

1 247
29.



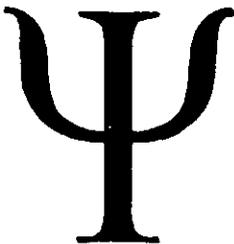
UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA
DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

PROPUESTA DE PROGRAMA DE APOYO
PSICOLOGICO DIRIGIDO A PERSONAS
QUE ENTRAN A LA VEJEZ

T E S I N A
PARA OBTENER EL TITULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGIA
P R E S E N T A :
JOSEFINA ROSAS MIRANDA

DIRECTORA DE TESINA: LIC. ALMA PATRICIA PIÑONES VAZQUEZ.



MEXICO, D. F.

268030

1998.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

CON MI MAS HUMILDE AGRADECIMIENTO,
A LA VIDA Y A LA MUERTE.
A LA VIDA, PORQUE EN ELLA ESTAN TODOS
LOS SERES A QUIEN AMO, RESPETO Y ADMIRO.

A LA MUERTE, PORQUE ME HA DEJADO VIVIR
Y DISFRUTAR DE LAS MARAVILLAS DE L COSMOS.

EN PAZ

Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo vida,
porque nunca me diste ni esperanza fallida,
ni trabajos injustos, ni pena inmerecida,

porque veo al final de mi rudo camino
que yo fui el arquitecto de mi propio destino,
que si extraje las mieles o la hiel de las cosas,
fue porque en ellas puse hiel o mieles sabrosas:
cuando plante rosales coseche siempre rosas

...Cierto, a mis lozanas va a seguir el invierno
!mas tu no me dijiste que mayo fuese eterno!

Hallé sin duda largas noches de mis penas,
mas no me prometiste tan solo noches buenas;
en cambio tuve algunas santamente serenas.

Amé, fui amado, el sol acaricio mi faz
!vida, nada me debes! !vida, estamos en paz!

Amado Nervo

ÍNDICE

Introducción.....5

Capítulo 1 "Ancianidad.".....9

1.1. Adultez.....11

1.2. Vejez.....13

1.3. Envejecimiento.....16

Capítulo 2 "Cambios característicos en la vejez".....18

2.1. Características físicas y biológicas.....18

2.2. Características psicológicas.....22

2.2.1. Inteligencia.....23

2.2.2. Memoria.....24

2.2.3. Lenguaje.....26

2.3. Características sociales.....27

2.3.1. La familia.....28

2.3.2. Productividad.....30

Capítulo 3 "Preparándose hacia la vejez".....31

3.1. Aceptación de si mismo.....33

3.2. Servicios asistenciales.....35

3.3. Hacia un cambio de actitud con respecto a la vejez.....39

Capítulo 4 "Propuesta de apoyo psicológico dirigido a personas que entran a la vejez : "Reconstruyendo mi proyecto de vida".".....41

Desarrollo del contenido temático del programa "Reconstruyendo mi proyecto de vida".....41

- 1 La responsabilidad de uno mismo ante la reelaboración del proyecto de vida.....42
- 2 Elementos para la reconstrucción del proyecto de vida.....49
- 3 Gustos y tendencias vocacionales.....56
- 4. Dinámica de la vida. Autorrealización.....60
- 5. Reelaboración del proyecto de vida.....64

Conclusiones.....65

Limitaciones.....67

Bibliografía.....68

INTRODUCCIÓN

Gran parte de la población de todo el mundo son niños y jóvenes; y la proporción de ancianos va en aumento, ya que la mortalidad infantil ha disminuido y la esperanza de vida se ha incrementado significativamente en las últimas décadas. Hoy día; es más fácil que los pequeños sobrevivan y los adultos lleguen a viejos; gracias a los adelantos de la ciencia médica y en consecuencia la gente joven mexicana pasará a formar parte del grupo llamado de la tercera edad.

La tercera parte de los mexicanos tienen menos de quince años y solo seis de cada cien son personas de más de sesenta años; en el futuro el grupo de personas que conforman la población de la tercera edad aumentará rápidamente; por lo que la vejez hoy en día plantea un problema psicosocial de gran trascendencia para la sociedad en que vivimos.

Se ha dicho, y con justa razón, que los niños son el futuro del mundo; porque tienen la fuerza y el empuje; pero los ancianos tienen su historia, ya que cuentan con el conocimiento y la experiencia. Así tenemos que en muchos hogares los abuelos mandan; en otros son el símbolo de la sabiduría, en algunos otros están bajo el cuidado de sus hijos o nietos; en algunos más, niños y ancianos trabajan.

Por lo que en cada familia y en cada comunidad los jóvenes y ancianos viven en forma diferente; pero ambos necesitan afecto, esparcimiento, educación, atención de la salud, así como, la de ser partícipes en las decisiones que les afectan.

Para la realización de la presente Tesina se han considerado a diferentes teóricos que hablan de la vejez; y que coinciden en considerarla como un proceso de cambios que todo individuo sufre a lo largo de su vida; cambios físicos, sociales y psicológicos.

La Tesina consta de cuatro capítulos; conclusiones y limitaciones. Teniendo como objetivo el de presentar un marco teórico conceptual que fundamente la presentación de un programa de apoyo dirigido a personas que entran a la vejez, desarrollado con el fin de apoyar actitudes favorables que les preparen a envejecer sin complejos. Programa que integre elementos biopsicosociales que permitan asumir los cambios propios de la edad y adaptarse a los nuevos roles de vida.

En el capítulo I Ancianidad; se mencionan los conceptos de adultez; vejez y envejecimiento, así tenemos que adultez para Erikson (1986), es cuando el ser ha alcanzado la generatividad que incluye conceptos de creatividad y productividad.

Esta etapa es la culminación de la capacidad física. Aparecen los primeros achaques y se empieza a hablar de lo que es y de lo que ha sido.

Los criterios para hablar de la adultez varían de cultura a cultura, del proceso biológico y del proceso psicosocial de cada individuo. Muchas personas en ésta etapa de la adultez, niegan el transcurrir de los años y siguen recurriendo a la moda joven, se hacen cirugía plástica, y se pueden ver actitudes hostiles hacia los jóvenes.

La vejez también es llamada senescencia o senectud, es el último periodo de la vida del hombre y se considera que inicia entre los sesenta ó setenta y cinco años. Geist. (1977).

Definir la vejez, no es nada fácil, porque es posible definirla situándose en diversos puntos de vista; sin embargo se pueden reagrupar en tres categorías que son las biológicas, sociales y psicológicas.

El envejecimiento representa un proceso cotidiano de cambio, acompañado de adaptaciones y compensaciones fisiológicas, sociales y psicológicas. O.N.U. (1983).

Simone de Beauvoir. (1970). En su libro sobre la vejez, señala que los cambios orgánicos afectan a la adaptación psicosocial del senecto, sobre todo la dificultad para la locomoción y en especial la pérdida de la visión y audición.

Envejecer es un proceso que dura toda la vida y que simplemente se hace más evidente a medida que avanza la adultez. Herant, en Erikson. (1986), todo ser vivo desde el mismo día que nace evoluciona y por lo tanto envejece y pertenece a todas las edades.

En el capítulo 2; cambios característicos en la vejez; se mencionan las características físicas, biológicas y psicológicas de la vejez; dentro de las características psicológicas se menciona, la inteligencia, la memoria y el lenguaje, en las sociales se hace referencia a la familia y la productividad.

Los cambios físicos y biológicos relacionados con la vejez son: la apariencia física observables en el peso, la talla, la pérdida de dientes, las arrugas sobresales en la cara, la pérdida de calcio óseo. Las alteraciones biológicas que trae consigo la edad se pueden asociar a ciclos de cambios tanto metabólicos como hormonales; hay modificaciones en el sistema cardiovascular, respiratorio, gastrointestinal, excretor, endocrino y cerebral.

Los cambios psicológicos de las diferentes funciones cognitivas y su relación con la vejez son: la inteligencia, la memoria y el lenguaje. Así tenemos diversas investigaciones realizadas para medir la inteligencia, entre ellas las de Wechsler, que ha encontrado que ésta disminuye con la edad a consecuencia del deterioro de los tejidos nerviosos y disminución cerebral. Mishara. (1986).

Mercé Jórdar, citado en Buendía. (1994), nos dice "las alteraciones de memoria que se presentan en el envejecimiento normal, nos llevan a resumir, que no nos enfrentamos ante un problema de memoria en sí misma, sino en una dificultad en el proceso de codificación del material para lograr la retención de la información con la misma eficacia de los jóvenes".

El estudio en los déficits en las funciones lingüísticas asociadas al proceso de envejecimiento se ha iniciado durante los últimos diez años. Para algunos autores el lenguaje se encuentra relativamente bien preservado en edades avanzadas, y que algunos aspectos del lenguaje mejoran a través de los años. Bayes. (1985), como el vocabulario , que tiende a enriquecerse y aumentar.

En cuanto a las características sociales se refiere, ni el individuo ni la familia, ni la sociedad aceptan en su totalidad a la vejez. La imagen que se tiene del anciano es de prejuicio, pues se le ve como una persona deteriorada, enferma y dependiente, además de improductiva. El anciano es una persona que ha perdido todo derecho de gozar de las cosas buenas que la vida ofrece; ya que el sistema social está basado en la actividad productiva, y al llegar a la vejez el sistema lo aparta; lo olvida.

En el capítulo 3 Preparándose hacia la vejez, se abordan los temas de aceptación de sí mismo, servicios asistenciales y hacia un cambio de actitud con respecto a la vejez.

Ya que la vejez es el destino de la mayoría de las personas adultas, habría que tomar muy en cuenta que la aceptación a la vejez con sus cambios que ésta implica, tanto físicos como psicológicos requieren de un proceso de preparación del individuo y como menciona Rogers (1961), "la personalidad sana o madura no es un estado, sino un proceso; el de llegar a ser uno mismo".

Enfrentar a la vejez, es la meta última del proceso de socialización, representa la identidad y aceptación de asumir sus realizaciones, es el sentirse pleno, es ser uno mismo y poder adaptarse de una manera agradable a la vejez.

Es importante mencionar que a lo largo de la historia, han existido en nuestro país servicios asistenciales para el anciano, desde el México prehispánico, pasando por la colonia, la independencia, hasta llegar a nuestros días, donde se deja ver la preocupación y los esfuerzos realizados por tener un sistema de atención social adecuado a las necesidades de las personas ancianas de todas las regiones y estrato social de nuestro país.

Es necesario que la gente cambie la actitud que tiene con respecto a la vejez, hay que ir preparándola a aceptar todos los cambios que ésta conlleva.

Las personas que entran a la vejez se tienen que dar cuenta del potencial que aún tienen por desarrollar, y de afirmar sus capacidades y valores. Como dice Dubrousky, (1987), es en la edad adulta donde se entabla la batalla para lograr el autodesarrollo y la

autorrealización conforme a los propios deseos y convicciones íntimas y seguir así una nueva identidad o personalidad que sea real y auténtica.

En el cuarto capítulo, propuesta de programa de apoyo psicológico dirigido a personas que entran a la vejez, se inicia con una reflexión de que tanto se ha planeado la vida del ser humano para alcanzar su autorrealización. Y se dan los elementos necesarios para que las personas puedan , redescubrir, reaprender, revalorar, analizar, reflexionar y sobre todo aplicar los elementos adquiridos u olvidados para la reelaboración de su proyecto de vida, utilizando su criterio propio, puesto que cada hombre es interrogado por la vida y sólo él puede responder a la vida respondiendo por su propia vida.

CAPITULO I

ANCIANIDAD

Cuando se habla de anciano hay dos términos que pueden confundirse, que son vejez y envejecimiento. Todo ser viviente desde el mismo día que nace, evoluciona y, por tanto envejece, es decir, el término envejecimiento pertenece a todas las edades. Pero la vejez por su parte, tiene una clara característica a partir de determinada edad, los sesenta años. Fechs (1982).

Actualmente la ancianidad representa un campo de estudio vasto y complejo, que atrae a un gran número de disciplinas científicas y cada una de las cuales posee su objeto formal y su método propio.

Se puede observar que los ancianos son mucho muy diferentes entre sí, aún los de una misma cultura y esto es debido a que la sociedad es la que asigna un rol a la persona anciana, y de éste depende, en gran medida que el hacerse viejo se convierta o no en un problema para el individuo, ya que la ancianidad no es una mera convicción social, ni se agota con la realidad biológica.

Como vamos comprendiendo, la problemática del anciano tiene diversos orígenes, los físicos, los psicológicos, los familiares y los que involucran a la sociedad en su conjunto. Para muchos la baja en el vigor físico trae aparejada una carencia económica. El sentimiento de inutilidad y angustia que comúnmente se desarrolla en ellos, los convierte en sujetos vulnerables a las actitudes de rechazo que se manifiestan en su entorno familiar y social. Desinterés oficial por mejorar la vida de los ancianos, Procesos No. 612, 3 de Oct. 88. En Dzib Aguijar (1996).

Los ancianos se han convertido en seres humanos descartables, condenados a la sociedad de lo inútil, pues es la ineficacia y torpeza lo que provoca muchas de las veces el rechazo o agresividad hacia los ancianos por parte de los jóvenes y los adultos. Por lo que es más común encontrar al anciano segregado dentro de la misma familia, que no se le incluya en el resto de las actividades en que los demás participan y se le va dejando sólo.

No hay tolerancia ni paciencia para ayudarlo a que aprenda a ajustarse a los cambios anatómicos y fisiológicos propios de la edad, aunado a los cambios psicológicos y socioeconómicos por los que atraviesa.

Los ancianos encuentran en su vejez, las últimas oportunidades ofrecidas por la vida, según sea su actitud para transformar su presente en fuente de disfrute, tanto directa como sublimada.

Continuamos maravillándonos al comprobar que son muchas las personas que a los 60 años o más, todavía se muestran activas, despiertas y llenas de juventud, que han podido en la última etapa de su vida integrar las fases de su ciclo vital y tener una vejez venturosa.

Todos vamos a llegar a viejo, la vida no es eterna. Existe cierta madurez de juicio acerca de los hombres, las cosas, las causas y la vida en general, que nada en el mundo sino los años pueden traer, una auténtica sabiduría que únicamente la edad puede enseñar. Stanley Hall. *Senecence time last Half of life*, 1992. En Erikson, (1986).

1.1. ADULTEZ

Es importante remarcar el estudio de este periodo y continuar investigando el concepto y las vivencias de la adultez, el condicionamiento cultural, el trabajo, el tiempo libre y la familia, así como también considerar los cambios físicos y psicológicos de este periodo. De manera que la psicología evolutiva tomó un especial interés en esta franja vital para estudiarla, comprenderla, diferenciarla. Entre estos aportes se intentó distinguir fases o periodos de la adultez.

Griffa y Moreno (1993), proponen:

- Juventud o segunda adolescencia (18-25 años)
- Adultez joven o temprana (25-30 años)
- Adultez mediana (30-50)
- Madurez adulta. Crisis de la mitad de la vida.
- Adultez tardía o segunda adultez (50 - 60 años).

Jung se dedicó a estudiar las etapas de la vida más allá de la adolescencia. De acuerdo con Jung, entre los treinta y cinco y los cuarenta años de edad empiezan a aparecer, poco a poco cambios en la personalidad, pueden resurgir algunas características infantiles y se produce una nueva confusión o desorden de las motivaciones e intereses. Gradualmente estos cambios se estabilizan y las actitudes y convicciones empiezan a anquilosarse de modo que alrededor de los cincuenta años se establece una tendencia hacia la rigidez y la intolerancia. Herant. A. Katchadourian, en Erikson (1986).

En la adultez, se exalta el coraje de vivir, ya no hay tiempo ni lugar para experimentar con los éxitos, crece el caudal de las experiencias personales, se perfila más a la individualidad. Los estados pasionales propios de la adolescencia y de la juventud se atenúan y dan pasos a sentimientos y estados sentimentales más hondos y perdurables.

Erikson (1986) cuando considera este estudio de la adultez afirma que el logro característico de esta etapa reside en alcanzar la generatividad, si el sujeto fracasa, se enfrenta con el estancamiento.

La generatividad consiste en orientar a las nuevas generaciones, el concepto incluye a los de productividad y creatividad. La maduración para Erikson se alcanza si la persona en alguna forma cuida cosas y de otras personas, si ha logrado adaptarse a los triunfos y desilusiones propios del ser generador de otros seres humanos, o si ha generado productos e ideas, huellas que testimonien su paso por el mundo. Griffa y Moreno (1993).

Esta etapa, la de la adultez, es la culminación de la capacidad física, ha pasado y sobreviene la declinación. Aparecen las arrugas, encanece y aumenta la caída del cabello, se percibe la pérdida del vigor y del tono muscular. Aparecen los primeros achaques o torpeza física, un cierto cansancio general y una pérdida de elasticidad, por eso comienza a hablar de lo que es y lo que ha sido.

Debido a que los límites de edad y los criterios para la adultez, varían significativamente de acuerdo con las culturas, las clases sociales y los periodos históricos, no es posible definir el significado de la adultez simplemente en razón de un lapso concreto de edad. Tampoco se la puede definir claramente en términos biológicos, incluso dentro del mismo grupo de edad, el significado social de la adultez y las funciones asociadas con ella varían según las culturas y de acuerdo con las condiciones psicológicas. Por estas razones, resulta difícil determinar hasta que punto y en que forma los individuos han percibido en el pasado su ingreso en la adultez y las transiciones hacia la vejez, según las diferentes condiciones históricas. Támara K. Hareven. en Erikson (1986).

De acuerdo con lo anterior, podría decirse que para definir a la adultez, habrá que basarse en un conocimiento del sustrato biológico, así como, de las características psicosociales que reflejen lo que le da sentido a la vida. Pero hay que tomar en cuenta las complejidades de la índole humana, ya que la naturaleza del mundo es múltiple y cambiante.

Theodore Lidz, define las etapas de la adultez de esta manera: El adulto joven. Los años de la mediana edad. La vejez y la muerte. Evita especificar edades para estos periodos pero lo que sí advierte es que, aparentemente, las mujeres llegan a cada etapa antes que los hombres.

Los hombres y las mujeres no se convierten repentinamente en adultos a los dieciocho o veinte años. La transición desde la adolescencia hasta la adultez comienza hacia los dieciocho años, y se extiende cerca de los treinta años. P. Nichols (1997).

En la etapa de la adultez, el quebrantamiento del sentimiento del propio valor es más frecuente a quienes se adhirieron al pseudoideal de la eterna juventud. Muchos niegan el transcurrir de los años y se visten siguiendo la moda joven y recurren a la cosmética y a la cirugía para estirar su piel.

Otros acuden a actitudes de hostilidad, maltrato y resentimiento frente a los jóvenes, justificando la defensa de los valores, encubriendo en realidad su envidia hacia los mismos. Griffa y Moreno (1993).

1.2. VEJEZ

Tamara K. Hareven (1986) nos dice: Saber que se ha llegado a viejo es una experiencia larga, compleja y dolorosa. Cada década el círculo de la Gran Fatiga se cierra un poco más a nuestro alrededor, restringiendo la intensidad y duración de nuestras actividades.

No fue coincidencia el hecho de que G. Stanley Hall, quien creó el concepto de "adolescencia" en 1880, haya presentado una síntesis de la "Senectud", como su última obra creadora, en 1920, cuando él mismo tenía ochenta años. Mientras sus contemporáneos se concertaban en el deterioro de la vejez, o buscaban los secretos de la longevidad, Hall hacia hincapié en los procesos psicológicos singulares relacionados con el envejecimiento, y en su importancia social. En lugar de considerar a la vejez como un periodo de la declinación y decadencia, la concibió como una etapa de desarrollo durante la cual las pasiones de la juventud y los esfuerzos de toda una vida fructificaban y se consolidaban.

La vejez, expresa Simone de Beauvoir, (Simone.B. La vejez, 1980, en Bravo 1995), acarrea consecuencias psicológicas, modifica la relación del individuo con el tiempo, por lo tanto su relación con el mundo y su propia historia. En la vejez como en cualquier edad, su condición le es impuesta por la sociedad a la que pertenece, y la sociedad asigna al anciano su lugar y su papel en la sociedad actual.

A comienzos del siglo XX, la preocupación y el interés del público por la vejez convergieron desde varias direcciones, aparte de los médicos, los psicólogos y los escritores populares, los expertos en eficiencia y los reformistas sociales constituyeron muy especialmente a traer la atención del público hacia la vejez como problema social.

Una serie de estudios médicos y psicológicos, se concentraban en las limitaciones físicas y mentales de la vejez. Al mismo tiempo los reformadores sociales empezaron a revelar la pobreza y dependencia que sufrían muchos viejos.

En 1910, I.L.Nascher, médico neoyorquino, fue el primero en describir las características biológicas y las necesidades médicas de la senectud como un proceso del ciclo vital.

La vejez, es también llamada senescencia o senectud. Es el último periodo de la vida en el hombre se considera iniciada a los sesenta años. Se caracteriza por una serie de modificaciones físicas y psíquicas, pero el grado de alteración experimentada por cada individuo varía considerablemente. López Arraiga (1987).

Geist (1977) nos dice: como índice de vejez, la edad cronológica es inadecuada, toda vez que no se tienen en cuenta la serie de diferencias individuales que existen entre las personas. No obstante, los años que con más frecuencia se mencionan como de iniciación de la vejez oscilan entre los sesenta y los sesenta y cinco años. Citado en Carvajal (1979).

Zenil (1976), habló de la vejez en el primer Congreso Nacional de Geriátrica, celebrado en México como un etapa de cambios sumamente significativos caracterizados por los procesos inservibles del envejecimiento y especialmente por la angustia existencial que la idea de la muerte provoca en estas personas. En García Laura (1989).

El tema de la vejez ocupa y preocupa a la opinión pública, las revistas, los periódicos, la radio, la televisión, pues estamos ante un mundo que envejece debido a la prolongación de la vida, no es raro pues, que se comente y escriba cada vez más sobre ello.

La vejez ha existido siempre y ha interpelado siempre. En otros tiempos su existencia no era menos conocida que en la actualidad. Pero resultaba menos común. Jacques (1991).

Definir la vejez, no es fácil, porque es posible definirla situándose en diversos puntos de vista. A pesar de su diversidad, las numerosas definiciones de la vejez que se encuentran, pueden reagruparse en tres categorías. Son las definiciones biológicas, las definiciones sociológicas y las definiciones cronológicas.

Las definiciones de la vejez formuladas por la biología y las ciencias de la salud tienen por común denominador el progresivo deterioro del organismo ocasionado por el proceso de envejecimiento, tanto estructural como funcional. Más pronto o más tarde, el desgaste de la edad alcanza la misma estructura del organismo, a nivel de los tejidos y, más profundamente, a nivel molecular. Ello origina un declive de la calidad del funcionamiento del ser vivo cuyos órganos están afectados por el desgaste estructural.

Las definiciones psicológicas de la vejez se refieren fundamentalmente al común denominador de esta primera categoría, puesto que el ejercicio de la vida intelectual y afectiva del individuo no es independiente del estado de desgaste de los órganos y de las facultades y del organismo en general.

Las definiciones de la vejez pertenecientes a esta categoría podrían, responder a la siguiente formulación general: la vejez es un proceso de decadencia estructural y funcional del organismo humano.

Las ciencias sociales tienen su modo de ver a la ancianidad, y las teorías abundan, implicando cada una de ellas una definición. No hay una separación entre las ciencias sociales y las ciencias biológicas en su modo de considerar la vejez.

Las ciencias sociales parten de un mismo elemento de realidad que es la decadencia biológica acarreada por el proceso de envejecimiento, que afecta más pronto o más tarde la participación social del individuo. Las definiciones de la vejez según las ciencias sociales tienen en común el concepto de la jubilación. Hay que guardarse, sin embargo, de restringir este concepto a sólo la jubilación profesional.

La definición genérica de la vejez según las ciencias sociales podría ser la siguiente: la vejez es la edad de la jubilación como consecuencia del declive biológico acarreado por el proceso de envejecimiento.

Siempre es posible definir la vejez desde el punto de vista cronológico, según la edad. El denominador común es entonces el crecimiento en edad y por vía de consecuencia la disminución de la expectativa de vida. La perspectiva cronológica de la vejez no puede ser más que relativa. La relatividad de la vejez cronológica depende de la subjetividad de quien la define. Depende también de factores culturales.

Desde el punto de vista cronológico, una definición general de la vejez podría formularse así: la vejez es el estado de una persona de edad avanzada.

Se puede sugerir una definición global tomando en consideración estas tres categorías: la vejez es el estado de una persona que, por razón de su crecimiento en edad, sufre una decadencia biológica de su organismo y un receso de su participación social. Jacques. (1991).

1.3. ENVEJECIMIENTO

El envejecimiento es considerado como un proceso o conjunto de procesos. Se envejece a través de los años. El envejecimiento es un proceso que nos acompaña a lo largo de nuestra vida y que comienza mucho antes que la vejez. En él se van desgastando y acabando poco a poco órganos, aparatos y sistemas del organismo, es un proceso irreversible por el cual todos los seres humanos tenemos que pasar. El envejecimiento es una serie de cambios naturales y lentos que afectan a los seres vivos desde su nacimiento hasta su muerte, estos cambios son secuenciales, acumulativos e irreversibles. Jiménez (1990).

Lasing (1959), gerontólogo norteamericano propone la siguiente definición, “ el envejecimiento es un proceso progresivo desfavorable de cambio ordinariamente ligado al paso del tiempo, que se vuelve perceptible después de la madurez y concluye invariablemente la muerte” (Idem, p 18).

“ El envejecimiento ha sido estereotipado popularmente como un proceso de pérdida de facultades y declinación. Si bien ocurre algo de esa pérdida, los resultados de las investigaciones señalan que, más a menudo, el envejecimiento representa un proceso continuo de cambios, acompañado de adaptaciones y compensaciones fisiológicas, psicológicas y sociales.” O.N.U. (1983).

Alfredo Fierro nos dice: "Dentro del curso del envejecimiento se producen procesos de desarrollo, y que hay dos modos de entender el curso del envejecimiento. Un enfoque lo restringe a los procesos degenerativos y de reducción en ciertas funciones: al declinar biológico y psicológico. El otro considera juntos este declinar y el despliegue positivo de funciones que acaso no declinan en ningún momento de la vida, en ambos enfoques conviene destacar que, con los años, con el envejecimiento, no se dan tan solo deterioros, sino también conjuntamente, se mantienen e incluso se despliegan ciertas funciones vitales y psicológicas". Citado en José Buendía (1994).

Cabe llamar envejecimiento sólo al declinar, o bien al conjunto de decadencia y de despliegue. Pero ambos van entremezclados. Ejemplo de esto lo proporciona la siguiente definición de Handler (1960) “ el envejecimiento es el deterioro de un organismo maduro, deterioro resultante de cambios ligados al tiempo, esencialmente irreversibles, e intrínsecos a todos los miembros de la especie.” Otros autores replican que al envejecimiento pertenecen también los procesos incrementables de diferenciación de la conducta que suceden a lo largo de toda la vida y, en consecuencia, optan por una definición menos restrictiva, que recoja toda clase de cambios producidos con la edad: “ envejecimiento se refiere a los cambios regulares que ocurren en organismos maduros geriátricamente representativos y que viven bajo condiciones ambientales representativas, a medida que avanzan en edad cronológica”. (Birren y Renner, 1977) Idem. p.4.

Otras definiciones que se refieren al envejecimiento son:

“Raymond Pearl, El envejecimiento depende de “ algo “ que transcurre, se gesta, se acumula, u ocurre, distinto del tiempo, de manera que si supiéramos en que consiste ese “ algo “ podríamos crear una medida para el organismo y captar una etapa determinada del envejecimiento, así como se mide la edad de un avión en vuelo.”. Motlis (1985).

V. Korenchevsky, “Aun no es posible estudiar el envejecimiento fisiológico desde el momento en que no existen seres humanos o animales, cuyo envejecimiento, vejez y duración de la vida son fisiológicamente normales “. (Idem)

M. Bürger, “ El envejecimiento como parte de la biomorfosis es una condición de deficiencia de por sí, o una enfermedad que comienza como un estado para fisiológico que se desarrolla hasta alcanzar caracteres patológicos” (Idem)

Marjorie Warren, “ El concepto de envejecimiento debe reservarse para aquel periodo de la vejez que es normal, saludable y no complicado por trastornos físicos o mental” (Idem).

B. Kutner, “El envejecimiento social es un proceso de rediferenciación y reintegración de roles y funciones sociales, que ocurre a medida que el individuo envejece cronológicamente y aflora debido a cambios en el rol y status impuestos sobre él, tanto por su sociedad, o por mala suerte, o deliberadamente aceptados por él” (Idem).

Como se puede apreciar el envejecimiento no constituye un proceso simple, sino todo lo contrario, es complejo y tiene lugar en los niveles biológico, psicológico y social.” Lo que resulta significativo y comparable en el estudio del envejecimiento no es lo que un anciano o anciana ha hecho a los setenta y cinco o a los ochenta años, sino lo que ha hecho cierto número de semanas, meses o años antes de su muerte. Baltes y Willis, (1977).

CAPITULO II

CAMBIOS CARACTERÍSTICOS EN LA VEJEZ

A través del tiempo, el ser humano manifiesta una serie de cambios físicos, biológicos, funcionales y psicológicos que pueden ocasionar, pérdida parcial de sus facultades físicas y/o psicológicas, pero esto no significa un deterioro de gran magnitud, en las distintas esferas de la vida del individuo, aun cuando el deterioro o menoscabo normal del envejecimiento celular pueda repercutir en algunas de las funciones biológicas y/o psicológicas, se considera al envejecimiento como un estado natural, en el que la pérdida moderada de ciertas habilidades físicas, puede quedar ampliamente compensada por una experta estrategia, "La experiencia". Camarena (1988).

2.1. CARACTERÍSTICAS FÍSICA Y BIOLÓGICAS

Las alteraciones físicas se refieren al envejecimiento que provoca una serie de cambios observables en el peso, la talla, la postura, así como la piel puede ser la primera en mostrar estos cambios como resultado de la exposición al sol, a los cambios de temperatura. Los pigmentos cutáneos se hacen más escasos y hacen que la piel se aclare gradual y progresivamente.

Los cambios de la piel, y el ablandamiento son el resultado de una pérdida de tejido adiposo bajo las capas superiores de esta dermis y de la exposición por décadas al sol, estos factores también dan lugar a la aparición de manchas y ronchas en la piel. Jiménez, (1990).

Conforme se adelgaza la piel, la pérdida de glándulas sudoríferas y sebáceas producen arrugas, resequedad y mayor fragilidad. Las arrugas sobresalen en las áreas expuestas, es decir, alrededor de los ojos, la cara y las extremidades superiores. Las pecas, o lentigo, proliferan al avanzar la edad y son más comunes en las áreas expuestas de las extremidades y la cara. Kastenbaun, (1980).

Los cambios del sistema piloso afectan a la distribución, el calor, el espesor y la fuerza del vello y los cabellos. Las primeras canas, por lo general aparecen en las sienes y después en el vértice de la cabeza. En el resto del cuerpo las canas aparecen también, en las cejas, el tórax, las axilas y en el pubis. La calvicie, es más común en el hombre, en la mujer se

las axilas y en el pubis. La calvicie, es más común en el hombre, en la mujer se tiende a aumentar el vello facial, especialmente después de la menopausia. Rosthschild (1987).

Los cambios en los músculos y huesos, la falta de oxígeno o la lenta expulsión del bióxido de carbono aumenta la amenaza de supervivencia de las células y este peligro es más crítico para el cerebro.

Así mismo, se observan alteraciones importantes en el esqueleto, con un reducción gradual de la masa ósea total y la osteoporosis, que es más importante en las mujeres que en los hombres. La osteoporosis se acentúa más durante la menopausia, a pesar de que no se conoce el mecanismo responsable de este trastorno, es posible estabilizarlo o retardarlo, añadiendo calcio, vitamina D y flúor a la dieta.

Es fácil de observar el resultado de la osteoporosis, que es una disminución gradual o un acortamiento de la talla tanto en hombres como en mujeres. Se acentúa la curva natural de la columna vertebral (citosis) y la cavidad torácica disminuye de volumen mientras que las costillas se desplazan hacia abajo y hacia adelante. El repliegue del cuerpo sobre sí mismo reduce la talla, altera radicalmente la apariencia y estorba la movilidad. Mishara, (1986).

En cuanto a las características biológicas y funcionales, se puede decir que en la vejez, se surgen una serie de cambios que se han acumulado y realizado durante un largo tiempo. Estas alteraciones biológicas que trae consigo la edad se pueden asociar a los ciclos de cambio tanto metabólicos como hormonales. El funcionamiento de las hormonas y el condicionamiento celular son dos factores importantes en el desarrollo humano; es evidente que el ejercicio físico, la dieta o como utilizamos nuestros músculos, nuestros tejidos y nuestros órganos son factores importantes de desarrollo y envejecimiento. Buendia, (1994).

Geist, (1977) formula que la biología de la vejez se ocupa en explicar porqué los organismos tienden a vivir determinados lapsos. El elemento principal de la biología del proceso del envejecimiento es el tiempo que limitan la capacidad de los organismos y células envejecidas, para mantenerse por sí mismos, estos procesos dan lugar a los conceptos conocidos como de las sensaciones biológicas en las cuales, con el andar del tiempo, ciertas sustancias desaparecen y sobreviene el quebranto del organismo. El potencial biológico de envejecimiento no está limitado sólo por el haber genético, sino también por la acción del medio y del morbo, en general el envejecimiento produce los siguientes cambios orgánicos:

- 1.- Aumento de tejido conjuntivo en el organismo.
- 2.- Pérdida gradual de las propiedades elásticas del tejido conjuntivo.
- 3.- Desaparición de alimentos celulares del sistema nervioso.
- 4.- Reducción de la cantidad de células de funcionamiento normal.
- 5.- Aumento de la cantidad de grasa.

- 6.- Merma del consumo de oxígeno.
- 7.- Merma de la cantidad de sangre que bombea el corazón en estado de reposo.
- 8.- Menor expulsión de aire de los pulmones que cuando el organismo es más joven.
- 9.- Disminución de la fuerza muscular.
- 10.- La excreción de hormonas, en particular la de las glándulas sexuales y suprarrenales, es menor que la normal.

El sistema cardiovascular, con la edad sufre alteraciones, las arterias y venas tienden a hacerse estrechas y delgadas, trayendo como consecuencia que la presión arterial suba y el corazón necesite rebajar con mayor intensidad y sufra más desgaste.

Por otro lado, los riñones empiezan a fallar, esto hace a los ancianos vulnerables a las infecciones de la vejiga y riñones, también se presenta el reto a la autoestima, cuando una persona descubre por primera vez en su vida que ya no tiene control completo sobre su cuerpo. Kastenbaum, (1980).

El sistema nervioso central, sufre las consecuencias de la edad, puesto que existen menos células vivas y eficientes en los sujetos de edad avanzada, hay reducción en el peso del cerebro. Los sentidos controlados por este sistema, manifiestan también muchos cambios. Lehr, (1980).

El sistema nervioso central, se ve alterado por la disminución de células nerviosas y del riego sanguíneo, afectando funciones como la memoria, la coordinación motriz, la orientación tempo-espacial, el aprendizaje, el lenguaje y la afectividad.

El sistema endocrino también se ve afectado, por otro lado la capacidad respiratoria disminuye aumentando la posibilidad de desarrollar bronquitis, asma o enfisema.

En el aparato digestivo puede presentarse disminución de la motilidad intestinal, provocando indigestión y estreñimiento, pudiéndose desarrollar úlceras y gastritis.

La respuesta sexual experimenta cambios, como la disminución de la lubricación y acidez vaginal de la mujer y variaciones en la erección peneana, en su frecuencia y duración, así como en la fuerza de proyección del líquido seminal en el varón. Langarica (1990), citado en Maya Ampudia (1994).

Muchos ven al anciano como un discapacitado sexual, un impotente. Otros consideran como perversa la actitud sexual del anciano y como ridícula toda expresión de amor, entre los mismo. Estas afirmaciones son erróneas y prejuiciosas, ya que se observa que tanto el interés o deseo sexual, como la actividad sexual permanecen en el anciano, si bien con menor intensidad y frecuencia.

La menopausia femenina no anula los deseos y la actividad sexual. La andropausia en los hombres es gradual por lo que no sólo el anciano varón continúa su actividad sexual, sino que también un cierto porcentaje conserva su capacidad de procrear.

El interés y la actividad sexual no cesa con la edad, pues se mantiene como una condición legítima e importante de sus vidas, como una fuente de placer, de comunicación y de amor mutuo, por lo tanto, cualquier persona hasta el final de su vida es capaz de amar y ser amada. Griffa y Moreno, (1993).

Es importante mencionar que el proceso de envejecimiento afecta los órganos y sistemas del organismo a diferente ritmo, haciendo que este proceso sea particular en cada persona. Camacho y Lazcano, (1980).

2.2. CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS.

En el transcurso de la vida se modifican diversamente las funciones psicológicas. Al envejecer el individuo empieza a advertir que el organismo no funciona en forma óptima como antes, ya no resiste igual a la fatiga, necesita anteojos para leer, disminuye su memoria y su capacidad de concentración, en sí, se reduce el rendimiento de todas las funciones y de los procesos psicológicos en diferentes grados.

La ventaja teórica y, sobre todo clínica de conocer cual es la pérdida normal de funciones cognitivas en el envejecimiento, radica fundamentalmente en su contribución al diagnóstico diferencial entre el deterioro neuropsicológico senil, normal y de la demencia. Aunque el envejecimiento por sí mismo, no implica la presencia de demencia, ésta posee una relación estadística directa con la edad. Mercé Jórdar, (citado en Buendía, 1994).

A continuación se exponen las aportaciones más importantes de las diferentes funciones cognitivas y su relación con el envejecimiento: la inteligencia, la memoria y el lenguaje.

2.2.1 INTELIGENCIA

La inteligencia es aquel tipo de habilidades cognoscitivas más elevadas que posee el ser humano Monedero, (1986) Citado en Balderas y Sánchez, (1994). Referida la inteligencia a la edad joven se destaca en este concepto la agilidad mental, la capacidad de aprendizaje y la habilidad para obtener nuevas relaciones. Si se aplican a la ancianidad se subrayan contenidos que hacen referencia a sabiduría y sagacidad, entendida ésta como la capacidad de tratar las situaciones de la vida según la experiencia pasada.

Los primeros datos sobre los cambios en el cociente de la inteligencia que aparecen relacionados con la edad, son los proporcionados por Wechsler (1955), que reveló un declinar del CI ya a partir de los 18-25 años de edad. Estudios posteriores, han establecido un consenso en que tales cambios no se observan, hasta como mínimo los cincuenta años .Albert y Heaton, (1986) citado en Mercé Jórdar (1994).

El interés real de los estudios de Wechsler no radica en el establecimiento de una edad, a partir de la cual comienzan a surgir los cambios intelectuales generales, sino en la diferencia de los resultados que jóvenes y ancianos obtienen en las puntuaciones del test de WAIS.

En diferentes investigaciones realizadas para medir inteligencia empleando varios tests, (entre ellos el Wechsler), se ha encontrado que ésta disminuye con la edad, a consecuencia de deterioro de los tejidos nerviosos y disminución cerebral. Mishara, (1986).

Durante el proceso de envejecimiento algunas habilidades se deterioran más y más tempranamente que otras, y en general éstas se corresponden con funciones clásicamente atribuidas al hemisferio derecho, es decir visoperceptivas, visoconstructivas y visoespaciales. Mercé Jórdar, (1994).

2.2.2. MEMORIA

Si bien es cierto que algunos aspectos de la memoria se deterioran con el paso de los años, también es verdad que no todos los aspectos de la memoria lo hacen por igual, y que incluso podemos hablar de memorias que se preservan.

En relación con las funciones operativas del pensamiento, la memoria es una facultad menor pero sin ella, la inteligencia funcionaría en el vacío, es importante hacer la distinción entre la memoria, como la capacidad de retener y adquirir datos y conocimientos en general, que en la vejez ésta se vería disminuida y la memoria como fuente del recuerdo, que se observa más en la vejez. Bize, citado en Sánchez, (1994), menciona “el rasgo dominante en la vejez, es descenso en las funciones mnémicas”.

El término memoria es amplio y no se define todo el proceso cognitivo que permite al individuo almacenar experiencias y percepciones posteriores. Desglosando la memoria en diferentes niveles que se hayan en constante interacción, y en los cuales la información es trabajada en forma de codificación, almacenaje, evocación o recuerdo, Mercé Jórdar (1994).

En los estudios realizados acerca de la memoria en la etapa de la vejez, se da cuenta de un modelo que comprende diferentes estadios:

- a) Una memoria sensorial
- b) Una memoria a corto plazo
- c) Una memoria a largo plazo.

a) Una memoria sensorial, que representa el primer estadio del procedimiento de la información. Depende de una modalidad sensorial específica (auditiva, visual, etc.), y se pierde en unos segundos. Si se atiende a ésta información podemos trasladarlas a la memoria a corto plazo.

Los trabajos realizados hasta la fecha actual, permiten afirmar que no existen déficits en la memoria sensorial que se asocian al envejecimiento. La forma de analizar este tipo de memoria, se basa en la presentación de letras o dibujos y en la cuantificación del tiempo que los individuos tardan en su reconocimiento. No se han hallado diferencias en los tiempos de reconocimiento que utilizan los jóvenes y las personas de edad avanzada (Poon, 1977).

b) Memoria a corto plazo, también denominada memoria primaria, en donde la información se retiene durante un periodo limitado de tiempo (minutos), a no ser que sea constantemente reactivada por el individuo. Se correspondería a la memoria inmediata.

Sternberg (1996), en un estudio sobre la memoria y la velocidad de procesamiento de la información, afirmó que lo que se reduce con la edad es la latencia de la respuesta. Lo que demuestra que durante el envejecimiento se produce un enlentecimiento en el procesamiento cognitivo de la información, y que éste ejerce una influencia que debe controlarse en las pruebas que valoran memoria inmediata.

c) Memoria a largo plazo, en la cual puede almacenarse una cantidad indeterminada de información durante largos periodos de tiempo (horas, días o años). Dentro de ésta distinguiremos a aquella que se refiere a hechos recientes y a la que hace referencia a acontecimientos remotos (ocurridos y archivados desde un largo tiempo atrás).

Los tres tipos de memoria son independientes, pero al mismo tiempo interactivas, de manera que las estrategias que pueden utilizarse para el almacenamiento de la información, influyen en el posterior recuerdo o evocación. Aunque constituyen un proceso unitario, cada uno de éstos estadios posee un correlato neuroanatómico distinto y por lo tanto, una y otra pueden alterarse de forma independiente, Strub y Black. (1977).

Los diferentes intentos por justificar las alteraciones de memoria que se presentan en el envejecimiento normal, nos llevan a resumir que, lo que en general se desprende es la posibilidad de que no nos encontramos ante un problema de memoria en si misma, sino ante una dificultad en el proceso de codificación del material. Podría decirse incluso que el problema está en la estrategia misma que utiliza - que no utiliza - para lograr retener la información con la misma eficacia que los jóvenes. Mercé Jórdar, citado en Buendía, (1994).

2.2.3. LENGUAJE

El desarrollo correcto de la habilidad lingüística en el hombre requiere de la perfecta correspondencia de al menos cuatro de los aspectos constituyentes del lenguaje: fonología, léxico, sintaxis y semántica. El estudio de los déficits en las funciones lingüísticas asociadas al proceso de envejecimiento, se ha iniciado durante los últimos diez años.

Al realizar el desglose de cada aspecto lingüístico y en la necesidad de aislar las características del lenguaje en las diferentes demencias, en donde se han comenzado a hallar pequeños cambios relacionados con el envejecimiento normal.

A) Fonología. El conocimiento fonológico se refiere a la capacidad para utilizar y combinar los diferentes sonidos del lenguaje. Durante el envejecimiento, todos los aspectos fonológicos se haya bien preservados.

B) Léxico. La representación léxica de un objeto corresponde al nombre convencional que éste adquiere dentro de una lengua. Tampoco durante el envejecimiento se aprecian dificultades con tales representaciones.

C) Semántica. La representación semántica de una palabra se refiere al mismo significado de esa palabra. Al parecer, los individuos de edad avanzada tendrían dificultades en los aspectos semánticos de la evocación de las palabras. Cuando los ancianos presentan dificultades en evocar un nombre correctamente, nos hallamos ante un problema de naturaleza semántica.

D) El conocimiento sintáctico se refiere a la capacidad para combinar las palabras de manera que adquiera un significado. Se puede decir que los cambios que acontecen en el lenguaje durante el proceso de envejecimiento se reducen a una dificultad en la denominación o evocación de las palabras y una reducción en la fluencia verbal.

Pero no únicamente el lenguaje se halla relativamente bien preservado en edades avanzadas, sino que para algunos autores existen incluso algunos aspectos del lenguaje que mejoran a través de los años. Bayes. (1985). Son el caso del vocabulario, que tiende a enriquecerse y aumentar con la edad, o bien de la expresión verbal, en donde los ancianos pueden utilizar frases sintácticas y fonéticamente más elaboradas que los jóvenes.

2.3. CARACTERÍSTICAS SOCIALES

La vejez, tal como se presenta hoy día, constituye un hecho social relevante, no sólo por su importancia numérica sino porque gracias a los progresos científicos son mucho más los hombres y mujeres que llegan a la vejez con una salud vigorosa, que lo será probablemente durante un período prolongado. Ello plantea, sin lugar a duda, la posibilidad de que el anciano esté en condiciones de cumplir un rol activo en la sociedad, la que no debe dejar de aprovechar todo el aporte de este sector de la familia humana. Erikson, (1981).

Ni el individuo, ni la familia, ni la sociedad aceptan en su totalidad a la vejez, ya que es una etapa que crea problemas. El anciano ha de enfrentarse a una forma de vida diferente a la que llevaba, donde las mayores inquietudes se centran en el dinero y la salud, que implica ser una carga para los demás.

La incapacidad física y monetaria lleva al anciano a creer en su propia inutilidad, a la sensación de su fracaso vital.

La sociedad establece, a veces con criterios rígidos y difusos el comienzo o fin de etapas vitales para las que no siempre se prepara adecuadamente y en el caso de la vejez los ancianos se ven confrontados con una sucesión de pérdidas que los dejan cada vez más solos, pérdida de roles familiares por la viudez o el alejamiento de los hijos, pérdida de amigos, disminución de sus recursos económicos, todo ello implica pérdida de status, de prestigio y por consiguiente de autoestima. García J. Citado en Jiménez. (1990).

2.3.1 LA FAMILIA

La familia ha tenido funciones de ser la primera agencia psíquica de la sociedad, ha sido la guía formadora del niño. La familia sirve de base al ser humano para su mantenimiento inicial y posterior despegue hacia el conglomerado social.

La familia es considerada como núcleo primario, promotor de soporte emocional, social y psicológico, inevitable e indispensable para todos y cada uno de sus miembros incluyendo, desde luego al anciano. Motlis, (1985).

Con el comienzo del proceso de industrialización y modernización se producen importantes cambios en la estructura social y como consecuencia en la familia: Se pasa de la familia extensa a la familia nuclear, se generaliza la ocupación fuera del hogar, se producen migraciones de zonas rurales a centros fabriles, principalmente de los miembros jóvenes de la comunidad, la mujer también trabaja fuera del hogar. La desintegración de las funciones productivas de la familia es seguida por la pérdida de las otras funciones que la misma tenía asignada, educación, atención de la salud, etc. Madurez, (1977).

La pérdida de funciones de la familia provocó la concomitante pérdida de funciones del anciano y el envejecimiento, se convierte entonces en un problema social para el cual ni la familia, ni el mismo anciano se habían preparado. Este aislamiento sociofamiliar provoca en el viejo reacciones de amargura.. Quizás confinación más frecuente y más extrema es la que sufre el viejo en su propio hogar, en el seno de la misma familia. Jiménez, (1990).

Todos los cambios de la vida moderna, llevan a la desintegración familiar, quedando únicamente los esposos y sus inmediatos descendientes y si a esos les sumamos la estrechez de la vida, la limitación de ingresos, las necesidades de confort, entre otras, se tiende a marginar o a eliminar al anciano, pues como describen, Scher (1960) y Blenker (1965) en Mishara (1986) debe existir la "Responsabilidad filial". es decir la obligación de atender a las necesidades de los padres que envejecen. Sin embargo, los miembros de la familia prefieren lo que Kosheis, en Mishara (1986) denomina "Intimidad a distancia": las familias desean mantenerse en contacto, pero no vivir necesariamente en la misma casa.

En la sociedad actual puede observarse como hay una inclinación hacia desentenderse de los viejos, así como se hace con otros problemas sociales (abusos, escándalos, niños abandonados, etc.), pero en el caso de los viejos es asombrosa la indiferencia, ya que cada miembro de la sociedad debería recordar que su porvenir esta comprometido. Beauvior. (1983).

La relación familiar del anciano es de rechazo, por no encontrarse dentro de un círculo productivo, ya sea por ser jubilado o no tener acceso a una actividad remunerada para que ayude a resolver necesidades económicas de la familia, por otro lado los miembros de la

familia desarrollan actividades laborales o sociales que les impide tener una relación contante con el anciano, lo que provoca que el anciano advierta el rechazo familiar de que es objeto y tienda a quedarse sólo.

El anciano no cuenta con los recursos económicos necesarios para subsistir, debido a que se les ha considerado seres improductivos, pues la sociedad no les ha permitido que sigan demostrando todas las potencialidades que aún tienen en la vida productiva, esta situación de improductividad origina que se incremente la dependencia familiar.

2.3.2. PRODUCTIVIDAD.

Mientras más se industrializa a la sociedad se deja de lado al anciano y se resaltan valores como el dinero, disminuye la comprensión y la atención a este grupo social debido a que se valora al ser humano en la medida que pueda ofrecer mano de obra, privilegio que se le niega al forzarle a abandonar su empleo a una edad que aún es productivo. Bucio, (1997).

Las disciplinas que se han encargado del área social hablan de la vejez como el momento en que el individuo deja de ser productivo para la sociedad con base al cumplimiento de cierto número de años, en la que se llega a una etapa de limitaciones que le impide un ritmo normal de vida, catalogándolos como incompetentes para cualquier puesto de trabajo. Al anciano se le rechaza porque ha dejado de producir, y en la necesidad urbana el valor que más se maneja es el de la productividad. (Ibidem).

Los estereotipos negativos a los que las personas de la tercera edad se han visto sujetos, por parte de la sociedad, quien los conceptualizó como personas improductivas sin capacidad para funcionar a causa de restricciones, que con frecuencia no son, sino simples asuntos de control social, por ser considerada esta etapa; el período de la postrimetría de la vida en que las personas se tornan más susceptibles a enfermedades y/o a la muerte. Kastebaum. (1980).

La persona anciana no puede definirse a sí misma en términos de su ocupación. “Yo era” parece una débil definición de uno mismo, comparada con “Yo soy”; aún el temor de perder un empleo o cualquier otra actividad capaz de definir nuestro sí mismo, puede ser suficiente para precipitar al anciano a una crisis interna. Berman. (1977) citado en Jiménez (1990).

La sociedad es la que margina al anciano, le quita oportunidades de desarrollo, ya que nuestra sociedad es materialista, consumista, compuesta por productores y consumidores, regida por la rentabilidad y eficacia, el anciano consume poco, ya no es productivo y carece de medios económicos, por tanto ya no es eficaz en la sociedad, lo que implica su exclusión del aparato productivo. Arrellano y Sánchez. (1994).

El anciano se enfrenta a un rechazo social por no encontrarse dentro del círculo de producción, por ser jubilado o por no tener oportunidad para demostrar que aún pueden desempeñar un actividad remunerativa.

Visto de esta manera, es necesario implementar estrategias de salud que logren que el anciano, acepte y/o se reincorpore a sus nuevos roles establecidos, donde se refuercen los vínculos familiares, sociales, así como también obtener un mayor aprovechamiento de su experiencia laboral y existencial.

CAPITULO III.

PREPARÁNDOSE HACIA LA VEJEZ

Puesto que el envejecimiento es el destino de la mayoría de las personas adultas, hay que tratar de preparar, si es posible, una vejez menos indeseable. El envejecimiento tiene o puede tener aspectos buenos, de bienestar, de <bien ser> e incluso de <más ser>, como hubiera dicho Teilhard (1965) en su distinción entre bien-être y plus-être, una distinción, por otro lado, muy en consonancia con tesis básicas de la <<psicología del ser>>, de Maslow (1968). El filósofo Bloch (1959) lo ha reflejado así cuando destaca y razona que hacerse viejo puede significar una imagen deseable, un horizonte de esperanza. Alfredo Fierro, (1994).

La psicología ha destacado que la personalidad sana o madura consiste no en un estado, sino en un proceso, el de llegar a ser uno mismo, o, lo que es igual, en llegar a convertirse en persona: persona abierta a la experiencia, que vive en cercanía a los propios sentimientos, se acepta a sí misma, acepta a los demás, a la vez que confía en sí misma y en los demás. Rogers (1961).

Es en la vejez cuando el cincel de la vida ha dejado labrada una figura, en la que se deja percibir mejor que nunca lo esencial, un elemento que según Bloch, consistiría en el deseo de tranquilidad, de verse libre de perturbaciones, en la búsqueda de reposo, para poder estar consigo mismo e incluso para continuar siendo creativo. (Op cit).

En esta última etapa de la vida, la identidad personal se caracteriza por lo que Erikson denomina la <integridad> y se corresponde con la estación de la cosecha de frutos del propio devenir biográfico. Es ahora cuando todo lo vivido, hecho y experimentado se recoge, y ello permite una vejez llena de sentido y también de sabiduría, con el predominio de las preocupaciones últimas, en medio de las cuales, la persona que envejece esta dispuesta a defender. En este momento la persona adquiere su propia identidad, o quizá mejor, comienza a trascenderla, por la conciencia de algo que Erikson sugiere expresar así, <yo soy aquello que sobrevive de mi>. Fierro (1994).

Tanto para el momento y los procesos de la maduración adulta, como para los del envejecimiento, el mejor escenario de vida y el que mejor dispone para una buena vejez es aquél donde el comportamiento mantiene cualidades de vitalidad, actividad y comunicación. La persistencia del comportamiento sexual, quizá porque reúne los tres elementos anteriores, parece constituir un excelente indicador, o un factor determinante del buen envejecer, como resalta Beauvior, (1970), citado en Fierro (1974).

Uno puede preparar su propia vejez a través de un determinado curso de decisiones y acciones, una mejor vejez puede ser favorecida por el medio familiar y social, y, un marco aún más amplio, por la sociedad a través de entornos, programas, instituciones, experiencias que, en su disposición misma, contribuyan a modificar de manera favorable el curso de los acontecimientos de la persona que envejece.

La sociedad, ha dispuesto una institución de larga duración e intensa impronta; la escuela, para la infancia y la adolescencia, no cuenta en absoluto con ninguna institución comparable para la vejez (Op cit).

3.1. ACEPTACIÓN DE SI MISMO

El principal problema de las personas de edad es siempre el mismo en cualquier lugar del mundo: vivir el máximo tiempo posible, pero conservando en el seno de la colectividad los roles que dan sentido a la vida de la persona. Es decir, vivir mientras la vida valga más que la muerte.

Una vida con sentido es una vida que en principio tiene determinadas necesidades básicas satisfechas las llamadas necesidades sociales. Las tres necesidades sociales son: de pertenencia a un grupo, de estar integrado en el mismo y de identificarse con él. En términos generales, constatamos que en todo el mundo, se quiere seguir vivo mientras estas necesidades reciban satisfacción - además de las directamente biológicas: comida, protección, satisfacción sexual, etc.-. Fericgla (1992).

Como afirma Simone de Beauvior <<para cada individuo la vejez comporta una degradación que él teme>>. La actitud más inmediata y simple es negar la vejez por lo que comporta de enfermedades, dolor, pérdida de fuerzas impotencia, fealdad... y la reacción en contra de estos atributos subsiste, a pesar de que las costumbres culturales la repriman. El rechazo de la vejez se manifiesta de modo distinto según cada formación cultural, pero esta siempre presente. (Op cit.).

Cualquier grupo humano tiende a vivir, exalta el vigor y la fecundidad, y huye de la vejez y de la esterilidad. En este sentido, resultan clarificadoras las ceremonias durante las cuales determinadas sociedades tradicionales occidentales expulsaban simbólicamente la vejez, se puede citar el caso de las llamadas <<aserrada de la vieja>> que se realizaba el cuarto domingo de Cuaresma en algunas zonas de Italia, Francia y España, donde se fingía que se aserraba por la mitad a una mujer vieja, en otros casos se prendía fuego a maniqués que simbolizaban la ancianidad. Fericgla, (1992).

Nuestra sociedad actúa de forma similar, alejando a la vejez, en el sentido de no aceptarla bajo ningún pretexto: los individuos disimulan el paso del tiempo en sus cuerpos, se les anima a realizar actividades de ocio propias, o inspiradas en los jóvenes, se ensalza la juventud y se niega el proceso natural de envejecimiento. Entonces se manifiesta el verdadero problema si los ancianos no aceptan ser ingresados en algún centro del que no volverán a salir y que actúa como bolsa territorial de marginación social en la que al mismo tiempo se facilitan las atenciones médicas necesarias. (Ibidem).

Enfrentar a la vejez, es la meta última del proceso de socialización, este periodo de transición que lleva a la vejez representa una meta última de identidad para los procesos de envejecimiento. Erikson había hablado de la vejez relacionándola con la integración y oponiéndola a desesperación. Define esta edad como la edad en que se adquieren comportamientos de dependencia, ligada a una fragilización del estado de salud, reconoce que

los comportamientos de adaptación suponen el reconocimiento y la aceptación de una relación de interdependencia, donde la calidad de vida actual depende completamente de esta relación. Erikson insiste sobre el reflejo de supervivencia indispensable durante esta edad y sobre la flexibilidad del funcionamiento psíquico necesaria, permanente e indispensable para resolver cualquier situación. Maryvonne Gognalons-Nicolet (1994).

El anciano frente a los comportamientos de dependencia propios de este período de la vida, necesita una valoración de sus experiencias de vida anteriores, una mayor confianza y esperanza en el tejido social frente a la muerte ya cercana. Goda, Nicolet, Zoller, (1991), citado en Buendía, (1994).

Sentirse pleno, es ser uno mismo, desarrollar todas sus capacidades desde la infancia, asumir su herencia y realizaciones durante la vida para adaptarse de una manera agradable a la vejez y a la dependencia. Gognalons - Nicolte (1992) citado en Buendía 1994.

Envejecer es un proceso individual y subjetivo como un proceso de envejecimiento social ligado a las esperanzas y a las exigencias de la sociedad. Es renunciar a las aspiraciones, a las ilusiones de la juventud, renunciar a la eternidad del adolescente y a un futuro lleno de posibilidades para afrontar un sentimiento de finitud y un horizonte donde la muerte se ve cercana. El deseo y la voluntad de vivir es siempre ambivalente durante todas las edades de la vida y lo es cada vez más a medida que se avanza en edad. Maryvonne Gognalons -Nicole citado en Buendía (1994).

3.2. SERVICIOS ASISTENCIALES.

Es importante conocer el desarrollo histórico que ha tenido en nuestro país en cuanto a las acciones sociales de asistencia al anciano.

México se ha caracterizado a lo largo de su historia por múltiples manifestaciones de su capacidad de estos servicios sociales, a continuación se resumen las principales acciones de asistencia al anciano.

En el México prehispánico y siendo Tenochtitlán una ciudad de gran importancia, las familias estaban agrupadas en calpullis, cada calpulli tenía un Dios particular. El gobierno del calpulli era dirigido por ancianos, quienes eran considerados como las cabezas de las familias unidas entre si.

Fueron los aztecas los que dieron mayor énfasis a la posición social de los ancianos y para protegerlos se creó el Xolotlacalli - casa del viejo - donde se les prodigaba todos los cuidados, no para estar relegados y marginados de la sociedad, sino para que vivieran en forma grata en sus últimos días, ya que eran respetados y consultados en base en el Huehuetl (el viejo, el maestro, el que todo lo sabe) la piedra angular de esta sociedad. Camarena, (1988).

Para la sociedad prehispánica, la senectud, no implicaba necesariamente un estado de decrepitud, pérdida de las facultades por efecto de la edad. Portilla, (1984).

El estado sostenía los asilos de los viejos guerreros, la mayoría de ellos inválidos así como ancianos indigentes. La ayuda pública era especialmente para los desvalidos. Quienes así lo hacían pensaban que habían cumplido con un deber moral o religioso.

Existían trojes que eran empleadas para guardar los granos de las abundantes cosechas. El sobrante se repartía entre las personas de bajos recursos y enfermos. Había además hospitales en Tenochtitlán, Texcoco, Tlaxcala y Cholula, así como asilos que brindaban servicio a ancianos nobles y guerreros inválidos. Marina Rodríguez (1996).

Ante la conquista de México y la explotación de la raza indígena, se hizo a un lado la orden de Carlos V. 1503, que en las tierras conquistadas se hicieran hospitales para españoles e indios y que se procurara un trato justo para éstos.

La Nueva España se inicia con los primeros misioneros que vinieron a ganar más adeptos para la religión católica. Fray Bartolomé de las Casas fue el más grande humanista del siglo XVI. Propone a la Corona un plan de recuperación y reivindicación del sector indígena de manera que la población activa se mantuviera siempre ocupada.

Vasco de Quiroga, dedicó su vida a la atención integral de los indígenas. Fundó el Hospital de Santa fe donde eran atendidos ancianos, enfermos y desamparados.

Bernardino Alvarez, fundó el Hospital de convalecientes y desamparados, para ancianos, inválidos y dementes. Empezó a trabajar en lo que sería el Hospital de San Hipólito, en la Calzada México Tacuba. Dentro del Hospital creó una escuela para niños, donde los ancianos participaban como sujetos activos y no sólo como asilados. Rodríguez (1996).

En el siglo XVIII Don Fernando Ortíz Cortés, se propuso fundar una “casa de misericordia” en la que se atendía a los que se dedicaban a la mendicidad y como grupo principal a los ancianos por más necesitados. A finales de ese mismo siglo el virrey de Bucareli, inaugura el Hospital de Padres, institución de la cual se derivaron posteriormente los asilos para los ancianos. Arellano - Sánchez (1994).

En el siglo XIX se cierra la época colonial. En 1821 las condiciones de los establecimientos de beneficencia son más miserables. En este mismo año y hasta 1867 se acrecenta una crisis política y una desarticulación económica con una constante falta de recursos principalmente en el sector público. En 1860 se manifiestan dos acontecimientos importantes, uno, la enmarcación de la deuda exterior, dos, los rezagos de la Guerra de Independencia.

En 1841 fue creado el Consejo Superior de Salubridad por el Gobierno de la República. En 1836 con la Constitución Centralista y en 1843 con las Bases Orgánicas de la misma, señalaron la obligación del Estado de cuidar la salud pública y reglamentar lo conveniente para preservarla. Para 1842 son creadas la Asociación de Beneficencia Española y las Asociaciones Franco Mexicanas, Suiza y Belga. En 1843 las hermanas de la Caridad establecen un Centro de Ancianos y Enfermos mentales, el cuál solo funcionó hasta 1874. En ese mismo año se crea la Sociedad San Vicente de Paul, quien brinda servicios de ayuda a ancianos de bajos recursos. Posteriormente en 1844 se funda la Asociación de Ayuda de la Colonia Alemana. Rodríguez (1996).

En la etapa de la Independencia y la reforma, se rompen antiguos moldes, y con la separación del Estado y la Iglesia, se estableció como obligación el proporcionar ayuda al necesitado. Fue así como se crea para tal efecto la Beneficencia pública, que siguió dando al anciano la vieja protección del asilo.

La revolución en su afán de justicia, otorgó al mexicano derecho al bienestar. Con ella se inició la lucha de transformación radical en todos los ordenes de la vida en México. Arellano - Sánchez (1994).

En 1877 el servicio de salubridad depende de la Dirección de Beneficencia. Se crea un solo sistema de atención en dos programas de Servicio Social, Salubridad Pública y Beneficencia. En 1979 surge la primera institución para ancianos llamada Asilo Particular Para Mendigos, también surge el Hospital Concepción Beistegui para menesterosos y un dormitorio público.

El diez de Septiembre de 1885 la Secretaría de Gobernación, estima que debe existir una mayor vigilancia de la beneficencia privada, a partir de este momento nace la junta de Asistencia Privada en el Distrito Federal.

Comienza a extenderse en provincia iniciativas de atención a la vejez. En 1886 es inaugurado el Asilo de la Ciudad de Mazatlán, Sinaloa. En 1888 abre sus puertas el Instituto Ribera, hoy Centro de Protección de Ancianos en Querétaro. En 1893 se cuenta en Chihuahua con el Asilo Bocado del Pobre. En 1899 es aprobada la Primera Ley de Beneficencia Privada con sus respectivos estatutos. Porfirio Díaz decreta que dentro de esta Ley no se incluyén las asociaciones religiosas. El 21 de Noviembre de ese mismo año es abierto el Asilo Matias Romero, por parte de la comunidad religiosa Hermanitas de los Ancianos Desamparados, el cuál continúa brindando sus servicios. Marina Rodríguez. (1996).

Entre 1910 y 1920 nada satisfactorio pudo hacerse en beneficio de la salud y la asistencia social a consecuencia de la guerra civil. Los años veintes dan un giro con la participación del Departamento del Distrito Federal en los programas de asistencia, entran en funcionamiento el Centro de Protección Social. Albergues temporales para población senecta, centros de atención de medicina preventiva y hospitalización, así como servicio de asesoría jurídica.

Entre 1920 y 1924 durante el periodo del General Alvaro Obregón es creado el Departamento de Salubridad y fundada la Escuela de Salud Pública. En 1940 es inaugurada la Casa Hogar Arturo Mundet. En 1943 Son fusionados la Secretaria de Asistencia Pública y el Departamento de Salud Pública para formar la Secretaria de Salubridad y Asistencia. Ese mismo año se creó el Instituto Mexicano del Seguro Social.

Entre 1950 y 1980 las acciones básicas asistenciales se vieron vinculadas con el proceso de industrialización del país. La Beneficencia Pública dependió del Ministerio de Relaciones Exteriores hasta Agosto de 1952. En ese mismo año fue establecida la Casa del Asegurado del Instituto Mexicano del Seguro Social. (Ibidem).

El año 1977 señala una etapa en la gerontología con la fundación de la Sociedad de Geriátría y Gerontología de México. A partir de ese momento son establecidas las escuelas de Gericultura, consultorios clínicas de reposo privadas, centros de rehabilitación. En 1979 es fundado el Instituto Nacional de la Senectud (INSEN). En este mismo año tiene origen la Asociación de Atención al Anciano y Promoción Social, mejor conocida como Quinta las Margaritas en Tepepan Xochimilco. En 1982 el DIF se integra al Sector Salud. (Op cit).

Ante la coordinación de esfuerzos del Instituto Politécnico Nacional y el ISSSTE son contados en México 76 Geriatras especialistas.

El 7 de Febrero de 1984 es publicada en el Diario Oficial la Ley General de Salud, con base al Artículo 4to. Constitucional, donde es referida la asistencia social al anciano, conforme al Programa Nacional de salud.

Desde 1991 la GEMAC cuenta con un programa de Educación Continúa enfocado a profesionales y estudiosos interesados en la materia. En 1994 la GEMAC implementó un Diplomado en Gerontología impartido tanto en sus instalaciones como en la Facultad de Estudios Superiores de Zaragoza de la Universidad Nacional Autónoma de México. Rodríguez (1996).

Han sido muchos los esfuerzos realizados por establecer un sistema de atención social adecuado a las necesidades de los ancianos, sin embargo no son suficientes, se requiere de un esfuerzo mayor para instaurar un programa integral que beneficie no sólo a una parte de los ancianos, sino que se haga extensivo a aquellos lugares desamparados de todo México.

3.3. HACIA UN CAMBIO DE ACTITUD CON RESPECTO A LA VEJEZ

La sociedad en general no es la única que no comprende lo que significa viejo; sino que los mismos ancianos o los que están en camino de serlo pueden tener ideas poco científicas o estar mal informados sobre este respecto. Ya que cada etapa de la vida tiene sus ventajas y proporciona sus propias recompensas, del mismo modo que tiene sus propias penas y problemas. La vida es un proceso de cambio continuo, y la felicidad puede llegar a cualquier edad.

Aunque década tras década, la piel de la gente pierde su elasticidad, su pelo se vuelve gris, su agudeza visual disminuye y su campo visual se vuelve más restringido, el poder afirmar que debido a estos cambios físicos es menor la capacidad de las personas de edad para continuar a lo que la sociedad considera valioso, en cuanto a productividad se refiere, el trabajo, se estaría en un error pues no está justificada la extendida opinión que el desastre y la decadencia están relacionados con la edad avanzada. Por lo tanto, es un error que la mayoría de la gente acepte que el anciano se resigna a la inutilidad, al ocio y a la pobreza.

Como sociedad se tiene miedo a llegar a viejo, pero se ha hecho muy poco para que este sector de la población acepte su nuevo rol y si no es del todo feliz, por lo menos puede tener una vida cómoda.

Y como menciona Pyke (1983), "Se necesita de un cambio de actitud. Me abstengo de comentarios, si este cambio de actitud beneficiara a toda la comunidad, a los viejos y a los jóvenes por igual, pero aparentemente no hay duda de que es necesario para los ancianos. La presente condición de los mismo requiere perentoriamente que la sociedad despierte y le dé más importancia al reconocimiento del valor del individuo".

La idea podría ampliarse para permitir que la gente que ha trabajado suficientemente tenga la oportunidad de hacer otra cosa, o de vivir una vida útil y decorosa, dedicada a otras actividades que no impliquen esfuerzo económico y que al hacerlo reciban la estimación apropiada como ciudadanos dignos, como hombres y mujeres valiosos. (Ibidem).

Cuando le concedamos igual valor a la dignidad de cada ciudadano, jóvenes y viejos por igual y cuando cada individuo llegue a reconocer su propio valor, entonces se verá realmente que las expectativas de los ancianos han progresado hacia su realización.

Es necesario que la gente se dé cuenta de la necesidad de cambiar la actitud que se tiene con respecto de la vejez, también tiene que ser consciente del hecho, del lugar que ocuparán los ancianos en la sociedad del mañana, y que es una cuestión de vital importancia, no solo para ellos sino para toda la comunidad.

Estamos así en presencia de un dato sociológico fundamental que va a plantear a los hombres del mañana los dilemas de una rara dificultad, ¿Cómo podrán vivir las personas de edad?

Como dice H. Bianchi, J. Gabey (1992), “Los viejos son desvalorizados, abandonados, viviendo en la soledad. Ya que el mundo occidental permanece ante todo fascinado por la imagen del ser joven, guapo, eficaz, capaz de múltiples logros que se inscriben perfectamente en el mundo de la producción/consumo. El anciano salvo algunas raras excepciones, no responde en absoluto a este modelo... El anciano nos reenvía a nuestra propia decadencia y a nuestra muerte futura”.

El envejecimiento (y la situación resultante de los viejos) es uno de los problemas, el ave de nuestro tiempo, la expresión directa de las exigencias de nuestra cultura. Si no queremos que el mañana sea una catástrofe, hace falta inventar, desde ahora, soluciones nuevas para convivir con los viejos. (Ibidem).

Las personas que entran a la vejez, tienen que darse cuenta, que pueden tener cambios positivos en nuevos anhelos y aspiraciones para desarrollar o cultivar su persona, ocuparse de sí mismo, comprobar y afirmar sus capacidades y valores.

Con frecuencia se experimenta la sensación de que ya se ha vivido todo cuanto es posible vivir, disminuyendo o desapareciendo esperanzas e ilusiones de nuevas posibilidades en la obtención de logros y progresos.

El ser humano debe de ir tomando conciencia de que una gran parte de su vida estuvo dirigida, consciente o inconscientemente por el ambiente exterior donde se crió, adoptando una identidad o personalidad sociocultural. Y es en la edad adulta donde va a entablar la batalla para lograr el autodesarrollo y la autorrealización conforme a los propios deseos y convicciones íntimas y conseguir así una nueva identidad o personalidad que sea real y auténtica. Dubrousky (1987).

La interacción entre la vida de cada ser humano y el mundo exterior que lo rodea es cambiante y dinámico, cambian las circunstancias, acontecimientos, costumbres, estilos de vida y normas morales. Por eso también cambian las personas nuevas experiencias, deseos, necesidades, ideas, prioridades, escalas de valores, etc. Y todo cambio implica el abandono o pérdida de un estadio de vida antiguo y conocido, por ello seguro y protector a otro donde se está expuesto a lo desconocido a la incertidumbre de lo que puede pasar y a la posibilidad de ser vulnerable, o sea de sufrir algún daño o prejuicio. (Ibidem).

CAPITULO IV

PROPUESTA DE PROGRAMA DE APOYO PSICOLÓGICO DIRIGIDO A PERSONAS QUE ENTRAN A LA VEJEZ.

El presente capítulo puedo empezarlo con la reflexión a las siguientes preguntas, ¿Qué tanto estamos preparados para envejecer?, ¿Hemos logrado un bienestar psicofísico para aceptar la vejez?, ¿Hasta donde hemos planeado nuestra vida?, ¿Se ha enseñado al ser humano durante la infancia, la adolescencia y la edad adulta actitudes encaminadas hacia la construcción de un proyecto de vida?.

Considero de gran importancia elaborar un programa que constituya un proyecto de vida para las personas adultas que entran a la vejez, donde los participantes redescubran, reaprendan, analicen y reflexionen acerca de su vida y así puedan proyectarla hacia su diario vivir.

"RECONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA".

OBJETIVO GENERAL:

El presente programa; "Reconstruyendo mi proyecto de vida", va dirigido a las gentes adultas que entran a la vejez, pero éste puede ser de gran utilidad para todas aquellas personas interesadas en reelaborar o elaborar su proyecto de vida. Entendiendo que éste programa es un medio que posibilita vislumbrar el futuro y por lo tanto es un elemento orientador hacia el reestablecimiento o establecimiento de nuevas metas viables de realizar.

DESARROLLO TEMÁTICO DEL PROGRAMA "RECONSTRUYENDO MI PROYECTO DE VIDA".

La realización del programa se efectuará bajo el siguiente procedimiento:

Cada apartado a desarrollar tiene una información elemental y de fácil acceso; por lo que el facilitador junto con las personas que asistan al programa puedan seguirlo, y poder así analizar la información, entre cada contenido se sugieren ejercicios y/o actividades a realizar para que el trabajo sea más dinámico, además el facilitador tiene la oportunidad de implementar técnicas de integración grupal para que el trabajo se enriquezca más.

1.- LA RESPONSABILIDAD DE UNO MISMO ANTE LA REELABORACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Seleccionar los criterios que permitan identificar el nivel de responsabilidad, que como personas adultas tienen para la reelaboración de su proyecto de vida.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS.

A) La vida como azar, como destino o como proyecto.

Todas las actitudes que se tienen respecto al trabajo, al estudio, a las relaciones interpersonales, y por que no de nuestro futuro; dependen en gran medida de los enfoques que se tienen de la vida. La vida puede experimentarse bajo la influencia principal de cualquiera de las definiciones siguientes, analizarlas, y de esos enfoques y actitudes que se tengan surgen nuestras percepciones e interpretaciones de la vida.

- Azar: Casualidad, caso fortuito, evento inesperado, suerte, lo que sucede por accidente.
- Destino: Circunstancia de serles favorable o adversa ésta manera de ocurrir los sucesos a personas o cosas. Lo determinado de antemano. Secuencia de eventos que, en apariencia están inevitablemente preparados.
- Proyecto: Idea que se tiene de algo que se piensa hacer y de cómo hacerlo. Plan o propuesta para dirigirse hacia un fin; esquema. Un compromiso o actividad que requiere de un esfuerzo concentrado.

Ejemplo del concepto de azar: Una persona cree firmemente que lo bueno o lo malo de su vida depende de la suerte inesperada; es fatalista, no prevee, no planea ¿para qué? Si cualquier evento fortuito puede tirar todo lo logrado o encumbrarse sacándose la lotería.

Ejemplo del concepto destino: Una persona que defiende con vehemencia que todo está previamente establecido y que el ser humano no es capaz de modificar dicha predeterminación de eventos en la vida. También no planea "pues el que nace para maceta del corredor no pasa". ¿Para qué esforzarse? Si alguien ajena a él determina lo que vive, lo que vivirá.

Ejemplo de proyecto; cuando una persona, a pesar de las circunstancias adversas, tiene un para qué que le da significado a su vida a sus acciones, que proyecta para corregir rumbo y fortalecerse en situaciones difíciles y darle sentido a su vida.

Podemos como personas tener cualquiera de estos enfoques.

¿Qué es ser congruente?. Pensar, decir, hacer lo mismo.

"Esto es, cuando yo decido qué quiero y lo respeto voy haciéndome una gran personalidad. Si yo cambio mis planes de un día para otro y doy mi palabra para cosas que luego no cumplo, pierdo la confianza de los demás, porque yo mismo no me doy el valor que merezco. Ni como profesional ni como ser humano soy digno de fiar.

En cambio, si pienso qué quiero y lo decido y me comprometo, me responsabilizo de mí y de mis actos. Es una mentira decir que estamos en un lugar porque no tenemos otra opción ... " Quién decide ser persona y vivir, debe dar lo mejor de sí mismo en cualquier cosa que haga o retirarse de donde está".

"Para ser congruente conmigo mismo, primero tengo que saber qué quiero y para saber qué quiero primero debo conocerme ". Patricia Vidal, citado en Schmill - (1997).

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

PROCEDIMIENTO:

-- Ejercicio número 1. Después de que los integrantes del programa hayan analizado los conceptos anteriores, tendrán que recordar todas las actividades que han hecho a lo largo de su vida, hasta este momento.

Ahora, escribirán el enfoque que tenían en esos momentos (azar, destino o proyecto).

-- Ejercicio número 2. Comenta en triadas las respectivas conclusiones.

--Ejercicio número 3. El facilitador implementará alguna técnica de presentación personal. Para la integración del grupo.

B) ¿Qué es un proyecto de vida?

Una de las características de los seres humanos es la de soñar despiertos, de fantasear. Pero cuando además de fantasear y de soñar despiertos se sigue adelante con el análisis y reflexión de qué es lo que deseamos, hacia donde vamos, a qué queremos dedicarnos en nuestra vida, etc. Ya se está proyectando nuestra vida, aunque sea de una manera parcial. El proyecto de vida debe ser un proceso de autoexpresión creativa. Porque es importante y porque puede ayudar a quién lo realiza a:

Conocerse mejor

- * ¿Quién eres?
- * ¿Qué quieres ser?

Comprender el entorno social

- * ¿Donde estás?
- * ¿Cuales son tus necesidades, capacidades, oportunidades y limitaciones?

Aclarar expectativas

- * ¿Para qué estás aquí?
- * ¿Cuales han sido hasta hoy el propósito y sentido de tu vida y qué objetivos te planteas?
- * ¿De qué forma deseas contribuir al mejoramiento de lo que te rodea?

Tomar decisiones

- * Define objetivos de vida a corto, mediano y largo plazo.
- * Elección de la orientación que le darás a tu actividad productiva.

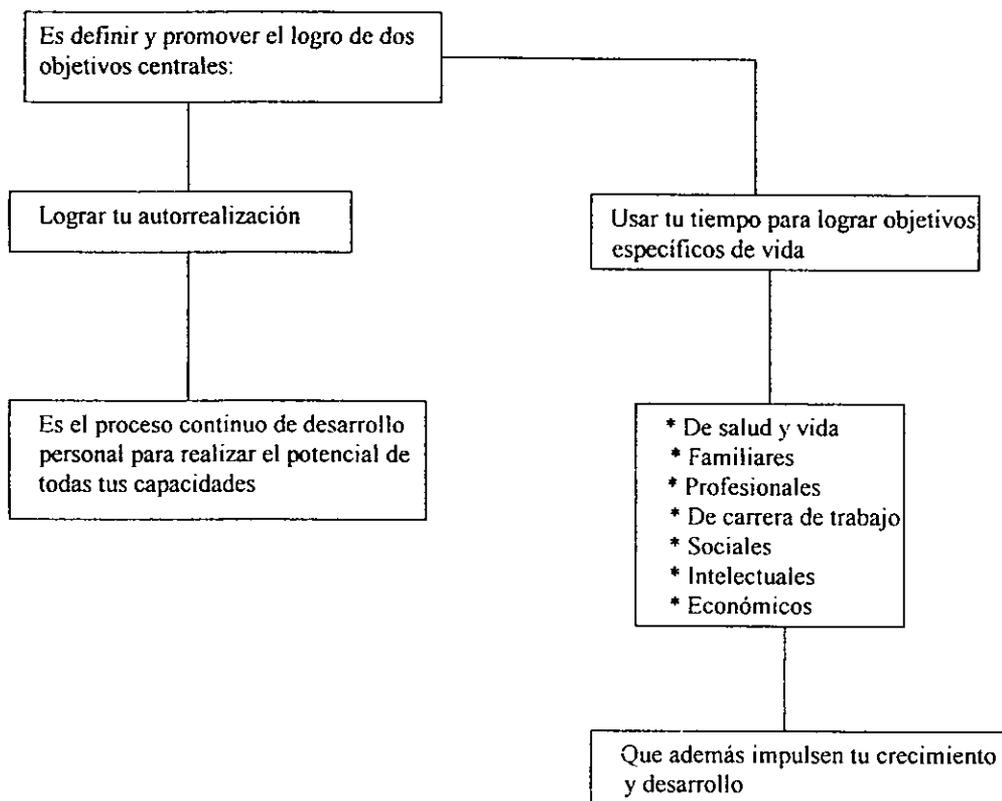
Tener un plan de acción

- * ¿Qué plan seguirás?
- * ¿Qué pasos son los que debes realizar?
- * ¿Cómo usarás tu tiempo-vida?

Realizar un seguimiento

- * Evalúa los avances respecto a lo proyectado.

¿QUÉ ES PROYECTAR TU VIDA?



EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACION DADA.

PROCEDIMIENTO

Ejercicio número 1. Ahora elabora una definición propia del concepto "proyecto de vida", y plantea su importancia para ti mismo.

Comenta en plenaria, tu definición.

Ejercicio número 2. El facilitador implementará técnica de animación y concentración.

C) La adolescencia, etapa para la construcción del proyecto de vida.

-- Adolescencia: Es el período de desarrollo físico y psicológico que ocurre entre la infancia y la juventud temprana.

Un adolescente se encuentra en medio de cambios físicos tan intensos, que las emociones influyen cada uno de los movimientos y la razón, muchas veces desaparece del escenario.

Según Octavio Paz, un niño se olvida de sí mismo a través del juego, un adulto lo hace a través del trabajo, pero un adolescente se contempla a sí mismo, se tiene presente todo el tiempo. "Su ser se manifiesta como una interrogación: ¿Qué somos y como realizaremos eso que somos?" Octavio Paz.

El problema del joven radica en que no es productivo. Salvo excepciones, los jóvenes no tienen proyecto, no tienen actividades productivas, no tienen espacios que le faciliten o incentiven a lograr objetivos deseables para él y su sociedad.

El adolescente está en rebelión contra las figuras de autoridad, comparten su creencia común, que expresan a través de sus actos; el mundo sería un mejor lugar para vivir si no existieran los adultos. De cualquier manera, la edad entre los trece y los catorce años constituye una etapa que, tres o cuatro años más tarde, el chico recordará como la época cuando "yo era joven y no sabía nada de nada".

Un adolescente por definición, es alguien que se cuestionará todo lo que se le ha enseñado durante su infancia (valores, tradiciones, costumbres, etc.) debido a que se encuentra en una etapa de búsqueda de independencia. Desea establecer su propio criterio, ser libre de pensamiento y acto.

Esta búsqueda no significa que sea independiente, en realidad es contradependiente. Trata de "soltar amarras" de cortar el cordón umbilical. Golpea aquello de lo que ha dependido y que, de hecho depende.

Esquemáticamente podemos verlo así:

PROCESO BIOLÓGICO	ETAPA PSICOLÓGICA	ACCIÓN RECOMENDADA
Niño	Dependencia	Decir
Adolescente	Contradependencia	Influir
Joven	Independencia	Apoyar
Adulto	Madurez	Colaborar

Por lo tanto, la adolescencia es la etapa en que se puede influir para que el joven empiece a definir un rumbo de vida. Es el momento correcto de la vida del joven para aprovechar su inconformidad contra lo establecido, para que empiece a definir su propio proceso de vida. Vidal Schmill (1997).

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

-- Ejercicio número 1. El facilitador implementará ejercicios de animación y concentración.

-- Ejercicio número 2. Los integrantes del grupo dramatizarán alguna etapa de su vida.

D) Cómo estimular la proactividad y la responsabilidad para la construcción del proyecto de vida.

Proactividad es el poder, la libertad y la habilidad de escoger nuestras conductas, ante cualquier cosa que nos suceda, con base en nuestra conciencia, imaginación, valores y voluntad independiente.

La proactividad permite ver que se pueden transformar las circunstancias, que se pueden usar como materia prima, para crear las cosas que queremos.

Nos hacemos proactivos al usar ese margen de libertad, al tomar las alternativas que mejor aplican a nuestros valores, de esa manera se gana el control de nuestras circunstancias en lugar de que ellas nos controlen.

Cuando no se es proactivo, es decir, cuando somos reactivos, somos controlados por nuestras circunstancias. Ellas nos transforman cuando van bien, nos sentimos bien. Cuando no vamos bien, nos sentimos mal. Se hacen cosas improductivas y luego explicamos que dadas las circunstancias no teníamos ninguna otra alternativa.

Cuando se es reactivo, un día nublado y triste nos hace sentirnos mal y tristes. Pero cuando somos proactivos llevamos nuestro propio clima por dentro.

Las explicaciones más frecuentes para justificar la conducta reactiva son:

- 1.- Las explicaciones genéticas. Que atribuyen el comportamiento a la herencia o a las características que forman parte de la estructura genética de la persona.
- 2.- Las explicaciones educativas. Atribuyen el comportamiento a la socialización o a las maneras en que la gente es entrenada por sus padres, maestros o la sociedad en general.
- 3.- Las explicaciones ambientales. Atribuyen el comportamiento a las circunstancias o a las situaciones inmediatas en las cuales vive la gente.

No se niega que esto sea importante, pero solo como influencias, no como fuerzas incontrolables.

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA

Ejercicio número 1. Elige algo en tu vida que se te haya dificultado para cambiar.

Ejercicio número 2. Ejemplificalo en base a las tres explicaciones reactivas: genética, educativa y ambiental.

Ejercicio número 3. Ahora explica proactivamente por qué no has logrado cambiar. Coméntalo y después escríbelo.

Ejercicio número 4. El facilitador implementará técnica de animación.

Ejercicio número 5. El facilitador explicara la siguiente información:

Es muy difícil ser proactivo, las respuestas reactivas son hábitos muy fuertes. Sin embargo con esfuerzo y tiempo disciplinario, los periodos proactivos se hacen más largos y los periodos reactivos se hacen más cortos. Se pueden continuar respondiendo reactivamente, pero aprendemos a darnos cuenta y a corregirnos a nosotros mismos y cambiar a la proactividad más fácilmente. Entre más se practique la proactividad más se convertirá en natural para nosotros, hasta que se convierta en el hábito dominante de nuestra vida.

Después de dar la información el facilitador continuará trabajando ejercicios de identificación de respuestas proactivas y reactivas.

Ejercicio número 1. Identifica estímulos de tu vida que provocan una respuesta reactiva.

Ejercicio número 2. Escribe alternativas de proactividad a la misma situación que dispara tu reacción. Escribe un ejemplo personal y laboral.

Ejercicio número 3. En equipos comenten como pueden estimular la proactividad. Definan estrategias, ejercicios, dramatizaciones. Escriban sus propuestas y cada equipo compartirá su experiencia con el resto del grupo en sesión plenaria.

2.- ELEMENTOS PARA LA RECONSTRUCCIÓN DEL PROYECTO DE VIDA

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Identificar los elementos básicos que fundamenten la construcción de un proyecto de vida.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS.

A) Paradigmas, percepción y perspectivas de vida.

-- Paradigmas : Palabra de origen griego que significa modelo, ejemplo.

Es una teoría un supuesto o marco de referencia.

En un sentido más general es el modo en que "vemos" el mundo, no en los términos de nuestros sentidos , sino como percepción, comprensión, e interpretación.

Son una especie de "mapas". Por ejemplo, un mapa del Continente Americano, el mapa no es el territorio real, es simplemente la explicación de algunos aspectos del territorio.

Nuestras percepciones dependen de nuestros paradigmas.

Construimos modelos e ideas acerca del mundo que nos rodea y los usamos para entender las cosas. Nuestras decisiones son juicios y predicciones que nos dan nuestros paradigmas.

Entre más cerca estén nuestros paradigmas de la realidad, mejores serán nuestras decisiones. Y debido a que nuestras experiencias son diferentes ninguno de nosotros tiene los mismos paradigmas. Cuando nuestros paradigmas coinciden con los de alguien mas, se facilita la comunicación. Cuando las diferencias son muy grandes hacen el entendimiento y la comunicación más difícil.

Cuando actuamos con base a paradigmas equivocados, nos limitamos a nosotros mismos. Todos tenemos nuestros propios miedos limitantes.

Tenemos a cosas a las cuales no deberíamos temer. Creamos barreras al rededor de ciertas áreas de nuestra vida y decidimos que no podemos ir más allá.

La virtud de concentrarnos en nuestros propios paradigmas es que nosotros mismos los controlamos y que el cambiarlos traerá seguramente un efecto positivo. La reconstrucción de un proyecto de vida, puede ser un factor modificador del paradigma personal sobre el propio futuro.

Mucha gente tiene la percepción de paradigmas tan confusos que toda su energía se desperdicia en contra de sí mismo y de su entorno socio-familiar. Justamente, ayudarlos a realizar un proyecto de vida puede ser la diferencia entre desperdiciar su vida o aprovecharla para el bien general.

Cuando se asesora a la gente en su proyecto de vida, lo que se pretende es un cambio de paradigmas. De uno inadecuado a uno más útil. Sin embargo hay que crear las condiciones apropiadas para dicho cambio. Se debe propiciar que la gente extrovierta (no que introvierta) su atención, que pueda sacar su cabeza al mundo, salir de su caparazón o del agobio de sus condiciones adversas, aunque sea temporalmente.

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

Ejercicio número 1. Pregúntate si con tus actitudes y conductas te estás creando un ambiente propicio a la extroversión y al cambio de paradigmas. Te puedes auxiliar de los siguientes conceptos:

¿Soy proactivo?

¿Estoy abierto a nuevas ideas y nuevas maneras de entender las cosas?

¿Estoy dispuesto a cometer errores?

¿Con propósito busco conscientemente aprender de mis experiencias?

¿Evito ser terco o crítico?

¿Permito a la gente no estar de acuerdo conmigo?

¿Busco dentro de mi mismo la solución a mis problemas?

Ejercicio número 2. Cuando se halla contestado honestamente, comenten en philips 6-6 las acciones que faciliten la extroversión y faciliten cambios de paradigmas. Luego en plenaria compartan experiencias y anoten lo más importante.

B) Hechos y actos.

¿Cómo podemos convertir nuestra vida en expresión creativa de nuestros talentos, en la expresión de lo más profundo de nosotros mismos?

¿Cuál es el propósito de nuestras actividades?

¿Qué quieres hacer durante los próximos años?

La forma en que cada uno responda a estas preguntas determina nuestras vidas como individuos y nuestra visión del mundo. Afecta nuestra forma de pensar y nuestras actividades la forma en que nos sentimos acerca del mundo y las cosas que hacemos en él. Realmente no llegaremos muy lejos sobre esta línea sin hacer, por lo menos, una breve reflexión de nuestra visión del mundo.

Con este programa intentaremos ayudarte a que redescubras que es lo que más te gustaría lograr con lo que hagas en el futuro.

Podemos dividir lo que nos sucede en la vida como: hechos y actos.

Entendiendo como hechos lo que ocurre fuera de nuestra voluntad; y actos lo que ocurre como consecuencia de nuestra voluntad.

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

Ejercicio número 1. Contesta las siguientes preguntas.

¿Cuál es la proporción entre los hechos y los actos que han afectado tu vida, los que afectan actualmente y los que la afectarán?

Escribe brevemente cinco cosas importantes que hayan ocurrido durante tu infancia, juventud y defínelos ya sea como hechos o como actos.

¿De cuáles hay más en tu vida? ¿Hechos o actos?

De lo que se trata es que tus decisiones sobre lo que vas a hacer de ahora en adelante con tu vida sean más actos que hechos.

Tienes que buscar lo mejor de ti mismo y determinar la dirección que tu vida quieras que tome. Examina varias veces tu visión del mundo en el cual quieres vivir, tus valores, tus propósitos en la vida, tus talentos y objetivos que quieras alcanzar.

El primer paso para saber lo que quieres es elegir las preguntas que quieres explorar, y decidir trabajar con ellas.

C) Cuestionate ¿Para qué estoy aquí?

La mente funciona con preguntas y estas hechan a andar la mente de la misma manera que la chispa de las bujías arranca un automóvil. La mayoría de estas preguntas son automáticas que no nos damos cuenta de ellas.

Tu imaginación consciente o inconsciente, es solo una cuestión de preguntas, o mejor dicho, de cacería de respuestas a tus preguntas. Cada pensamiento que has tenido, todo lo que has imaginado, proviene de una pregunta que tu imaginación siguió.

Dirigete hacia tu proyecto de vida, es decir, hacia las preguntas apropiadas para ello, y persistir en ellas hasta contestarlas satisfactoriamente.

No podrás encontrar ni deleitarte con el proyecto de tu vida, haciéndote preguntas convencionales de la vida cotidiana, tales como: ¿Cómo puedo irla pasando? ¿Cómo puedo ser aceptado por los demás? ¿Cómo le hago para no perder? ¿Cómo me puedo defender?.

Luego considera preguntas como las siguientes: ¿Quién soy? ¿Qué es lo que estoy haciendo en éste planeta? ¿Cómo puedo ser útil? ¿Cuál es el significado de mi vida?. Y dependiendo de qué preguntas te hagas tu vida tomará rumbos diferentes.

El descubrimiento más importante que podemos hacer a la cuestión ¿Para qué estoy aquí? Es el descubrir nuestras actividades favoritas, entendida ésta como algo único para ti, es el tema global de tu vida que va más allá de las actividades cotidianas. Nadie podrá satisfacer tu propósito mejor que tú, una vez que lo descubras.

Para que puedas reconocer tu actividad favorita te mostramos las características que la definen:

- * Es divertido (se disfruta mucho)
- * Es absorbente (el tiempo ni lo sientes)
- * Es energético (no te cansas y te sientes revitalizado)
- * Es creativo (te surgen ideas mejores sin esfuerzo)
- * Es único (es lo que más te importa e interesa)
- * Es satisfactorio
- * Encaja perfectamente contigo (sientes que naciste para eso)

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

Ejercicio número 1. A continuación se te dan ocho pistas para encontrar tu actividad favorita.

Dedica de cinco a diez minutos a cada pista, escribiendo lo que se te venga a la mente a contestar.

1.- ¿Qué te gusta hacer más cuando tienes tiempo libre? ¿Qué disfrutas hacer cuando nadie te exige que hagas algo en particular? ¿Qué te gustaría hacer aunque no te pagaran para ello?

2.- ¿Qué parte de tus actividades diarias disfrutas?

La pregunta es ¿Qué parte? De lo que haces diario te gusta más. Tal vez al trabajar, lo que más disfrutas es ayudar a tus amigos con sus problemas.

3.- ¿Qué haces bien en forma natural?

Hay cosas que siempre has realizado con facilidad, tal vez hablar otro idioma, practicar algún deporte, tocar algún instrumento, etc.

4.- ¿Cuáles han sido tus mayores éxitos hasta la fecha?

No tienen que ser cosas que "Otros" opinan que son éxitos. Lo que sea que para ti halla sido éxito.

5.- ¿Hay algún tema por el que te intereses muchísimo?

A lo mejor te interesa cada vez que escuchas sobre plantas, instrumentos musicales, o tal vez de cine o algún deporte.

6.- ¿Cuáles son las diez experiencias que más te han enseñado en la vida?

No tienen que ser necesariamente cosas aprendidas en la escuela o en algún libro. Pueden ser lecciones de una situación difícil o placentera. (Especifica lo que aprendiste de cada situación)

7.- ¿Con qué sueñas despierto?

¿Hay algún tema que te dispare la imaginación y te veas realizando algo en especial en el futuro?

8.- ¿A qué te dedicarías si tuvieras la garantía de que no pudieras fracasar?

Si nadie pudiera decirte que no podrías hacerlo, ni tu mismo pensaras, que no pudieras hacerlo ¿Qué actividad realizarías?

Ejercicio número 2. El facilitador implementará técnica de relajación.

D) Autoestima.

La autoestima es: La percepción personal donde se reconocen las virtudes y defectos propios, los alcances y límites personales (Aunque sean temporales), derivados del autoconocimiento y de las experiencias de fracaso y logro a lo largo de la vida.

La autoestima se fundamenta en la capacidad para aprender de los fracasos y para obtener logros.

Para que la gente pueda tener éxito con su proyecto de vida requiere de una autoestima sólida. Alguien que pretende mejorar continuamente como persona, necesita desarrollar un autoconcepto claro, realista que le permita tomar decisiones aceptadas, pues las exigencias de la vida, requieren de la capacidad de percibir, decidir y actuar correctamente para alcanzar objetivos concretos en circunstancias difíciles, adversas o tensas.

La autoestima se fundamenta en la capacidad de aprender de los fracasos y posteriormente convertirlos en logros.

Fracaso: Intentar hacer algo y no hacerlo, o intentar no hacer algo y hacerlo.

Logro: Intentar hacer algo y hacerlo, o intentar no hacer algo y no hacerlo.

Una persona con autoestima logra lo que intenta hacer y logra lo que intenta no hacer.

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

Ejercicio número 1. El facilitador implementará técnica para la formación de equipos.

Comentar en equipos los conceptos de logro y fracaso, y dar ejemplos.

Ejercicio número 2. Discutir el enlace entre éstas experiencias y el proceso de autoestima. Escribir experiencias de logros y fracasos.

E) Valores personales que fundamentan un proyecto de vida.

Rescatando tus valores de la infancia.

Contesta las siguientes preguntas:

- 1.- ¿Qué es lo que más querías darle al mundo cuando eras niño?
- 2.- Cuando eras niño ¿Qué situaciones eran las que más te dolían o lastimaban? ¿Cómo responderías ante dichas situaciones?
- 3.- ¿Qué reflexiones te producen las respuestas anteriores?
- 4.- ¿Qué valores universales te convencen más?
- 5.- ¿Por qué éstos y no otros?

Los valores son ideas que te sirven de referencia para evaluar tu propia conducta y la de los demás. Para que puedas aceptarla o rechazarla, para juzgar algo como bueno o malo.

Algunos ejemplos de valores son:

Honestidad, vida, honor, lealtad, trabajo, amistad, y pueden llamarse universales porque son comúnmente aceptados en la mayoría de las culturas del mundo. Sin embargo de una cultura a otra puede variar la importancia relativa de cada valor.

Es claro que un proyecto de vida requiere de la clarificación de la propia escala de valores de la persona para sustentarla fuertemente.

Un mismo valor puede ser vivido sanamente o enfermizo.

Las características de las formas de vivir los valores son las siguientes: Valores vividos sanamente.- son flexibles (Hay márgenes), son propios (Analizados y puestos a prueba), son realistas (Basados en consecuencias), impulsan la vida (Toman en cuenta necesidades y sentimientos).

Valores vividos enfermizamente: Son rígidos (No hay margen alguno), son introyectados (Aceptados sin cuestionamiento), son irreales (Basados en lo correcto y lo adecuado), restringen la vida (Ignoran necesidades y sentimientos).

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

Ejercicio número 1. Escribe como vengan a tu mente los valores con los cuales tratas de regir tu vida.

Ahora numéralos por importancia.

Revisa la forma en que vives esos valores sanos o enfermos, escribe conclusiones respecto a como vivíroslos sanamente.

Ejercicio número 2. Escribe cual es tu filosofía de la vida.

Ejercicio número 3. Si pudieras compartir un poco de sabiduría con todo el mundo, ¿Qué sería lo que compartirías?

Ejercicio número 4. El facilitador implementará técnica de collage. Y explicará el siguiente tema para que los miembros del grupo anoten sus derechos y responsabilidades.

La clarificación de tus valores fundamentan tu proyecto de vida, es tu forma personal de vivir, tu propia escala de valores, pero también es importante que anotes tus derechos y responsabilidades, pues esto incluye lo que esperas de ti mismo, además de tu forma de ver tus responsabilidades hacia los demás, así como lo que tolerarás y lo que no tolerarás de ellos hacia ti.

Por favor anota:

Tengo derecho a:

- *_
- *_
- *_
- *_
- *_

Soy responsable de:

- *_
- *_
- *_
- *_
- *_

3. GUSTOS Y TENDENCIAS VOCACIONALES

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Los participantes del proyecto de vida podrán localizar sus gustos y tendencias vocacionales.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

A) Ineptitudes, Aptitudes, Talentos.

La palabra Ineptitud, a veces produce una sensación exageradamente negativa, pues se tiende a utilizarla para describir el desempeño de alguien de manera generalizada.

Cualquiera es inepto para algo, no para todo.

De hecho el proceso de aprendizaje se basa en que somos ineptos para algo, y a través de dicho proceso nos volvemos aptos.

No hay que temerle al concepto, al contrario hay que encararlo para poder ser conscientes de nuestras ineptitudes con el fin de plantearnos la posibilidad de volvernos aptos al respecto.

Hay que conocer nuestras limitantes de otra forma se corre el riesgo de caer en pretensiones ridículas.

Hay que conocer nuestras capacidades, de otra forma perderemos la oportunidad de proyectar nuestra vida.

Alguien puede ser inepto para dibujar, tomar clases y volverse apto pero jamás dibujará talentosamente.

Alguien puede ser apto para dibujar, tomar clases y mejorar su nivel de aptitud, pero jamás dibujará talentosamente.

Alguien más tomó clases para dominar las técnicas básicas del dibujo y de inmediatamente dibujó talentosamente.

Ubiquemos nuestros cuadrantes superiores, ubiquemos si lo tenemos, nuestro talento natural, y con base en ellos fundamentemos nuestro proyecto de vida.

	COMPETENCIA	INCOMPETENCIA
Conciencia	Conscientemente Competente	Conscientemente Incompetente
Inconciencia	Inconscientemente Competente	Inconscientemente Incompetente

El problema no es la incompetencia lo cual debe superarse a través de procesos de aprendizaje (hasta el límite de las capacidades de la persona), el problema es la inconsistencia sobre el propio desempeño. Vidal Schmill (1997)

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

Ejercicio número 1. Escribe una lista de los aspectos en los que eres conscientemente competente, y otra donde eres conscientemente incompetente.

Ejercicio número 2. Si posees algún talento, menciónalo.

Ejercicio número 3. Discutan el tema utilizando la técnica lluvia de ideas.

B) y, ¿Por qué no?

En éste apartado intentaremos que logres visualizar una misión que tienes y señalando un propósito específico.

Y como lo hizo George Bernard Shaw. "Tú ves las cosas y te preguntas ¿Por qué?, pero yo sueño cosas que nunca han sido y me pregunto ¿Por qué no?".

Por lo que hay que ser capaz de ver lo que se puede ser, de ahí la importancia de que contestes a la pregunta y yo:

- * ¿Por qué no?
- * ¿Por qué no?
- * ¿Por qué no?

"Lo que alcanzas a ver determina lo que puedes obtener" Flip Wilson. (Ibidem).

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

Ejercicio número 1. Haz una revisión de los ejercicios realizados, luego escribe la misión en tu vida, te puede ayudar la pregunta ¿Para qué vivo?. Recuerda que para encontrar el papel específico en tu vida, necesitas tener claro cual es el tipo de mensaje que deseas transmitir. Tu mensaje es tu propósito.

Ejercicio número 2. Ahora revisa lo que escribiste y en dos oraciones resume el propósito de tu misión.

Ejercicio número 3. El facilitador implementará técnica de collage o dramatización.

Ejercicio número 4. El facilitador aplicará cuestionario de intereses y aptitudes vocacionales.

C) Calidad humana y proyecto de vida.

Ahora podemos sugerirte unos cuantos conceptos que te sirven de referencia a tu proyecto y puedas manifestar tu calidad humana.

Integridad: Tu proyecto de vida es algo sobre lo cual estarás profundamente interesado, es algo de lo que podrás estar orgulloso por trabajar en ello. Es importante que tu actividad no entre en conflicto con tus valores e ideales. Ya que le está dando vida a tus ideales, anclándolos en el mundo cotidiano de la acción.

Conceptos clave: Con propósito, con significado, responsable, honesto, verdadero.

Cuestionamiento básico: ¿Quién soy?

Servicio: Tu proyecto de vida es tu forma de hacer éste mundo un mejor lugar. Es algo con lo que puedes realizar una contribución importante. Tu proyecto de vida es una oportunidad de poner tu amor en acción.

Conceptos clave: Ayudar, interesarse, amar, dar, contribuir.

Cuestionamiento básico: ¿Cómo puedo hacer que éste mundo sea un mejor lugar?

Goce: Tu proyecto de vida es algo que disfrutas hacer, algo donde tus talentos pueden encontrar su expresión completa. Si disfrutamos nuestra actividad, generaremos creatividad y entusiasmo a ello. De otra forma estaremos hartos, frustrados, resentidos o diferentes.

Conceptos clave: Talentos, creatividad, nutrir, goce.

Cuestionamiento básico: ¿Qué es lo que disfruto hacer?

Calidad: Tu proyecto de vida es algo a lo que puedes darle todo lo tuyo. Es algo a lo que puedes dedicarte todo el día.

La bailarina tiene todo el cuerpo adolorido, el escritor estruja su cerebro, el artesano suda cada detalle, el músico realiza sus interminables escalas.

La calidad siempre tiene un precio toma un esfuerzo hacerlo realmente bien.

Conceptos clave: Dedicación, persistencia, determinación.

Cuestionamiento básico: ¿A qué me puedo dedicar con la suficiente persistencia y determinación para llegar a la vejez?

Puede darse el caso de que alguien ni siquiera desee reelaborar o elaborar un proyecto de vida debido a diversos miedos. Ya que el miedo es uno de los enemigos más frecuentes que tendremos que afrontar para realizar un proyecto de vida.

Algunos miedos son:

- *Miedo al fracaso
- *Miedo al rechazo
- *Miedo a la realidad
- *Miedo de perder identidad y estatus
- *Miedo al dolor de sacrificar cosas
- *Miedo al compromiso
- *Miedo a hacer la elección equivocada
- *Miedo a no tener el control
- *Miedo de que no funcione

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

Ejercicio número 1. Si tienes dificultad para identificar tu proyecto de vida revisa los miedos anteriores. Y menciona los tres principales que te afectan y qué harías para superarlos.

Ejercicio número 2. El facilitador implementará técnica de animación y dramatizaciones.

4. DINÁMICA DE LA VIDA. AUTORREALIZACIÓN.

OBJETIVO ESPECÍFICO:

Lograr una adecuada ubicación ante la existencia, así como identificar puntos de partida para una autorrealización.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

A) Ubicación y sentido existencial.

"El grado de vacío interior" - el "vacío existencial"- que existe entre muchas personas, especialmente en aquellas que atraviesan por periodos de transición: estudiantes a punto de elegir una carrera, personas insatisfechas con su trabajo, empleados públicos próximos a jubilarse, personas que desean casarse o divorciarse, individuos que padecen alguna enfermedad o se enfrentan a la vejez o a la muerte.

Esta es la clase de personas que tienden a sentirse solitarias, vacías, frustradas, impotentes o desdichadas.

Situados entre el rechazo de los valores tradicionales y su incapacidad para descubrir el sentido individual de su existencia, en su interior se había roto el vacío.

Todo hombre se siente impulsado a buscar sentido en virtud de una voluntad de sentido y que, dentro de ciertos límites, a menudo estrictos, es libre para descubrir los de su propia existencia.

El primer consejo que puede dársele a quién emprende ésta búsqueda es la seguridad de su sentimiento de vacío, lejos de representar un síntoma de enfermedad, no es sino una prueba de su humanidad. Solo el ser humano busca sentido, duda y se siente frustrado cuando no puede encontrarlo.

Resignarse al vacío y a la frustración sólo habrá de agravar su situación.

¿Cuál es el sentido de la existencia y cómo puede descubrirlo el individuo?

En primer lugar el sentido no puede ser inventado y debe ser descubierto. El sentido existe en el mundo exterior y es tarea de cada individuo descubrirlo en las circunstancias específicas de su vida. No se puede prescribir un sentido determinado: sólo se puede ayudar a que se cobre conciencia de los diversos sentidos potenciales que le ofrece la vida.

En segundo lugar, el sentido último de la existencia existe realmente y su existencia atañe profundamente a la vida de todo ser humano. Este sentido último es accesible a todo hombre en cuanto es consciente de que, a pesar del caos aparente, hay un orden en el Universo del cual él forma parte. Pero una búsqueda de sentido es también la búsqueda de una definición, un propósito, un destino, una misión y, por ello mismo, plantea las siguientes preguntas complementarias ¿Cómo me defino a mi mismo(Quién soy)?, ¿Cuáles son mis objetivos?, ¿Hacia donde me dirijo?, y finalmente ¿Qué debo hacer?.

En tercer lugar, se debe reconocer que existen sentidos que pueden y necesariamente deben ser descubiertos si se desea llenar el vacío existencial.

Ya que el individuo es único, y atraviesa por una serie de situaciones irrepetibles que en cada caso se tiene un sentido específico que el individuo debe ser capaz de reconocer para así poder llevarlo a la práctica o no.

En la mayoría de las situaciones, el sentido del momento no es nada extraordinario; levantarse por la mañana, desayunarse, realizar el trabajo que se tiene encomendado. Sin embargo existen momentos que ofrecen sentidos más sutiles; ayudar a un amigo, escuchar con atención a otra persona, decir "te amo". Pero en algunas otras situaciones, el momento exige del individuo decisiones conflictivas; disfrutar de una velada tranquila en el hogar o visitar a un amigo, llevar a la familia de paseo o reparar algo de la casa. Finalmente, existen momentos en que es preciso tomar decisiones vitales; casarse, tener hijos, elegir una profesión, jubilarse.

El individuo es el único que puede elegir la forma de responder a las exigencias del momento, y esto lo lleva a la búsqueda de su ser consciente que le permita bajo circunstancias, oponerse a soluciones, costumbres y leyes tradicionales; a las influencias del medio, a sus impulsos, a sus instintos y aún a sus limitaciones físicas y si no por lo menos oponerles resistencia.

Esta búsqueda de sentido se debe de hacer a través de: trazarse metas y descubrirse a sí mismo, "éste descubrimiento puede provocarse por una experiencia personal o por algo que se leyó, escuchó, imaginó ó soñó. No obstante en todos los casos el descubrimiento debe ser propio del individuo. Deberá decirse a si mismo; ¡si en efecto, es así como soy!. Es así como siento, pienso y reacciono, éstas son mis virtudes, éstos mis defectos, esto es lo que me agrada de mi mismo, esto es lo que quisiera cambiar". Fabry, 1977.

"Desde la infancia, todo individuo es impulsado a colocarse máscaras con el fin de agradar, ocultar sus debilidades reales o imaginarias y protegerse contra el rechazo. No es extraño que llegue a aceptar máscaras como su auténtica personalidad. No obstante si por un momento logra mirar a través de su máscara, la visión de su verdadero rostro le revelará un sentido". (Ibidem)

Otra situación es capaz de revelar sentido es cuando la persona toma conciencia de que existen alternativas a su elección, por limitadas que sean.

Generalmente esta elección esta relacionada con su trabajo y sus actividades recreativas, o bien con la experiencias tales como su descubrimiento de la verdad, su encuentro con la belleza o sus relaciones interpersonales.

La actitud que puede asumir el individuo cuando las alternativas le están vedadas; son de elegir la resignación, abandonarse a la autoconmiseración, renegar de una situación inalterable o bien, a pesar de lo desesperado de su situación, preguntarse que es lo que puede hacer todavía.

Si bien es cierto que el medio ambiente y los traumas sufridos durante la infancia pueden ser utilizados como excusa para disculpar los fracasos actuales, también pueden ser interpretados como obstáculos que deben superarse.

Es importante recordar que el ser humano es único, y que debe dar sentido a su unicidad, es insustituible.

El hombre dentro de sus evidentes limitaciones, es libre para elegir respecto a sus actividades, experiencias y actitudes; y esta libertad le permite transformarse, elegir no solo la clase de persona que es, sino también la clase de persona que puede llegar a ser.

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA

Ejercicio número 1. Contesta las siguientes preguntas: ¿Quién debo ser?; ¿Cuáles son mis objetivos?; ¿Cuáles son mis potencialidades?; y ¿Qué debo hacer, no solamente para adaptarme a la vida, sino para mejorarla?.

Ejercicio número 2. Comenta en plenaria tus respuestas.

B) Productividad existencial.

El concepto de producción puede ampliarse a aspectos muy diversos. Y no es exclusivamente fabricar algo, también significa lograr los resultados planteados para cualquier actividad.

Por lo tanto se puede hablar de un descanso productivo, un paseo productivo, una reunión productiva o un papel que se desempeña adecuadamente y que genera resultados deseables. Podemos decir entonces que la productividad genera un estado interno de bienestar y una condición externa de prosperidad.

La autorrealización, el orgullo de tu propio trabajo diario, lo que realmente vale la pena en la vida proviene de nuestra capacidad productiva.

La productividad existencial no solo es ser un buen médico, abogado, artesano, comerciante, maestro, habilidades derivadas de un proceso educativo formal, sino que el concepto se amplía a los diversos papeles que desempeñamos en nuestra vida, y que son los que surgen de un impulso básico de todo ser vivo: el instinto de supervivencia.

Para poder ser productivo existencialmente, es necesario asumir papeles o roles que conlleven a la responsabilidad de actuar y logra resultados específicos. Para poder tener resultados y actuar proactivamente, es indispensable decidir ser algo de acuerdo a nuestra existencia donde deseamos ser productivos.

Las condiciones de la existencia son: SER - HACER - TENER. Algunos piensan que la secuencia esta invertida, creen que primero se debe tener, para poder hacer y entonces llegar a ser.

Para planear el logro de algún objetivo, primero se debe establecer lo que se desea obtener (tener), para deducir actividades requeridas y su secuencia (hacer), y entonces ser, sin embargo, el mundo real, no en los planes, primero se decide ser, se asume el título del papel a desempeñar y, entonces, se podrá actuar responsablemente, motivadamente, para obtener lo planeado (tener). Hubbard. 1991.

Cuando no se ve esta secuencia se corre el riesgo de quedarse atorado esperando a tener para poder hacer, y como no tiene, no hace. Así mismo, alguien que no decide asumir la responsabilidad que conlleva a decidir ser o no ser algo, navega a la deriva sin poder definir un rumbo claro en su vida.

El autodesarrollo personal, el compromiso profesional, nacen de las decisiones proactivas de ser (primero), de hacer (segundo) y tener (tercero) de acuerdo a las diferentes necesidades de las diversas esferas de su existencia

EJERCICIOS QUE SE SUGIEREN PARA REFORZAR O RETROALIMENTAR LA INFORMACIÓN DADA.

Ejercicio número 1. El facilitador implementará una técnica de integración grupal, para discutir en equipos el concepto productividad existencial.

Ejercicio número 2. Analizar el porque primero se debe asumir ser para poder hacer y entonces tener.

Ejercicio número 3. Realizar collage donde se exprese el ser, hacer y tener de su vida, exponerlo al grupo en plenaria.

5.- REELABORACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA.

OBJETIVO ESPECIFICO:

Los participantes pondrán en práctica los elementos adquiridos para la reelaboración de su proyecto de vida.

DESARROLLO DE LOS CONTENIDOS

Lo importante del curso es que el individuo redescubra, reaprenda, valore, analice, reflexione, y aplique aquellos elementos desconocidos u olvidados para reelaborar su proyecto de vida, utilizando su criterio propio, puesto que cada hombre es interrogado por la vida y solo puede responder a ésta por si mismo.

PROCEDIMIENTO SUGERIDO PARA LA REELABORACIÓN DEL PROYECTO DE VIDA.

Primero detectaran sus actividades favoritas. Para después anotar sus valores personales por orden de importancia. Posteriormente escribir cual es su filosofía ante la vida.

Anotarán también sus derechos y obligaciones, así como sus incompetencias y competencias, también anotarán sus talentos.

Reflexionarán y anotarán su misión personal , su propósito y su acción en la vida. También una vez detectados sus miedos anotarlos en forma progresiva, así como mencionar las acciones que implementarán para superarlos.

Con todo lo escrito anteriormente hacer una evaluación y si posee los elementos necesarios para iniciar su reelaboración de su proyecto de vida o si es necesario adquirir o desarrollarlos mas.

Anotar porque la reelaboración del proyecto de vida es la mejor manera de ir la misión de su vida y por qué, anotar también por qué se puede tener éxito en su proyecto de vida, que habrá que sacrificar para llevarlo a cabo, así como que gana con él.

Que estrategias eligieron para reelaborar su proyecto así como alternativas y perspectivas en tiempo; un año, tres años, cinco años.

Detallar muy bien la imagen que tienen acerca de su futuro.

CONCLUSIÓN

Las características biológicas, sociológicas y psicológicas interactúan y determinan el proceso de envejecimiento de los seres humanos.

La edad no significa siempre que exista una disminución o pérdida de competencia en las actividades que realiza el ser humano, pero es importante que éste tenga una adecuada información, sociológica, médica, psicológica y educacional para desarrollar más sus potencialidades y aceptar como una etapa más el proceso de envejecimiento, proceso que tiene variabilidad entre las personas.

El ser humano en la edad adulta, se va a enfrentar a cambios a los cuales habrá que adaptarse para superar la crisis que la edad conlleva, como son la pérdida de ilusiones juveniles, que se esta solo y que hay que apoyarse en uno mismo.

Se debe de comprender que con la vejez inicia otro ciclo de la vida, en la cuál el ser humano se enfrenta a otra etapa de renovación y que se tiene la oportunidad de efectuar una serie de cambios que le permitan seguir creciendo y desarrollando en esta última etapa de la vida. Por eso la importancia de que en la edad adulta se reelabore su proyecto de vida. Proyecto de vida que intente ponerlo en contacto con la realidad por medio de la autoexploración, para poder reconocer y redescubrir como es, que imágen y creencias se tienen de sí mismo y de los demás, cuáles son los cuadros de valores y sentimientos, así como que señalen que actitud mental y que expectativas se tienen frente a la vida. Para que la persona que llegue a viejo ya no sea causa de vergüenza, poco interesante, difícil de tratar y de que sea ignorado.

Hay que planear una vejez feliz y plena, y si bien es cierto, que los cambios, físicos, sociológicos y psicológicos van en detrimento de la persona se deben de tomar medidas preventivas en todos los ámbitos de la vida, como por ejemplo, las económicas, de salud, de relaciones, de actividad física, etc. Para lograr un estado de bienestar físico y emocional.

Son muy pocas las peronas que están preparadas para recibir y tener una vejez digna, ya que a la mayoría de las personas les llegó la vejez sin que pensarán en élla, pues la consideraban como algo lejano.

Alcanzar un envejecimiento satisfactorio es una tarea que incluye tanto al individuo como a la sociedad. Por lo que se debe de propiciar los servicios adecuados para las generaciones adultasa que entran a la vejez, con instalaciones de enseñanza, donde se sensibilice a la gente a la reconstrucción de su proyecto de vida, sobre todo si ya es una persona adulta, realizar también programas de radio y televisión de tipo cultural donde participen de forma directa las gentes de edad avanzada, ya que pueden aportar la experiencia de su vida .

Hay que tomarnos en cuenta que la vida es como un viaje con un inicio y un final, en donde se debe de dar un proceso de autorrealización y de autoactualización del potencial humano y que sea aprovechado para convertirnos en adultos "sanos" para poder ir construyendo un camino pleno hacia la vejez.

El ser humano es creador de su propio destino y co - creador y participante activo del mundo en que vive. Pues aún en el ambiente más adverso el ser humano es capaz de llegar a ser lo que quiera si encuentra y aprovecha la más tenue luz que le permita crecer y escapar de la esclavitud y de la enajenación.

LIMITACIONES.

Debería alentarse a las personas a reelaborar o elaborar su proyecto de vida para poder tener mayores expectativas y mejores condiciones de vida. Pero desafortunadamente no se han puesto en práctica las medidas necesarias y preventivas desde la infancia, ni en la adolescencia y mucho menos en la madurez.

La persona que proyecta su modo de vida desde la juventud alcanzará un grado de bienestar psicofísico, por lo que puede afrontar a la vejez y seguir siendo independiente, optimizando su desarrollo, y estimulando su iniciativa y actividad a todo lo que haya planeado.

Envejecer y mantener cierto sentimiento de bienestar es una tarea que cada persona tiene que buscar para afrontar el proceso de envejecimiento y la aceptación de sí mismo.

La falta de educación y preparación para hacer frente a la vejez, y verla como una etapa más del ciclo de vida, nos lleva a analizar que es en la adolescencia donde se debería empezar a elaborar el proyecto de vida.

Ahora bien, la reelaboración y aplicación de un programa, de proyecto de vida para las personas que entran a la vejez, no es nada fácil, pues cuando se pone en práctica, surgen una serie de cuestiones que se tienen que ir adaptando y confrontando con la realidad.

La reconstrucción del proyecto de vida, es un programa de asesoría para auxiliar a las personas a su autorrealización, crecimiento y trascendencia, por lo que hay que seguir buscando alternativas que nos lleven hacia una aceptación (cultura) de la vejez, donde la gente pueda y deba ser valorada como ser humano, donde encuentre verdaderamente un apoyo psicológico. Para lograrlo primero habrá que educarse y documentarse, pues el tema de la vejez es muy amplio y no termina con lo aquí presentado.

El programa aquí expuesto no se llevó a la práctica, y no se pudo comprobar si efectivamente alcanza los objetivos planteados.

BIBLIOGRAFÍA

- Aguirre, Jose Antonio, (1971), **Tercera edad**, Karpos, Madrid.
- Arellano, Balderas Maria del Rocio, (1994), **Estudio comparativo de necesidades de afiliación en ancianos que pertenecen a un grupo de convivencia y ancianos que no pertenecena ningún grupo**, Tesis Licenciatura, UNAM.
- Bazo, María Teresa, (1990), **La sociedad anciana**, CIS. Siglo XXI, de España.
- Belmont, Flores Sara, (1988), **Como se aprovecha la experiencia laboral de las personas jubiladas afiliadas al INSEN**, Tesina Licenciatura, UNAM.
- Berman, G. (1977), **Reflexiones existenciales sobre la vejez**, Madurez N° 1.
- Buendía, José, (1994), **Envejecimiento y psicología de la salud**, Siglo XXI.
- Buendía, José, (1991), **Psicología clínica y salud**, Universidad de Murcia.
- Brasseul, P. (1977), **La tercera edad y la formación permanente**, Madurez N° 2, México
- B.L. Mishara, R.G. Riedel, (1986), **El proceso de envejecimiento**, Ediciones Morata, S.A.
- Caruso, Igor, (1990), **La separación de los amantes: Una fenomenología de la muerte**, 17a De. Siglo XXI Editores.
- Casels, Ignasi, C.Jovellanos, (1992), **Teorías generales sobre las personas mayores**, Colección Caminar, U.D.P. Ediciones, Madrid.
- De Beauvoir, Simone, (1970), **La vejez**, Ed. Sudamericana, Buenos Aires.
- Díaz, Barriga, A. (1980), **Un enfoque metodológico para la elaboración de programas escolares**, en perfiles educativos núm. 10, CISE UNAM.
- Drubrousky, Sergio, (1987), **Crisis de vida en la mediana edad (35-55 años) Nuevos enfoques para superarlos**, Ed. Galeana.
- Dzib, Aguilar Luis Germán, (1996), **Guía para la conducción de grupos y programas de capacitación dirigida a voluntarios comunitarios que apoyen al anciano**, Tesis Licenciatura, UNAM.
- D.Coutier, y Lamus. A. Sarkar, (1990), **Actividades físicas y recreación**, Gymnos, Ed.Madrid.
- Esquivel, Ancona M., (1993), **Modelo de psicoterapia breve en la tercera edad**, Tesis Maestria, UNAM.
- Erikson, E.H., (1986), **La adultez**, F.C.E.
- Fechs, Estelle, (1982), **La segunda edad, las mujeres en la madurez vida y sexo**. Colec. Relaciones humanas y sexología núm. 8, Ediciones Grijalvo, S.A. Barcelona, Buenos Aires, México D.F.
- Fericgla, Joseph. M. (1992), **Envejecer, una antropología de la ancianidad**, Antropos Editorial del Hombre.
- Fernández, Ballesteros Rocio, (1992), **Evolución e intervención psicológica en la vejez**, Martínez Roa, Libros universitarios y profesionales.

- Fuentes, A., (1978), *Salud y vejez*. Ed. El caballito, México.
- Fromm, E., (1982), *La revolución de la esperanza*, Edit, F.C.E., México.
- Galia, Sefchovich, (1993), *Creatividad para adultos*, Trillas.
- Geist, Harold, (1977), *Psicología y psicopatología del envejecimiento*, Paidos, Buenos Aires.
- Gene, D. Cohen, (1991), *Envejecimiento cerebral*, Ed. De SC LEE DE BROUWER, S.A.
- Gerald, G. Jampolsky, Diane, V. Cirincione, (1993), *Cambia de idea, cambiará tu vida*, Paidos.
- Friffa, M. Cristina, José Eduardo Moreno, (1993), *Claves para la comprensión de la psicología de las edades*, Tomo II, Ediciones Braga, S.A.
- G. Ferrey, G. Le Goves, J. Bobe, (1994), *Psicopatología del anciano*, Masson.
- González, G. Ana María, (1989), *Colisión de Paradigmas*, Universidad Iberoamericana, Departamento de Desarrollo Humano.
- H. Bianchi, J. Gagey, J. Moreigne, G. Balbo, D. Y Poivet. L.V. Thomas, (1992), *La cuestión del envejecimiento, Perspectivas psicoanalíticas*, Biblioteca Nueva, Almagro, Madrid.
- Jiménez, Reyes Ana María, (1990), *El autoconcepto en el anciano en tres situaciones de estancia diferentes*, Tesis Licenciatura, UNAM.
- Kastenbaum, (1980), R. *Vejez, años de plenitud*, Harla S.A. de C.V. México.
- Kerlinger, N.F. (1975), *Investigación del comportamiento, técnicas y metodología*, Edit. Interamericana, México.
- La Forest, Jacques, (1991), *Introducción a la gerontología, el arte de envejecer*, Herder.
- Leher, V., (1980), *Psicología de la senectud*. Barcelona, Herder.
- Maya, Ampudia, Claudia Catalina, (1994), *Representación social de la vejez en dos grupos profesionistas relacionados con la gerontología y ancianos*, Tesis Licenciatura, UNAM.
- Magnus, Pyke, (1983), *Como disfrutar una larga vida*, F.C.E.
- Martínez, Miguel, (1997), *El paradigma emergente*, Ed. Trillas.
- Motlis, Jaime, (1985), *El dado de la vejez y sus seis caras*, Alta Lena, Editores S.A.
- Pérez, De la Mora Bertha, (1993), *La influencia en las técnicas grupales en las relaciones interpersonales en la casa de reposo "Mateos Portillo" en el Distrito Federal*, Tesis Licenciatura, UNAM.
- P. Brouwn Doress, D. Laskin, Siegal, (1993), *Envejecer juntas*, Ediciones Paidos México.
- P. Nichols, (1987), *Análisis psicológico de la crisis de los cuarenta años, relacionados con los cambios de la edad actual*, Gedisa, Editorial.
- Rodríguez, Arias María Aurora, (1996), *Acciones sociales gerontológicas: un enfoque integral alternativo*, Tesis Licenciatura, UNAM.
- Rogers, Carl, (1987), *El camino del ser*, Kairos.
- Sáenz, N. (1989), *Acción socioeducativa en la tercera edad*, Ed. CEAC. Barcelona España.
- Saldívar, G. ,Trejo, C., (1996), *La residencia geriátrica de día: una alternativa en el cuidado del anciano*, Tesis Licenciatura, UNAM.
- Sánchez, J. (1985), *La vejez y sus mitos*, Barcelona, Salvat Editores.
- Siquéiros, Valdés S, (1991), *La actitud hacia la muerte en ancianos institucionalizados*, Tesis Maestría UNAM.
- Stephen, R. Covey, (1996), *Los siete hábitos de la gente altamente efectiva*, Ed. Paidos, México.