

308923

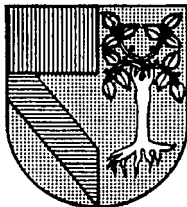
**UNIVERSIDAD PANAMERICANA**

20

ESCUELA DE PEDAGOGIA

Con estudios incorporados a la Universidad Nacional Autónoma de México

2ej



**LA EDUCACION PARA EL SERVICIO, COMO EJE EN  
LA FORMACION DEL ADULTO ANTE LA VEJEZ**

**T E S I S**

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

**MARIA DE LOURDES GARZA CHIMES**

DIRECTOR DE TESIS: LIC. MA. TERESA CARRERAS LOMELI

MEXICO, D. F.

1994

**TESIS CON  
FALLA DE ORIGEN**



## **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.

**A Diego**

**A Maru y Jorge**

**A Jorge, José Miguel, Ana Paula y Javier**

**A Tere y Emilio**

## I N D I C E

INTRODUCCION	1
I. EDUCACION Y TRABAJO	7
I.1. La educación como perfeccionamiento del ser humano	7
I.2. Importancia de la educación permanente	11
I.3. El trabajo como servicio	17
I.3.1. El trabajo de la mujer en el hogar	20
II. EL ADULTO COMO SUJETO DE EDUCACION	22
II.1. La educación del adulto	22
II.2. Características bio-psico-sociales del adulto alrededor de los 50 años	25
II.3. Crisis de la vida adulta	45
II.4. Envejecer con dignidad y alegría	51
III. PREPARACION PARA LA VEJEZ	55
III.1. Características bio-psico-sociales de la vejez	56
III.2. La importancia de los abuelos	89
III.3. Importancia del trabajo en la formación del ser humano ante la vejez	94

IV.	PROGRAMA DE PREPARACION PARA LA JUBILACION Y LA VEJEZ	97
IV.1	Descripción de la muestra	98
IV.2	Análisis de resultados	100
IV.3	Conclusión del análisis de resultados	119
IV.4	Programa de preparación para la jubilación y la vejez	121
	CONCLUSIONES	125
	BIBLIOGRAFIA	131

## INTRODUCCION

Muchas veces hablamos y pensamos en los viejos como aquellos que ya no tienen alguna actividad, y cuando conocemos a alguno que permanece activo, lo admiramos y decimos: "parece increíble que a su edad.....".

Sin embargo, es raro que ejerzan una actividad nueva, generalmente continúan con la que tuvieron antes. Es difícil cambiar de ocupación a los setenta u ochenta años.

Este trabajo pretende despertar la inquietud de pensar en la vejez como una etapa de la vida igual de maravillosa que las anteriores, teniendo metas claras que alcanzar en ella y buscar la manera de prepararse para lograrlas. Por esta razón, se dirige a personas adultas que se encuentren alrededor de los 50 años y que estén dispuestas a poner todos los medios a su alcance para comenzar a planear las actividades que realizarán cuando lleguen a la Tercera Edad; y lo que es quizá más importante, a partir de este momento vivir con una actitud positiva con respecto a la propia vejez.

Será mucho más fácil vivir plenamente la vejez si desde ahora orientamos nuestra vida y la dirigimos hacia una meta, de esta manera sabremos lo que hay que hacer y por qué hay que hacerlo. Siempre hay algo que hacer mientras se vive, siempre habrá alguien a nuestro alrededor que necesite de

nuestros servicios, debemos buscarlo porque ahí encontraremos la propia satisfacción y la razón de seguir viviendo.

La sociedad actual necesita más que nunca de la experiencia, de los conocimientos, de los valores y de la riqueza que poseen los viejos. Es urgente rescatar el lugar que a ellos corresponde en la sociedad a la que han servido por tantos años; una sociedad que de algún modo marca la vejez de una persona cuando la jubila, cuando le dice indirectamente que ya no sirve; es entonces cuando el hombre empezará a conocer los beneficios de haberse preparado para ese momento y para comenzar a vivir una nueva etapa de la vida.

Pensemos un momento en cuánto nos preparamos para cada una de las etapas anteriores, estudiamos y nos informamos, asistimos a cursos y pláticas, sin embargo, pocos somos quienes nos preocupamos por prepararnos para la senectud, siendo ésta igualmente importante.

Teóricamente esta tesis se apoya en autores como Víctor Frankl, quien nos habla del sentido de la vida; Víctor García Hoz y Otero Oliveros, ellos nos presentan la vejez como una edad en la que tenemos grandes posibilidades de realización personal, de consolidar los valores humanos, de crecimiento interior y de ayudar a quienes nos rodean a superarse y a ser mejores cada día.

Para que una persona sea capaz de servir a los demás en la vejez, es indispensable que primero acepte y conozca su realidad en esta etapa de la vida y que se acepte como una suma de cualidades, experiencias y limitaciones, cuando quizá éstas últimas van tomando más importancia para ella. Este proceso necesita de una preparación.

Esta necesidad de preparación para la jubilación y la vejez, se corroboró por medio de una investigación que consistió en la aplicación de un cuestionario a 50 adultos mayores de 50 años pertenecientes a un nivel socio-económico medio alto, que se encuentran laboralmente activos y que habitan en la Colonia San Jerónimo Lídice, en el sur de la Ciudad de México.

El diagnóstico realizado con los resultados obtenidos, señala que la mayoría de los adultos próximos a la vejez quieren prepararse para ella, y que en las empresas o instituciones en donde trabajan no hay cursos para la preparación al retiro.

Además, la mayor parte de las personas realizan su trabajo con gusto y quieren mantenerse activos después de la jubilación, ya sea mediante la misma actividad o preparando alguna sustituta.

En el caso de las mujeres, al llegar el momento del retiro



no les será tan brusco el cambio porque seguirán activas con las labores del hogar; sin embargo, ellas quieren prepararse para recibir al cónyuge retirado, quien ahora permanecerá más horas en casa.

Después de haber realizado el diagnóstico y de haber estudiado a fondo la gran necesidad educativa que existe de recibir una orientación con respecto a la vejez, se tomó la decisión de crear dos programas para la preparación a la jubilación y la vejez.

Por medio de uno de los programas, el adulto podrá conocer los cambios biológicos, psicológicos y sociales que poco a poco irá viviendo. Aprenderá a aceptar sus limitaciones y sus posibilidades para así poder fijarse metas y objetivos reales con respecto a las actividades que realizará y de la manera como las llevará a cabo para continuar prestando un servicio a la comunidad en la que vive y encontrar así el sentido de su vida en esa nueva etapa.

El otro programa se ha diseñado para preparar a las esposas de los hombres jubilados, quienes permanecerán en casa mucho más tiempo del acostumbrado y que probablemente necesiten apoyo, orientación y comprensión para que la familia se mantenga en armonía.

El procedimiento que se siguió en el desarrollo del siguiente estudio se describe a continuación:

Primero se abordan los temas de educación y trabajo, los cuales se encuentran en estrecha relación para lograr los fines que busca esta tesis. Se refiere a la educación permanente como un perfeccionamiento del ser humano mediante el trabajo como servicio a los demás.

Más adelante, se estudia al adulto como sujeto de educación, para que reflexione sobre su situación actual y sobre el porqué de las crisis que tiene que enfrentar y sobre la jubilación, que tarde o temprano le llegará.

Después se profundiza en la necesidad de una preparación para la vejez, de las posibilidades que presenta esta etapa, como es por ejemplo el gran papel que tenemos como abuelos en esta época y de cómo realizar el trabajo como un medio de formación humana.

Por último se presentan los datos y resultados de la investigación, así como también las necesidades y problemas que se plantean a partir de ésta y los programas que se proponen para cubrir esta necesidad educativa; porque trabajos como éste

llevados a la práctica, son el comienzo de todas las posibilidades que existen para preparar al adulto ante su vejez.

## CAPITULO I. EDUCACION Y TRABAJO

## I.1. La educación como perfeccionamiento del ser humano.

Para comprender el sentido de este trabajo se partirá de la base de que la educación es el perfeccionamiento voluntario de las facultades específicamente humanas. Esto quiere decir que la finalidad de la educación es concretamente la perfección de la persona humana; y gracias a que el hombre es un ser dotado de facultades espirituales como son la inteligencia y la voluntad, es posible que alcance este fin. También el hombre posee libertad para poner en marcha estas facultades y poder decidir si quiere o no seguir un proceso de perfeccionamiento.

"Toda educación es una perfección, mas no toda perfección es educación. Esto quiere decir que la perfección natural que surge de la creación del mundo no se llama educación; se llamará así a la perfección humana; es decir, a la que arranca de la voluntad del hombre: la educación es perfeccionamiento voluntario intencional". (1)

---

(1) GARCIA HOZ, Víctor. Principios de Pedagogía Sistemática.

La educación es un perfeccionamiento de las potencias del hombre porque con ellas actúa de manera inmediata. Este perfeccionamiento inmediato constituye al mismo tiempo los factores que se armonizan para mejorar a la persona humana. Pudiera decirse entonces que la educación es perfeccionamiento inmediato de las capacidades humanas y perfeccionamiento mediato de la persona humana.

Es importante saber que el perfeccionamiento del hombre es un fenómeno individual así como interno, ya que lo espiritual arranca justamente de la parte interior del hombre; en cambio, lo social es una consecuencia.

Es decir, la educación es un fenómeno primariamente individual, y después viene la trascendencia o la manifestación social de la educación.

El hombre se distingue del resto de los animales por ser racional, esto quiere decir que es capaz de pensar, de penetrar con la mirada de su inteligencia hasta el núcleo esencial de las realidades que observa, de descubrir la verdad, de entender el mundo y de entenderse a sí mismo, de analizar sus propias acciones y confrontarlas con la verdad, de orientar su vida hacia la perfección, correspondiente al fin para el que fue creado.

" Además, como ya se dijo, el ser humano es libre y, por lo tanto, capaz de tomar decisiones personales que tanto puedan acercarle a la meta de su perfección como alejarle de ella. La libertad es única del ser humano, hasta tal punto que solamente tienen la consideración de humanos los actos que son libres; los demás son sólo actos del hombre." (2)

Es necesario aclarar que la libertad, la inteligencia y la voluntad están condicionadas hasta cierto punto por aspectos sociales, culturales y orgánicos. Pero, siempre que alguien decide algo, está haciendo uso de actos libres, de los cuales es directamente responsable.

Además de las facultades mencionadas, el hombre tiene otras cualidades que lo caracterizan:

- Es ser único, ya que no hay dos personas exactamente iguales, aunque igual sea su esencia; de aquí surge un profundo respeto por la persona.

- Es irrepetible, esto nos dice que no han existido, ni existirán dos personas que vivan de la misma manera y no es

---

(2) BALMASEDA, Carmen. La Mujer Frente a Sí Misma. p.30

posible repetir el mismo contexto en idéntica forma. Por ello se da el sentido de responsabilidad ante la vida.

- El hombre es inacabado e inacabable, es decir nos vamos haciendo y formando a lo largo de la vida, esto justifica que se dé la educación para perfeccionar al hombre. También da origen al deseo de luchar continuamente y de seguir aprendiendo.

- Es finito, tiene unos límites concretos en todo, en su actuar, en su pensar, en su libertad y en su propia existencia. De aquí la necesidad de aprovechar la vida, de no desperdiciarla.

- Por último, la singularidad, que implica que cada hombre es quien es, diferente a los demás. La singularidad no se refiere a la esencia del hombre, que es la misma en todo ser humano, sino a las partes integrantes que vienen a unirse a las esenciales, no para constituir el ser, sino para constituirle de un modo determinado.

Retomando el tema de la educación, partiendo de que el hombre es un ser único, irreplicable, libre, espiritual, racional e inacabado, se puede comprender que el hombre es perfectible, y que para buscar su perfección necesita de la educación.

Desde el punto de vista de la singularidad personal, el objetivo de la educación es hacer al sujeto consciente de sus propias posibilidades y de sus propias limitaciones, cuantitativa y cualitativamente consideradas unas y otras.

La manifestación dinámica de la singularidad personal es la originalidad, aquella cualidad que le permite considerar al hombre el origen de algo. Originalidad y creatividad se encuentran estrechamente vinculadas.

El ser humano es el único ser dotado de creatividad, el hombre no puede crear de la nada, sin embargo el hombre crea descubriendo nuevas relaciones entre elementos existentes.

Tenemos que tomar en cuenta que la creatividad no es un don poseído por unos pocos, sino una propiedad que todos los hombres tienen en mayor o menor grado.

Se alude a la creatividad porque en los capítulos posteriores, sobre la vejez, se estudiará la importancia que tiene el desarrollo de ésta a lo largo de la vida.

## I.2. Importancia de la educación permanente.

Después de haber comprendido que la educación es un perfeccionamiento de las potencias del ser humano, se necesita sustentar una educación a lo largo de toda la vida, debido a que la educación de un individuo no termina cuando deja la escuela, sino que es un proceso que continúa durante toda la vida. De aquí se desprende la necesidad de una educación permanente.



Se justifica la necesidad de recurrir a este tema en el presente trabajo, debido a que se abarcará la educación del adulto en el capítulo próximo y ésta forma parte de la educación permanente.

En una de las muchas definiciones de educación permanente, Jaime Castrejón nos dice que ésta "es un sinónimo de la educación de adultos, ya que es el proceso intelectual por el cual los adultos adquieren los conocimientos y las actitudes para participar en una sociedad." (3)

De forma más amplia, "la educación permanente constituye una obligación nacional; tiene por objeto asegurar la formación y el desarrollo del hombre en todas las fases de su vida, y permitirle adquirir los conocimientos y el conjunto de aptitudes intelectuales o manuales que contribuyan tanto a su crecimiento personal como a su progreso cultural, económico y social." (4)

La educación permanente es una idea que nació entre los especialistas y los educadores de adultos; nació en medios externos al sistema escolar y universitario tradicional; se dio también en el contacto con la realidad social y económica de

---

(3) CASTREJON DIEZ, Jaime., et. al., Educación Permanente, p.15.

(4) ibidem, p.16

la vida real, más que del contacto con el universo académico. La noción de educación permanente se mencionó por primera vez en la UNESCO en 1965 y se amplió y extendió enormemente.

La educación permanente incluye a la totalidad de la población, cualquiera que sea su edad, su nivel profesional y su situación social. Esto implica un gran reto para la pedagogía, la cual tiene, entre otras, la meta de la educación y el perfeccionamiento de los seres humanos en todas las etapas de la vida.

La educación varía según la edad debido a que las posibilidades, las disponibilidades, las necesidades y los intereses de las personas cambian de acuerdo con la edad, e incluso se puede aprender a vivir mejor en cualquier edad, incluida la tercera edad de la que tanto se dice y para la que tampoco estamos preparados. Aceptar la muerte, es una de las cosas más difíciles, aceptar la vejez es una de las mayores dificultades que enfrenta el ser humano. Existe una educación para esto como la hay para los jóvenes que se preparan para la vida. Lo importante es que se conozca y se difunda en el país.

La educación permanente es una educación integral. Su contenido varía según las prioridades de la educación en cada edad.

"La integridad implica que la educación responda y desarrolle todas las potencias de la naturaleza humana, satisfaga todas las exigencias de la vida y desarrolle las aptitudes y posibilidades de cada persona particular en tanto que individuo inserto en una comunidad." (5)

Esto quiere decir que el proceso educativo se debe manifestar como algo completo, en donde no falte ningún elemento del ser humano.

La naturaleza humana comparte algunas de sus características con la naturaleza física de los animales; pero la educación se refiere a las manifestaciones específicas del hombre, aquellas que le son propias, a diferencia de las de otros seres.

Lo propio del hombre es su cualidad de ser intelectual, por la que obtiene la posibilidad de abarcar todas las cosas que conoce. La inteligencia es lo que le hace ser hombre. Es la que le da su peculiar situación de superioridad respecto de las demás creaturas. Por esta razón, todo perfeccionamiento humano, toda educación, de algún modo empieza por el perfeccionamiento intelectual.

---

(5) GARCIA HOZ, Víctor. Calidad de Educación, Trabajo y Libertad. p.3

Sin embargo, no es la inteligencia el elemento único del ser humano; el hombre es la unión de su alma intelectual y volitiva y de su cuerpo material.

La inteligencia tiene sentido en la medida en que sirve para iluminar y orientar nuestra actividad. La inteligencia llega así a todos los actos humanos a través de la voluntad. Si la educación ha de comenzar por ser educación intelectual, no alcanzará su integridad sino en la medida en que abarca todos los valores y toda actividad humana. Las posibilidades de la actividad humana y, por consiguiente, la integridad de la educación, podemos resumirlas en los siguientes campos educativos:

- Formación intelectual mediante la cual el hombre es cada vez más capaz de conocer la verdad.
- Formación volitiva por medio de la cual el hombre se propone vivir conforme a la verdad.
- Formación técnica a través de la cual el hombre perfecciona su capacidad de utilizar y modificar las cosas materiales que son útiles para su existencia.
- Formación estética por la cual el hombre es capaz de percibir los valores de la realidad, especialmente descubrir y aún crear belleza, incorporándola a su vida como elemento enriquecedor de la existencia personal.

- Formación moral mediante la cual el hombre es capaz de conocer, distinguir y realizar el bien.
- Formación religiosa que le permite al hombre desarrollar su capacidad para relacionarse con el mundo de la trascendencia, es decir, con Dios.

"Dado que todas las posibilidades mencionadas: intelectuales, físicas, técnicas, estéticas, éticas y religiosas están insertas en la naturaleza humana, de alguna manera podría decirse que la educación no es ni más ni menos que el perfeccionamiento de la esencia del hombre. " (6)

La vida humana se puede entender como una realidad en la cual hay carencias y posibilidades, es decir, necesidades que deben ser satisfechas y posibilidades que deben hacerse realidad.

Capacitar para responder a las exigencias de la vida humana vale tanto como hacer al hombre capaz para satisfacer todas sus necesidades y para desarrollar las posibilidades de la vida que tiene. Al hablar de las necesidades del hombre nos referimos a las necesidades biológicas, psíquicas y espirituales.

---

(6) GARCIA HOZ, Víctor. op.cit. p.4

### I.3. El trabajo como servicio.

"El trabajo humano es una actividad transformadora, realizada de modo personal, por seres humanos." (7)

Esto quiere decir que es una actividad humana con cierta originalidad, iniciativa, creatividad, y que su resultado o producto, material o inmaterial, es la modificación de algo.

Para comprender mejor esta afirmación, es necesario definir al ser humano como un compuesto de alma y cuerpo. El ser humano posee libertad y responsabilidad lo cual le permite realizar un trabajo humano. En otras palabras, es humano el trabajo realizado por seres libres. Esta libertad considerada como capacidad de servicio, llevará a que el trabajo sea promotor de libertad humana, debido a que el trabajo es potenciador de los recursos humanos.

Hay que agregar que es propio de seres libres y responsables perseguir objetivos o fines adecuados. Por eso el trabajo humano debe ser un trabajo hecho con intencionalidad. Partiendo de aquí, se puede decir que el trabajo humano le permite al hombre perseguir los siguientes fines:

---

(7) OLIVEROS, Otero. Realización Personal en el Trabajo. p.31

- Desarrollo de las propias capacidades humanas.

- Modificación perfectiva de las cosas.
- Servicio (mediato o inmediato) a otras personas.

Por tanto, en el trabajo se da una relación del ser humano con las cosas, haciéndolas útiles para que puedan servir. El trabajo es, en último término, un servicio.

Por medio del trabajo, muchas personas desarrollan intencionalmente algunas capacidades o actitudes humanas: la tenacidad, el orden, el optimismo, la lealtad, la fortaleza, la sobriedad, la justicia y la generosidad entre otras; esto conduce a lograr un trabajo bien hecho y una capacidad de servicio.

La actitud de servicio cualifica el trabajo. Esto se refiere al servicio que se puede prestar a los demás concretamente en pequeños o grandes detalles, y así brindar el mejor servicio.

También el servir en el trabajo implica un servicio de mejora, tanto personal como de las personas con quienes se trabaja. Tratar de que el propio trabajo sirva para mejorar a otros.

La posibilidad de mejorar es común a la educación y al trabajo humano. En el trabajo, este criterio mejorar, implica hacer bien el trabajo y teniendo una actitud de servicio y de

mejora. Y en la educación, mejorar está implícito en su finalidad.

Cabe aclarar que no siempre se realiza un trabajo humano, sino que muchas personas desarrollan un trabajo en el que no se ejercita la propia libertad responsable. Esto se puede deber a ciertas limitaciones personales o ambientales como pueden ser: la desorientación, la incompetencia, y la falta de ilusión profesionales, la falta de perseverancia, las actitudes negativas frente al trabajo y las condiciones inadecuadas del ambiente laboral.

Sin embargo, para superar lo anterior, el hombre puede encontrar el motivo de lo que realiza; que es el descubrimiento de un valor interiorizado, el cual lo llevará a realizar un trabajo humano, y así buscar el servicio para quienes le rodean y por sí mismo el enriquecimiento de su personalidad

"En cualquier modalidad profesional el ser humano podrá realizar un trabajo humano bien hecho y con actitud de servicio, siempre y cuando tenga motivos suficientes para hacerlo. Los motivos se descubren al encontrar los valores que se dan en todo lo que se realiza. " (8)

---

(8) OLIVEROS, Otero. op. cit. p.56



Existen diferentes estilos de trabajo, y a la vez, se da distinto grado de desarrollo en cada persona, esto está íntimamente relacionado con la libertad y la responsabilidad del ser humano, porque cada uno es responsable de una tarea y del modo personal de realizarla.

Hemos aludido al trabajo como servicio porque al llegar a capítulos posteriores en donde se estudia la adultez y la vejez, se retomará este tema para sustentar la importancia de haber realizado un trabajo humano durante la vida, y poder así encontrar la actividad que permita seguir sirviendo al resto de la sociedad como enriqueciéndose a sí mismo al llegar el momento de jubilación o el término de la actividad laboral.

#### I.3.1. El trabajo de la mujer en el hogar.

El trabajo del hogar, realizado fundamentalmente por mujeres, consiste por una parte en la atención al cónyuge, a los hijos y a los ancianos en sus aspectos afectivos, educativos y sociales. Y por otra parte, en el trabajo doméstico de alimentación, vestido, vivienda y cuidado de los que convivan en el hogar.

Las responsabilidades de la madre y sus funciones en el hogar, tienen como consecuencia que la participación de la mujer en la población económicamente activa, sea menor y menos estable que la participación masculina. Lo sorprendente estriba en que muchas mujeres desempeñen razonablemente ambos papeles: el familiar y el laboral.

El trabajo de la mujer en el hogar tiende a ser, por naturaleza, un trabajo humano que lleva consigo el servicio. La labor del hogar es una entrega constante al esposo, a los hijos, a la familia en general y a las tareas del hogar. Estas actividades le brindan a la mujer la gran oportunidad de crecimiento personal a través del servicio a los demás. Sin embargo se considera importante que ella también se prepare para la vejez.

## CAPITULO II EL ADULTO COMO SUJETO DE EDUCACION

## II.1. La educación del adulto.

La educación del adulto es difícil de describir y casi imposible de definir por encontrarse de muy distintas maneras bajo el enfoque de gran variedad de instituciones. Esto hace que cualquier definición resulte demasiado amplia o demasiado limitada.

En este trabajo se tomará en cuenta la siguiente definición: "La educación del adulto se entiende como un conjunto de actividades que tienen por objeto capacitar a los individuos después del período escolar para que se adapten a la sociedad en que se hallan insertos." (9)

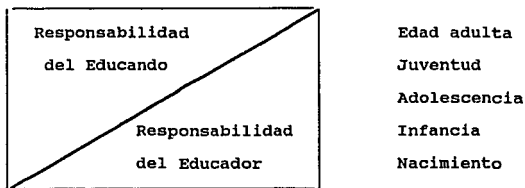
Es decir, cualquiera que sea la forma, contenido, duración o ubicación física, la educación para adultos se considera como tal cuando forma parte de un programa educativo sistemático y planificado.

---

(9) BIBLIOTECA SALVAT DE GRANDES TEMAS, edit: La Educación Permanente., Volumen 2, p. 39

Ahora bien, a lo largo de la vida el ser humano va adquiriendo progresivamente la responsabilidad de su propia vida, hasta llegar un momento, en pleno desarrollo, en el cual como persona es independiente de los demás.

Al nacer el ser humano, toda la responsabilidad de esa vida pertenece a los padres. Cuando esa persona llega a adulto, toda la responsabilidad está en el propio sujeto. Esto lo representa de manera clara y gráfica Víctor García Hoz de la siguiente manera: (10)




---

(10) GARCIA HOZ, Víctor. Educación Personalizada. p. 89

"La educación del adulto abarca a muchas y distintas personas, con capacidad, intereses, motivos y características sociales y económicas variables. Factores que caracterizan tanto la personalidad como la vida social del individuo ejercen influencia sobre la participación en la educación del adulto. También inciden profundamente en la forma, contenido y carácter de la actividad educativa. " (11)

Dentro de los factores que caracterizan a la persona adulta se pueden encontrar los cambios fisiológicos, la capacidad de aprender, las motivaciones, las actitudes, los intereses, las características sociales y las económicas. Debido a que el adulto es el responsable directo de su educación tiene que conocer todas estas características para poder aceptarse tal y como es y poder así luchar para recibir la educación que considere necesaria para su mejoramiento y perfeccionamiento.

A continuación estudiaremos con cierta profundidad los cambios biológicos, psicológicos y sociales que caracterizan al adulto para poder conocerlos y así procurar la educación adecuada para ellos.

---

(11) VERNER, Coolie. Educación de adultos. p. 31

## II.2. Características bio-psico-sociales del adulto de 50 años.

La Asociación Mundial de Psiquiatría define al hombre como una unidad bio-psico-social; esta unidad se forma por los componentes dinámicos de la personalidad. Entre ellos se relacionan y se influyen constantemente, lo cual se manifiesta en su actividad.

Gracias a estos componentes el hombre es capaz de adaptarse al medio que le rodea del cual depende para su subsistencia.

El adulto que ha alcanzado los cincuenta años presenta ciertas características en los tres aspectos antes mencionados; comenzaremos por analizar las biológicas, a continuación las psicológicas y por último las sociales.

### Características biológicas.

Las personas de 45 a 65 años se consideran el grupo que forma la época de la vida conocida como adultez intermedia, el cual, como grupo, tiene cuantiosas propiedades. Los adelantos médicos y el conocimiento del cuidado preventivo y la buena condición están manteniendo de manera general la salud física de la generación actual de esta gente. Y una de las mayores fuerzas

de la edad intermedia proviene de haber vivido lo suficiente para adquirir experiencia social y profesional valiosa, y tener oportunidades de utilizar esa experiencia.

Esta época de la vida tiene sus tensiones, por supuesto. El adulto se da cuenta de que su cuerpo no es lo que una vez fue. En una sociedad orientada hacia la juventud y la buena condición, las arrugas, los hundimientos y los dolores musculares agudos son señales no bienvenidas de vejez.

A pesar de que los cambios en las capacidades sensoriales y motrices son reales y afectan el concepto que la gente tiene de sí misma y su interacción con otros, estos cambios son generalmente pequeños, y la mayoría los compensa bien.

A medida que los cristalinos del ojo se vuelven menos elásticos con la edad, su foco no se ajusta tan fácilmente; en consecuencia, mucha gente desarrolla problemas de su visión.

"Hay también una pérdida gradual de la audición durante esta edad, especialmente en lo que respecta a los sonidos en las frecuencias mas altas. Después de los 55 años, la pérdida de la audición es mayor para los hombres que para las mujeres" (12).

---

(12) PAPALIA, E. Diane., et. al., Desarrollo Humano, p. 481

La sensibilidad del sentido del gusto empieza a disminuir alrededor de los 50 años, particularmente la habilidad de discriminar los matices más finos del gusto. El número de papilas gustativas disminuye después de la infancia y, puesto que se vuelven menos sensibles, los alimentos que pueden ser muy sabrosos para un joven pueden parecerle insípidos a una persona de edad intermedia, a menos que se le agreguen condimentos.

"La sensibilidad al olfato parece sostenerse bien; es uno de los últimos sentidos que disminuye" (13).

A pesar de que hay una disminución gradual en fuerza y coordinación durante estos años, la pérdida es tan pequeña que la mayoría de la gente escasamente la nota.

Por supuesto, cuanto menos se esfuerce la gente, menos puede hacer. Quien lleva una vida sedentaria pierde la tonicidad muscular, y así se vuelve menos inclinada a esforzarse físicamente. La gente que hace esfuerzo de conservarse activa durante la edad adulta obtiene los beneficios de más fibra y elasticidad después de los 60 años.

Las habilidades motrices complejas, se incrementan durante

---

(13) ibidem, p. 482



la infancia y la juventud, y disminuyen gradualmente después de que la gente ha alcanzado su completo desarrollo.

Uno de los cambios fundamentales de la edad intermedia es la disminución de las capacidades reproductoras, afecta a los hombres y mujeres de manera diferente. La capacidad de las mujeres para dar a luz hijos se termina alguna vez durante este período; los hombres, a pesar de que pueden continuar engendrando hijos, empiezan a experimentar una disminución de la fertilidad, y, en algunos casos, de la potencia.

Otro evento biológico es la menopausia, la cual ocurre cuando una mujer deja de ovular y de menstruar y ya no puede concebir hijos. Esto ocurre alrededor de los 50 años. El tiempo de unos dos a cinco años durante los cuales el cuerpo de la mujer experimenta los diversos cambios fisiológicos que conducen a la menopausia se conoce técnicamente como el período climatérico, en el cual, el cuerpo de la mujer reduce su producción de la hormona femenina estrógeno. En consecuencia, algunas mujeres experimentan síntomas físicos que pueden incluir bochornos, adelgazamiento del revestimiento vaginal o disfunción urinaria. En una de cada cuatro mujeres posmenopáusicas, la disminución del estrógeno lleva a la osteoporosis, estado en el cual los huesos se vuelven más delgados y más susceptibles a fracturas.

El hombre vive el climaterio, en el cual, a pesar de que puede continuar engendrando hasta edad muy avanzada, algunos en la edad intermedia experimentan una disminución de la fertilidad y la frecuencia del orgasmo y un aumento de la impotencia. Este período de cambio fisiológico, emocional y psicológico involucra el sistema reproductor de un hombre y otros sistemas del cuerpo. Generalmente comienza alrededor de 10 años después del climaterio de la mujer, y el patrón de síntomas varía.

Alrededor del 5% de los hombres de edad intermedia experimentan síntomas tales como depresión, fatiga, insuficiencia sexual y achaques físicos vagamente definidos.

Muchos de los problemas de salud que se originan en la edad intermedia se deben a la pérdida de la capacidad de reserva física, es decir la habilidad de los órganos y sistemas del cuerpo para aplicar un esfuerzo extra en época de estrés o disfunción. Los cambios físicos más comunes incluyen: (14)

- Habilidad disminuida para bombear sangre.
- Funcionamiento disminuido de los riñones.
- Secreción disminuida de enzimas en el tracto gastrointestinal, que llevan a la indigestión y al

---

(14) ibidem, p. 485

estreñimiento.

- Debilitamiento del diafragma.
- Ensanchamiento de la glándula prostática en el hombre, que causa a menudo problemas de vesícula y problemas sexuales.

Algunos de estos cambios son el resultado directo del envejecimiento. Sin embargo, los factores de comportamiento y el estilo de vida, pueden afectar su regulación y su extensión. La gente envejece a diferentes ritmos, y la decadencia de los sistemas del cuerpo es gradual.

Las enfermedades más comunes de esta edad son el asma, la bronquitis, la diabetes, los desórdenes nerviosos y mentales, la artritis, el reumatismo, los deterioros de la vista y del oído, y el mal funcionamiento o las enfermedades de los sistemas circulatorio, digestivo y genito-urinario. Otro importante problema de salud en la edad intermedia es la presión sanguínea alta, conocida como hipertensión.

#### Características Psicológicas.

No hay una evidencia de descenso en muchas clases de funcionamiento intelectual antes de los 60 años y hay, inclusive,

incremento en algunas áreas como el vocabulario y la información general. La gente de esta edad puede aprender nuevas habilidades cuando se lo propone, y muestra marcada ventaja para solucionar los problemas de la vida cotidiana, la cual procede de su capacidad de sintetizar, su conocimiento y su experiencia. Por ejemplo, las habilidades verbales ascienden, especialmente entre la gente que utiliza sus capacidades intelectuales regularmente bien sea en el trabajo, a través de la lectura u otra estimulación mental.

En la edad adulta, el hombre se preocupa más en cómo utilizar el conocimiento para propósitos prácticos que en adquirir conocimientos y habilidades para su propio bien.

Sin embargo, los casos de cambios de carrera en la mitad de la vida abundan en estos tiempos, a medida que la gente busca nuevas carreras por una serie de razones. Con las expectativas de hoy en día de una vida más larga, mucha gente de edad intermedia, al darse cuenta de que no desea continuar haciendo lo mismo los próximos 20 años, se forja en direcciones totalmente nuevas. Otros se ven forzados por el desempleo en causas tecnológicas o económicas a buscar nuevas carreras. La gente que después de años de trabajo ha pagado la hipoteca o ha hecho profesional al último hijo, puede sentirse libre para tomar empleos con cargas de trabajo más livianas, o menos remuneradas pero más

satisfactorias, o a meterse en negocios aventurados, arriesgados, pero emocionantes. Otra gente se da cuenta de que está mal preparada para la jubilación y se centra en acumular una reserva mientras aun es hábil para las ganancias substanciales.

Se ha comprobado que la gente se desarrolla más intelectual y personalmente en trabajos que desafían sus capacidades.

Al llegar a esta edad, muchos matrimonios han terminado por divorciarse, pero las parejas que aun permanecen juntas pueden a menudo esperar con ilusión 20 ó más años de vida de matrimonio, después de que el último hijo se ha ido de la casa. Muchas veces los años posteriores pueden ser comparables con la luna de miel; muchas parejas encuentran un romance renovado en esta edad. Al estar libres de las responsabilidades de la crianza de los hijos, los esposos pueden concentrarse en su relación y explorar nuevos intereses. Coincide muchas veces con la primera etapa de la jubilación.

El adulto que se encuentra alrededor de los cincuenta años, de una u otra forma ha alcanzado cierta madurez; esto lo lleva a cuestionarse sobre varios aspectos de la vida, del dolor, del trabajo, del amor y de la muerte, entre otros.

Al presentarse lo anterior, la persona quiere recuperar los frutos del pasado, de sus acciones, de su experiencia, de sus goces y de los sufrimientos.

Hay dos maneras de ver lo anterior: una negativa y otra positiva. Victor Frankl da un claro ejemplo de esto:

"El pesimista observa con tristeza y temor cómo su calendario colgado en la pared y del que diario arranca una hoja, a medida que transcurren los días se va reduciendo cada vez más. Mientras que el optimista, la persona que ataca los problemas de la vida activamente, es un hombre que arranca sucesivamente las hojas del calendario de su vida y las va archivando cuidadosamente junto a los que le precedieron, después de haber escrito unas cuantas notas por el revés. Y así refleja con orgullo y goce toda la riqueza que contienen estas notas a lo largo de la vida que ha vivido plenamente." (15)

A la vez, la persona que se formula preguntas, es alguien que se preocupa por el futuro no lejano de su vejez, la cual trae consigo la reflexión sobre la muerte. El adulto, al sentir la muerte como algo más cercano y real, se pregunta sobre lo que ha hecho en su vida y por lo que hará en el tiempo que le queda.

---

(15) FRANKL, E. Victor, El Hombre en Busca de Sentido. p.117

Victor Frankl plantea lo siguiente: "¿Qué puede importarle a un hombre cuando advierte que se va volviendo viejo? ¿Tiene razón para envidiar a la gente joven, o sentir nostalgia por su juventud perdida? ¿Por qué ha de envidiar a los jóvenes? ¿Por las posibilidades que tienen, por el futuro que les espera? "No gracias", pensará. En vez de posibilidades yo cuento con las realidades de mi pasado , no sólo la realidad del trabajo hecho y el amor amado, sino de los sufrimientos sufridos valientemente. "Estos sentimientos son precisamente las cosas de las que me siento más orgulloso aunque no inspiren envidia". (16)

Es importante agregar que el adulto también cuenta con un potencial presente, el cual tendrá que aprovechar para decidir cómo quiere vivir su vejez. El adulto tiene que pensar en prepararse para su vejez; y para esto es importante que tenga muy claro el sentido de su vida.

Ampliaremos un poco más este tema con la teoría de Víctor Frankl. (17)

El sentido de la vida difiere de un hombre a otro, de un día para otro, de una hora a otra. Así pues, lo que importa no es el

(16) ibidem. p. 117 y 118

(17) FRANKL, E. Víctor. Psicoanálisis y Existencialismo p.25 a 52

sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado. No deberíamos buscar un sentido abstracto a la vida pues cada uno tiene en ella su propia misión que cumplir; cada uno debe llevar a cabo un cometido concreto. Por tanto ni puede ser reemplazado en la función, ni su vida puede repetirse, su tarea es única como única es su oportunidad para instrumentarla.

El verdadero sentido de la vida debe encontrarse en el mundo y no dentro del ser humano, dentro de su propia psique, como si se tratara de un sistema cerrado.

Por idéntica razón, la verdadera meta de la existencia humana no puede encontrarse en lo que se denomina autorrealización. Esta no puede ser en sí misma una meta por el simple hecho de que cuanto más se esfuerce el hombre por conseguirla, más se le escapa, pues sólo en la misma medida en que el hombre se compromete al cumplimiento del sentido de su vida, en esa medida se autorrealiza. En otras palabras, la autorrealización no puede alcanzarse cuando se considera un fin en sí misma, sino cuando se le toma como efecto secundario de la propia trascendencia.

El hombre descubre el sentido de su existencia, no lo inventa. Por lo tanto, pensamos que el hombre debe elegir el



camino que le dé sentido a su existencia presente para vivirla plenamente, y en un futuro poder hacer lo mismo a pesar de los obstáculos que presentará la vejez.

El sentido del trabajo lo encuentra cada persona en la actividad que realiza. Cuando una profesión que se ejerce no produce en el hombre un sentimiento de satisfacción, no debe culparse sino al hombre mismo, por el modo de ejercerla.

La capacidad de trabajo no es todo en la vida, el sentido se puede encontrar aunque no tenga mucha capacidad de trabajo, porque el sentido se da gracias a la actitud del hombre frente a lo que realiza.

El sentido de la vida no puede concebirse sin el sentido de la muerte, porque éste es el límite de nuestro futuro y de nuestras posibilidades.

En la sociedad actual, algunas personas que se encuentran alrededor de los cincuenta años comienzan una lucha, una defensa contra la muerte; un esfuerzo gigantesco para olvidarla o negarla, y conforme avanza la edad, el tabú de la muerte crece porque la muerte está más próxima, por lo tanto pesa aún más sobre las personas de edad.

"La muerte, la absolutamente inevitable, la más incierta de todo lo cierto, y la más incierta en cuanto a su momento". (18)

Mario Benedetti describe la muerte en cuatro pasos. La toma de conciencia progresiva de la muerte a través de las etapas de la vida:

Cuando éramos niños  
los viejos tenían como treinta,  
un charco era un océano,  
la muerte lisa y llana  
no existía.  
Luego cuando muchachos  
los viejos eran gente de cuarenta,  
un estanque era un océano,  
la muerte solamente  
una palabra.  
Ya cuando nos casamos  
los ancianos estaban en cincuenta,  
un lago era un océano,  
la muerte era la muerte  
de los otros.  
Ahora veteranos

---

(18) SCHEIFLER AMEZAGA, Xavier. En Busca del Sentido de la Vida.  
p.102

ya le dimos alcance a la verdad,  
el océano es por fin el océano,  
pero la muerte empieza a ser  
la nuestra.

Encontrar el sentido de la muerte para el adulto implica encontrar el sentido de su vida y por lo tanto el sentido de su vejez.

"El sentido del sufrimiento o del dolor corresponde a una actitud madura del hombre, el cual acepta activamente el sufrimiento y no se deja llevar por la desesperación." (19)

Ya que lo inevitable no lo puedo suprimir ni cambiar, lo que se puede cambiar es la actitud ante ello, elegir la actitud con que lo vamos a afrontar. Respecto a esto Víctor Frankl dijo lo siguiente:

Quien tiene un por qué para vivir,  
puede soportar casi cualquier cómo.  
No es la carga la que nos vence,  
sino el modo como la llevamos.

Y para los que no sufren ¿qué sentido puede tener el dolor de tantísimos hombres?. El de un llamado a abrirse a los demás, a

trabajar y luchar para disminuir o erradicar los sufrimientos de tanta gente, muchos de ellos inocentes; es decir, un llamado a que se superen porque el hombre no puede alcanzar su plenitud sino en la entrega sincera de sí mismo a los demás, en el servir.

Juan Pablo II nos dice: (19)

El mundo del sufrimiento humano  
 invoca sin pausa otro mundo:  
 el del amor humano.

Así vemos que hay una gran necesidad de buscar y encontrar el sentido del amor. El amor implica una donación de sí, una entrega hacia el ser amado. Esta entrega contiene una gran satisfacción personal.

" La adultez se caracteriza por ser una época de frutos más que de flor, de apreciación más que de crítica. Es una época preciosa en que se descubre el sentido de la vida como autoconquista personal fundamentada en el serio esfuerzo de personalización, también en la interrelación y unión de cada uno dentro de la vida misma." (20)

---

(19) ibidem, p.103

(20) EYER, Julita. Persona Integrada, p. 152

### Características sociales

Además de las características biológicas y psicológicas, el adulto en la etapa intermedia presenta rasgos sociales específicos.

Algunas veces la gente de edad intermedia parece tener menos tiempo y energía para las amistades que en otras etapas de la vida. A menudo están excesivamente involucrados con la familia, cónyuge, hijos y padres de la tercera edad; están usualmente ocupados con su trabajo; y a menudo desean emplear cualquier tiempo extra para descansar. Como resultado, la gente de edad adulta, inmediatamente intermedia, tiende a tener menos amigos que los recién casados o la gente jubilada.

Sin embargo, las amistades en esta edad persisten, y son una firme fuente de apoyo emocional y bienestar. Se puede decir que lo que les falta en cantidad a las amistades de la mitad de la vida a menudo lo compensan en calidad.

En esta edad, los padres tienen que enfrentar ciertos problemas con sus hijos adolescentes. "Es irónico que la gente en las dos etapas de la vida más comúnmente ligadas a las crisis emocionales, frecuentemente viven en la misma casa". (21)

---

(21) PAPILIA, E. Diane. op.cit. p.156

Usualmente adultos de esta edad son los padres de hijos adolescentes. Mientras se ocupan de sus propios problemas especiales, tienen que tratar diariamente con gente joven que está pasando por sus propios cambios físicos, emocionales y sociales. Muchas veces, al ver a los hijos al borde de la edad adulta, hace que algunos padres se den cuenta aun más claramente de qué tanto su edad adulta está detrás de ellos. Y después, es posible que se encuentre con la conocida crisis del nido vacío, una transición difícil cuando el último hijo se va de casa.

En ciertos casos, el adulto también mantiene la relación con sus padres que están en la tercera edad. Esta relación varía enormemente de unos casos a otros.

Mucha gente es capaz, por primera vez, de mirar a sus padres objetivamente, sin idealizarlos ni culparlos de sus errores e insuficiencias. La llegada de la madurez le ayuda a ver a sus padres como individuos que tienen tanto fortalezas como debilidades. El hijo que mira al padre o a la madre y ve que es una persona vieja, se da cuenta de que en ciertas cosas ya no es un apoyo de fortaleza sobre el cual recostarse, sino que ahora, por la vejez, está empezando a depender del hijo. La pérdida de facultades físicas y capacidad de generar un sueldo los hace dependientes de sus hijos en muchos aspectos.

A partir de ello, la relación cambia, y como ya mencionamos, existen casos en los que hay una relación de ayuda mutua, de comprensión y amor, y existen otros en los que la relación no es positiva y se llega al extremo del abandono y hasta maltrato de los ancianos, tanto físico como psicológico.

Así vemos que el adulto puede estar viviendo ciertos problemas, algunos de ellos están relacionados con eventos inquietantes de la vida, tales como la enfermedad del hombre o de su esposa, problemas de negocios o de trabajo, la partida de los hijos o la vejez y muerte de los padres.

Por lo tanto, es un período que requiere cierto hábito en cuanto a practicar la abnegación en el sentido de convertir lo negativo en positivo.

Es tiempo de confrontación para la lucha definitiva: avanzar o quedar en una personalización mediocre.

Lo que caracteriza al adulto en esta edad es la armonía entre el individuo y los grupos sociales a que pertenece.

Las responsabilidades a las que debe hacer frente el adulto, son generalmente la familia y el trabajo. El adulto ha hecho ya las grandes elecciones de su vida, ha elegido un estado civil,

una compañera o compañero, una profesión, y alrededor de ello gira su vida.

El adulto sabe ver objetivamente el mundo exterior, sin mezclar sus sueños y deseos con las realidades. Sabe también abstraer, generalizar, juzgar, deducir, inducir, seguir o construir una serie de razonamientos.

En conclusión se puede decir que la vida adulta, adaptada a la vida social, responsable y razonable, se presenta esencialmente como un equilibrio, debido al nivel de madurez que ha alcanzado al llegar a esta edad.

Por otro lado, el adulto sabe que es responsable y quiere serlo, es decir, realiza sus actos con conocimiento de causa, tras haber reflexionado y calculado, acepta las consecuencias sin atribuir el origen de sus actos a otros o a las circunstancias. El adulto responde con un sí o con un no; y si no puede responder, se calla. No se adelanta, no se compromete, se mete a fondo. Da la cara y se enfrenta con sus obligaciones.

Por tanto, la madurez indica la plenitud de la edad adulta, cuando la senescencia no está ya muy lejos. Siempre es verdad que el hombre maduro es el adulto cabal. Ahora bien, la idea de madurez evoca las ideas de serenidad, dominio, gravedad y razón.



En lo referente a lo intelectual, se percibe la madurez cuando la persona es capaz de pasar de una adaptación ciega de la verdad a la búsqueda de pruebas antes de aceptarla; de intereses múltiples y de poca duración a intereses más estables y limitados en número; de la conciencia ingenua a la conciencia crítica.

En cuanto a la voluntad, es signo de madurez que la persona crezca en autocontrol y su conducta deje de ser influenciada por otros; cuando se apoya en la seguridad de sí misma, cuando pasa de pautas de conducta aprendidas a imperativos internos por ideales y principios de valor.

En el orden de lo social, se llega a la madurez cuando predomina el sentimiento de ser aceptado sobre la incertidumbre respecto a la aceptación por parte de la sociedad; cuando se pasa a las buenas relaciones sociales; al interés por el bien común sobre el individual; a la autenticidad sobre la dependencia y la limitación.

"En el orden religioso se es maduro cuando progresivamente se va siendo capaz de abandonar los propios proyectos para identificarse y dejarse llevar por los proyectos de Dios." (22)

---

(22) EYER, Julita, op. cit. p.155

Partiendo de lo expuesto anteriormente, se considera importante que el adulto, con las características mencionadas sea el que reciba la educación necesaria para afrontar de la mejor manera posible la vejez ya próxima.

Porque después de haber analizado al adulto como un ser con características profundas de madurez, nos es fácil comprender el porqué de su equilibrio dentro de la sociedad. Ahora lo importante es que el adulto se prepare para mantener ese equilibrio, superando las dificultades a través de los años que le restan de vida, que no se deje caer en la soledad e incertidumbre en que se encuentran muchas personas al llegar a la vejez.

### II.3. Crisis de la vida adulta.

EL joven vive una etapa de ilusión y de esperanza, se enfrenta a la realidad de la vida social, política y económica que quisiera cambiar. Va experimentando por sí mismo la complejidad de las cosas.

Aprende que no siempre la justicia se cumplirá, experimenta el desfallecimiento y lo difícil que es liberarse en verdad de un

defecto, superar una debilidad y ser una persona virtuosa. Se sufren las consecuencias de la miseria propia y ajena.

Así el joven comienza a adquirir experiencia en algunos aspectos, lo cual le va dando una nueva forma a su vida, alcanzando así lo que Guardini llama: " fase de la mayoría de edad de la persona. " (23)

"En ella, el hombre decide que quiere luchar por lo que ha descubierto, se siente capaz para hacerlo. Se considera que en este momento existe la estabilidad interior en la persona". (24)

En el actuar de cada día, se toman en cuenta los principios como son: la constancia, la fidelidad, la confianza, distinguir entre lo auténtico y lo falso, lo que permanece y se descubre lo que significa defender y crear una tradición.

Aquí se consolida lo que es la personalidad del verdadero "hombre" y de la verdadera "mujer", quienes realmente profundizan en lo que vale la pena en la vida.

Desgraciadamente, existen en el mundo personas que se

---

(23) GUARDINI, Romano. Les Ages de la Vie. p.3

(24) idem

desviaron en el trayecto y que no han llegado a la madurez. Son quienes se dejan llevar por la colectividad y no luchan por sus propios ideales.

La persona adulta ya descrita, llega a cierto momento de crisis; Romano Guardini, la llama crisis de limitación. Esta es necesaria para profundizar en la fase anterior de la vida.

El ser humano se da cuenta de que tiene que ser auténtico, esto es, conciliar su idea con la realidad. Se hace consciente de la miseria de la condición humana, el hombre siente con mayor claridad las limitaciones de sus fuerzas.

Experimenta que puede cometer excesos en el trabajo, en la lucha y en la responsabilidad. El trabajo se acumula y se multiplican los cuidados. Generalmente se piensa en lo que significa mantener el hogar, hacer que la familia prospere, ejercer la profesión y cumplir con las responsabilidades cívico-sociales.

Todo aparece como algo monótono y se van desvaneciendo las ilusiones. Se descubre la pobreza de la existencia, se vive la decepción de aquéllos de quienes se esperaba algo. A todo esto influye la fatiga, y se quisiera descansar.

Sin embargo, nos dice Guardini: "No es la cantidad de vivencias tenidas lo que hace a la vida plena de sentido, sino la intensidad y profundidad de lo vivido. El superar la crisis consiste en decir sí a la vida, un sí dictado por la serenidad y la fidelidad que le otorga un sentido nuevo de valor a la existencia. Y así, la vida ofrece un nuevo aspecto: el de la madurez." (25)

Lo característico de esta fase es que el hombre se acepta tal y como es, con sus limitaciones, insuficiencias y miserias de la existencia.

Esto implica seguir luchando, no significa querer ocultar la realidad, sino reanudar los esfuerzos para ordenar y ayudar.

Así florece el carácter en la persona, el cual le permite renunciar a muchas cosas para alcanzar la disciplina personal. Ya no se ilusiona con las grandes victorias y los éxitos brillantes; ahora sí se es capaz de llevar a cabo una obra valiosa y duradera.

No se aludirá más sobre la madurez en este momento puesto que en el capítulo anterior se abordó el tema con bastante

---

(25) ibidem. p.7

profundidad.

" Pero el hombre envejece y aquí se anuncia la nueva crisis a la que llamaremos despegamiento." (26)

En este momento, la vida del hombre puede haber alcanzado una gran calidad humana, está llena de virtudes y valores. Ya no depende del éxito momentáneo.

Sin embargo, se viven nuevas experiencias ligadas al hecho del descenso de la vida, debido a que comienza a tenerse conciencia del término de ella.

Esta conciencia del fin de la vida puede experimentarse a lo largo de las edades de diferente modo, pero lo que nos interesa en este momento es cómo se vive durante la madurez. Es en ella precisamente cuando hay tendencia a olvidarla por temor a enfrentarla.

El proceso que se sigue en esta etapa, es el de tener cada vez mayor conciencia del carácter mudable de las cosas. Mientras más se envejece, más se intensifica el sentido de lo mudable.

---

(26) ibidem, p.8

La impresión cada vez más repetida es que, a cada instante, algo acaba: el día, la semana, la estación o el año. La vida pasa cada vez más rápidamente.

La manera de vivir los acontecimientos es restándoles importancia, las cosas ya no se viven con tanta emoción, porque llenan menos la vida. Por eso al envejecer, el hombre tiene mayor tendencia a olvidar acontecimientos recientes, mientras que los sucesos pasados adquieren mayor importancia a su vista.

¿ Cómo podría superarse esta crisis ?

"Todo depende de la medida en que se acepte el término de la vida, lo frágil de las cosas y la disminución de su importancia. Si no se tomara la vida en este sentido, aparecería el viejo como un hombre que no quiere envejecer." (27)

Puede suceder que el viejo se aferrara a la juventud, que se haga ilusiones de ser joven todavía. Confundiría así plenitud de vida con juventud.

Podría suceder también que el hombre que envejece se rindiera ante su envejecimiento, malbaratara su vida y se apegara

---

(27) ibidem. p.9

fuertemente a lo que resta de ella. Tal actitud sería el origen del materialismo senil, el cual concede una importancia enorme a las cosas tangibles: comer, beber, vivir cómodamente y asegurarse económicamente.

Para superar positivamente la crisis será necesario aceptar el fin y la vejez.

Para ello se necesitan cualidades como el valor, la calma, el respeto de sí, y darle un gran significado a la existencia.

Si la evolución hacia la vejez es armoniosa se encontrará al anciano pleno de sabiduría. Es el hombre sabio que se caracteriza por su envidiable calma, por su sentido existencial y por una gran serenidad.

#### II.4. Envejecer con dignidad y alegría.

"Se es digno cuando el comportamiento es proporcionado, propio, adecuado a la condición de la persona. Una vejez digna es vivir esa etapa de la vida como viejo: ni aferrado al pasado, queriendo actuar o aparecer como joven, ya sea en actitudes, arreglo personal, diversiones, etc., ni queriendo ser, aparecer o



hacer como ya no se es ni se puede volver a ser." (28)

La conducta indigna del viejo en cuanto a prácticas de vida ordinaria, apariencia, diversiones, relaciones afectivas, denota falta de estima y de aceptación de la vejez y a la vez ignorancia de sus valores existenciales.

Si el anciano quiere aparecer y actuar como joven es porque no está conforme con su condición de viejo, en virtud de atribuirle a la juventud el valor máximo y las mayores posibilidades, las cuales va alejarse poco a poco y desea conservar a toda costa. Es, sin duda, esta actitud, expresión de un desconocimiento de la naturaleza y facultades de la persona, por valorarla sólo en cuanto capaz de acciones que suponen el vigor físico propio de la juventud.

Evidentemente, esa conducta impropia e indecorosa, revela que se está perdiendo o se ha perdido la dignidad y, con ella, la respetabilidad. ¿Cómo puede ser respetado un viejo vestido como jovencito y con corte de pelo a la moda juvenil? Tampoco la señora de edad con pantalones ajustados y corte de pelo extravagante inspira respeto.

También lo pierden, aunque con menos culpa, aquellos viejos sucios y dejados en su arreglo personal y en sus actitudes que también causan lástima por abandonados. Son los que cayeron en la desesperanza y van arrastrando su existencia en tinieblas. Estos viejos tampoco están viviendo su vejez con decoro y dignidad, pero no merecen desprecio, sino comprensión y ayuda.

Hay otro aspecto de dignidad o indignidad del viejo, quizá más vital y trascendente que el de su apariencia física y el de sus prácticas ordinarias: su actitud profunda ante la vida, su disposición o cerrazón hacia la existencia, su preocupación o indiferencia hacia algo más que "pasarla bien", aliviar sus males físicos, disfrutar sus logros o allegarse el remedio de sus necesidades; en suma, la conciencia o ignorancia de su misión como viejo.

" La vejez es condición humana eminentemente porque es cuando la persona puede realizar limpiamente, sin tensiones internas, ni presiones externas, un más alto grado de perfección; cuando puede salir de sí para entregarse a los demás; cuando en la serenidad del espíritu puede éste remontarse a las alturas."  
(29)

Esta es la mayor dignidad a la que ha de aspirar el adulto respecto a su vejez, que le dará sin duda en esta vida las mayores satisfacciones y le valdrá para recibir en la eternidad la corona del triunfo definitivo.

## CAPITULO III. PREPARACION PARA LA VEJEZ.

Actualmente existen muchos casos de personas que llegan a la vejez y se encuentran con que ya no sirven para nada, que la vida no les ofrece algo atractivo, que algunas veces hay una gran soledad y que por no tener un trabajo que antes ocupaba la mayor parte de su tiempo se sumergen en el aburrimiento, la desesperación y a veces hasta en los vicios.

Debido al consumismo y al utilitarismo que nos invaden, el viejo suele sentirse inútil dentro de la sociedad porque en muchos casos ha dejado de producir económicamente.

Para evitar que el viejo se encuentre en estas situaciones o en otras peores, es necesario que adquiera una preparación previa a esta edad, para que cuando llegue a ella mantenga el sentido de su existencia.

Por otro lado es urgente, para la sociedad, rescatar los valores, la experiencia, la creatividad, el amor y la riqueza espiritual que posee la persona que se encuentra en la Tercera Edad.

Los viejos son necesarios para darle un equilibrio a nuestra sociedad, ellos tienen mucho que aportar y para ello necesitan de una educación previa.

Para que una persona sea capaz de servir a los demás y a sí misma en la vejez, es indispensable que primero conozca y acepte su realidad en esa etapa de la vida y que se acepte como una suma de cualidades, experiencias y limitaciones, cuando posiblemente estas últimas van adquiriendo mayor importancia. Para llegar a aceptarse en esta edad, se necesita una preparación, la cual incluye el conocimiento de los cambios biológicos, psicológicos y sociales que trae consigo la nueva etapa, así como algunas ideas de las actividades que puede desempeñar, tanto individuales como familiares y comunitarias.

### III. 1. Características bio-psico-sociales de la vejez.

#### Características biológicas.

Los 65 años, edad tradicional para el retiro en nuestra sociedad, marcan el principio de lo que suele considerarse la vejez.

El viejo es el ser humano que habiendo terminado su función de reproducción, es candidato a una muerte inevitable, sin embargo, no hay regla para envejecer. Desde el origen del individuo, mínimas perturbaciones acarrear sensibilizaciones que determinan un fin prematuro o un envejecimiento precoz.

Recientemente, la vejez se ha dividido en dos grupos: la vejez joven y la vejez avanzada.

Los ancianos jóvenes generalmente entre los 65 y 75 años, gozan de una enorme cantidad de tiempo libre, y en su mayoría se preocupan por aprovecharlo de forma constructiva. Por lo general gozan todavía de mente lúcida y de buena salud. Su estado de ánimo suele ser fuerte.

Después de los 75 años, aproximadamente, principio de la vejez avanzada, la mayoría de las personas tiene que hacer frente a nuevos retos. Tienen que afrontar enfermedades, algunas incapacitantes, y a menudo facultades perdidas. Asimismo, tiene que hacer frente a su propia muerte.

Así como en el adulto existen características bio-psico-sociales específicas, en el viejo también las hay. Se considera muy importante para cualquier persona próxima a la vejez,

conocerlas para poder enfrentarlas adecuadamente y sacar el mayor provecho posible de su vida en esta maravillosa edad.

Es conveniente aclarar que la vejez se define como una etapa más en el desarrollo del ser humano, mientras que el envejecimiento es un proceso que empieza desde el nacimiento y que va a determinar una serie de cambios en el organismo.

A continuación se hará un análisis de los cambios biológicos que se pueden presentar en la vejez, tanto en la vejez joven como en la vejez avanzada.

"En la vejez, los órganos han llegado a un grado de desarrollo que no van a superar más. Se ha alcanzado un equilibrio. La materia viva se va a contentar con reparar sus pérdidas sin ganancias suplementarias: crecimiento y divisiones celulares servirán para el mantenimiento de una estructura ya lograda." (30)

La vejez vendrá a ser el producto o la expresión del desgaste que sufre el organismo a lo largo de los años.

El sistema nervioso y las glándulas endócrinas contribuyen a

---

(30) GROUPE LYONNAIS. Adultez p. 100

una integración de conjunto que fuera de los trastornos patológicos, será estable y permitirá una adaptación a las condiciones de vida usuales, es decir, la constancia del medio interno, a pesar de las variaciones extrínsecas e intrínsecas.

Existe un fenómeno conocido que se ha hecho sinónimo de vejez: la arterioesclerosis. "Se da cuando las arterias, por mecanismos bioquímicos, se van volviendo rígidas, estrechándose y obturando sus propios conductos. En realidad la vejez produce la arterioesclerosis, no al revés.

En la senectud se puede presentar algo muy interesante, una especie de enmascaramiento, el organismo del anciano tiene una capacidad extraordinaria de adaptación a sus propias enfermedades, aparentan normalidad y hasta plena salud." (31)

Sin embargo, la vejez presenta numerosas modificaciones fisiológicas, algunas de ellas son las siguientes:

- Pérdida de contenido de agua.
- Regeneración de células, aun en esta edad.
- Disminución de elasticidad de los tejidos, éstos son más frágiles.
- Existe una ligera degeneración del tejido conjuntivo, alguna atrofia celular.



- La piel se arruga debido a la pérdida de agua. Se pigmenta.
- En la córnea se puede producir el famoso arco senil y, a veces, existe endurecimiento cristalino que lleva a la catarata.
- Pérdida de fuerza muscular.
- Dificultad al caminar.
- Ligera disminución en la audición, visión, fonación, etc.
- En el sistema nervioso se presenta una disminución o aumento del riego sanguíneo, la cual puede alterar algunos centros responsables de funciones como: memoria, coordinación motriz, lenguaje, orientación temporo-espacial y el área afectiva.

"Una de las formas de prevenir lo anterior, es el ejercicio físico para una buena oxigenación y del ejercicio mental para mantener su adecuado funcionamiento." (32)

- En los huesos se presenta una atrofia debido a la pérdida de calcio y de fortaleza; por eso es frecuente la fractura de huesos y la caída de dientes.

---

(31) GARCIA SABELL, Domingo, et al., La Ancianidad, Nueva Etapa Creadora. p.23.

(32) COROMINAS VILARDELL, Augusto, et al., op. cit. p.62

- Las articulaciones pierden flexibilidad y sufren inflamación. Una manera de prevenir es con ejercicio físico.
- Se pueden presentar alteraciones en las diversas glándulas que componen el sistema endócrino. Dentro de las más conocidas están las que sufre el páncreas, por lo que se recomienda evitar el abuso de refrescos, dulces, helados, pasteles.
- Con el paso de los años, la capacidad respiratoria disminuye dificultando la respiración y aumentando la probabilidad de desarrollar enfermedades como bronquitis, enfisema y asma.

Para prevenirlas conviene marchar o trotar con inspiración y respiración profunda, evitar cambios bruscos de temperatura y consumo de tabaco.

- En el aparato digestivo se presentan alteraciones del movimiento intestinal que puede provocar indigestión o estreñimiento, además de gastritis o úlcera.

Para prevenir problemas digestivos se recomienda el consumo de verduras y frutas, alimentos suaves y mucha agua. Así como también evitar el consumo de grasas animales y alimentos condimentados.

Al ser el hombre una unidad, los síntomas biológicos que presenta, influyen necesariamente en su estado de ánimo, en sus intereses, en sus relaciones personales y en sus sentimientos. Partiendo de esta idea, se analizarán ahora las características psicológicas de la vejez, siempre tomando en cuenta que éstas varían de una persona a otra dependiendo del medio que le rodea y de su estado biológico interno.

#### Características psicológicas.

Es probable que los ancianos presenten un cuadro psicológico negativo, el cual es importante conocer porque desgraciadamente es una realidad que se vive y contra la cual tenemos que luchar. A continuación se explican algunas características negativas:

"Por un lado se presenta la regresión; el anciano vuelve atrás, por eso suele decirse que el anciano vive una segunda infancia. Esto se puede deber a una progresiva disminución de la memoria para los hechos recientes, y en cambio una conservación de la memoria para los hechos pretéritos. Esto produce en el anciano una especie de complejo de inseguridad, inquietud y un desasosiego enorme." (33)

---

(33) GARCIA SABELL, Domingo, et al., op. cit. p. 29 y 30

Otro síntoma es la soledad, la cual se puede entender de dos formas. Una es la provocada por la ausencia de familiares y amigos, que conduce al anciano a adoptar una actitud de indiferencia ante la vida que constituye la segunda forma de soledad.

El anciano que no quiere saber sobre el mundo que le rodea, se vuelve amargado, desconfiado, irónico y enmudece, hasta cerrarse en sí mismo.

Esto trae consigo otras consecuencias, por ejemplo el descuido de su vestimenta, falta de higiene corporal, desorden alimenticio, falta de comunicación y de cortesía, lo cual lleva al aislamiento.

Así se explica que se den ocasionalmente las depresiones en esta edad, caracterizadas por estados de melancolía que se agudizan día con día y en algunos casos llegan a la muerte. Es una muerte que no presenta causa física u orgánica que la explique.

A pesar de toda la parte negativa que puede presentar la vejez, existen por otro lado los viejos con una actitud positiva y que son ejemplo para todos los que convivimos con ellos. Es frecuente conocer personas que envejecen del cuerpo pero no

envejecen del espíritu. Personas cuya intimidad no experimentó ninguno de los fallos negativos antes mencionados. Son los viejos que no viven la vida como una agonía, sino que lo hacen como lo que es o debería ser: una plenitud.

"Han existido los viejos ilustres como Goethe, quien escribió el Segundo Fausto entre los 70 y 80 años y como Bach, quien estuvo componiendo su maravillosa música hasta edad avanzada."  
(34) Y así, muchos otros hombres que han dejado obras maravillosas creadas en su vejez.

Muchos viejos ilustres no tienen necesidad de pasar a la historia para ser llamados así, para ser ejemplo y modelo de todos, adultos, jóvenes y viejos.

Lo que generalmente hacen esos viejos es profundizar en lo que ya conocen. En la juventud y madurez se descubren grandes cosas que luego, el anciano utiliza para llegar a una enorme perfección moral y a una expresión de máxima pureza. Lo que hace en cierto modo es explorar aquello que ya había encontrado.

De forma genial el viejo puede llegar a la más extrema

---

(34) ibidem, p.37

ancianidad sin tener ninguna de esas menesterosidades y miserias antes mencionadas. Lo importante es que el anciano descubra y aproveche lo positivo que hay en su ser para perfeccionarse como individuo y para ayudar a otros a que lo hagan.

" La Tercera Edad es la edad del balance, como la llama Jean Vimort, y la llama así porque implica hacer una pausa en la vida. Al acabar una etapa, se siente la necesidad de extraer de ella lecciones, de recoger frutos y de vivir mejor la etapa actual."  
(35)

Los viejos necesitan asumir, resumir su existencia pasada, efectuar una relectura de su vida. Remover los recuerdos puede ser una reconciliación con su vida pasada, aquilatando todo su contenido de gozo y alegría para comprender y vivir mejor el presente. La vejez es la mejor edad para saborear el presente porque se tiene, entre otras cosas, el tiempo para hacerlo.

El viejo es quien sabe vivir a ritmo más lento, sabe admirar cosas y gente, gusta de la riqueza del momento en todas sus dimensiones y pone en ello la sabiduría adquirida a lo largo de

---

(35) VIMORT, Jean, et al., La Ancianidad. Nueva Etapa Creadora.  
p.58

la vida.

La inteligencia del anciano presenta las siguientes características según Philip Zimbardo:

- La velocidad de respuesta disminuye con la edad.
- Las personas de edad que continúan física y mentalmente activas, tendrán un mejor desempeño que los ancianos que se vuelven inactivos.
- El grado de escolaridad influye en el desempeño que tendrá en la vejez.
- El deterioro intelectual es mayor en el hombre anciano que en la mujer anciana.

"Como podemos ver, la inteligencia en la vejez depende mucho de cada persona, de su entorno social, de su preocupación cultural y de su situación previa a la Tercera Edad." (36)

Es posible que una persona de un nivel cultural bajo, difícilmente pueda aprender cuando tiene 75 años; en cambio, es más probable que una persona de un nivel cultural alto, pueda seguir con su actividad intelectual.

---

(36) ZIMBARDO, Philip. Psicología y Vida. p. 236

"En las personas de edad, la memoria remota aumenta extraordinariamente, por eso recuerdan muchos detalles de su infancia, juventud y madurez. Sin embargo, la memoria a corto plazo, se pierde un poco, así, recuerdan menos los detalles de pocos meses o pocos años antes." (37)

Existen muchos prejuicios sobre la capacidad mental de los ancianos, sin embargo, es verdad que puede aparecer gradualmente una reducción general de los procesos que intervienen en el pensar y elucubrar, así como un retraso en las respuestas verbales es una disminución de la agilidad mental que hace lento al anciano, pero no tonto. La capacidad intelectual no empieza a declinar sino hasta los 75 años.

La capacidad de aprender dura toda la vida, los viejos pueden continuar aprendiendo; esto se logra si se utilizan los métodos adecuados con contenidos significativos y motivadores.

A lo largo de su vida, las personas van educando la voluntad. Es de suponerse que la mayoría de los viejos, ha desarrollado esta facultad de dirigir los actos restringiendo la esfera del impulso.

---

(37) COROMIAS VILARDELL, Augusto, et.al., Op. Cit. P.71



"El hombre posee tanto más fuerza de voluntad, cuanto mejor sabe sustraerse al dominio de las fuerzas externas, y más perfectamente gobernar los impulsos vitales que brotan del interior de su ser." (38)

" Las emociones y los sentimientos, en el curso de la vejez, no sufren una involución, sino una evolución. En la vejez se da una especie de depuración de los afectos y de los sentimientos con la atenuación de unas cualidades, mientras otras se acentúan. Incluso pueden aparecer matices hasta el momento desconocidos por el sujeto." (39)

Muchas formas de conducta, que de manera gratuita se atribuyen a la vejez, son reacciones personales, formas de defensa ante frustraciones como la falta de amor, las injusticias, el trato recibido en su comunidad.

Sin embargo, la tranquilidad de ánimo le permitirá, mediante un juicio más crítico, descubrir que muchas cosas que antes había deseado, ahora dejan de interesarle, a la vez que surgen otros

---

(38) GUIBERT J. La Educación de la Voluntad. P.5

(39) FOLCH I. CAMARASA, Luis, et.al.. La Ancianidad, Nueva Etapa Creadora. p.83

valores que, por la agitación y los intereses de la vida anterior, le habían pasado desapercibidos y que ahora ocuparán un lugar cada vez más importante en sus sentimientos.

Es cierto que a los ancianos hemos de evitarles las situaciones dramáticas e inesperadas, pero no hemos de privarles de que vivan en el mundo de las emociones. No podemos desvincularlos de la vida, porque ellos forman parte de ésta. Es necesario que se sientan comprometidos con los suyos y con la comunidad, tanto en las alegrías y en las esperanzas, como en las penas y frustraciones.

Es muy probable que algunos viejos presenten sentimientos de miedo a la enfermedad, la pobreza, la soledad, la situación de sus familiares y a la muerte. Estos miedos se manifiestan de diferentes maneras, dependiendo de cada personalidad. Hay quienes adoptan actitudes autoritarias, otros manifiestan ira y dificultan el trato, otros se vuelven sensibles y lloran por todo, algunos se encierran en sí mismos y pierden la comunicación con el resto de la gente.

Sin embargo, a pesar de este sentimiento de temor, existe en el viejo una gran capacidad de amar y de entrega, la cual puede llegar a compensar lo anterior. El anciano está dispuesto a dar

todo; su serenidad le permite meditar y pensar en las necesidades de los suyos, para luego buscar el momento y la manera de ayudar.

Después de haber analizado los cambios biológicos y psicológicos que puede presentar el viejo, se dará a conocer la influencia que tienen éstos en su vida social, y a la vez podremos comprender el porqué de muchas manifestaciones psicológicas, las cuales tienen su causa en la relación de la persona con la sociedad.

#### Características Sociales.

El hombre que vive en la tercera edad se encuentra inmerso en la sociedad, aunque posiblemente no de la misma manera que en las etapas anteriores de su vida, ahora juega un papel social diferente.

Es importante pensar que la dimensión social del anciano no debe ser descuidada, los viejos no pueden ser apartados del resto de la ciudadanía.

El sistema socioeconómico operante descuida consecuentemente la educación del hombre para su devenir, lo que provoca serias

crisis cuando la persona económicamente activa deja de serlo, es decir, cuando se retira o se ve obligado a jubilarse.

En muchos casos, el término jubilación resulta sarcástico e injusto, la mayoría de los jubilados no dan gritos de júbilo, como lo indica la etimología latina.

" La jubilación fue en un principio una medida adoptada para retirar del trabajo a las personas, que , por haber llegado a cierta edad, ya no tenían su rendimiento habitual. Ahora, muchas veces, se trata simplemente de retirar mano de obra en el mercado de trabajo, sin importar la edad." (40)

La edad oficial de jubilación en un principio, era de 70 años, y se ha reducido en algunos casos hasta los 55 años. Esto tiene como consecuencia un aumento terrible de personas jubiladas, que no tienen opción de trabajar, y que sin embargo muchos de ellos, tienen todavía la capacidad para hacerlo.

Ante esta situación, la jubilación presenta ciertos efectos que dificultan la vida de la persona, entre otros:

---

(40) VEGA F. Rafael, et al., Hacia una Vejez Nueva, P.407

Un efecto económico, debido a que existe una reducción de ingresos que se refleja en el nivel de vida y en muchos casos obliga al jubilado a ser dependiente.

"Otro efecto es el familiar. La jubilación afecta las relaciones familiares en muchas formas, pero en especial la vida de la pareja, cuyos ritmos vitales serán distintos a partir de la jubilación. El impacto sobre la esposa resulta muy intenso debido a la mayor presencia del esposo en el hogar." (41)

Socialmente, la jubilación presenta un aislamiento de la persona al perder su grupo de relación, de contacto diario y de compañeros de trabajo.

Además, la jubilación ha llegado a tener efectos negativos en cuanto a la salud física y psíquica de algunas personas debido a la falta de actividad física y mental. El hombre ocioso enferma con más frecuencia y gravedad que el hombre activo.

" En la sociedad, se ha considerado el rol del jubilado como un 'rol sin rol', por no haberle reconocido la sociedad contemporánea un papel social como lo hacían muchas sociedades anteriores. Dichas sociedades eran más eficaces en la utilización

de los recursos humanos que las contemporáneas ya que los mayores, cuando dejaban su actividad, encontraban otra sustituta, relevante para ellos y útil para la comunidad." (42)

La solución a los problemas de los jubilados contemporáneos consiste en convertir ese "rol sin rol" en la sociedad industrial, en un "rol con rol", que les asigne responsabilidades, estatus y prestigio social.

La persona, al jubilarse, siente que pierde los objetos básicos de su existencia, la capacidad de amar, de gozar, de entender, de interesarse por los demás, etc. y empieza a ver que todos lo miran con lástima y siente esa misma lástima de sí mismo.

Al llegar la jubilación, la persona ya no será capaz de ejercer una actividad social igual a la que llevaba anteriormente y muchas veces tampoco es capaz de gobernar su vida. Esto es lo que simboliza el retiro: una muerte anticipada. Jubilarse a una persona es decirle: "Está usted socialmente muerto, no nos sirve más, le daremos medios para que viva sin hacer nada". (43) Uno comprende que los jubilados aun válidos tengan la impresión de

---

(42) *ibidem*, p.163

(43) LECRERCO, Jacques. La Alegría de Envejecer. p.14

que han llegado a la decadencia.

El hombre viejo retirado se siente un estorbo dentro de la familia y la sociedad, y día a día va marginándose para caer en un estado de pasividad y dependencia total; este fenómeno se acelera si se rompe el estado de salud y empiezan a aparecer todos los achaques y enfermedades para convertirse en un anciano inactivo y enfermo.

En conclusión, se puede decir que la jubilación corta las conexiones con el mundo económicamente productivo y fuerza a múltiples adaptaciones físicas, económicas, psíquicas y sociales. La física se debe a la aparición de limitaciones, la económica deriva de ingresos inferiores y la adaptación psicosocial aparece con la reducción en el número y calidad de los roles sociales demandados a la persona de edad.

Hoy nos encontramos con el problema social de que existe una enorme cantidad de viejos, y que debido a ello los asilos para ancianos están repletos y no es posible en muchos casos brindarles los servicios y la atención que ellos merecen.

Es necesario que existan las casas, hogares y asilos para ancianos, pero siempre y cuando les permitan seguir en contacto

constante con la sociedad y les permitan vivir dignamente su vejez.

Es aquí en donde el pedagogo puede realizar un gran trabajo, preparando al adulto para vivir plenamente su vejez, y preparando al resto de la sociedad para que sea capaz de comprender, conocer, ayudar y aprovechar a las personas de la tercera edad.

Una persona que durante su vida realizó un trabajo humano, el cual analizamos en el capítulo anterior, con miras a servir a los demás y a tratar de ser mejor cada día por medio de su realización en el trabajo, es alguien que con mayor facilidad va a encontrar alguna actividad sustituta, en la cual pueda seguir sirviendo a su comunidad y enriqueciendo su persona cuando llegue su jubilación.

Es aquí donde la persona utiliza su creatividad, la cual le ayudará para buscar esa actividad basada en el conocimiento de sus capacidades y limitaciones, para seguir siendo útil y continuar su proceso de perfeccionamiento durante la vejez.

Esta tarea es principalmente responsabilidad de la persona adulta, de ese hombre y esa mujer maduros que mencionamos. Ellos son quienes deben de pensar en adquirir una preparación para la futura etapa del envejecimiento. Esta preparación la puede



recibir de diferentes formas, una de ellas, que puede ser la principal y la más común, es la que ofrecen muchas empresas para las personas que están previas a jubilarse. En muchos casos, estos cursos se imparten también a la familia del jubilado para que conozcan los cambios que se presentarán en esa nueva etapa de la vida, y puedan así intervenir de manera positiva.

Pero no solamente es responsabilidad del adulto, también la sociedad en general tiene que hacer conciencia de esta necesidad, y sobre todo las personas dedicadas a la educación.

Por otro lado, es necesario dignificar socialmente el descanso de los jubilados, afirmando la validez del ocio en sociedades que han idolatrado el trabajo, sus consecuencias económicas y su prestigio social.

Sin embargo, hay que agregar que no todo es negativo en la jubilación; también tiene su parte positiva, ya que el jubilado posee un recurso fundamental que por lo general no valora o no sabe utilizar adecuadamente, el tiempo, del que tanto carece el trabajador activo. De aquí parte el hecho de que el trabajador requiere de una preparación para saber aprovechar el tiempo libre que le quedará cuando se jubile.

Es importante hacer conciencia de que el ocio o el tiempo libre puede ser una actividad tan válida como el trabajo productivo para los que se encuentran sin posibilidades de trabajo y que lo desempeñaron durante décadas.

La cantidad de tiempo libre varía a lo largo de la vida. Durante la infancia y la adolescencia resulta muy amplio; luego se reduce al entrar en la población activa, para volver a ampliarse en la jubilación. Se comprueba que los problemas surgen con el paso del trabajo a la jubilación debido a la gran cantidad de tiempo disponible con el que se encuentra súbitamente la persona.

La psicología afirma que los individuos se adaptan mejor a los cambios vitales si éstos son progresivos y con el apoyo de información y educación. Este principio rige la incorporación del joven al trabajo después de muchos años de educación. Ya durante el trabajo, se proporcionan oportunidades para capacitarse y perfeccionarse. Así se reconoce que cada etapa vital necesita una preparación específica. Si esto es cierto, ¿entonces por qué no prepararnos para la tercera edad?

El paso de ser trabajador activo a jubilado pasivo supone disponer de aproximadamente ocho horas diarias adicionales. Una adaptación personal a este tiempo extra tiene que producir

repercusiones individuales negativas si no se le ha preparado adecuadamente. El tiempo libre, si no se ocupa con actividades significativas para el sujeto, puede ser una pesada carga.

Por otro lado, "la jubilación no afecta igual al hombre que a la mujer; el hombre deja su actividad laboral y fácilmente se convierte en improductivo e inactivo, por el contrario, la mujer sigue desarrollando todas sus actividades hasta que sus fuerzas físicas o su capacidad mental se lo impidan." (44)

"La mujer nunca se jubila" no es solamente una frase ocurrente, sino la realidad de lo que sucede a la mayoría de las mujeres al dejar la población económicamente activa; sus responsabilidades domésticas absorben tiempo dedicado a actividades fuera del hogar y su tiempo sigue tan ocupado como antes.

Los efectos de la jubilación sobre la mujer son escasos, pues lo que hace es cambiar una serie de actividades por otras que siempre había realizado, pero para las que dispone de mayor tiempo; su trabajo nunca puede finalizarse, pues diariamente se renuevan sus obligaciones. Físicamente ha superado la edad del

---

(44) GARCIA ANTON, Ma. Angeles, et al.; Hacia una Vejez Nueva. P.148

climaterio y no tiene tiempo para la depresión. Aunque sus fuerzas pueden ser menores que hace unos años, la exigencia diaria del trabajo del hogar es el mejor antídoto contra los desequilibrios psíquicos.

Como ya se dijo, las dificultades más importantes para la mujer no son las de su propia jubilación, sino las de la jubilación del marido. De ahí la importancia de que las mujeres asistan a los programas de preparación para la jubilación de los maridos, porque ésta es asunto de los dos, y si uno de ellos no está preparado para los cambios reales de ritmos de vida y relaciones, se incrementa el riesgo de encontrar dificultades en la nueva convivencia.

Analizando la jubilación desde el punto de vista positivo, se puede decir que a partir de ella existe una necesidad de reiniciar una nueva vida, ejerciendo actividades que nunca se había tenido tiempo de hacer. Además se presenta la oportunidad de que se dé una transmisión de valores de generación en generación, que tiene un valor social y sociológico muy importante.

"La jubilación es un cesar en el trabajo, pero no en todo trabajo . Hay que ceder y abrir las puertas a los demás y encontrar otras pistas sobre trabajos adecuados que antes no se

podieron hacer, o tal vez secundarios pero todavía al alcance de las propias posibilidades." (45)

Más adelante se revisarán algunas actividades que pueden realizar las personas que han llegado a la tercera edad y que quieren aprovechar su tiempo libre.

La forma en que una persona haya vivido influirá en la manera que utilizará este tiempo; ya sea con actividades únicamente personales, o aquellas en las que incluyen ayuda a quienes la necesitan.

Es indispensable que el viejo descarte una visión individualista de desarrollar cualidades para satisfacer sus gustos personales, el viejo no debe dedicarse solamente a sí mismo. El por esencia sigue siendo un ser social, con un papel de plena contribución a la sociedad, la cual necesita de los viejos.

"Lo que sí exige la ancianidad es una cierta solidaridad con las personas de la misma edad, con la familia y con otras personas de la comunidad, de esta manera el viejo se sentirá una parte necesaria de la sociedad." (46)

---

(45) EYER, Julita. op. cit. p.164

(46) COROMIAS VILARDELL, Augusto, et al., La Ancianidad Nueva Etapa Creadora. p.73

La separación del viejo del resto de la sociedad es algo inventado por los tiempos modernos, anteriormente el papel del viejo como transmisor de sabiduría en todos aspectos era importantísimo.

" Nunca había habido tantos viejos en el mundo. Ni nunca habían estado tan solos, tan aislados y tan claramente separados del resto de la humanidad ". (47)

Una de las soluciones es cultivar la dimensión social del viejo dentro de la familia, de la casa, en contacto con los hijos y los nietos, y dentro de la sociedad en general con ocupaciones reales. Esto se tiene que lograr preparando a las personas, desde la infancia, para comprender y saber tratar a sus ancianos cercanos; y a los adultos para sacar el mejor provecho de su propia ancianidad.

"El hombre que a los 65 años o antes interrumpe su vida normal, con el pretexto de que ya es un hombre viejo, que debe descansar y disfrutar de la tranquilidad, de la ociosidad, aunque tenga resueltos todos sus problemas económicos, caerá

---

(47) GINER, Salvador, et al., La Ancianidad, Nueva Etapa Creadora, p. 133

irremediamente en la apatía, la enfermedad, y se acercará más pronto a la muerte. Esto se debe a que el hombre ocioso enferma con más frecuencia y gravedad que el activo, el que continúa con algún trabajo u ocupación fija." (48)

El hombre tolera mejor la adversidad, la enfermedad, y todas las contingencias de la vida, cuando a pesar de los años que tenga, se siente útil a su familia y a la sociedad y a sí mismo.

La ancianidad es una etapa en la que debe existir una plena dignidad humana; en general, una bondad considerable, la serenidad que permite ver las cosas de una forma amplia, tranquila y segura, la tolerancia, la comprensión y la solidaridad. Todo esto favorece su sociabilidad.

También se caracteriza por el amor a la infancia, el buen criterio, el respeto a la tradición de generación en generación, la transmisión de valores y la unión familiar.

La ancianidad exige una integración en la comunidad, y la comunidad necesita de la integración de las personas de la

---

(48) FUENTES AGUILAR, Raúl. Más Vida y Salud en la Tercera Edad.  
p. 110

Tercera Edad para el mantenimiento de las formas, de las estructuras, de las tradiciones y absolutamente en todos los aspectos de la vida humana.

La integración en la comunidad, en especial con la familia, los vecinos, los habitantes de la zona y de un área determinada.

Es fundamental, si queremos darle a la vejez la importancia que realmente tiene, desde el punto de vista social y humano, darle a los ancianos la oportunidad de desarrollar tareas que sean socialmente reconocidas. Para ello, es necesario continuar educando y capacitando a las personas durante su madurez. Prepararlas para la última etapa de su vida y mostrarles claramente las alternativas posibles de acción a las que pueden tener acceso.

El jubilado no debe vivir sin tener "algo que hacer" que le satisfaga; que le despierte otras ambiciones y otras metas, y que mantenga firme el cariño y amor a sus semejantes y a su familia.

La jubilación, o situaciones similares, no deben crear la sensación de que el cometido a desarrollar por esa persona ya ha concluido. Por un lado, el deber de formarse y de desarrollar todas las posibilidades que en sí encierra el ser humano, sólo



termina con la muerte. La fecha de la jubilación, en este sentido, no tiene ninguna significación. Por otro lado, nuestros deberes con la sociedad tampoco terminan con la fecha del retiro. Mientras se está en condiciones de ser útil hay obligación moral de serlo. De aquí que el aprovechamiento del tiempo, aún después de la jubilación, tenga dos aspectos: Uno hace referencia a la propia persona, el otro, a la sociedad.

"El aprovechamiento del tiempo no sólo se refiere al trabajo, manual o intelectual, sino también al ocio, al tiempo destinado al cultivo de la personalidad, a la formación humana y cultural, a la práctica de algún pasatiempo." (49). Cuando el tiempo útil del día se distribuye en horas de trabajo y horas dedicadas a la formación cultural y a los pasatiempos, entonces, además de experimentar la sensación de que continúa siendo un individuo vivo, útil, con el que puede contar la sociedad, se mantiene mucho mejor la forma física e intelectual. En definitiva se envejece fisiológicamente y no en forma patológica como sucede con los ancianos que ven pasar los días sin ninguna ilusión, sin ninguna esperanza, monótonos, aburridos, sintiéndose un ser inútil, que lo único que apetece es dormir o pasar horas muertas en el hogar del jubilado.

---

(49) GONZALO, Luis María., et.al. Feliz Tercera Edad. p.285

Es importante mantener el nivel adecuado de exigencia al organismo, sin abandonar el horario de trabajo, de alimentación, de esfuerzo y de dormir. 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" (50).

La capacidad para el ejercicio físico es muy variable, según las personas, en la juventud y en la madurez, pero lo es mucho más a medida que envejecemos. El deporte o ejercicio que para un viejo es conveniente, para el otro puede ser mortal. De ahí que sea difícil dar consejos generales. Siempre es recomendable, si se va a comenzar algún deporte o ejercicio que antes no se practicaba, someterse a un reconocimiento médico. Este podrá orientar hasta qué punto el sistema circulatorio puede responder a esas exigencias a las que se va a someter con el ejercicio escogido.

Un ejercicio adecuado mantiene la flexibilidad de las articulaciones, la rapidez de los reflejos, la fuerza muscular, la capacidad de reserva del aparato respiratorio y circulatorio y, como compendio de todo, la ilusión por la vida. "El

---

(50) ibidem, p. 14

ejercicio, las diferentes formas de actividad vital, mantienen, por otra parte, el equilibrio entre los componentes de nuestro sistema vegetativo. El sedentarismo, la escasa ocupación, la falta de estímulos originados por lo que solicita nuestra actividad física e intelectual, lleva a la tendencia al sueño, al reposo, a la inactividad, lo que viene a cerrar el círculo vicioso de sedentarismo y desocupación. Incluso lleva consigo una disminución de las defensas de nuestro organismo frente a los agentes infecciosos". (51)

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 reduzcan en mínima parte sus posibilidades. La jubilación supone, en la mayoría de los casos, un apartamiento de la actividad profesional que ocupaba, por lo menos, una tercera parte del día. Esa ocupación, aunque no sea del tipo intelectual exige atención, coordinación psicomotora, y en grado variable reflexión y creatividad. "Si la actividad profesional no se sustituye por algo que continúe exigiendo atención y esfuerzo a nuestra mente, se atrofia. Se va perdiendo el interés por los sucesos, cualquier cosa que exige una cierta abstracción o reflexión resulta difícil y penosa, por

---

(51) ibidem. p.21

lo que se elude y tal persona se convierte en un parálítico intelectual". (52)

Cuando la abundancia de tiempo libre podría hacer pensar en una circunstancia propicia para aumentar o perfeccionar la formación cultural y humana, la realidad es que, muchas veces, el jubilado mata el tiempo con una vida aburrida, sin interés, y sobre todo, sin salidas. En este sentido hay que reconocer que los que han practicado una profesión intelectual tienen más posibilidades de continuar manteniendo una amplia actividad psíquica después de su jubilación. Incluso algunos proyectos que no pudieron desarrollar antes de su jubilación, por falta de tiempo, ahora tienen una magnífica oportunidad para realizarlos.

Aceptar trabajos desinteresados de orden artístico, cultural, religioso, que antes no tuvieron tiempo de hacer. ¡Tener tiempo, en la época en la que todo el mundo corre!

El jubilado que ha estado durante tantos años en su oficina a una hora fija y que ahora no tiene oficina, tiene derecho a no hacer más que lo que le gusta.

"Los pasatiempos sirven de descanso a nuestra mente y de

sedante para el cuerpo, al mismo tiempo que nos proporcionan una distracción agradable" (53). No se deben interpretar únicamente los juegos de mesa, sino cualquier trabajo que nos gusta y que, sin suponer ningún esfuerzo, nos distrae y divierte; algún tipo de arreglos, tocar un instrumento, escuchar música, leer, etc. También se pueden incluir dentro de los pasatiempos las reuniones con los amigos.

Es importante mantener el interés por las noticias, tanto nacionales como internacionales, y no vivir como desterrado y extraño en su propia tierra. Una buena parte del éxito en mantener el interés por las cosas está en distribuir bien las tareas a realizar, procurar que sean lo más atractivas posible y ver en ellas algo de utilidad. Que las cosas que se pretende hacer resulten atractivas supone preparación. Por ejemplo, es casi seguro que si nos ponemos a leer el primer libro que cae en nuestras manos lo tendremos que dejar porque no nos interesa, ni nos gusta. En los libros, como en tantas cosas de la vida, para encontrar algo que merezca la pena, hay que hacer una selección entre cientos que no valen nada. Para esta labor de selección es imprescindible el consejo de algún experto.

---

(53) ibidem, p.50

Otra forma de mantener el interés es suplir las limitaciones de unos sentidos con el mayor rendimiento de otros que se encuentran en mejor estado. La gran tarea en la vejez es desarrollar esas suplencias, descubrir y poner en marcha todas las posibilidades de reserva que existen en nosotros. Sin embargo, el conformista, el anciano que no tiene espíritu de lucha y superación, se queda en la posición cómoda, pero triste, que le llevará a convertirse en un ser inútil, casi vegetal, de admitir que no hay solución, que es el sino de la vejez.

### III.2. La importancia de los abuelos.

Como pudimos analizar en el capítulo anterior, la vida del adulto gira principalmente alrededor de dos mundos: el mundo del trabajo y el mundo de la familia. Una vez que la persona llega al momento de su vida en el que se termina el primero, el segundo pasa a ser una parte muy importante en su actividad diaria, ahora compartirá más tiempo con su familia y tiene que prepararse para ello.

De esta manera se desprende una de las tareas más importantes del viejo, el papel que desempeña como abuelo.

" Estas funciones educativas, se refieren a la estabilidad familiar, a la educación de sus miembros, a la conservación y

transmisión de los valores espirituales y a la integración de la vida social." (54)

Esto se puede lograr cuando los abuelos han sabido aprovechar todas las experiencias de su vida y por lo tanto han alcanzado cierta madurez; cuando adquirieron un prestigio personal, además por disponer de más tiempo y por ser enlace con generaciones anteriores de la misma familia.

Gracias a los abuelos, se puede dar en la familia la herencia espiritual y las tradiciones acumuladas a través del tiempo. La tradición familiar se refiere a las conquistas adquiridas que facilitan a las siguientes generaciones ir más allá, contando con un valioso patrimonio de herencias espirituales.

Así, Juan Pablo II afirma del anciano en la familia que sobre todo desarrolla la preciosa misión de testigo del pasado e inspirador de sabiduría para los jóvenes y para el futuro.

Parte de la importancia de los abuelos consiste en ser testigos del pasado, esto significa guardar lo histórico, lo cual sirve para comprender el presente de cada familia.

---

(54) OLIVEROS F., Otero., et al., Feliz Tercera Edad. p.68

Nos dice Oliveros Otero que, "ser testigo del pasado no equivale a contar siempre las mismas historias o aventuras personales, historias deformadas por los años, sino que es transmitir noticias de interés familiar, en las que el narrador no sea el protagonista, que, en todo caso sea uno más. Noticias recogidas a su vez de sus abuelos, referentes a sucesos concretos, a costumbres, a ejemplos vivos, a pensamientos y opiniones de lejanos miembros de la familia." (55)

No es contar cualquier cosa pasada, sino lo que pervive de algún modo en el presente; lo que ofrece alguna explicación a comportamientos actuales de algunos miembros de la familia, o a costumbres familiares; lo que fundamenta algunas características del actual estilo de vida de la familia. Para que el abuelo sea testigo del pasado tiene que ser a la vez inspirador de sabiduría.

Los abuelos deben de respetar la voluntad de sus hijos en cuanto a la educación de los nietos, porque, como padres son los primeros responsables. Esto permite a los abuelos disfrutar de sus nietos sin la presión de ser principalmente responsables de su educación, claro que bajo la conciencia de no ir en contra de la educación que reciben de sus padres.

---

(55) *ibidem*, p.71



A los abuelos recurren sus hijos en momentos de apuros, cuando necesitan una orientación con respecto a los nietos.

Cuando los nietos crecen, recurren a los abuelos porque en ellos encuentran personas que saben escuchar y que tienen el tiempo para hacerlo.

Los abuelos pueden hacer todo esto, y más, si tienen suficientemente claros los valores relacionados con la cultura y la educación: verdad, bien, belleza, persona, libertad, amor.

Necesitan profundizar más que otros miembros de la familia en los valores que poseen y las herencias espirituales, volver a reflexionar en los valores esenciales relacionados con la educación familiar.

"Para los jóvenes, los abuelos que ofrecen la imagen seria de una vida ya casi realizada, la gozosa paz de un largo camino, no siempre fácil, ya casi recorrido, tienen un mensaje diferente, más rico que el de sus padres, más desinteresado en cierto modo, más festivo, menos exigente a corto plazo, pero inolvidable".  
(56)

No es sólo el ejemplo de una vida madura la que atrae. Es

---

(56) *ibidem*, p.75

también la experiencia vivida y reflexionada la que constituye un tesoro en la vida familiar.

Muchas personas, que dejaron a la humanidad un legado cultural, han realizado lo mejor de su obra en la tercera edad. Es decir, en la edad de la experiencia. Y si estos hombres, como por ejemplo, Platón, Aristóteles, Miguel Angel, Cervantes, etc., han hecho esto, los demás, ¿por qué no?. Cada hombre y cada mujer puede realizar lo mejor de su obra en la edad de la experiencia. Sobre todo, si sabe preparar esa edad, en lugar de temerla.

La experiencia de una persona mayor es más valiosa mientras más reflexionada. Es decir, en tanto que es la unión del pensar y del hacer a lo largo de muchos años.

La maravilla que presenta la tercera edad, es la experiencia en el arte de vivir, es distinguir entre el bien y el mal, haber aprendido las causas de los aciertos y éxitos existenciales y las causas de los errores y daños, lo cual puede en cierto momento contribuir a un desarrollo positivo de la familia

Para que los viejos puedan transmitir todos estos valores y experiencias a sus nietos es importante que recuerden y se informen sobre las características de los niños y de los jóvenes,

y que averigüen cómo son los niños de hoy. Esto permitirá al abuelo llegar a cada uno de sus nietos de la mejor manera de acuerdo a su carácter y a su edad. De esta forma abuelo y nieto podrán entenderse muy bien.

### III.3. Importancia del trabajo en la formación del ser humano ante la vejez

El trabajo, a lo largo de la vida, debe ser suficientemente formativo y enriquecedor para la persona, debió haberse realizado como servicio al que aludimos en el primer capítulo; así, al llegar a la vejez no se perderá la ilusión de seguir viviendo para servir y ayudar a los demás, porque eso es lo que más llena de satisfacción al hombre. Esto es posible ya que el viejo es una persona que posee experiencia y conocimientos, por lo menos en el orden práctico.

En una larga vida aprendió a hacer cosas, a resolver problemas y a tratar gente; en suma, ha aprendido el arte de vivir. Eso es experiencia, capacidad de vivir. Esa capacidad puede ser más o menos amplia según las dificultades que se tuvieron que superar para cumplir la propia misión.

Suponiendo, así, que el viejo, al poseer sabiduría, está en posibilidad de transmitirla. Esto es lo que lo hace un maestro de vida. Enseñar con su experiencia a hacer todo aquello que él sepa con mayor o menor destreza, para contribuir al progreso de la sociedad, reincorporándose al desarrollo, lo cual debe ser una de las metas a lograr en cualquier programa de envejecimiento.

Enseñar, con la sabiduría proporcionada por el trabajo diario, cómo alcanzar el progreso sin perder el rumbo hacia el verdadero bien.

Sí, son necesarios los viejos en la sociedad, lo importante, es que tengan conciencia de esa necesidad y que se propongan ser útiles; que pongan su experiencia, poca o mucha, y su mayor o menor sabiduría al servicio de los demás.

"Si se educa a los hombres para que en la profesión encuentren la posibilidad de obtener, no sólo un rendimiento material, sino también un rendimiento espiritual tal, la satisfacción de la obra bien hecha, la alegría de cumplimiento de su deber, el ejercicio de un perfecto hábito de trabajo, entonces, sin que el hombre salga de la realización material de su profesión, estará produciendo bienes espirituales, que, por

añadidura, le han de dar también un mayor rendimiento sensible."

(57)

Estos bienes espirituales, al llegar a la vejez constituirán el quehacer diario y le brindará la satisfacción y alegría deseados.

La educación no necesita abandonar el bien personal para trascender al bien común. Por esta razón, la educación de la persona que persigue la perfección individual obtendrá también como fruto, el servicio a la sociedad.

---

(57) GARCIA HOZ, Victor. Cuestiones de Filosofía Individual y Social de la Educación. p.114

CAPITULO IV. PROGRAMA DE PREPARACION PARA LA JUBILACION Y LA VEJEZ.

IV.1. Descripción de la muestra.

Se aplicaron cincuenta cuestionarios, a 24 mujeres y 26 hombres mayores de 50 años, de nivel socioeconómico medio alto, que se encuentran laboralmente activos, que habitan en la Colonia San Jerónimo Lídice y que fueron cuestionados en sus domicilios particulares.

Esta muestra representativa se obtuvo mediante el "método de muestreo clasificado como no probabilístico llamado Bola de Nieve; en el cual se localizan algunos individuos, los cuales conducen a otros, y éstos a otros, hasta conseguir una muestra suficiente. Como una Bola de Nieve, que al rodar va creciendo. Uno te pone en contacto con otro, y así sucesivamente se va ampliando la muestra. Es un método propio de la investigación cualitativa."(58)

Se eligió el cuestionario por ser un instrumento objetivo y confiable. "Se utilizaron preguntas cerradas, porque permiten

---

(58) BISQUERRA, Rafael. Métodos de Investigación Educativa. p.83

manejar con mayor precisión la información obtenida" (59).

Algunas preguntas pueden tener dos o más respuestas posibles, sin embargo, para cuantificar se tomó en cuenta únicamente la primera respuesta.

El objetivo del cuestionario es conocer la situación y características generales de la vida de las personas que serían capacitadas para preparar su vejez. De acuerdo a esto, el cuestionario consta de 19 preguntas en total, basadas en 6 variables que se muestran en el siguiente cuadro con sus respectivos indicadores:

---

(59) TENORIO, Jorge. Técnicas de Investigación Documental. p.81

Variable	Indicador	Pregunta
Con quién vive	Espos Hijos Otros	1
Trabajo	Actitud Posibilidades Desarrollo Personal	2, 3, 4, 5
Tiempo libre	Pasatiempos Descanso Ayuda a otros Familia	6
Jubilación	Actitud Edad Preparación Metas u objetivos Familia Empresa	7, 8, 9, 10 11, 12, 13, 14
Vejez	Preparación Actitud Rol como abuelo	15, 16
Mujer en el Hogar	Trabajo Jubilación Propia Jubilación Cónyuge	17, 18, 19

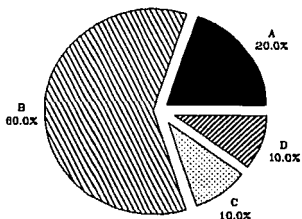


## IV.2 Análisis de resultados.

## 1. ¿ CON QUIEN VIVE ?

## RESPUESTAS

A. CON MI ESPOSO(A)	10
B. CON MI ESPOSO(A) E HIJOS	30
C. SOLO(A)	5
D. OTROS	5

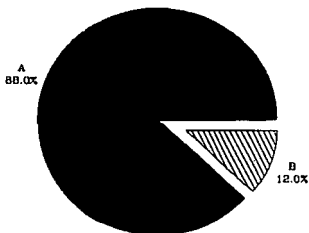


De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 20% viven con su esposo(a); el 60% con su esposo(a) e hijos; el 10% solos y el 10% restante con otras personas.

## 2. REALIZA USTED SU TRABAJO:

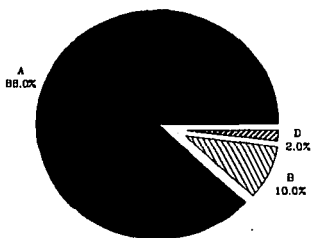
## RESULTADOS

A. CON GUSTO	44
B. MAS O MENOS AGUSTO	6
C. CON DISGUSTO	0



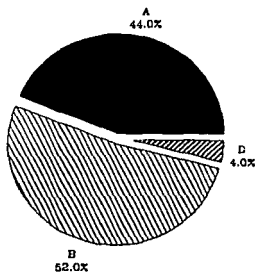
De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 88% realiza su trabajo con gusto; el 12% lo realiza más o menos agusto; y ninguna de estas personas lo realiza con disgusto.

3. DURANTE SU TRABAJO USTED:	RESPUESTAS
A. ENCUENTRA UNA REALIZACION PERSONAL	44
B. PERSIGUE LA REALIZACION PERSONAL DE SUS JEFES Y/O SUBORDINADOS	5
C. NO TOMA EN CUENTA LA REALIZACION EN EL TRABAJO	0
D. NO CONTESTO	1



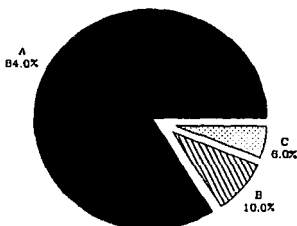
De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 88% encuentra una realización personal en su trabajo; el 10% persigue la realización personal de sus jefes y/o subordinados; ninguno deja de tomar en cuenta la realización personal en el trabajo y el 2% no contestó esta pregunta.

4. EN SU TRABAJO, USTED:	RESPUESTAS
A. PERMITE QUE SUS TRABAJADORES SE DESARROLLEN	22
B. IMPULSA A SUS TRABAJADORES PARA LOGRAR UNA MEJORA PERSONAL	26
C. NO TIENE INTERES EN LA MEJORA Y EL DESARROLLO DE SUS EMPLEADOS	0
D. NO CONTESTO	2



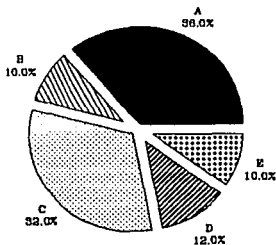
De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 44% permite que sus trabajadores se desarrollen en su trabajo; el 52% impulsa a sus trabajadores para lograr una mejora personal; ninguno deja de tener interés en la mejora y el desarrollo de sus empleados y el 4% no contestó esta pregunta.

5. DEBIDO A SU TRABAJO, USTED:	RESPUESTAS
A. HA DESARROLLADO SUS CAPACIDADES.	42
B. HA VISTO LIMITADO SU DESARROLLO.	5
C. NO HA PODIDO DESARROLLAR TODO SU POTENCIAL.	3



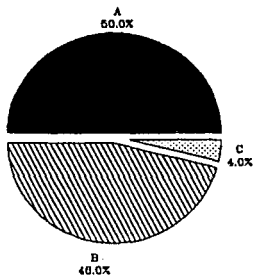
De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 84% ha desarrollado sus capacidades a través de su trabajo; el 10% ha visto limitado su desarrollo; y el 6% no ha podido desarrollar todo su potencial.

6. EN SU TIEMPO LIBRE, ACTUALMENTE USTED:	RESPUESTAS
A. REALIZA ALGUN PASATIEMPO.	18
B. SOLAMENTE QUIERE DESCANSAR.	5
C. DISFRUTA LA CONVIVENCIA CON SU FAMILIA.	16
D. LLEVA A CABO ALGUN DEPORTE.	6
E. DEDICA TIEMPO EN ACTIVIDADES A AYUDAR A TERCEROS.	5



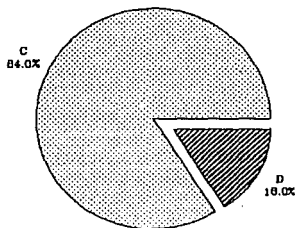
De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 36% realiza algún pasatiempo en su tiempo libre; el 10% solamente quiere descansar; el 32% disfruta la convivencia con su familia; el 12% lleva a cabo algún deporte; y el 10% restante dedica tiempo en actividades enfocadas a ayudar a terceros.

7. ¿ HA PENSADO SERIAMENTE EN EL MOMENTO DE SU JUBILACION ?	RESPUESTAS
A. SI	25
B. NO	23
C. EVITA ESE PENSAMIENTO.	2



De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 50% ha pensado seriamente en el momento de su jubilación; el 46% no ha pensado en su jubilación; y el 4% evita ese pensamiento.

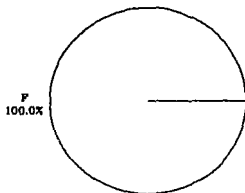
8. SI USTED ES FUNCIONARIO(A) O EMPLEADO(A), EN SU TRABAJO ACTUAL:	RESPUESTAS
A. HAY CURSOS OBLIGATORIOS PARA LA PREPARACION DE LA JUBILACION.	0
B. HAY CURSOS VOLUNTARIOS PARA LA PREPARACION DE LA JUBILACION.	0
C. NO HAY CURSOS PARA LA PREPARACION DE LA JUBILACION.	42
D. NO CONTESTO.	8



De las 50 personas que respondieron el cuestionario, ninguna tiene cursos obligatorios ni voluntarios para la preparación de la jubilación; por lo tanto el 84% respondió que no hay cursos para la preparación de la jubilación en su empresa o lugar de trabajo; y el 16% no contestó esta pregunta.

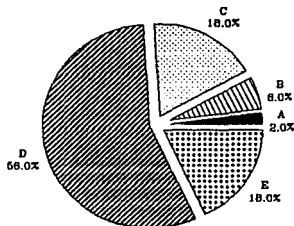


9. EN CASO DE EXISTIR CURSOS PARA PREPARAR LA JUBILACION TIENEN UNA DURACION DE:	RESPUESTAS
A. 1 AÑO.	0
B. 6 MESES.	0
C. 1 MES.	0
D. 1 SEMANA.	0
E. 1 DIA.	0
F. NO CONTESTO.	50



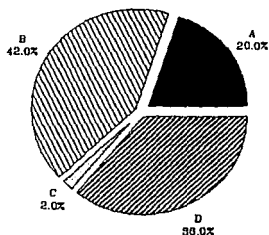
De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 100% no contestó esta pregunta debido a que no existen cursos para preparar la jubilación.

10. LA EDAD DE JUBILACION EN ESA EMPRESA ES:	RESPUESTAS
A. A LOS 55 AÑOS.	1
B. A LOS 60 AÑOS.	3
C. A LOS 65 AÑOS.	9
D. NO ESTA DEFINIDA.	28
E. NO CONTESTO.	9



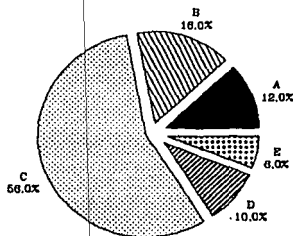
De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 2% contestó que en su lugar de trabajo la edad de jubilación es a los 55 años; del 6% es a los 60 años; del 18% es a los 65 años; del 56% no está definida la edad; y el 18% no respondió esta pregunta.

11. SI USTED TRABAJA POR SU CUENTA PIENSA:	RESPUESTAS
A. SEGUIR TRABAJANDO INDEFINIDAMENTE CON LA MISMA INTENSIDAD.	10
B. SEGUIR TRABAJANDO INDEFINIDAMENTE PERO REDUCIENDO LAS HORAS O DIAS DE TRABAJO.	21
C. SUSPENDER TOTALMENTE EL TRABAJO AL CUMPLIR ____ AÑOS DE EDAD.	1
D. NO CONTESTO.	18



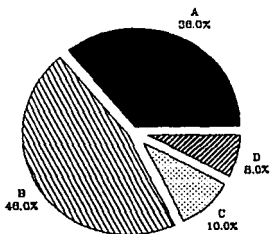
De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 20% desea seguir trabajando indefinidamente con la misma intensidad; el 42% desea seguir trabajando indefinidamente pero reduciendo las horas o días de trabajo; el 2% desea suspender totalmente el trabajo al cumplir los 59 años de edad; y el 36 % no contestó esta pregunta.

12. DESPUES DE LA JUBILACION, USTED QUIERE:	RESPUESTAS
A. DESCANSAR EN SU CASA.	6
B. PRACTICAR DEPORTE.	8
C. REALIZAR UNA ACTIVIDAD SUSTITUTA DE TIEMPO PARCIAL O TOTAL.	28
D. PONER EN PRACTICA SUS PASATIEMPOS.	5
E. NO CONTESTO.	3



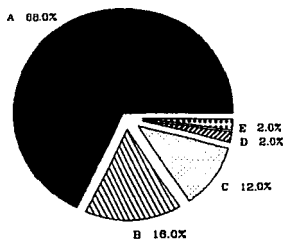
De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 12% desea descansar en su casa después de la jubilación; el 16% desea practicar deporte; el 56% quiere realizar una actividad sustituta de tiempo parcial o total; el 10% desea poner en práctica sus pasatiempos; y el 6% no contestó esta pregunta.

13. LLEGADA LA JUBILACION, PERSONALMENTE SE SENTIRA:	RESPUESTAS
A. TRANQUILO Y FELIZ.	18
B. CONTENTO PORQUE PODRA REALIZAR LAS ACTIVIDADES QUE SIEMPRE HABIA QUERIDO.	23
C. DEPRIMIDO, TRISTE, DESUBICADO...	5
D. NO CONTESTO.	4



De las 50 personas que respondieron el cuestionario el 36% se sentirá tranquilo y feliz cuando haya llegado la jubilación; el 46% se sentirá contento porque podrá realizar las actividades que siempre había querido; el 10% se sentirá deprimido, triste y desubicado; y el 8% no contestó esta pregunta.

14. DURANTE LA JUBILACION, CON SU FAMILIA:	RESPUESTAS
A. COMPARTIRA MAS TIEMPO Y ACTIVIDADES.	34
B. NO SABE COMO SERA LA NUEVA CONVIVENCIA.	8
C. PIENSA QUE TODO SEGUIRA IGUAL.	6
D. PIENSA QUE LA CONVIVENCIA SERA DIFICIL.	1
E. NO CONTESTO.	1

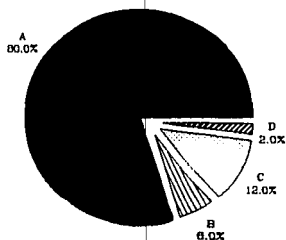


De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 68% compartirá más tiempo y actividades con su familia durante la jubilación; el 16% no sabe cómo será la nueva convivencia; el 12% piensa que todo seguirá igual; el 2% piensa que la convivencia será difícil; y el 2% restante no contestó esta pregunta.

## 15. CON RESPECTO A SU VEJEZ:

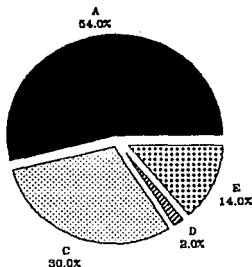
## RESPUESTAS

A. QUIERE PREPARARSE Y BUSCAR LA MANERA DE VIVIRLA PLENAMENTE.	40
B. SIENTE MIEDO.	3
C. NO QUIERE NI PENSAR.	6
D. NO CONTESTO.	1



De las 50 persona que respondieron el cuestionario, el 80% quiere prepararse y buscar la manera de vivir su vejez plenamente; el 6% siente miedo respecto a su vejez; el 12% no quiere ni pensar en su vejez; y el 2% no contestó esta pregunta.

16. PIENSA QUE COMO ABUELO(A) SERA:	RESPUESTAS
A. CONSENTIDOR.	27
B. INDIFERENTE.	0
C. AMIGABLE.	15
D. IMPACIENTE.	1
E. NO CONTESTO.	7

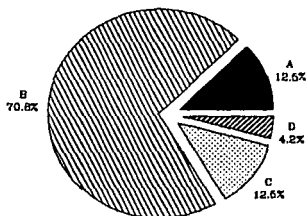


De las 50 personas que respondieron el cuestionario, el 54% piensa que como abuelo será consentidor; ninguno piensa que será indiferente; el 30% piensa que será amigable; el 2% piensa que será impaciente; y el 14% no contestó esta pregunta.



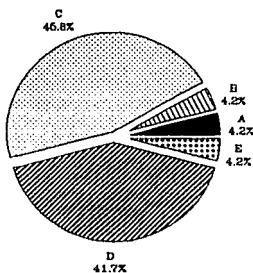
## Cuestionario complementario para mujer.

17. ADEMAS DE SU EMPLEO O ACTIVIDAD ACTUAL DE TRABAJO, EN LAS TAREAS DEL HOGAR USTED:	RESPUESTAS
A. TIENE QUIEN LE HAGA TODO.	3
B. TIENE QUIEN LE AYUDE CON ALGUNAS COSAS.	17
C. NO TIENE NINGUNA AYUDA.	3
D. NO CONTESTO.	1



De las 24 mujeres que respondieron el cuestionario, el 12.5% tiene quien le haga todas las tareas del hogar; el 70.8% tiene quien le ayude con algunas cosas; el 12.5% no tiene ninguna ayuda; y el 4.2% restante no contestó esta pregunta.

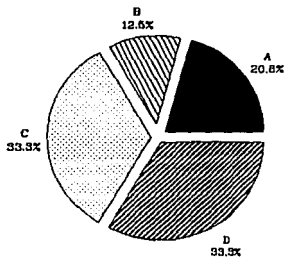
18. DESPUES DE SU JUBILACION PIENSA QUE:	RESPUESTAS
A. EL TRABAJO DEL HOGAR SUSTITUIRA AL OTRO.	1
B. EL TRABAJO DEL HOGAR SERA ABURRIDO.	1
C. NO HABRA DIFERENCIA EN EL TRABAJO DEL HOGAR.	11
D. EL TRABAJO DEL HOGAR SERA REALIZADO MEJOR Y CON MAS GUSTO.	10
E. NO CONTESTO.	1



De las 24 mujeres que respondieron el cuestionario, el 4.2% piensa que después de su jubilación, el trabajo del hogar sustituirá al otro; el 4.2% piensa que el trabajo del hogar será aburrido; el 45.8% piensa que no habrá diferencia en el trabajo del hogar; el 41.7% piensa que el trabajo del hogar será realizado mejor y con más gusto; y el 4.2% restante no contestó esta pregunta.

19. CON RESPECTO A LA JUBILACION DE SU ESPOSO, RESPUESTAS  
USTED:

A. PIENSA QUE VA A MEJORAR LA RELACION CONYUGAL.	5
B. TEME QUE PUEDE PERJUDICAR SU RELACION.	3
C. CREE QUE TODO SEGUIRA IGUAL.	8
D. NO CONTESTO.	8



De las 24 mujeres que respondieron el cuestionario, el 20.8% piensa que va a mejorar la relación conyugal cuando llegue la jubilación de su esposo; el 12.5% teme que puede perjudicarse su relación; el 33.3% cree que todo seguirá igual; y el 33.3% restante no contestó esta pregunta.

#### IV.3. Conclusión del análisis de resultados.

Los adultos mayores de 50 años de edad, normalmente realizan su labor con gusto, encuentran una realización personal en su trabajo y procuran la realización personal de quienes trabajan con ellos. Tienen interés en el desarrollo de sus capacidades y en las de sus empleados. En su tiempo libre, tienen algún pasatiempo, hacen algún deporte, disfrutan de la convivencia familiar o dedican tiempo a actividades enfocadas a la ayuda de otras personas.

Es usual que hayan pensado seriamente en el momento de su jubilación. Sin embargo, en las empresas donde laboran no se imparten cursos para la preparación de la jubilación, y la edad de ésta es a partir de los 65 años, aunque la mayor parte de los casos la edad de jubilación no está definida, o no existe.

Estas personas no quieren suspender de golpe su trabajo, más bien piensan seguir trabajando pero disminuyendo las horas o días de trabajo, o quizá realizar una actividad sustituta de tiempo parcial o total.

Cabe destacar que es común ver gran interés por realizar actividades que siempre habían deseado realizar, como practicar

algún deporte o llevar a cabo sus pasatiempos y compartir más tiempo con su familia.

A veces manifiestan tristeza o desadaptación ante la jubilación, pues no saben como será la nueva situación.

Respecto a su vejez puede decirse que no sienten miedo o evitan ese pensamiento; prefieren prepararse y buscar la manera de vivirla plenamente. Por ejemplo, se proyectan como abuelos (as) consentidores (as) y amigables.

Con respecto a las tareas del hogar, las mujeres acostumbradas a tener ayuda, piensan que a partir de la jubilación todo seguirá igual en sus hogares.

#### IV.4. Programa de preparación para la jubilación y la vejez.

El hecho de que en México no existan cursos de preparación para la jubilación, marca la primera de una serie de necesidades educativas que tiene nuestro país en esta etapa evolutiva del hombre. Actualmente no existen personas más abandonadas y más olvidadas que los viejos. Ellos, que han servido a la sociedad a lo largo de toda una vida, son quienes ahora no encuentran un lugar dentro de ella.

Con mayor frecuencia vemos casos de personas que llegan a la vejez sin encontrarle sentido a la vida, y muchas veces con una gran soledad.

Estas situaciones se pueden evitar si la persona se prepara para enfrentar esta etapa de la vida con conocimiento de lo que le sucederá y manteniendo una actitud de optimismo, alegría y confianza; aprovechando esta maravillosa edad para seguir sirviendo a los demás y compartiendo con ellos toda la experiencia y sabiduría adquirida a lo largo de la vida.

Ahora más que nunca es urgente rescatar los conocimientos, la experiencia, los valores, la creatividad y la riqueza

espiritual que poseen estas personas que han llegado a la tercera edad; ellas son quienes pueden darle un equilibrio a esta sociedad consumista y utilitarista. Para poder hacerlo necesitan de una previa educación y sensibilización.

Actualmente dentro de las familias los abuelos tienen un papel indispensable y muy necesario en la formación y orientación de los nietos. Son los ancianos quienes, a diferencia de los padres, tienen el tiempo y paciencia para escuchar y aconsejar a los nietos.

No porque el viejo ya no produzca económicamente, debe de sentirse inútil dentro de la sociedad; al contrario, puede seguir sirviéndola de muchas maneras. Lo importante es que para que sea capaz de servir a los demás en la vejez, primero acepte y conozca su realidad en esta etapa de la vida y que se acepte como una suma de cualidades, experiencias y limitaciones. Este es un proceso lento para el cual se necesita una preparación.

A la mujer adulta se le debe de preparar para recibir al esposo jubilado en el hogar. En el cuestionario, muchas de ellas, respondieron que al llegar ese momento, la relación se mantendrá igual; sin embargo, existe un alto riesgo de que no suceda así y, con razón muchas mujeres temen que la relación se deteriore. De cualquier forma, es un hecho que la situación

familiar cambiará y que para manejarlo de la mejor manera posible es necesaria una orientación.

Pocas personas quieren suspender de golpe su trabajo, la mayoría piensa reducir las horas o días de trabajo o encontrar una actividad sustituta. Para lograr lo anterior es necesario haberse preparado tanto física como mentalmente, haber pensado en la actividad o actividades que podría realizar y en los medios para hacerlo, no dejar todo para el último momento, porque probablemente entonces ya sea demasiado tarde y las condiciones no lo permitan.

La pedagogía abarca la educación y el perfeccionamiento de los seres humanos en todas las etapas de la vida, por lo tanto, incluye la educación del adulto, el cual necesita aprender a envejecer y a morir dignamente.

Para ello, yo, como futura pedagoga propongo dos programas educativos, los cuales ejemplifican una parte de todos los aspectos que se pueden abarcar para capacitar a los adultos en cuanto a su futura vejez.

Los cursos se dirigen a personas que trabajan y que en los próximos años se jubilarán, teniendo que adaptarse a todas las consecuencias que implica ese gran cambio en su forma de vida.



Por la misma razón, los cursos se han diseñado también para preparar a las esposas de esos hombres jubilados, quienes permanecerán en casa mucho más tiempo del acostumbrado y que probablemente necesiten de apoyo, orientación y comprensión para poder encaminar su vida de la manera más adecuada hacia la maravillosa tercera edad, para la cual poco nos hemos preparado.

No importa que estas personas trabajen de forma independiente, que tenga un negocio u ocupación propia, o bien, que formen parte del personal de alguna empresa. Las modalidades de aplicación de los cursos pueden variar según las necesidades y la demanda.

Entendemos aquí el programa "como un proyecto de actividades, como una ordenación secuencial de contenidos, métodos técnicas y material didácticos, en función de un aprendizaje específico y unos objetivos preestablecidos." (60)

---

(60) GARCIA HOZ, Victor. Principios de Pedagogía Sistemática.

**CURSO PARA LA PREPARACION DE LA JUBILACION.**

**Objetivo General:** Preparar al adulto para vivir plenamente su vejez

**Lugar:** Auditorio con capacidad para 50 personas.

**Fecha:** Sábado 9 de julio de 1994      **Horario:** De 10:00 a.m. a 5:00 p.m.

**Nombre del Expositor:** Lic. Ma. de Lourdes Garza Chimés.

**Destinatarios:** Personas mayores de 50 años laboralmente activas.

Objetivos Particulares	Contenidos	Métodos y Técnicas	Material Didáctico
1 Valorar la capacidad y potencialidad de servicio con que cuenta el adulto para que siga aprovechándola para bien suyo y de la sociedad, al llegar a la vejez.	-Importancia del trabajo como servicio en la formación ser humano ante la vejez. -Conocimiento de capacidades y limitaciones personales	Deductivo	Pizarrón
2 Conocer y aceptar los cambios psicológicos, biológicos, y sociales para lograr una evolución armoniosa hacia la vejez.	-Características biológicas, psicológicas y sociales de persona adulta y sus cambios al llegar a la vejez -Crisis de la vida adulta.	Inductivo	Rotafolio
3 Preparar al adulto para que realicen actividades significativas que, de acuerdo a sus capacidades, le permitan utilizar adecuadamente el tiempo libre que se presenta como consecuencia de la jubilación.	-Consecuencias negativas y positivas de la jubilación. -Importancia de encontrar actividades sustitutas para vivir una vejez dinámica, alegre y digna. -El papel de los ancianos en la familia	Lluvia de Ideas	Retro-proyector
		Expositiva Participativa.	Proyector de Filminas
		Interrogatorio.	Caso Impreso
		Estudio de un Caso	

**Constancia:** Se entregará constancia de asistencia.

**CURSO PARA LA PREPARACION PARA RECIBIR  
A UNA PERSONA JUBILADA EN EL HOGAR.**

**Objetivo General:** Preparar a la mujer para mantener el hogar en armonía cuando el padre de familia se jubile.

**Lugar:** Auditorio con capacidad para 50 personas.

**Fecha:** Martes 12 de julio de 1994

**Horario:** De 16:30 a 20:00 hrs.

**Nombre del Expositor:** Lic. Ma. de Lourdes Garza Chimés.

**Destinatarios:** Esposas de hombres que se encuentren en la etapa previa a la jubilación.

Objetivos Particulares	Contenidos	Métodos y Técnicas	Material Didáctico
1 Conocer los cambios biológicos, psicológicos y sociales que presentan las personas próximas a la tercera edad para lograr una mejor adaptación a ellos y mantener el hogar en armonía.	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cambios biológicos, psicológicos y sociales del adulto previo a la Tercera Edad.</li> <li>-Consecuencias negativas y positivas de la jubilación.</li> <li>-Actividades y posibilidades para vivir plenamente la vejez.</li> <li>-Importancia del servicio a los demás para el enriquecimiento personal.</li> <li>-Transmisión de valores, experiencia y sabiduría de generación en generación.</li> <li>-Relaciones familiares y vejez.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Expositivo</li> <li>Participativa.</li> <li>Inductivo</li> <li>Análisis de una película</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pizarrón</li> <li>Rotafolio</li> <li>Video-casetera</li> <li>Televisión</li> <li>Pantalla</li> </ul>
2 Comprender y apoyar a su cónyuge en el proceso de jubilación.			
3 Ayudar a su esposo para que pueda continuar con su proceso de perfeccionamiento y encuentre las actividades que le permitan seguir siendo útil a su familia y a la comunidad después de la jubilación.			

**Constancia:** Se entregará constancia de asistencia.

## CONCLUSIONES

1. La Pedagogía abarca la educación y el perfeccionamiento de los seres humanos en todas las etapas de la vida, por lo tanto incluye la educación del adulto, el cual necesita aprender a envejecer y a morir dignamente. Para ello el pedagogo tendrá que realizar las siguientes acciones educativas:

2. Por lo que toca a la vejez, la educación del adulto debe considerarla sin descartar que se trata de un ser humano integral, tomando en cuenta su formación intelectual, técnica, estética, moral y religiosa. Una educación de este tipo le permitirá satisfacer todas sus necesidades biológicas, psíquicas y espirituales y desarrollar sus posibilidades al máximo durante la vejez.

3. Asimismo, en la educación del adulto es necesario fomentar otras formas de expresión, dependiendo de las diferentes habilidades de los educandos, porque así éstas podrán utilizarse para desempeñar diferentes actividades en la vejez.

4. El educador tiene a su favor que el adulto posee características de madurez que le permiten ser el responsable directo de su educación; que en este caso desea prepararse para la vejez y vivirla plenamente. Por lo tanto, el campo educativo

es muy amplio y es necesario difundir la preparación para la última etapa de la vida y que es tan importante como las anteriores.

5. La intención es enseñar al adulto a valorar su potencial y sus capacidades para que al llegar a la tercera edad, las aproveche al máximo y disfrute de esta etapa de la vida utilizando su experiencia para alcanzar la plenitud. También, para ayudarlo a descubrir el sentido de su existencia y el sentido de su trabajo, para que al llegar a la vejez no se deje vencer por los obstáculos que se presenten y que mantenga el sentido en su vida.

6. Este aprendizaje le permitirá al adulto ser consciente de que la muerte es real, de que hay que enfrentarla y no temerla; es decir, para que se prepare para ella porque es algo inevitable. Lo mejor es enseñarlo a envejecer con dignidad y alegría. Una actitud positiva ante la vida le permitirá salir de sí mismo para entregarse a los demás y así enriquecerse espiritualmente.

7. Es importante para las personas próximas a la tercera edad conocer los cambios biológicos que presenta su organismo en esta etapa y que de ninguna manera son índice de enfermedad. El prejuicio común que asocia vejez con enfermedad se basa más bien

en el desconocimiento que se tiene sobre la tercera edad. De ahí la importancia de prepararnos y recurrir a la prevención tanto en los aspectos biológicos como psicológicos y sociales, y de conocer las consecuencias que pueden presentarse a partir de estos cambios.

8. Debe enseñársele al adulto a realizar un trabajo comunitario, el cual le permite desarrollar las propias capacidades humanas y servir (mediata o Inmediatamente) a otras personas. La actitud de servicio da calidad al trabajo; ese servicio permite al hombre realizarse a través de sus labores. El trabajo debe ser un servicio. Para realizarlo el adulto tiene que encontrar el motivo de lo que lleva a cabo, descubrir el valor interiorizado que tiene y así poder prestar un servicio para sí mismo y para quienes le rodean. El hecho de haber desarrollado un trabajo humanitario durante la vida es importante porque al llegar a la vejez la persona podrá encontrar la actividad que le permita seguir sirviendo y ayudando a los demás, llenándolo de satisfacción y de alegría.

9. Quienes se dedican a la educación deben aprovechar que la mayoría de los adultos con quienes van a trabajar son personas que hacen su trabajo con gusto, se realizan por medio de éste, procuran lo mismo de quienes trabajan con ellos y que tienen interés en el desarrollo de sus capacidades. Su educación debe de

partir de aquí para lograr que mantengan esta forma de vida cuando lleguen a la tercera edad. No importa la actividad que se realice, lo que vale es la actitud que se tenga ante ella.

10. El pedagogo debe motivar al adulto para que en su tiempo libre desarrolle algún pasatiempo, realice ejercicio físico y psíquico, mejore la convivencia familiar o dedique algún tiempo a la ayuda de otros para que al llegar a la tercera edad esté habilitado a ello, tenga el gusto por ella y la siga realizando. De otra manera, será muy difícil adquirir el hábito ya entrada la vejez. También debe enseñarlo a utilizar el tiempo libre del que tan escaso se encuentra el trabajador, y a realizar actividades tan válidas como el trabajo, para no permitir que el tiempo libre se convierta en una pesada carga.

11. Es importante que el educador guíe al adulto a reflexionar sobre el momento de su jubilación, hacerle ver que no está lejos y que tiene que prepararse física, psicológica, social y económicamente para ese cambio. Hacer un análisis de lo que ha realizado en tantos años de trabajo y pensar en la mejor manera de aprovechar toda esa riqueza para realizarse como persona y además beneficiar a las personas que lo puedan necesitar. Que el adulto considere la necesidad de no suspender de golpe su trabajo, si es posible disminuirlo poco a poco y sustituirlo por actividades que le permitan seguir transmitiendo a otros y seguir

compartiendo con ellos la experiencia y conocimientos adquiridos a lo largo de los años.

12. La educación en este campo incluye el hacer consciente al adulto de que sus nietos lo necesitan. El abuelo(a) es quien tiene el tiempo y la paciencia para escuchar y orientar al adolescente o de enseñar a través del juego al nieto pequeño. Es el abuelo quien puede colaborar con los padres en la tarea de transmitir los valores que en muchos casos se están quedando a un lado, que ya no forman parte de la vida moderna, y que, sin embargo, son necesarios para alcanzar la felicidad humana. El abuelo encontrará una gran satisfacción es poder enriquecer la vida de sus nietos. Es importante que se actualice en las cosas que viven los nietos para que pueda entenderlos y no sea considerado por ellos como alguien pasado de moda o que pertenece a otra época.

13. La mujer que trabaja tiene que recibir una doble educación, la de preparar su propia jubilación y la de su esposo. Es un hecho que su vida cambiará, en el primer caso porque tendrá más tiempo libre, con todas las consecuencias que esto trae consigo. Y, en el segundo caso, porque no está acostumbrada a que su esposo permanezca tanto tiempo en casa y con actividades diferentes. Es necesario que conozca las ventajas y desventajas de estos cambios en su forma de vida para que puedan manejarlas



así poder mejorar la relación conyugal o familiar y no permitir que ésta se vea perjudicada.

14. El pedagogo tiene que lograr que la sociedad considere al proceso de envejecimiento como un paso natural de todos sus miembros para que muchas de las circunstancias que se plantean en este trabajo tengan un cambio favorable que se oriente a exigir de los programas sociales una nueva forma para afrontar el envejecimiento.

## BIBLIOGRAFIA.

1. BALMASEDA, Carmen. La Mujer Frente a si Misma, 4a. edición, EUNSA, Pamplona, España, 1986. 186 p.
2. BIBLIOTECA SALVAT DE GRANDES TEMAS, Edit.: La Educación Permanente, Salvat Editores, S.A., Barcelona, España, 1976. 143 p.
3. BISQUERRA, Rafael. Métodos de Investigación Educativa, editorial CEAC, Barcelona, España, 1989.
4. CASTREJON Diez, Jaime., et. al. Educación Permanente, EDICOL, México, 1980. 89 p.
5. EYER, Julita. Persona Integrada, México, D.F., 1982. 249 p.
6. FRANKL, E. Víctor. El Hombre en Busca de Sentido, Editorial Herder, 10a. edición, Barcelona, España, 1989. 128 p.
7. FRANKL, E. Víctor. Psicoanálisis y Existencialismo, Fondo de Cultura Económico, México, D.F., 1982. 359 p.
8. FUENTES Aguilar, Raúl. Más Vida y Salud en la Tercera Edad, EDAMEX, México, 1989. 152 p.
9. GARCIA Anton, María Angeles. DE VEGA Fernández, Rafael, et.al. Hacia una Vejez Nueva, I Simposio de Gerontología de Castilla-León, Editorial San Esteban, Salamanca, España, 1989. 523 p.
10. GARCIA Hoz, Víctor. Calidad de Educación, Trabajo y Libertad, Editorial Dossat, S.A., Madrid, España. 124 p.

11. GARCIA Hoz, Víctor. Cuestiones de Filosofía Individual y Social de la Educación, 2a. edición, Ediciones Rialp, S. A., Madrid, España, 1962. 139 p.
12. GARCIA Hoz, Víctor. Diccionario de Pedagogía Labor, Editorial Labor, S. A., México, D. F., 1964. 892 p.
13. GARCIA Hoz, Víctor. Educación Personalizada, 5a. edición, Ediciones Rialp, S. A., Madrid, España, 1981. 334 p.
14. GARCIA Hoz, Víctor. Principios de Pedagogía Sistemática, 12a. edición, Ediciones Rialp, S. A., Madrid, España, 1987. 694 p.
15. GARCIA Sabell, Domingo. COROMIAS, Augusto. FOLCH I. Camarasa, Luis. GINER, Salvador. VIMORT, Jean., et. al. La Ancianidad Nueva Etapa Creadora. EDIMURA, Barcelona, España, 1983. 181 p.
16. GROUPE, Lyonnais. Adultez, Colección Psicología Medicina-Pastoral, Editorial Razón y Fe, S. A., Madrid, España, 1960. 246 p.
17. GUARDINI, Romano. Les Ages de la Vie, Adaptación Libre, Nota Técnica. Les Editions du Cerf., Paris, 1957
18. GUERRERO López, E., et. al. Curso de Preparación para el Retiro, INSEN, México, D.F. 231 p.
19. GUIBERT, J. La Educación de la Voluntad, 5a. edición, Gustavo Gill, Editor, Barcelona, España. 107 p.
20. LECRERCO, Jacques. La Alegría de Envejecer, 6a. edición, Ediciones Sígueme, Salamanca, España, 1986. 170 p.

21. MIGUEL, De Amalia. La Tercera Edad, La Editorial Católica, S. A. Madrid, España, 1979. 30 p.
22. MILLAN Puelles, Antonio. La Formación de la Personalidad Humana, 3a. edición, Ediciones Rialp, S. A. Madrid, España, 1979.
23. MORENO Lara, Xabier. Triunfar en la Tercera Edad, 2a. edición, GRAFMAN, S. A., España. 212 p.
24. OLIVEROS F., Otero., et al., Feliz Tercera Edad, 2a. edición, EUNSA, Pamplona, España, 1986. 160 p.
25. OLIVEROS F., Otero. Realización Personal en el Trabajo. EUNSA, Pamplona, España, 1978. 150 p.
26. PAPILIA, E. Diane., et al Desarrollo Humano, 4ª edición, Mc. Graw Hill, Colombia, 1992. 692 p.
27. REA Chacón, Ignacio. Ancianos Felices y Activos, Editorial ALBA, S. A. de C. V., México, 1988. 111 p.
28. SCHEIFLER Amézaga, Xavier. En Busca del Sentido de la Vida. Trillas, México, D. F. 1990. 152 p.
29. SORIA, José Luis. Cuestiones de Medicina Pastoral, Ediciones Rialp, S. A., Madrid, España, 1973. 375 p.
30. TENORIO, B. Jorge. Técnicas de Investigación Documental. 3ª edición, Mc. Graw Hill. 157 p.
31. VERNER, Coolie. Educación de Adultos, Editorial Troquel, S. A., Buenos Aires, 1971. 146 p.
32. ZIMBARDO, Philip. Psicología y Vida, 10a. edición, Trillas, México, D. F. 588 p.