos hoy la experiencia del ser humano como es debido, quizá porque somos civilizaods pero no cultos. La experiencia es un elemento necesario, aunque no suficiente, para llegar a ser una persna culta.<sup>128</sup> Aquí se encuentra, entonces el problema del desinterés familiar ante el anciano, ya que si fuéramos cultos valoraríamos la importancia y el respeto que se les debe tener.

En cuanto a su entorno social en general, el anciano no puede vivir aisladamente también necesita participar en la vida social, no únicamente nos referimos al aislamiento físico, que es importante, sino también moral.

---

128. cfr. ibidem., p. 75

El viejo envejece más deprisa al vivir aislado de los demás, de los jóvenes, adultos y niños que le rodean, ocasionando que el viejo se haga más viejo, sea cual sea su edad.<sup>129</sup>

Por consiguiente, el anciano debe continuar con la participación en la sociedad, no quedarse en una monotonía y aburrimiento en la vida, sino que puede continuar siendo útil y necesario para los demás, no de una manera externa e inmediata, sino continuar con esa alegría en la vida, teniendo conciencia de que los demás necesitan de él. Teniendo en cuenta de que "al anciano no le corresponde hacer, sino enseñar a hacer. Es el instructor, el guía, perito, conductor, consejero, el que gobierna... no importa que lo haga desde una silla de ruedas. Desprecia la fuerza más fina y sutil de la nación resulta crasa necesidad".<sup>130</sup> Por eso el anciano no debe sentirse inútil ante la vida, sino todo lo contrario, la experiencia de los años lo convierte en un maestro para el desarrollo de los demás.

Cabe que aclaremos, que en los finales de la vida del anciano, un anciano con un gran número de años por encima de él, se convierte otra vez en niño, pero en un niño transformado, debido a que ya recorrió la vida y se dirige a la muerte para volver a la vida de

-----

129. cfr. op. cit., p. 106

130. GODOY, Emma., op. cit., p. 9

una manera diferente y realmente la vida nos enseña que el cuidado de los débiles protege a los fuertes, es decir, el cuidado de un niño o un anciano ocasiona dentro de la persona una mejor comprensión acerca de la vida y los hondos valores de la misma, que fácilmente se encuentran escondidos en la precipitación y activismo de la vida actual.<sup>131</sup>

Por lo tanto, para llegar a esto, es necesario un cambio de vida, pero no en las estructuras, sino en los hombres que la componen. Este cambio consistiría en edificar una sociedad donde el centro de ésta sea el amor, siendo una solución ideal y difícil a la vez, pero que se puede llevar a cabo y para eso debemos comenzar por nosotros mismos y poco a poco con el ejemplo podemos lograr un cambio en la vida a favor de la vejez.

### III.3. ASISTENCIA AL ANCIANO EN MEXICO.

Debido a la creciente población de personas mayores y la carente atención que se les brinda, así como la necesidad del estudio de la población senecta de nuestro país, se creó el Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), el 22 de agosto de 1979 por el Lic. José López Portillo. El INSEN se formó como un organismo

---

131. cfr., EYER, Julita., op. cit., p. 177

público descentralizado, con personalidad jurídica y patrimonio propio, con la finalidad de proteger, ayudar, atender y orientar a la vejez mexicana.<sup>132</sup>

En su carácter de institución a nivel nacional, el INSEN ha creado una serie de Delegaciones, Subdelegaciones y Representaciones en el interior de la República, que son las encargadas de instrumentar en sus localidades los programas establecidos por este Instituto para ayuda y asistencia a personas de la tercera Edad.<sup>133</sup>

El INSEN, como toda institución, consta de un Departamento de Relaciones Públicas y Comunicación Social, teniendo como fin principal dar a conocer a la sociedad por medio de los medios masivos de comunicación y campañas de concientización sobre la existencia del Instituto, para así dignificar el real valor de la vejez promoviendo los diferentes programas asistenciales en favor de la senectud.<sup>134</sup>

---

132. Manual Informativo sobre el INSEN.

133. idem.

134. idem

Una vez conocidos, los antecedentes de este Instituto hacia la vejez mexicana, pasaremos a continuación a describir los programas asistenciales del INSEN.

Para efectos prácticos, los programas se ha agrupado por el servicio que prestan como son los económicos, sociales, educativos, psicológicos y de investigación.<sup>135</sup>

De manera general, presentaremos una serie de servicios y actividades que otorga el INSEN a las personas de la Tercera Edad:

Dentro de los programas económicos, existe el Departamento de Afiliación, donde las personas mayores de 60 años disfrutan los beneficios que les proporciona la tarjeta INSEN, ésta tiene dos propósitos: la identificación de la persona afiliada y aumentar el poder adquisitivo, obteniendo bienes y servicios de primera necesidad con importantes descuentos. Para efecto de que los afiliados se enteren de los beneficios que les presta el INSEN, se publica un folleto en el cual vienen los servicios médicos como dentistas, ópticas y otros, farmacias, laboratorios clínicos, servicios turísticos, espectáculos, tiendas de consumo general, asesores jurídicos, librerías, etc... Existen también, los albergues y residencias de día, en cuanto a los albergues,

-----

135. idem.

podemos decir que además de brindarles a los ancianos techo, comida y vestido, tienen a su disposición un grupo de médicos, psicólogos y trabajadores sociales para atenderlos además de brindar actividades socio-culturales que permiten que el anciano salga del aislamiento e inactividad para reintegrarse a la vida comunitaria, la diferencia que existe con la residencia de día, es que dentro de ésta los ancianos ven transcurrir el día en compañía de personas con los mismos intereses y además cuentan con consultas externas, comedor y apoyo psicológico y por las noches los asistentes se reintegran a su núcleo familiar, cubriendo con ello la necesidad de la convivencia con la familia. Anteriormente mencionamos las consultas externas, son un departamento del INSEN compuesto por médicos especializados en medicina general, oftalmología, odontología, electrocardiograma, psicoterapia, homeopatía y acupuntura clínica, prestando estos servicios a un precio módico con la finalidad de ayudar a los ancianos de recursos económicos bajos. Dentro de los programas sociales, la Procuraduría de la Defensa del Anciano, atiende, asesora y orienta al anciano en sus derechos y obligaciones dentro del área jurídica. También existe dentro del INSEN el Area Educativa del Centro Cultural de la Tercera Edad, ya que brinda la oportunidad a los ancianos a continuar el proceso educativo al que todos tenemos derecho, se han instituido materias de cultura general hasta cursos técnicos-prácticos sobre áreas de interés para el senecto; junto con esto se llevan a cabo

actividades socio-culturales de recreación y turismo, deportivas, convivencias y ciclos de debate que conforman la estructura del INSEN.

Existen también los clubes de la Tercera Edad destinados para la reunión de personas de edad avanzada buscando abatir la inactividad, ocio y apatía en la vejez y favorecer el vínculo anciano-familia-sociedad. Otro servicio que otorga el INSEN, es la Capacitación y Bolsa de Trabajo en el área educativa, se llevan a cabo programas que se imparten en instituciones oficiales e iniciativa privada, dirigidos según el caso, como por ejemplo existen curso de Plan de Vida Futura dirigido a personas por jubilarse, así como a jubilados y pensionados, Psicología de la vejez para los familiares de los senectos indicándoles las necesidades de los ancianos, Introducción a la Gerontología para personas que van a trabajar, trabajen o tengan trato directo con los ancianos, De la Mano al Abuelo es un taller infantil dirigido a niños con la finalidad de concientizar desde temprana edad la problemática de la vejez, en cuanto a la Bolsa de Trabajo, el INSEN, consciente de la importancia que representa para el senecto un trabajo remunerado, se implementó este campo con la finalidad de abatir la inactividad apoyando su situación económica.<sup>136</sup>

---

136. idem.

Gracias a la información obtenida anteriormente, podemos conocer más ampliamente la función del INSEN sobre los ancianos mexicanos y podemos finalizar, concluyendo que Instituto Nacional de la Senectud es un organismo de asistencia social para la vejez mexicana.

## CAPITULO IV

### ELABORACION DE UN MANUAL DIRIGIDO A LOS ADULTOS ENTRE 55 A 65 AÑOS DE EDAD CON LA FINALIDAD DE DESPERTAR EL INTERES POR LA VEJEZ Y SU PREPARACION

Debido a que los capítulos anteriores nos permitieron tener conocimiento más amplio sobre los adultos y ancianos, pasaremos a continuación a la investigación de campo de esta tesis.

A continuación analizaremos de una manera cuantitativa y cualitativa los resultados obtenidos de la investigación, con la finalidad de describir de una manera general la orientación de los adultos entre 55 y 65 años de edad para prepararlos hacia una aceptación y gozo de la vejez.

#### IV.1.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

Debido a que el adulto actual se encuentra confuso ante la aceptación de la tercera edad, la finalidad de esta investigación, es la de analizar de qué manera se orienta a los adultos entre 55 a 65 años de edad para prepararlos hacia la aceptación y gozo de la vejez.

#### IV.2.- OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACION.

Analizar de qué manera se orienta a los adultos entre 55 a 65 años de edad para prepararlos hacia la aceptación y gozo de la vejez.

#### IV.3.- DEFINICION DE LA POBLACION.

La población de la investigación se encuentra basada en personas adultas, entre 55 y 65 años de edad, de un nivel socioeconómico medio alto, que forman entre sí una serie de comunidades teniendo como finalidad descubrir el sentido de la vida a través de grupos cristianos, dentro de la Iglesia, logrando el crecimiento personal, matrimonial y familiar, siendo agentes de cambio social.

Estas comunidades se encuentran distribuidas en la República Mexicana, más cabe aclarar que para la realización de este trabajo únicamente tomamos como población a las parejas que se encuentran ubicadas en el Distrito Federal, siendo 90 parejas, es decir, 180 adultos.

#### IV.4.- DEFINICION DE LA MUESTRA.

El total de adultos que hay en las comunidades cristianas es de 180, en el Distrito Federal, de este universo les aplicaremos el cuestionario a 45 personas que forman la muestra representativa.

Esta muestra que corresponde a 45 personas, será seleccionada con ciertas características necesarias como lo son: adultos entre 55 a 65 años de edad, casados tanto hombres como mujeres. Estas características son necesarias para obtener una información seleccionada con base en el objetivo de esta tesis.

#### IV.5.- DEFINICION DE LA MUESTRA PILOTO.

Para verificar que el instrumento elaborado sea válido y confiable, realizaremos una muestra piloto. Esta muestra la aplicaremos al 5% de la población total, es decir, se aplicarán cuestionarios para verificarlo.

La aplicación de esta muestra piloto será realizada de manera previa a la aplicación general con la finalidad de modificar y corregir las preguntas que sean necesarias para lograr una correcta validez y confiabilidad.

Dentro del primer instrumento elaborado para la muestra piloto se llevaron a cabo algunas correcciones, siendo las siguientes:

##### - Pregunta 5

¿Realiza visitas o chequeos médicos frecuentemente?

a) si

b) no

Se le agrego:

si su respuesta es positiva ¿con qué frecuencia las realiza?

- Pregunta 12

¿Usted cree que la sociedad ve a los viejos como:

- a) Personas físicamente capaces para realizar un trabajo.
- b) Personas incapacitadas, en términos generales, para realizar un trabajo.
- c) Personas que estorban en el desarrollo de la sociedad.
- d) Personas íntegramente valiosas.

Las modificaciones que se llevaron a cabo fue la redacción de la pregunta y el inciso d.

Usted como parte de la sociedad ¿cuál es su opinión acerca de los viejos?

- d) Personas con ciertas limitaciones aunque poseen capacidades para desarrollarse en otras áreas.

- Pregunta 13

¿Se considera usted satisfecho por lo que ha realizado en su vida?

- a) si
- b) no

¿Por qué?

Esta pregunta fue cancelada ya que tiene gran similitud con la pregunta 15.

- Pregunta 19.

¿Ha recibido usted, algún tipo de información sobre la vejez?

a) sí

b) no

¿Por qué?

En ésta pregunta se canceló el por qué, ya que no se necesita esta información.

- Agregamos en el cuestionario un agradecimiento hacia los adultos por su cooperación.

Para poder observar de una manera clara y general las modificaciones de nuestra prueba piloto así como el cuestionario corregido y aplicado para la elaboración de nuestra tesis, se encuentran estos dos cuestionarios en la parte final del trabajo, en los anexos.

Una vez aclaradas las modificaciones del cuestionario pasaremos a la elaboración del instrumento.

#### IV.6.- ELABORACION DEL INSTRUMENTO.

Para llevar a cabo la investigación de campo, elegimos como instrumentos un cuestionario y una guía de entrevistas, la finalidad de esta guía es reforzar de una manera general los resultados obtenidos del cuestionario, obteniendo así una información más amplia del instrumento.

Como ya mencionamos anteriormente, estos instrumentos se encuentran dirigidos a personas de nivel socioeconómico medio alto, entre 55 a 65 años de edad, casados y del sexo masculino y femenino.

##### IV.6.1.- CARACTERISTICAS DE LA GUIA DE ESTREVISTA.

Esta guía de entrevista se realizó de una manera estructurada, cuya finalidad será reforzar los resultados obtenidos a través del cuestionario.

Dentro de esta guía los puntos a comentar son los mismos que se encuentran dentro del cuestionario, permitiendo que las personas puedan ampliarse en sus comentarios, así como en sus experiencias personales.

Esta guía de entrevista consta de cuatro áreas para ser comentadas:

- Aspecto Biológico del adulto
- Aspecto Psicológico del adulto
- Aspecto Social del adulto
- Conceptos Generales

Por último, es necesario aclarar, que la guía de entrevista, será utilizada como un complemento de gran necesidad para el cuestionario y como ya mencionamos anteriormente, nos permitirá obtener una información más enriquecedora para la realización tanto del análisis cuantitativo, cualitativo y general del instrumento aplicado.

#### IV.6.2.- CARACTERISTICAS DEL CUESTIONARIO.

El cuestionario se encuentra integrado por 19 preguntas, siendo 18 de ellas preguntas cerradas, es decir, que la persona puede contestar las opciones que se encuentran escritas en el cuestionario y una de ellas es abierta donde el adulto puede responder libremente.

A continuación presentaremos las cuatro áreas por las que se encuentra integrado el cuestionario, las cuales se ven reflejadas en las preguntas del mismo, con sus respectivos objetivos particulares y las preguntas correspondientes a cada una de las áreas.

AREA	OBJETIVO PARTICULAR	REACTIVO
Aspecto Biológico	Destacar la importancia que tienen los adultos sobre su salud física.	1-6
Aspecto Social	Resaltar la interacción social del adulto entre 55 a 65 años de edad.	7-11
Aspecto Psicológico	Conocer la actitud y los sentimientos de los adultos acerca de la vejez.	12-17
Conceptos Generales	Conocer la importancia de nuestro trabajo para los adultos.	18-19

#### IV.6.3.- RESULTADOS DEL CUESTIONARIO.

A continuación presentaremos tanto los resultados cuantitativos como cualitativos obtenidos en los cuestionarios y la guía de entrevista, con la finalidad de analizar la visión y realidad de los adultos entre 55 a 65 años de edad hacia la siguiente etapa que les corresponde vivir, gracias a ellos tendremos una información real de sus experiencias y conocimientos que han alcanzado a lo largo de su vida.

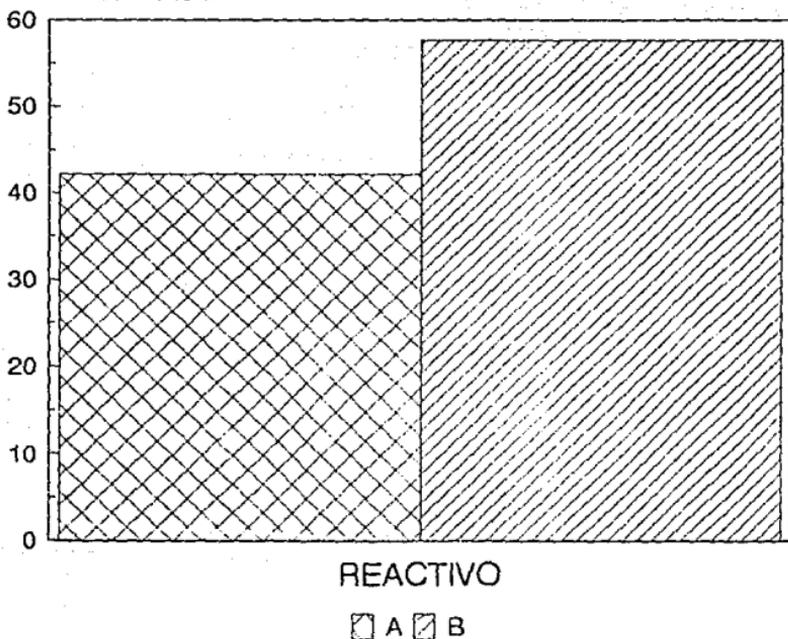
Ahora llevaremos a cabo el análisis cuantitativo de estos resultados, los cuales los analizaremos a través de la información recabada por medio de los cuestionarios. Realizaremos una gráfica con la finalidad de recabar la información de cada pregunta, y por último mencionaremos de una manera sintética la información obtenida.

Por lo tanto, les mostraremos a continuación el trabajo elaborado para la obtención de la información otorgada por los adultos entre 55 a 65 años de edad.

# 1.- ¿Realiza algún tipo de ejercicio habitualmente?

	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	19	42.2
b)	No	26	57.7

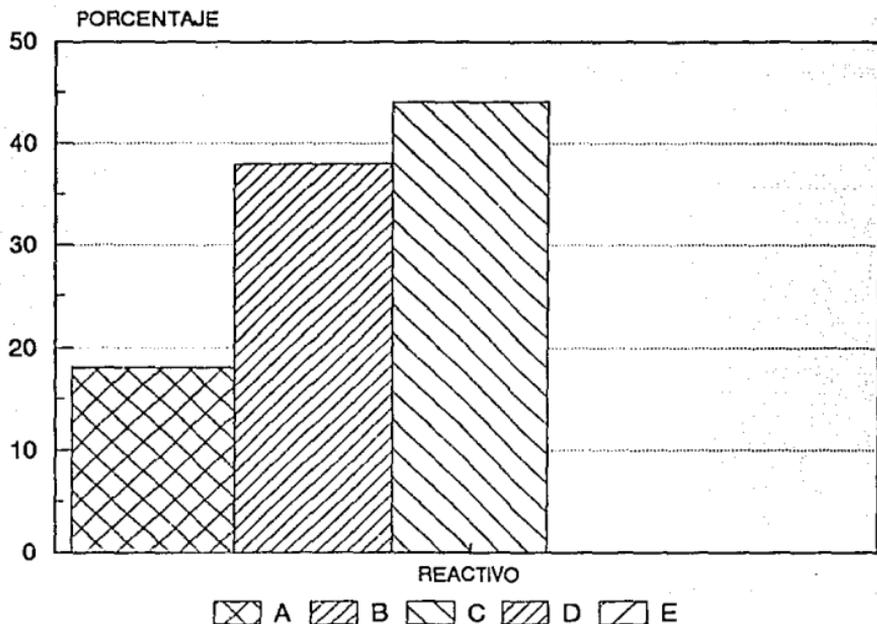
## PORCENTAJE



Como se observa, el 42% de la población realizan algún tipo de ejercicio habitualmente y el 57% contestó que no realizan ningún ejercicio.

## 2.- ¿Cuántas horas diarias duerme usted?

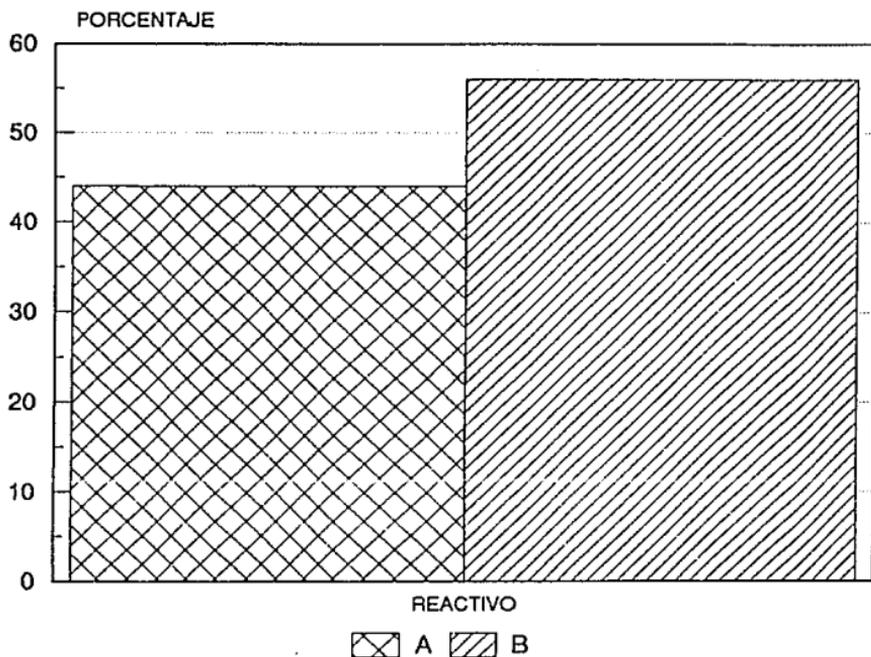
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Más de 8 horas	8	18
b)	8 horas	17	38
d)	6 horas	20	44
e)	4 horas	0	0
f)	menos de 4 horas	0	0



En esta gráfica, podemos observar que el 18% de nuestra población duerme más de 8 horas diarias, un 38% duerme 8 horas y la mayoría de la población siendo el 44% duerme 6 horas diarias.

### 3.- ¿Lleva usted un régimen alimenticio balanceado?

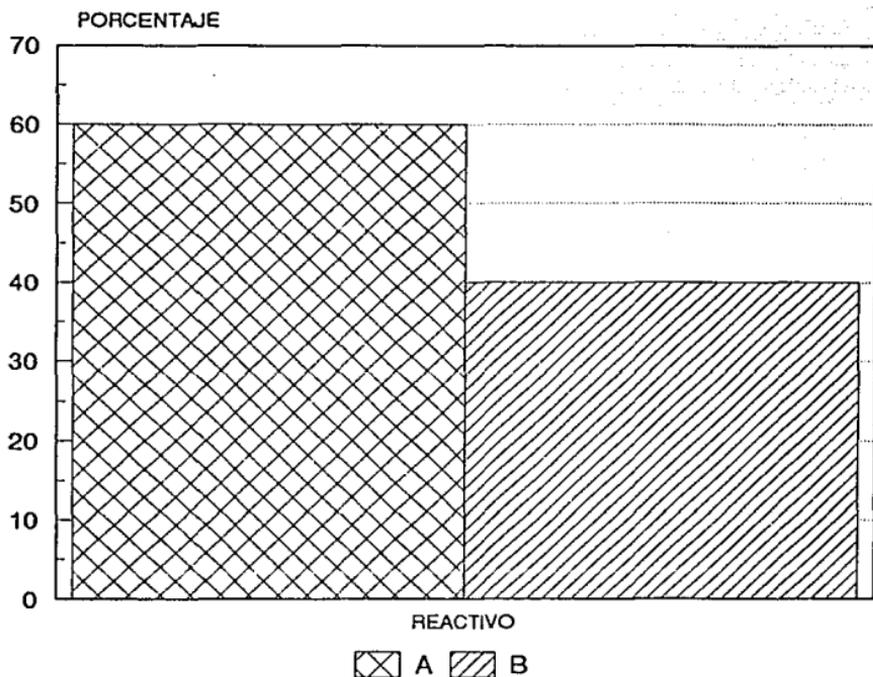
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	20	44
b)	No	25	56



Obtuvimos que la mayoría de la población siendo el 56% no llevan un régimen alimenticio balanceado mientras que el 44% de la población si lo lleva.

#### 4.- ¿Padece usted de alguna enfermedad?

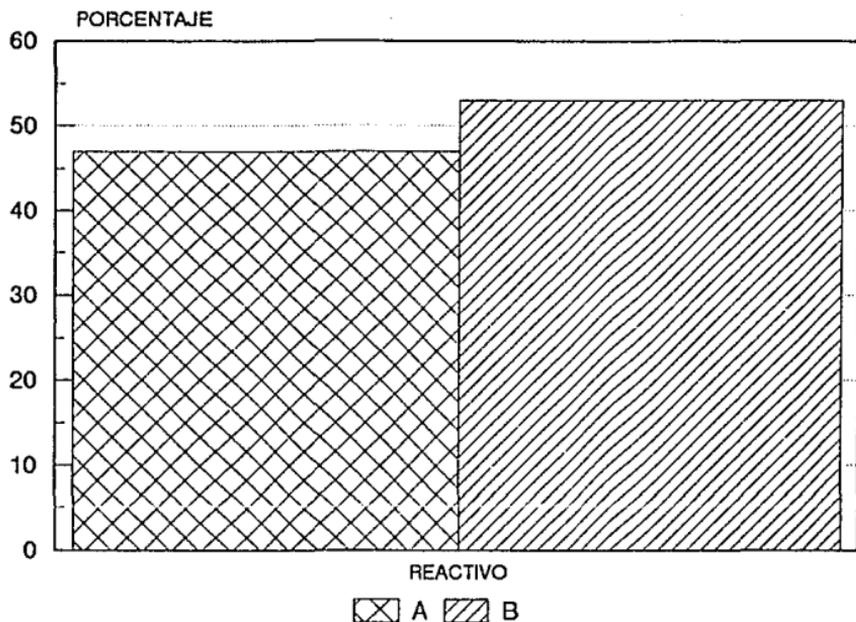
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	27	60
b)	No	18	40



Como se observa en la gráfica, el 60% de la población padece alguna enfermedad, es decir, la mayoría y el 40% de esta no padece enfermedad alguna.

## 5a.- ¿Realiza visitas a chequeos médicos frecuentemente?

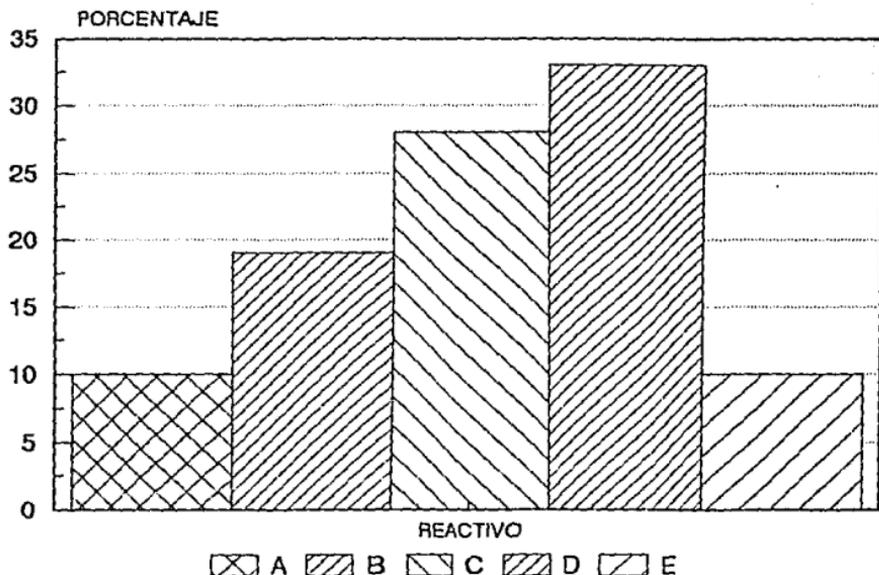
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	21	47
b)	No	24	53



En esta gráfica podemos observar, que el 47% de la población si realiza chequeos médicos frecuentemente mientras que el 53% no los lleva a cabo.

5b.- Si su respuesta fué positiva, ¿Con qué frecuencia las realiza?

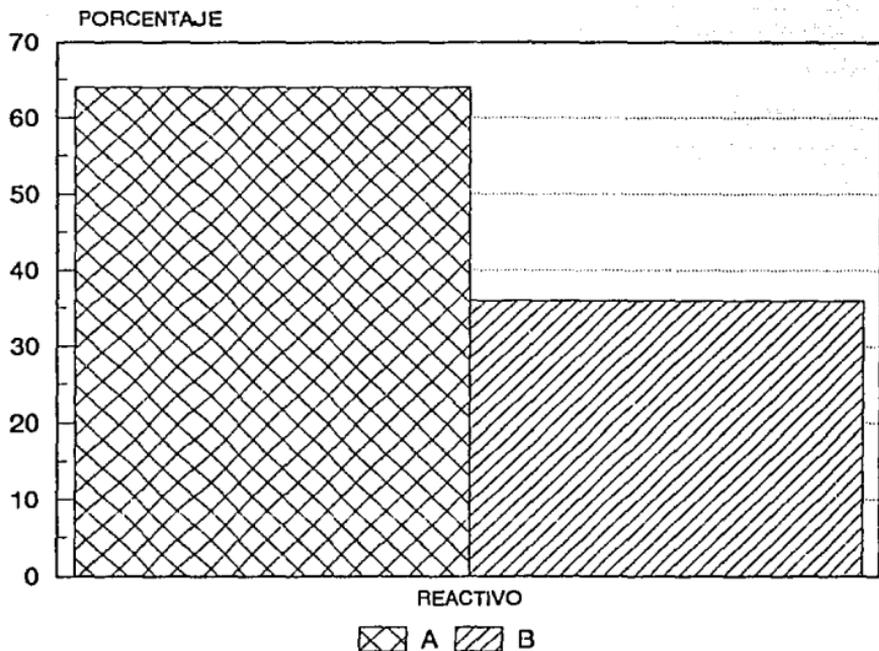
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Cada mes	2	10
b)	Cada 3 meses	4	19
d)	Cada 6 meses	6	28
e)	Cada año	7	33
f)	Cada año y medio	2	10



Para llevar a cabo esta gráfica, tomamos como población el 47% de la pregunta 5a, debido a que estas personas si llevan a cabo sus chequeos médicos, tomando el 47% como el universo, obtuvimos que 10% realiza sus chequeos cada mes y otro 10% cada año y medio, el 19% realiza sus chequeos cada 3 meses, cada 6 meses el 28% y por último cada año el 33% de nuestra población.

## 6.- ¿ Siente algunas limitaciones físicas que no se presentaban antriormente?

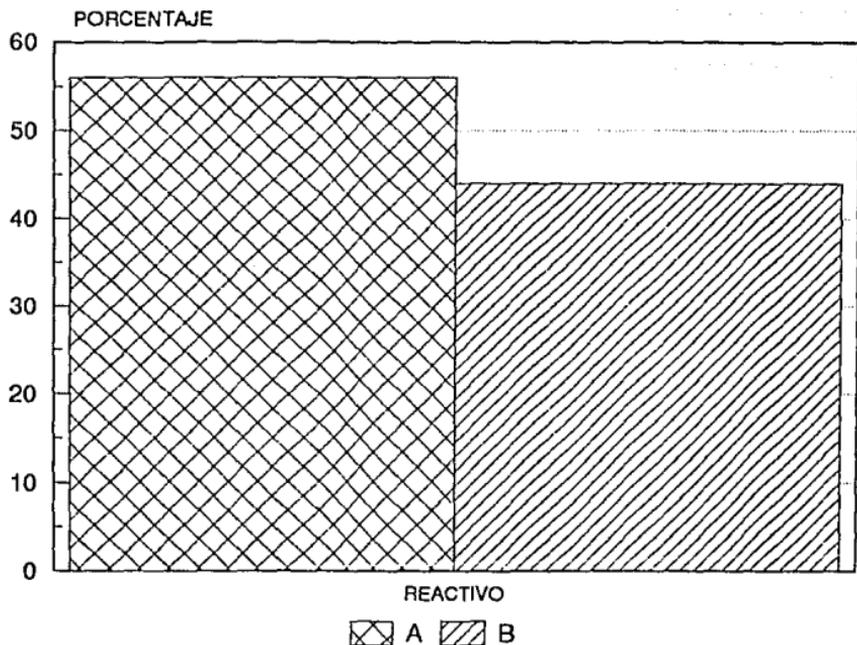
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	29	64
b)	No	16	36



Podemos constatar que el 64% de nuestra población presenta algunas limitaciones físicas que no se presentaban anteriormente mientras que el 36% no las presenta.

## 7.- ¿Realiza usted, otras actividades fuera de su trabajo profesional o en el tiempo libre?

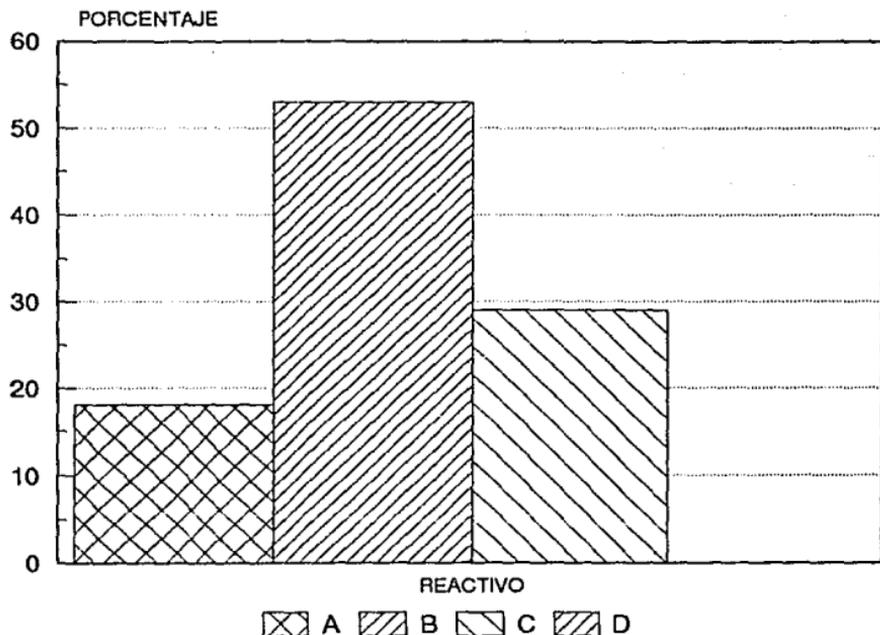
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	25	56
b)	No	20	44



Podemos observar que el 56% de la población realiza otras actividades e su tiempo libre mientras que el 44% no realiza otras actividades más que su trabajo profesional.

## 8a.- Sus relaciones laborales son:

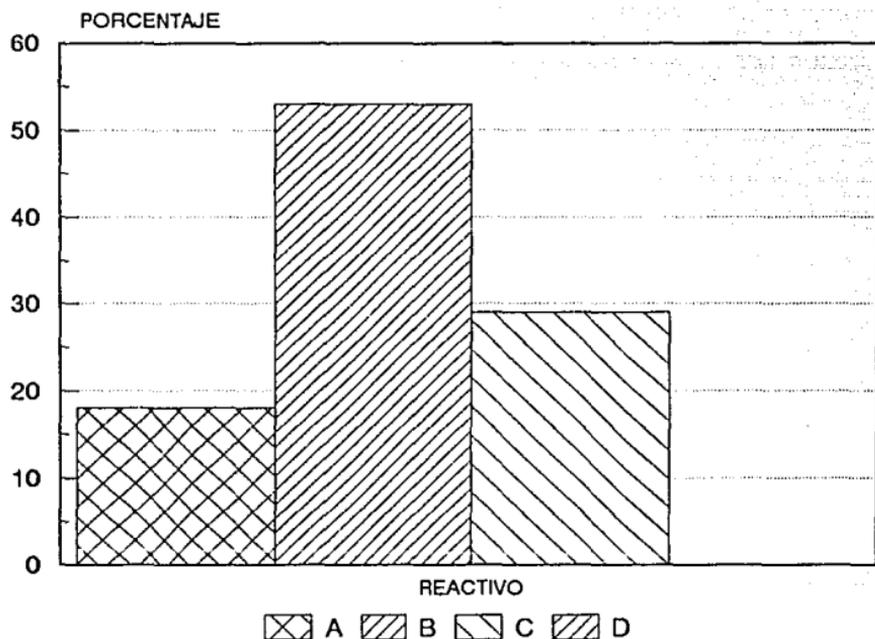
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Excelentes	8	18
b)	Buenas	24	53
d)	Regulares	13	29
e)	Malas	0	0



Podemos observar que el 18% de la población tiene unas relaciones laborales excelentes, el 53% buenas relaciones laborales y 29% de nuestra población tiene unas relaciones regulares en cuanto a sus labores profesionales.

## 8b.- Sus relaciones familiares son:

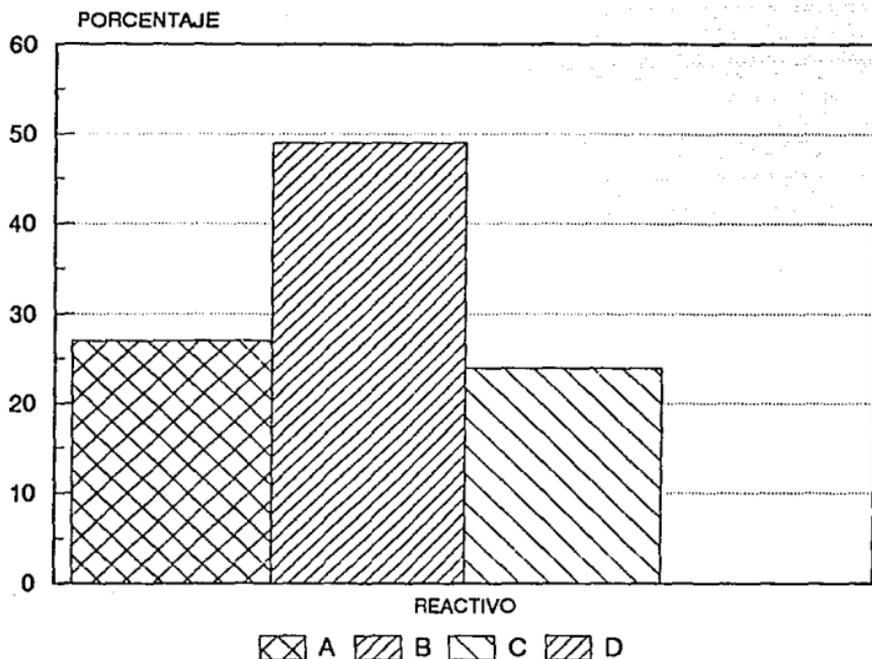
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Excelentes	11	24
b)	Buenas	18	40
d)	Regulares	16	36
e)	Malas	0	0



En cuanto a las relaciones familiares, el 24% de la población tiene unas relaciones excelentes con sus familiares, el 40% son buenas y el 36% de la población lleva relaciones regulares con sus familiares.

### 8c.- Sus relaciones de amistad son:

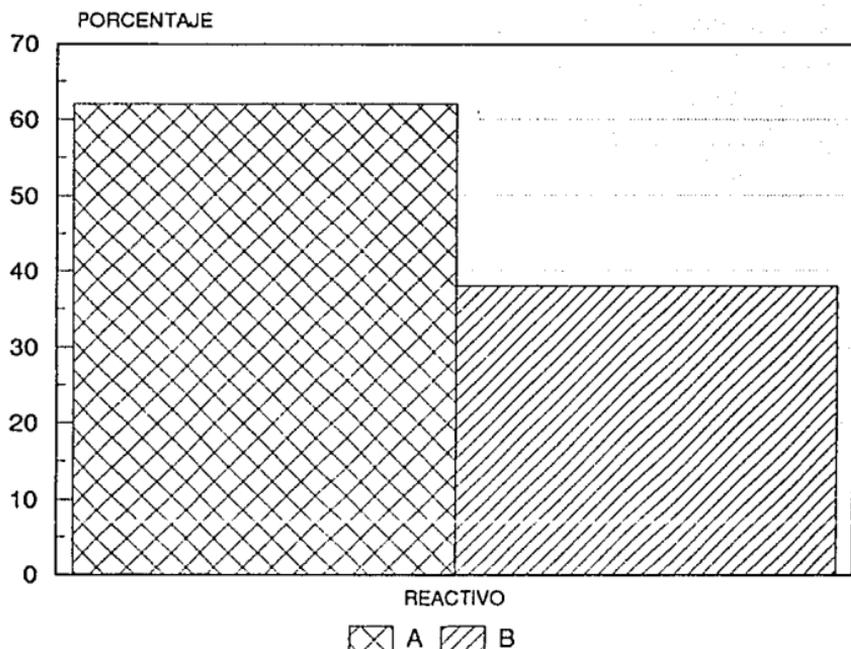
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Excelentes	12	27
b)	Buenas	22	49
d	Regulares	11	24
e)	Malas	0	0



Con esto, podemos observar que el 27% de nuestra población tiene unas excelentes relaciones de amistad, el 49% sus relaciones son buenas y 24% sus relaciones con amigos son regulares.

9a.- El hecho de ser abuelo, en caso de serlo, lo hace sentir diferente:

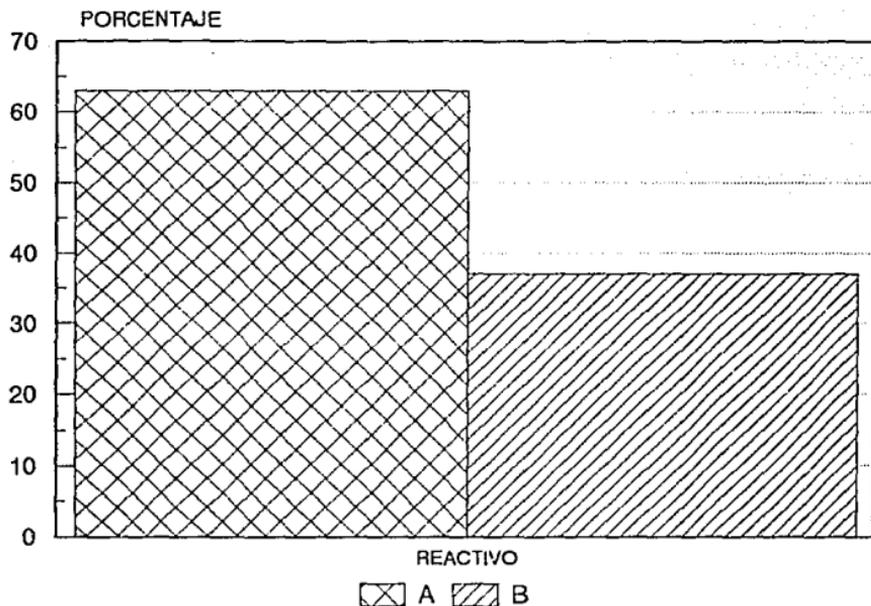
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	18	62
b)	No	11	38



En esta gráfica, tomamos como población exclusivamente a los adultos que ya son abuelos, siendo estos 29 personas y así obtuvimos como resultados que el 62% son adultos que el hecho de ser abuelos los hace sentir diferentes y el 38% no los hace sentir diferentes.

## 9b.- Si usted no es abuelo aún ¿desea serlo?

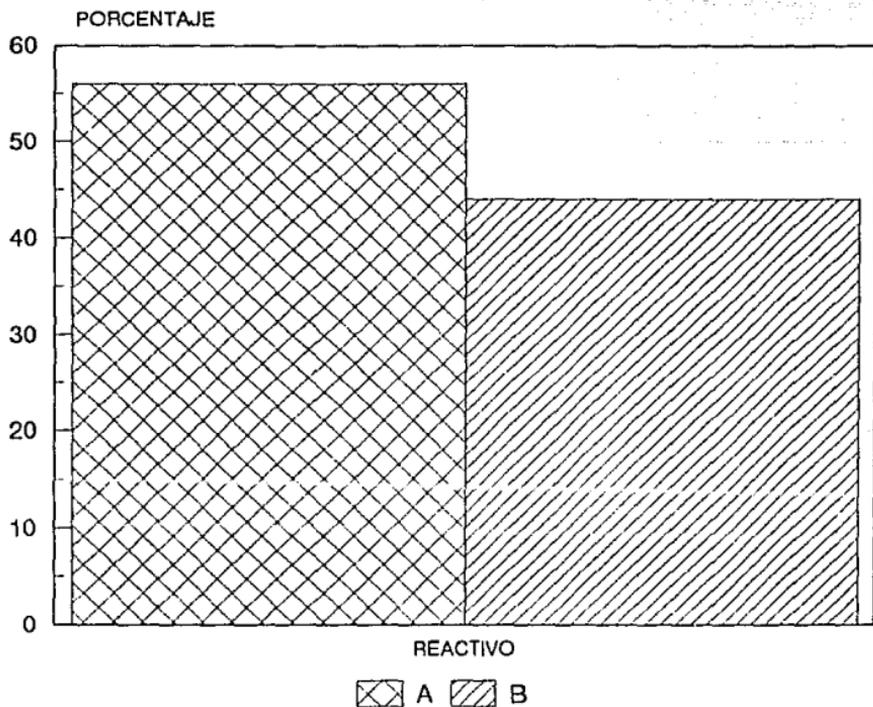
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	10	63
b)	No	6	37



También en esta gráfica, tomamos como población a los adultos que no abuelos aún, y así obtuvimos el 63% desea ser abuelo y el 37% no desea ser abuelo en estos momentos.

## 10.- ¿Pertenece a algún club o grupo social?

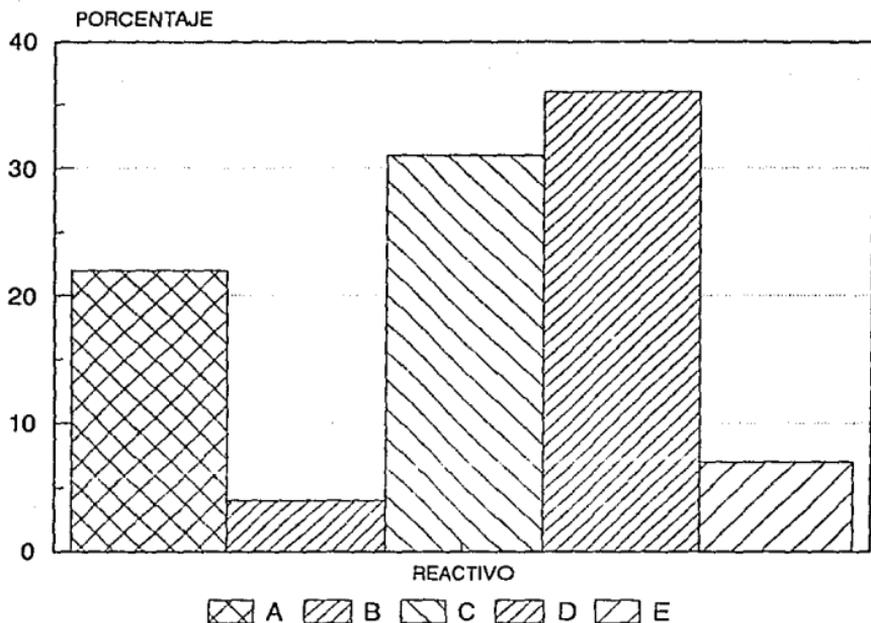
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	25	56
b)	No	20	44



El 56% de nuestra población pertenece a algún club o grupo social y el 44% no pertenece a ninguno de estos.

## 11.- ¿A qué se dedicaría en caso de jubilarse o cuando tenga suficiente tiempo libre?

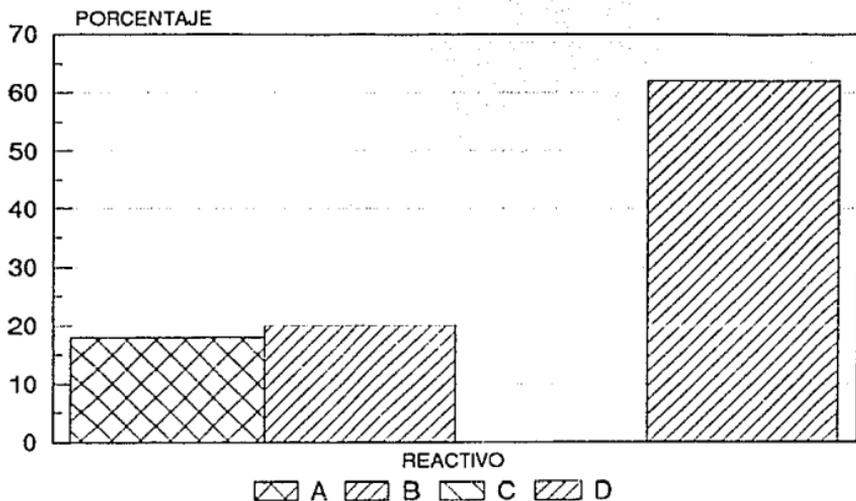
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Actividades Manuales	10	22
b)	Actividades Deportivas	2	4
d)	Actividades Culturales	14	31
e)	Actividades Sociales	16	36
f)	Actividades Personales	3	7



Como observamos, el 22% se dedicaría a actividades manuales, el 4% a las deportivas, el 31% a las culturales, el 36% que es el mayor a las actividades sociales y el 7% a las personales.

12.- Usted, como parte de la sociedad, ¿Cuál es su opinión acerca de los viejos?

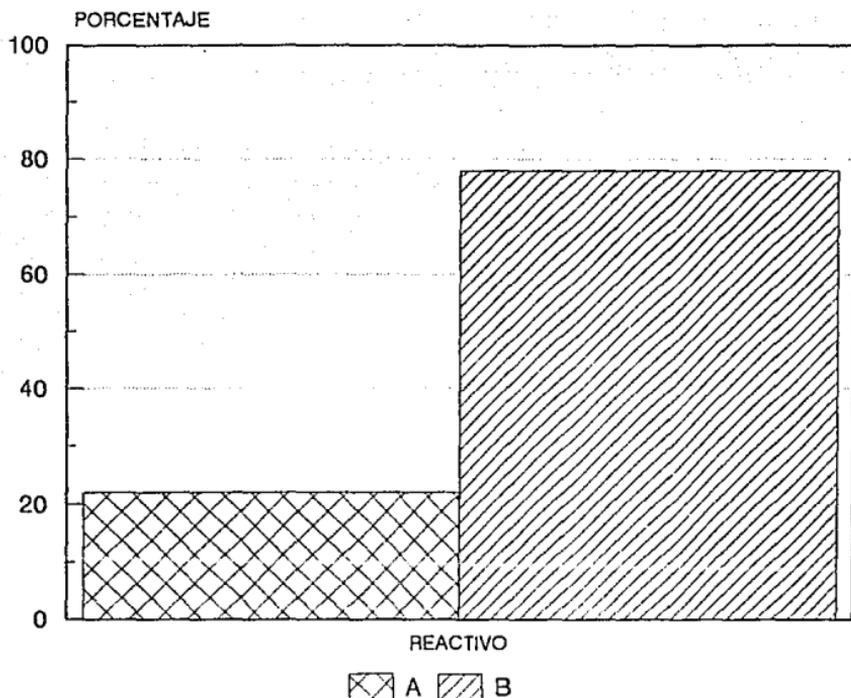
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Personas físicamente capaces para realizar un trabajo	8	18
b)	Personas incapacitadas, en términos generales, para realizar un trabajo	9	20
c)	Personas que estorban al desarrollo de la sociedad	0	0
d)	Personas con ciertas limitaciones físicas aunque aún poseen capacidades para desarrollarse en otras áreas.	28	62



Con esta gráfica, podemos observar que el 18% de la población consideran a los viejos como personas físicamente capaces para realizar un trabajo, el 20% los consideran como personas incapacitadas y el 62% los consideran personas con limitaciones físicas pero que poseen capacidades para desarrollarse en otras áreas.

### 13.- ¿Cree usted que hasta este momento ya terminó con los proyectos más importantes de su vida?

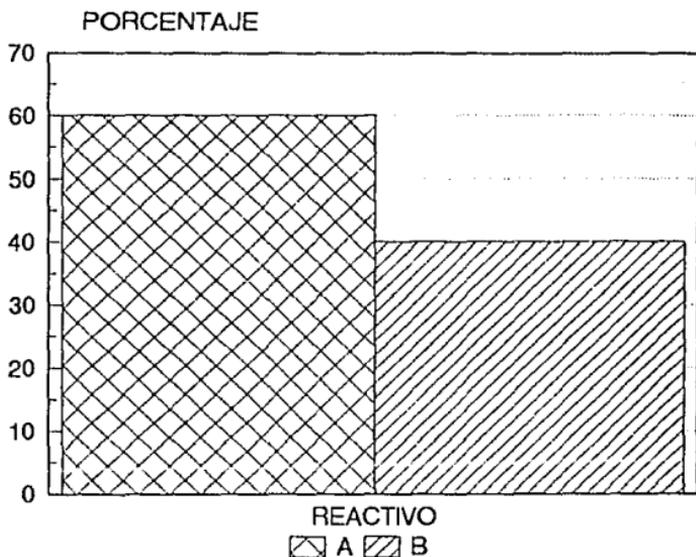
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	10	22
b)	No	35	78



Como podemos observar, en esta gráfica el 22% de nuestra población piensa que ha terminado con los proyectos más importantes de su vida mientras que el 78% no lo cree así.

14.- ¿Considera usted, que a su edad se han cumplido con los proyectos más importantes de su vida?

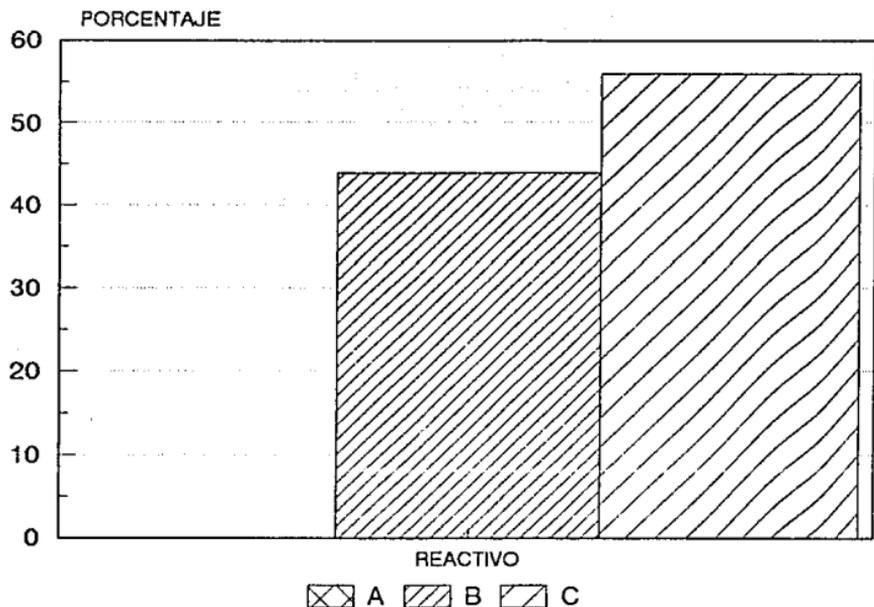
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	27	60
b)	No	18	40



Ante esta pregunta, el 60% de la población considera que a su edad ya se han cumplido las expectativas propuestas y por el contrario, el 40% no lo considera así.

15.- Usted considera que la siguiente etapa de su vida es:

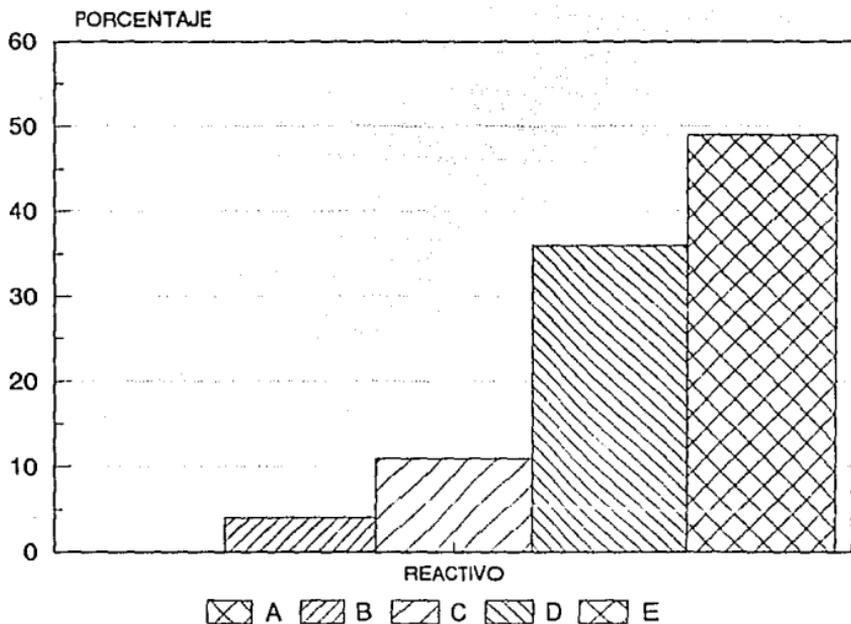
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Adulthood	0	0
b)	Madurez	20	44
c)	Vejez	25	56



La mayoría de los adultos de nuestra población, es decir el 56% considera que la siguiente etapa que le corresponde vivir es la vejez y el 44% considera que la madurez es la siguiente etapa de su vida.

16.- ¿A los cuantos años considera usted, que una persona llega a la vejez?

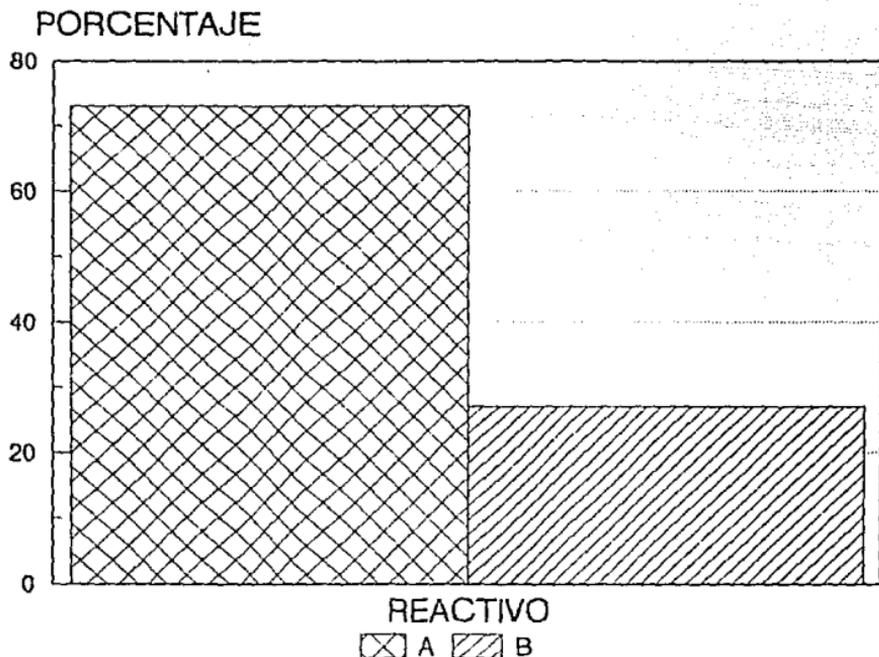
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Menos de 60 años	0	0
b)	60-65 años	2	4
c)	65-70 años	5	11
e)	70-75 años	16	36
f)	Más de 75 años	22	49



Con esta gráfica, podemos observar que el 4% de la población considera que una persona llega a la vejez entre 60-65 años, el 11% a los 65-70 años, el 36% a los 70-75 años y por último el 49% de nuestra población considera que una persona llega a la vejez cuando se tiene más de 75 años.

17.- ¿Cree usted importante que las personas requieren una preparación para aceptar y disfrutar la vejez?

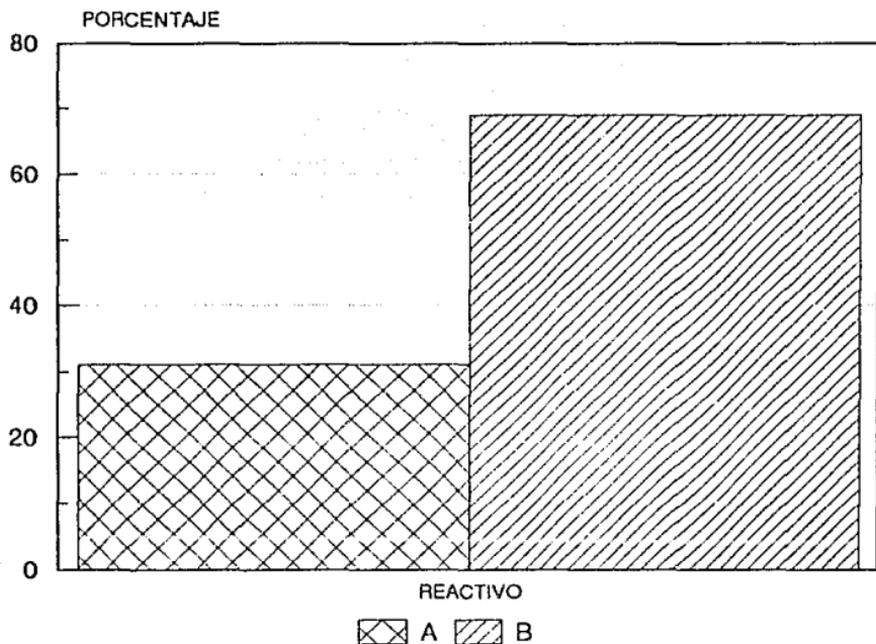
	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	33	73
b)	No	12	27



Como podemos observar, el 73% de nuestra población considera importante que las personas se preparen para aceptar y disfrutar la vejez mientras que el 27% respondió que no lo considera importante.

## 18.- ¿Ha recibido usted, algún tipo de información sobre la vejez?

	Reactivo	Cantidad Población	% Población
a)	Si	14	31
b)	No	31	69



Gracias a esta gráfica, podemos observar que el 31% de la población ha recibido algún tipo de información sobre la vejez mientras que el 69% no ha recibido ningún tipo de información sobre la senectud.

Una vez terminado el análisis cuantitativo de los resultados del cuestionario pasaremos a continuación a analizar los resultados de una manera cualitativa y para complementarlos tomaremos los comentarios obtenidos a través de la guía de entrevista.

Para realizar este análisis, tomaremos en cuenta las cuatro áreas por las que se encuentra dividido nuestro cuestionario, así como la guía de entrevista.

En cuanto al aspecto biológico del adulto pudimos obtener, que la mayoría de estos no realizan ningún tipo de ejercicio físico, el cual es vital tanto para la salud física como mental; en relación con las horas de sueño el mayor porcentaje de nuestra población duerme 6 horas, el término medio 8 horas y otros cuantos duermen más de 8 horas al día y con esto podemos afirmar que el exceso como la falta de horas de sueño afectan a la persona, por lo tanto hay que conocer de manera individual las horas necesarias de sueño para tener un verdadero descanso; como lo sabemos, los adultos entre 55 a 65 años de edad se encuentran cerca de la tercera etapa de su vida y el régimen alimenticio debe ser balanceado para una buena salud, la mayoría de estos no llevan un correcto régimen alimenticio el cual afecta para los años posteriores, en cuanto a las enfermedades la mayoría de los adultos presentan ciertas enfermedades tales como diabetes, gastritis, hipertensión, colitis, obesidad, siática, artritis, úlcera, mala circulación, alto colesterol, cardiacas, reumas, las cuales se van agravando con el paso de los años, por lo cual es

necesario una revisión médica de una manera periódica, relacionado con lo anterior estos adultos comienza a sentir algunas limitaciones que anteriormente no presentaban, las cuales son normales y esta son por ejemplo una menor agilidad para el ejercicio y ante su vida normal, mayor cansancio, falta de visibilidad, reflejos más lentos, por lo tanto con esto nos podemos dar cuenta que el adulto de esta edad comienza en cierto punto con la declinación física, y lo más importante es prepararse para sus años futuros con una buena salud hasta lo posible.

En cuanto al aspecto social del adulto, pudimos observar un aspecto positivo en ellos, el cual es que algunos realizan otras actividades fuera de su trabajo profesional o en su tiempo libre lo cual es sumamente necesario para los años posteriores debido a que tendrán su tiempo ocupado y seguirán participando dentro de la sociedad, por los que no realizan otras actividades es necesario que desde estos momentos comiencen a llevarlas a cabo para su futuro próximo.

Dentro de las actividades que realizan o les gustaría realizar son culturales que abarcan viajes, lectura y conocimiento, así como sociales dentro de las cuales se encuentra un servicio social, relación con amigos y familia.

Es necesario conocer que tanta importancia le dan a sus relaciones con los demás, ya sean laborales, familiares o de amistad, por lo tanto observamos que las relaciones laborales en general son buenas, las familiares son buenas y regulares, lo cual es preocupante ya que la base de toda sociedad es la familia y el lugar que ocupa la familia en el anciano es esencial y las relaciones de amistad por lo general son buenas. Dentro de este aspecto, cabe destacar la importancia, en principio de la familia, así como de los amigos para el adulto, ya que de ellos se puede aprender mucho y también darles mucho, así como engrandecer a la persona.

Pasaremos a continuación al aspecto psicológico, siendo este fundamental, ya que es la manera de ver la vida del adulto frente a la vejez, algunos adultos si tienen claro lo que es la vejez mientras que otros no lo consideran así, la mayoría considera que la vejez comienza cuando se tiene más de 75 años, otros a los 70; es decir, cada persona tiene su edad delimitada para considerar la vejez, aunque ya algunos consideran que la siguiente etapa que les toca vivir es la de madurez y la vejez y esto se ve afectado debido a que algunas personas están entre 55 y otros en 65 años de edad y además por consecuencia de lo anterior. La mayoría de los adultos consideran que no han terminado con los proyectos importantes de su vida y consideran que se han realizado ya las expectativas de vida, en algunos de ellos.

Por último, aplicamos varias preguntas de información para nosotros en donde obtuvimos que la mayoría no ha recibido ningún tipo de información sobre la vejez, y creen necesario una preparación para ella por lo tanto les gustaría conocer más acerca de la senectud y prepararse para esta, algunos comentan que es necesario prepararse para todas las etapas y con mayor razón para la vejez, para conocer facultades y limitaciones, para envejecer con dignidad, para sentirse útiles y saber la experiencia que se tiene, para aceptarla y así disfrutarla, para vivirla más plenamente, es necesario conocer para ampliar nuestros horizontes, es decir que los adultos están interesados por conocer más acerca de la vejez con la finalidad de prepararse para vivirla y disfrutarla dignamente.

IV.7.- Aportación Pedagógica: Manual dirigido a los adultos entre 55 a 65 años de edad con la finalidad de despertar el interés por la vejez y su preparación.

Una vez analizados los resultados cuantitativos y cualitativos, llegamos a la conclusión de que es necesario que los adultos se preparen para su vejez, debido a que esa preparación les dará una aceptación para vivirla y felicidad para disfrutarla y esto se lleva a cabo por medio de un conocimiento y preparación de los años anteriores a la vejez.

Por lo tanto, para que se lleve a cabo la preparación del adulto hacia la vejez, es necesario que este se interese y profundice en el tema y es así como decidimos elaborar un manual como aportación pedagógica. Un manual atractivo, sencillo e ilustrativo, el cual tiene dos finalidades fundamentales: ser un manual motivacional, que despierte en el adulto el interés por esta preparación y lo induzca a buscar más información, así como el de ser un manual informativo sobre los aspectos que el adulto debe atender así como factores a mejorar, los cuales ayudaran en su preparación y en la misma vejez.

La selección del contenido del manual fué elaborada con base en nuestro fundamento teórico, así como en la información obtenida a través de las respuestas del cuestionario aplicado, dando como resultado el siguiente contenido:

- 1.- Educación: Factor esencial en la vida humana, debido a que todo ser humano puede ser sujeto de la educación, el adulto necesita de ésta para su preparación para la vejez.
- 2.- Madurez y sus crisis: Es importante conocer lo que es la madurez y las crisis que se presentan en esta edad, las cuales son naturales debido a la etapa que se esta viviendo teniendo como finalidad enfrentarlas y así lograr superarlas.

- 3.- Factores a mejorar: Existen varios aspectos los cuales se pueden mejorar en esta etapa obteniendo grandes beneficios en la vejez.
  
- 4.- Nuevos proyectos de vida: Prepararse para la vejez es realizar nuevos proyectos de vida con los cuales se puedan encontrar nuevas experiencias, una nueva perspectiva y así encontrar el gran sentido de la vida.

I. EDUCACION: FACTOR ESENCIAL EN LA VIDA HUMANA.

Todo ser humano puede ser sujeto de la educación en cualquier etapa de la vida en que se encuentre ubicado pero el hombre no agota sus disposiciones para la educación ya que también puede actuar con el fin de perfeccionar a otras personas e incluso de perfeccio-

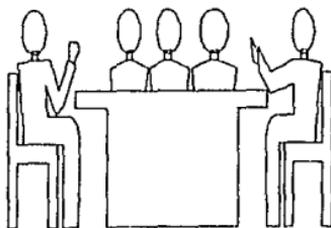
narse así mismo convirtiéndose en educando y educador. Por tal razón la

educación es un factor esencial en la vida humana ya que gracias a esta, la persona libremente se va perfeccionando integralmente, logrando superar sus limitaciones y mejorar sus capacidades.

Aunque se considera al adulto como plenamente maduro y desarrollado también necesita de la educación, ya que el hombre nunca deja de ser perfectible. La educación en los adultos pretende una superación personal a través del perfeccionamiento de sus

facultades satisfaciendo así sus propias necesidades como las de la sociedad, gracias a la edu-

cación y por medio de esta, el prepararse para la siguiente etapa de su vida de una manera íntegra.



## II. MADUREZ Y SUS CRISIS.

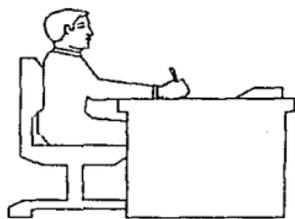
En el transcurso de la vida el hombre va pasando por ciertas etapas las cuales exigen renuncia en vista de nuevas adquisiciones pero en la madurez existe una renuncia definitiva, iniciada de manera parcial. Por esta razón, a esta etapa se le puede denominar crisis de la limitación debido a que el adulto comienza a vivir situaciones del acercamiento hacia la vejez en los aspectos bio-psico-sociales



En la edad madura, el organismo humano experimenta una reducción de sus posibilidades de adaptación y situaciones que exigen un mayor rendimiento, sin embargo, es importante mencionar que en esta etapa es lógico que se de cierta pérdida de impulso y de energía, que ya no se es tan fuerte y ágil pero cabe mencionar que a menudo no es sino la consecuencia del exceso de comida, bebida y la falta de ejercicio.

Existe una serie de cambios en la emotividad y personalidad del adulto debido al enfrentamiento de la realidad. Pueden existir en el adulto sentimientos de angustia, tirsteza, o en cierta medida depresiones por un tiempo perdido y por la dificultad de recuperarlo así como la futura vejez que le espera; cabe aclarar que todas las personas en algún momento de su vida llegan a sentirse deprimidas siendo así una emoción natural. Muchos adultos colocan en el trabajo la meta de sus aspiraciones y al jubilarse sienten la llegada de la vejez

personal, olvidando la importancia de la familia, amigos, así como la responsabilidad que tienen consigo mismo y con los demás. Es en la edad madura cuando muchas personas se dan cuenta por primera vez de cuan difícil es realmente el matrimonio, ese matrimonio al que se entra tan facilmente, con la intensidad romántica de la juventud.



### III. FACTORES A MEJORAR.

Es muy frecuente encontrarse con personas que en su madurez se encuentran agotadas, se han dejado engordar, han perdido la ilusión y se sienten

definitivamente acabados. Fuman demasiado y no pueden dormir por las noches. Su solución es sentarse frente a la televisión durante horas, despertando al día siguiente cansadas y

tensas. Este cuadro definitivamente no es consecuencia de la edad, sino de una vida sedentaria ante la cual, afortunadamente, es un número reducido de personas maduras. Por el contrario existen una serie de factores que mejorarán la calidad de vida del adulto y principalmente traerán grandes beneficios en la vejez.

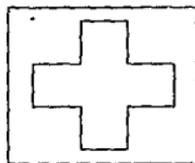
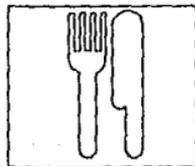
Algunos de estos factores a mejorar son los siguientes:

- Un ejercicio adecuado mantiene la actividad y condición física, obteniendo una sensación clara y despejada de vigor y bienestar.

- Un régimen alimenticio balanceado obteniendo un peso adecuado al cuerpo y una prolongación de vida.

- No menos importante que el ejercicio físico y la dieta es evitar el fumar.

- Los chequeos médicos, los cuales juegan un papel importante en el adulto, ya que por ellos se lleva a cabo el cuidado y atención de nuestra salud.



#### IV. NUEVOS PROYECTOS DE VIDA.

Prepararse para la vejez es realizar NUEVOS PROYECTOS DE VIDA.

Existen proyectos que posiblemente ya se han llevado a cabo, quizá otros falten por realizarse pero es importante aclarar que pueden existir nuevos proyectos que nunca se habían contemplado y que pueden llenar sus expectativas y vivirlos plenamente.

Algunas personas descubren que no lograron sus ambiciones, que posiblemente no las alcancen y se sienten desilusionadas, por supuesto, pero por lo general aceptan esto y se dan cuenta de que apuntaron hacia metas demasiado altas, que no estaban dispuestas a pagar el precio o que las cosas no salieron como esperaban. Pueden llegar a la

conclusión de que ya no deseen lo que antes les interesaba. Puede ser un gran aliento acomodarse con lo que se tiene.

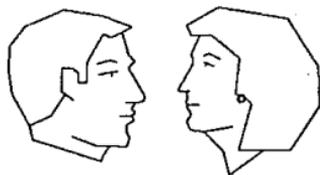
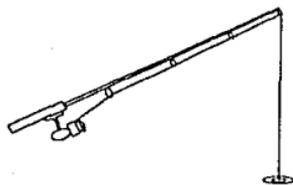
Muchas personas han logrado su felicidad sacando el mejor provecho de lo que se tiene y de los proyectos que se proponen realizar a medida de sus capacidades y posibilidades.

Ya pasó la época de los deportes extenuantes pero quedan caminar, navegar, pescar, golf, bicicleta, jardinería, natación, ejercicios de relamiento, así como también puede disfrutarse de un juego de tenis.

También pueden realizar otras actividades sociales, artísticas, científicas, culturales, las cuales ampliarán horizontes.

Muchas parejas han logrado adaptarse muy bien el uno al otro. Si el matrimonio ha vivido durante tanto tiempo, el esposo y la esposa saben como acompañarse respetando la privacidad del otro. Esta clase de matrimonio no cae en la

indiferencia y la rutina, sino que se mantiene vivo y eternamente interesante. Más existen otras personas para las que esta época significa estar solas pero cabe aclarar que estar solo no significa soledad, podemos conocer nuestra autosuficiencia la cual ayudará en la vejez y el poder conocer nuevos proyectos los cuales nos mantengan vivos plenamente.



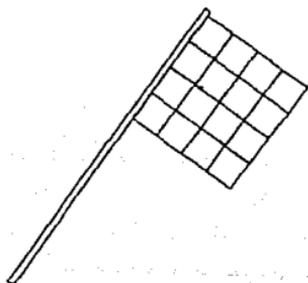
Habiendo sobrevivido las crisis de la madurez, ya que son varias, podemos estar tan fortalecidos que miramos con interés hacia el futuro. Se acerca la vejez y sabemos que no sólo sobrevivimos sino que

dimos la vuelta a la esquina y encontramos una vida un poco distinta, tan rica e impredecible como antes y nosotros con más conocimientos y con más ánimo del que teníamos. Se pueden encontrar

nuevas experiencias y una nueva perspectiva, de modo que no sólo disfrutaremos la vida sino que le encontraremos sentido.

contemplar y gustar la vida intensamente, como valiosa en sí.

El hombre maduro, es aquel dispuesto a llevar cargas sobre sí, gracias a la fuerza interna que tiene se puede confiar en él. Hay fidelidad, sentido de dignidad, constancia, distinción entre lo legítimo y lo falso. Por la forma espiritualmente ascendente son seres en quienes se apoya la existencia libres. El sentido de la obligación reside en sí mismo y ya no en la ilusión del gran éxito. Se sabe lo que son las fronteras. Hay fuerza de ánimo decidido, ya no impulsado. Con valor busca lo que permanece. Por la fuerza de la reflexión va más allá de los condicionamientos para



## CONCLUSIONES

La investigación desarrollada en el presente estudio, ha permitido llegar a diversas conclusiones. Esperamos que sean realmente aprovechadas por todos aquellos adultos que tienen el interés de prepararse hacia una vejez feliz.

Entre las conclusiones más relevantes se pueden citar las siguientes:

- Todo ser humano desde la infancia hasta la vejez necesita como factor esencial en la vida, de la educación ya que por medio de ella el hombre puede superar sus limitaciones y mejorar sus capacidades.
- La educación perfecciona a la persona humana y aunque se considera al adulto como plenamente maduro y desarrollado también necesita de la educación, ya que el hombre nunca deja de ser perfectible.
- La educación de adultos pretende una superación personal a través del perfeccionamiento de sus facultades satisfaciendo así sus propias necesidades como las de la sociedad.

- Una manera de educar a los adultos es por medio de la orientación, ya que esta presta una serie de ayudas con el fin de que se conozcan mejor a sí mismos y a la sociedad que les rodea, para lograr un orden en la persona y un beneficio a la comunidad.

- Gracias a la educación y por medio de la orientación, el adulto debe prepararse para la siguiente etapa de su vida de una manera digna y feliz.

- El adulto entre 55 a 65 años de edad tomando en cuenta las características individuales, es cuando comienza a vivir las situaciones del acercamiento hacia la vejez en los aspectos bio-psico-sociales.

- En el aspecto biológico, el adulto necesita prepararse físicamente para la vejez, llevando un orden en su alimentación, sueño, ejercicio y para integrar estas recomendaciones es necesarios mantener un orden y mínimo de exigencias a través de un horario evitando así la improvisación que lleva a la pereza.

- En cuanto al aspecto psicológico, el adulto sufre una serie de cambios emotivos y de personalidad debido al enfrentamiento con la realidad y para poder superarse en este aspecto y aceptar esta realidad como otra etapa evolutiva es necesario que alcance una madurez psíquica.

- También en el aspecto psicológico, es de gran importancia mantener la actividad psíquica que se tenía en las actividades anteriores, aunque de una manera diferente e interesante para el adulto. Esto se podría llevar a cabo por medio de pasatiempos o hobbies que continúen desarrollando su formación personal y crecimiento humano.

- En el aspecto social, el adulto debe continuar participando dentro de la sociedad para su mejora, así como fomentar la unidad y el apoyo familiar y de amistad.

- En cuanto al adulto, se puede afirmar que la crisis de esta edad es una de las más difíciles debido a que las anteriores exigían renuncia en vista de nuevas adquisiciones, pero en esta etapa existe una renuncia definitiva, iniciada de una manera parcial en la adultez, pero este enfrentamiento ante la vida ocasiona una visión personal para mejorar en lo que se ha fallado y desarrollar las capacidades obtenidas.

- En la vejez, es necesario no ser un espectador sino actor ante las necesidades presentes, ya que la mayor escuela en la vida es la experiencia, la experiencia de toda una vida de luchas y recompensas, con alegrías y tristezas, por lo tanto el anciano debe esforzarse por continuar siendo joven en la medida en que se interese por el mundo que le rodea.

- Es necesario una enseñanza del adulto y el anciano para saber como vivir una vida plena y productiva por medio de un conocimiento cultural y espiritual de esta, por lo tanto el adulto y el anciano deben actuar como educandos y educadores ante la vida, como educandos por el simple hecho de ser personas que requieren de toda una educación y específicamente de una orientación para la aceptación de las etapas de la vida y como educadores para los demás gracias a la experiencia y sabiduría alcanzadas con el transcurso de los años.

- Antes de finalizar, cabe aclarar, que para construir nuestro futuro de la mejor manera, no tenemos que esperar a que llegue sino nosotros prepararnos para ese futuro, por lo tanto la construcción del futuro comienza el día de hoy.

- Este trabajo tiene la finalidad de preparar a los adultos para la aceptación de una vejez digna y feliz, sin embargo quedan las puertas abiertas a otras investigaciones que complementen o profundicen este tema de tesis.

## BIBLIOGRAFIA

### BIBLIOGRAFIA BASICA

- 1.- DIAZ DOMINGUEZ, Diego

La Ultima Edad

Editorial EUNSA

España

1976

154 p.

- 2.- ERIKSON, ERIK

La adultez

Editorial Fondo

MEXICO

1978

402 P.

- 3.- EYER, JULITA

Persona Integrada

Editorial

México

192 P.

- 4.- GARCIA HOZ, VICTOR  
Principios de Pedagogía Sistemática  
Madrid, España  
1960  
684 P.
- 5.- GODOY, Emma  
Antes del Alba y al Atardecer  
México  
1977  
73 P.
- 6.- HENZ, Hubert  
Tratado de Pedagogía Sistemática  
Editorial Herder  
Barcelona, España  
1976  
619 P.
- 7.- KELLY, W.A.  
Psicología de la Educación  
Traducción de G. Gonzalo  
Ediciones Morata  
Madrid, España  
1982  
683 P.

8.- OLIVEROS F. OTERO, Gonzalo

Feliz Tercera Edad

Editorial Eunsa

Pamplona, España

1990

161 P.

9.- PEDROSA IZARRA, Ciriaco

La Psicología Evolutiva

Editorial Marova

Madrid, España

1976

458 P.

10.- SANCHEZ HIDALGO, Efraín

Psicología Evolutiva

Editorial Universitaria

Puerto Rico

1979

586 P.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

11.- BERGEVIN, Paul

Filosofía para la educación del adulto

Editorial Asociados

México

1975

153 P.

12.- DAVIDOFF L., Linda

Introducción a la Psicología

Editorial Mc Graw Hill

2ª Edición

351 P.

13.- DICCIONARIO DE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACION

Editorial Santillana

México

1987

Volúmen I Y II

1528 P.

14.- GARCIA HOZ, Victor

Alegría en la Tercera edad

Editorial Epasa

Madrid, España

1985

111 P.

15.- GARCIA HOZ, Victor

Concepto de Persona

Editorial Rialp

Madrid, España

1989

293 P.

16.- GARCIA HOZ, Victor

La Tarea Profunda de Educar

Editorial Rialp

Madrid, España

1981

350 P.

17.- GARCIA HOZ, Victor

Pedagogía visible y educación invisible

Editorial Rialp

Madrid, España

1987

216 P.

18.- GOTTLER, Joser

Pedagogía Sistemática

Editorial Herder

Barcelona, España

1955

441 P.

19.- GUERRERO, Adan

Psicología de la Vejez

Memorias del Segundo Encuentro Nacional de Delegados Estatales del INSEN y profesionales de la Asistencia a la Vejez.

Publicado por INSEN

México, .D.F.

1989

122 P.

20.- INSEN: MANUAL INFORMATIVO

21.- KASTENBAUM, R.

Vejez: Años de Plenitud

Colección La Psicología y tú

Editorial Harla

México

1980

198 P.

22.- LEVIN, S.

Los procesos psicológicos en el envejecimiento

Buenos Aires, Argentina

Editorial Hormé

1973

240 P.

23.- MIRA Y LOPEZ, E.

Hacia una vejez joven

Buenos Aires, Argentina

Editorial Kapeluz

1973

343 P.

24.- NERICI G., IMIDEO

Hacia una didáctica general dinámica

Traducción de G. Ricardo Nervi

Editorial Kapeluz

México

1986

533 P.

25.- SANCHEZ CARO J. Y RAMOS S.

La vejez y sus mitos

Editorial Salvat

Barcelona, España

1985

156 P.

26.- YOUNG, KIMBALL

Psicología social de la personalidad

Editorial Pardo

Buenos Aires, Argentina

1969

279 P.

## ANEXOS

PRUEBA PILOTO.

### CUESTIONARIO

**OBJETIVO:** Este cuestionario tiene la finalidad de recabar información sobre la necesidad de preparación que deben de tener los adultos para aceptar y disfrutar la vejez.

Debido a que esta información se realiza con fines exclusivamente académicos, les pedimos sinceridad al responderlo.

**INSTRUCCIONES:** Marque con una cruz la respuesta que más se apegue a la realidad y en caso que se pida responda brevemente.

1.- ¿Realiza algún tipo de ejercicio habitualmente?

- a) si
- b) no

2.- ¿Cuántas horas diarias duerme usted?

- a) más de 8 horas
- b) 8 horas
- c) 6 horas
- d) 4 horas
- e) menos de 4 horas

3.- ¿Lleva usted un régimen alimenticio balanceado?

a) si

b) no

4.- ¿Padece usted de alguna enfermedad?

a) si

b) no

¿cuál? \_\_\_\_\_

5.- ¿Realiza visitas o chequeos médicos frecuentemente?

a) si

b) no

6.- ¿Siente algunas limitaciones físicas que no se presentaban anteriormente?

a) si

b) no

¿cuáles? \_\_\_\_\_

7.- ¿Realiza usted, otras actividades fuera de su trabajo profesional o en el tiempo libre?

a) si

b) no

¿cuáles? \_\_\_\_\_

8.- Sus relaciones laborales, familiares y de amistad son:

excelentes	( )	( )	( )
buenas	( )	( )	( )
regulares	( )	( )	( )
malas	( )	( )	( )

9.- El hecho de ser abuelo, en caso de serlo, lo hace sentir diferente:

a) si

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

Si usted no es abuelo aún, ¿desea serlo?

a) si

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

10.- ¿Pertenece a algún club o grupo social?

a) si

b) no

Si su respuesta fue positiva ¿cuántas horas le dedica a la semana a esta actividad? \_\_\_\_\_

11.- ¿A qué se dedicaría en caso de jubilarse o cuando tenga suficiente tiempo libre? \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

12.- Usted cree que la sociedad ve a los viejos como:

- a) personas físicamente capaces para realizar un trabajo
- b) personas incapacitadas, en términos generales, para realizar un trabajo
- c) personas que estorban al desarrollo de la sociedad
- d) pesonas íntegramente valiosas

13.- ¿Se considera usted satisfecho por lo que ha realizado en su vida?

- a) sí
- b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

14.- ¿Cree usted que hasta este momento ya terminó con los proyectos importantes de su vida?

- a) sí
- b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

15.- ¿Considera usted, que a su edad se han cumplido las expectativas de vida que se ha propuesto?

a) sí

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

16.- Usted considera que la siguiente etapa de su vida es:

a) adultez

b) madurez

c) vejez

17.- ¿A los cuántos años considera usted, que una persona llega a la vejez?

a) menos de 60 años

b) 60-65 años

c) 65-70 años

d) 70-75 años

e) más de 75 años

18.- ¿Cree usted importante que las personas requieren una preparación para aceptar y disfrutar la vejez?

a) sí

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

19.- ¿Ha recibido usted, algún tipo de información sobre la vejez?

a) si

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

20.- ¿Le gustaría conocer más acerca de la vejez?

a) si

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

## INSTRUMENTO APLICADO

### CUESTIONARIO

**OBJETIVO:** Este cuestionario tiene la finalidad de recabar información sobre la necesidad de la preparación que deben tener los adultos para aceptar y disfrutar la vejez.

Debido a que esta información se realiza con fines exclusivamente académicos, les pedimos sinceridad al responderlo.

**INSTRUCCIONES:** Marque con una cruz la respuesta que más se apegue a la realidad y en caso que se pida responda brevemente:

1.- ¿Realiza algún tipo de ejercicio habitualmente?

a) si

b) no

2.- ¿Cuántas horas diarias duerme usted?

a) más de 8 horas

b) 8 horas

c) 6 horas

d) 4 horas

e) menos de 4 horas

3.- ¿Lleva usted un régimen alimenticio balanceado?

a) si

b) no

4.- ¿Padece usted de alguna enfermedad?

a) si

b) no

¿cuál? \_\_\_\_\_

5.- ¿Realiza visitas o chequeos médicos frecuentemente?

a) si

b) no

Si su respuesta fue positiva, ¿con qué frecuencia las realiza?

\_\_\_\_\_

6.- ¿Siente algunas limitaciones físicas que no se presentaban anteriormente?

a) si

b) no

¿cuáles? \_\_\_\_\_

7.- ¿Realiza usted, otras actividades fuera de su trabajo profesional o en el tiempo libre?

a) si

b) no

¿cuáles? \_\_\_\_\_

8.- Sus relaciones laborales, familiares y de amistad son:

excelentes ( ) ( ) ( )

buenas ( ) ( ) ( )

regulares ( ) ( ) ( )

malas ( ) ( ) ( )

9.- El hecho de ser abuelo, en caso de serlo, lo hace sentir diferente:

a) si

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

Si usted no es abuelo aún, ¿desea serlo?

a) si

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

10.- ¿Pertenece a algún club o grupo social?

a) si

b) no

Si su respuesta fue positiva ¿cuántas horas le dedica a la semana a esta actividad? \_\_\_\_\_

11.- ¿A qué se dedicaría en caso de jubilarse o cuando tenga suficiente tiempo libre?

---

---

12.- Usted, como parte de la sociedad, ¿cuál es su opinión acerca de los viejos?

- a) personas físicamente capaces para realizar un trabajo
- b) personas incapacitadas, en términos generales, para realizar un trabajo
- c) personas que estorban al desarrollo de la sociedad
- d) personas con ciertas limitaciones físicas aunque aún poseen capacidades para desarrollarse en otras áreas.

13.- ¿Cree usted que hasta este momento ya terminó con los proyectos importantes de su vida?

- a) si
- b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

Si su respuesta fue negativa ¿qué proyectos le faltan por terminar? \_\_\_\_\_

14.- ¿Considera usted, que a su edad se han cumplido las exectativas de vida que se ha propuesto?

a) si

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

15.- Usted considera que la siguiente etapa de su vida es:

a) adultez

b) madurez

c) vejez

16.- ¿A cuántos años considera usted, que una persona llega a la vejez?

a) menos de 60 años

b) 60 - 65 años

c) 65 - 70 años

d) 70 - 75 años

e) más de 75 años

17.- ¿Cree usted importante que las personas requieren una preparación para aceptar y disfrutar la vejez?

a) si

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

18.- ¿Ha recibido usted, algún tipo de información sobre la vejez?

a) si

b) no

19.- ¿Le gustaría conocer más acerca de la vejez?

a) si

b) no

¿por qué? \_\_\_\_\_

**GRACIAS POR SU COOPERACION**