



UNIVERSIDAD NACIONAL
AUTÓNOMA DE
MÉXICO

Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Estudios Superiores Iztacala

*Perspectiva a Futuro:
Una Habilidad Social para Personas próximas a la Jubilación*

Que para obtener el título de
Licenciadas en Psicología

Presentan

García Martínez María del Carmen
García Ordaz Edith

Asesora

Mtra. Araceli Silverio Cortés

Dictaminadores

Mtro. Ernesto Arenas Govea
Lic. Carlota Josefina García Reyes-Lira

Tlalnepantla, Edo. de México.
Los Reyes Iztacala, Noviembre 2004





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.

*Toma tiempo para trabajar, es el precio del éxito.
Toma tiempo para pensar, es la fuente del poder.
Toma tiempo para jugar, es el secreto de la perpetua juventud.
Toma tiempo para leer, es el fundamento de la sabiduría.
Toma tiempo para ser amigable, es el camino de la felicidad.
Toma tiempo para soñar, es enganchar tu carrera hacia
las estrellas. Toma tiempo para amar y ser amado,
es el privilegio de los dioses. Toma
tiempo
para ver
a tu alrededor,
el día es muy corto para ser egoísta. Toma
tiempo para reír, es la música del alma.*

Pensamiento Irlandés

García Martínez María del Carmen
García Ordaz Edith

Dedicatoria

Aprovechamos para dar las gracias por la ayuda, orientación y tiempo dedicado a todas las personas que se vieron implicadas directa o indirectamente en el inicio y conclusión de este trabajo.

Carmen y Edith

Noviembre 2004



Índice

Resumen	VI
Introducción	VII
1. Habilidades Sociales	1
1.1. Antecedentes de las Habilidades Sociales	2
1.2. Definición de Habilidad Social	4
1.3. Modelo Cognitivo-Conductual sobre las HHSS	6
1.3.1. Principios y Objetivo	6
1.3.2. Evaluación de las HHSS	10
1.3.3. Técnicas utilizadas	15
2. Clasificación De Las Habilidades Sociales	23
2.1. Categorías de HHSS	
2.1.1. Grupo I: Habilidades sociales básicas	24
2.1.2. Grupo II: Habilidades sociales avanzadas	25
2.1.3. Grupo III: Habilidades relacionadas con los sentimientos	26
2.1.4. Grupo IV: Habilidades alternativas a la agresión	27
2.1.5. Grupo V: Habilidades para hacer frente al estrés	28
2.1.6. Grupo VI: Habilidades de planificación	29
2.1.7. Grupo VII: Habilidades socialmente competentes	30
2.2. Componentes de las Habilidades Sociales	31
2.2.1. Cognitivos	
2.2.2. Conductuales	33
2.2.2.1. Componentes No verbales	33
2.2.2.2. Componentes Verbales	37
2.2.2.3. Componentes Paralingüísticos	37
3. Desarrollo Del Aprendizaje De Las Habilidades Sociales En Los Humanos	40
3.1. Teoría del aprendizaje cognitivo social	41
3.2. Etapa de los primeros pasos: primera infancia	45
3.3. Etapa de la Adolescencia	50
3.4. Etapa de la Adulthood temprana	53
3.5. Etapa de la Adulthood intermedia	58
3.6. Etapa de la Adulthood tardía	61

4. Jubilación	68
4.1. Papel del Trabajo a nivel personal y social	
4.2. Situación actual de la Jubilación en México	72
4.2.1. Aspecto económico y legal	77
4.2.2. Aspecto social	81
4.2.3. Aspecto familiar	84
4.2.4. Aspecto médico	88
4.2.5. Aspecto emocional	89
5. Planificación Del Tiempo	97
5.1. Tiempo libre y ocio	
5.1.1. Administración del tiempo	106
5.1.2. Habilidad social: Perspectiva a Futuro	109
5.1.2.1. Objetivos: Cognitivos, Conductuales y Emocionales	115
Objetivo general	119
Metodología	120
Resultados	123
Conclusiones	163
Referencias	170
Anexos	176

Resumen

Las Habilidades Sociales (HHSS) son un conjunto de acciones cognitivas, conductuales y emocionales, que son aprendidas a través de la interacción para la adaptación social, divididas en siete grupos de acuerdo a su complejidad, especificando sus componentes: conductuales, paralingüísticos y cognitivos, que abordados desde la postura Cognitivo-Conductual implica reestructurar los patrones erróneos de pensamiento del cliente y actitudes subyacentes, utilizando diferentes métodos de evaluación y técnicas de intervención. A nivel teórico se realizó un seguimiento del aprendizaje social de las HHSS a lo largo del desarrollo humano, el cual mostró que la jubilación es un evento de la vida que si no se esta preparado origina trastornos psicológicos, por la falta de administración del tiempo que incluye actividades gratificantes para cada persona, rescatando el uso de la HS “*perspectiva a futuro*” como una herramienta útil para estructurar el tiempo y contemplar elementos que facilitarían la adaptación a eventos de la vida significativos como lo es el retiro laboral, para demostrar esto último, se aplicó un modelo de intervención A-B-A, a través de una serie de actividades propuestas en el taller “Aprendiendo a vivir: Utilizando mis habilidades sociales”, fue aplicado a 16 personas entre 40 a 50 años de edad quienes cumplieron los criterios de inclusión, cualitativamente se demostraron cambios en las conductas y actividades incluidas en el plan de vida, cuantitativamente fue utilizada la t de Student, demostrando la desigualdad entre las mediciones Pre y Postevaluación ($T_t=2.131 < T_c= 4.11$), aceptando la hipótesis alterna, lo que demostró que la HS “*perspectiva a futuro*” puede ser identificada, aprendida y utilizada de forma preventiva para la estructuración del plan de vida.

Introducción

Desde la postura Cognitivo Conductual que considera al ser humano como un ser en continua interacción personal, también se destaca la importancia de las consecuencias ambientales como un factor que determinará sus pensamientos y por tanto, que afectará su desarrollo cognitivo, afectivo y comportamental, ya que desde sus primeras horas de vida está en constante aprendizaje hasta que sus condiciones se lo permiten. Éste cúmulo de conocimientos son la base para entender y explicar las acciones, emociones y forma de pensar que rigen su estilo de vida.

Si bien es cierto, cada etapa del desarrollo humano tiene cambios físicos rápidos y visibles, no se puede ignorar que también son etapas formativas de cualidades y habilidades que permiten al hombre ser eficaz en el mundo que lo rodea, ya sea en la ejecución de tareas o en la interacción social.

En éste nivel de intercambios sociales, se presentan acontecimientos que requieren de la utilización de Habilidades Sociales (HS) que facilitan la adaptación a los cambios de la vida, ya que son un conjunto de conductas específicas adecuadas al contexto en el cual son requeridas, permitiendo resolver o evitar complicaciones, éstas HS varían en tipo y dificultad, como menciona Pelechano (1995) existen las HS Básicas que se enfocan en lograr entablar una relación social, las HS Avanzadas buscan el intercambio cultural, las HS Relacionadas con los sentimientos facilitan el intercambio emocional, las HS Alternas a la agresión se enfocan en

resolver o evitar los contratiempos interpersonales, las HS para hacer frente al estrés tratan de controlar o evitar las sensaciones de angustia o incertidumbre, las HS de planificación se enfocan en proyectar y anticipar cualquier evento, y las HS del Comportamiento Socialmente Competente buscan que las personas se ajusten al avance biopsicosocial. Así, por ejemplo, el niño que ingresa a la escuela requiere utilizar HS que le permitan formar un círculo de amigos (presentarse o iniciar una conversación) y HS que le faciliten la comunicación con sus maestros (formular preguntas o dar información); en los adolescentes las HS los ayudan a tomar decisiones consideradas para ellos importantes y difíciles como el consumo de drogas, tener relaciones sexuales o mantener la comunicación con sus padres; en la adultez se utilizaran de manera general, HS como expresar afecto, negociar, administrar recursos o afrontar pérdidas, por citar algunas que están implicadas en la elección de carrera, búsqueda y mantenimiento del trabajo, en todo tipo de relaciones personales, aceptación de pérdidas e incluso en el proceso de la jubilación.

Éste último proceso, se ha convertido en un tema de gran relevancia y preocupación por los ajustes que implica: económicos, psicológicos, familiares, personales, sociales y la restricción de necesidades que están sujetas a un cobro mensual. Dentro de la búsqueda que realizamos, encontramos que la persona jubilada no sabe qué hacer con su tiempo, dejando a un lado las HS que posee y que ha utilizado durante la mayor parte de su vida, dando por resultado sentirse desorientada y pensar que es incapaz de orientar y planificar su nuevo estilo de vida, facilitando las manías, depresiones, ansiedades, insomnios, dependencias alcohólicas e incluso el suicidio, éste ocupa el octavo lugar de muerte en personas de más de 60 años en el Distrito Federal y zona Metropolitana (López-Ibor & López-Ibor, 1992 y Secretaría de Salud, 1999). También está implicado el sentimiento de pérdida y autodesvalorización, ocasionado por la falta de planificación de recursos y distribución de actividades gratificantes, que facilitan las HS del grupo de Planificación, de manera más específica la HS *perspectiva a futuro*.

La HS *perspectiva a futuro*, permite planificar los recursos para lograr y mantener una óptima calidad de vida, al mismo tiempo, ésta HS posee cualidades preventivas, como generar en las personas la capacidad de imaginar y proyectar situaciones que toda vía no suceden, esto permite realizar una organización de recursos y anticiparse a cualquier situación o consecuencia; en este trabajo donde utilizamos la HS *perspectiva a futuro*, encontramos que sus propiedades

preventivas son fáciles de manejar en la intervención a través de situaciones de role playing, tareas en casa, retroalimentación y principalmente imaginación cómo se demostró en este trabajo de intervención, tomando como objetivo que “el participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social *“perspectiva a futuro”* para estructurar su plan de vida, teniendo como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”, para lograrlo, se aplicó a personas entre 40 y 50 años de edad, grupo de edad media que pueden irse preparando para la jubilación, las cuales cuentan con recursos intelectuales, físicos, familiares, económicos y laborales, pero que al momento en que se aplicó el taller no tenían estructurado su plan de vida para el retiro, ni la HS *perspectiva a futuro*.

Para lograr el objetivo, realizamos una búsqueda teórica, con la que se integraron los siguientes capítulos, en el primero, se abordan los antecedentes, definiciones y modelos teóricos que contemplan las HHSS; en el segundo, se presenta la clasificación de las HHSS propuesta por Pelechano (1995) quien las enlistó de acuerdo a su complejidad, también se señalan los componentes cognitivos y conductuales que las integran; en el siguiente capítulo, se desarrolla un seguimiento del aprendizaje de las HHSS en las etapas que atraviesa el ser humano, destacando la importancia del uso de las habilidades sociales en los diferentes eventos por los que se atraviesa, de éstos sucesos, surgió la necesidad de investigar el proceso de la jubilación que se desarrolla en el cuarto capítulo, en el cual, se presentan los diferentes aspectos como económico, familiar, emocional, entre otros que están involucrados; en el último capítulo, se presenta la planificación de los recursos a través de rescatar la utilización de la HS *perspectiva a futuro*, implicando diferenciar lo que es tiempo libre del tiempo de ocio, también se incluye la administración del tiempo, la cual permite conocer diferentes actividades que se pueden retomar, desde culturales, sociales, educativas, físicas, religiosas, por mencionar algunas.

Finalmente, éste trabajo demuestra la importancia y uso de las Habilidades Sociales en el desarrollo personal y social del ser humano, como herramientas que facilitan el intercambio de conocimientos personales, emocionales o culturales; además demostró que la HS *perspectiva a futuro*, permite a las personas tomar en sus manos la responsabilidad de decidir anticipadamente qué hacer con su persona, su cuerpo, su dinero, en resumen, con su salud física, mental y emocional, para los próximos años que tendrá de vida, así como conocer que están a tiempo de

corregir hábitos que los perjudican, pero no solo eso, este trabajo nos permitió superar el límite de propuesta de intervención para llevarlo a cabo en la práctica clínica con todo lo que ello implica, aprendiendo profesionalmente a sobrellevar las limitaciones, solucionar las preguntas y vivir la experiencia del trabajo de campo que realiza el psicólogo; consideramos que a través del taller los participantes empezaron a planificar su retiro laboral y muy posiblemente con ello se prevengan los trastornos psicológicos que antes mencionamos, mediante la identificación, desarrollo y uso de la HS *perspectiva a futuro*.

Habilidades Sociales

*“Los Seres Humanos, Al Cambiar Las Actitudes Internas De Sus Mentes,
Pueden Cambiar Los Aspectos Externos De Sus Vidas”*

William James

Hoy en día, el desempeño de cualquier rol y área, exige conocer y dominar, junto a elementos conceptuales (conocimientos sobre la materia) y técnicas (manejo instrumental), un conjunto de habilidades sociales (HHSS), que permitan a todo tipo de persona, sea profesional, campesino, estudiante o ama de casa, crear una relación eficaz y satisfactoria con los demás. Hay quien piensa que éstas habilidades se desarrollan o no en función de características personales, pero se ha demostrado que pueden ser adquiridas por medio del aprendizaje, ya que no son patrones rígidos de comportamiento, sino reglas de actuación útiles en diferentes situaciones y contextos.

Por lo tanto, en el presente capítulo, hemos considerado exponer los antecedentes y definiciones de las habilidades sociales, que ayudarán a comprender su importancia y tener un panorama sobre éstas; además su clasificación, componentes y evaluación a partir del modelo Cognitivo-Conductual, que ofrece una serie de elementos tales como: técnicas, postulados y objetivos indispensables para abordarlas.

1.1. Antecedentes de las Habilidades Sociales

En las décadas de los años sesenta y setenta del siglo pasado se sentaron las bases para el desarrollo y la investigación sobre el constructo de las HHSS, en los ochenta se fueron incorporando progresivamente hallazgos obtenidos en otras áreas de la psicología y se estableció definitivamente la inclusión de elementos de orientación cognitiva (citado en Caballo, 1991). Tal es el caso de Salter (1949) a quien se le atribuyen los orígenes del movimiento de las HHSS, reconocido como uno de los padres de la terapia de conducta, quien en su libro “*Conditioned reflex therapy*”, menciona algunas sugerencias que se utilizan hoy día, más o menos modificadas en el entrenamiento en habilidades sociales (EHS), para aumentar la expresividad de los individuos:

1. *Externar los sentimientos*, por medio de verbalizaciones
2. *Expresión facial*, mostrar las emociones en el rostro
3. *Contradiga y ataque*, cuando alguien discrepa con otra persona debe contradecirlo con tanto sentimiento como sea razonable
4. *El uso del yo*, el paciente debe implicarse en las oraciones que pronuncie diciendo la palabra “yo...”
5. *Expresa estar de acuerdo cuando sea elogiado*, aceptar los elogios de otras personas, así como ser capaz de autoelogiarse honestamente
6. *Improvisar*, dar respuestas espontáneas ante estímulos adecuados.

Por su parte, Wolpe (1958) retomó las ideas de Salter, y las incluyó en un capítulo de su libro “*Psychotherapy by reciprocal inhibition*”, él utilizó por primera vez el término de conducta asertiva, que luego para muchos autores llegaría a ser sinónimo de habilidad social. Este autor señalaba que el término asertivo se refería no sólo a la conducta agresiva, sino también a la expresión externa de emociones distintas de la ansiedad, no obstante, Wolpe se centró en la expresión de sentimientos negativos, como molestia o enfado, (citado en Caballo, op.cit.).

Posteriormente, Wolpe y Lazarus (1966) incluían ya el entrenamiento asertivo como una técnica de terapia de conducta para su empleo en la práctica clínica, así como la descripción de procedimientos con base en los principios de Pavlov (citados en Liberman, 1978). Además de la

utilización del psicodrama¹ y el ensayo de conducta², que pueden ser también considerados de influencia sobre el EHS (citados en Caballo, 1991), cuya combinación dio como resultado que el tratamiento fuera un éxito. Por su parte, Wolpe (1969) escribió un manual sobre los conceptos básicos, procedimientos técnicos y los resultados de los métodos de modificación de la conducta creados por él, sobre todo la desensibilización sistemática y la práctica asertiva. Ambos autores dieron un potente y definitivo empuje a la investigación sobre la conducta asertiva, realizando investigaciones sistemáticas sobre este tema y desarrollando programas de entrenamiento para abordar el déficit en habilidades sociales (citados en Liberman, 1978, pág. 318).

Además de los trabajos de Salter, Wolpe y Lazarus, una segunda fuente importante del campo de las HHSS, la constituyen los trabajos de Zigler y Phillips (1960) sobre competencia social en el ámbito de la psicología clínica, quienes observaron que el mejor predictor del ajuste de una persona después de desarrollar un episodio psico-patológico lo constituía, su competencia social ante una interacción interpersonal (citados en Fernández-Ballesteros, 1994).

Mientras que estas dos fuentes tuvieron lugar en los Estados Unidos, una tercera fuente se originó en Inglaterra, con autores como Argyle y Kendon (1967) cuyas raíces históricas del constructo de HS se basaban en el concepto de “habilidad” aplicado a las interacciones hombre-máquina, en donde la analogía con éstos sistemas implicaba características perceptivas, decisorias, motoras y otras relativas al procesamiento de la información, quienes señalaban que “una habilidad puede definirse como una actividad organizada y coordinada, en relación con un objeto o una situación, implicando una cadena de mecanismos sensoriales, centrales y motores” (Caballo, op. cit. Pág. 405).

Estos fueron los comienzos de la investigación en las HHSS desde una perspectiva de la terapia de conducta. Phillips (1985) señala que algunas de las raíces históricas del movimiento de las HHSS no se han reconocido adecuadamente como los primeros intentos de entrenamiento, sino como modificación de conducta.

¹ Psicodrama: representación escenificada de las actitudes y conflictos que los pacientes participantes tienen en la vida real para detectar sus conductas inapropiadas.

² Ensayo de conducta: procedimiento básico de entrenamiento donde el paciente representa de manera adecuada y efectiva conductas de afrontamiento para las situaciones que le son problemáticas, los ejercicios son de corta duración.

1.2. Definición de Habilidad Social

La bibliografía sobre las habilidades sociales enmarca diversas definiciones sobre las mismas, las más representativas son:

La definición de la Asociación Americana de Retraso Mental (AARM) en el 2000, menciona que las habilidades sociales son acciones que se relacionan con los intercambios sociales, éstas incluyen:

- Iniciar, mantener y finalizar una interacción con otros
- Comprender y responder a los indicios situacionales pertinentes
- Reconocer sentimientos, proporcionar retroalimentación positiva y negativa
- Regular la propia conducta
- Ayudar a otros y responder a las demandas de los demás
- Elegir, compartir y entender el significado de la honestidad e imparcialidad
- Controlar los impulsos, respetar normas y leyes
- Mostrar un comportamiento sociosexual adecuado

La propuesta realizada por Caballo (1991), implica que la conducta socialmente habilidosa es “un conjunto de conductas realizadas por un individuo en un contexto interpersonal que expresa sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación, respetando esas conductas en los demás, y que generalmente resuelve los problemas inmediatos de la situación mientras reduce la probabilidad de que aparezcan futuros problemas” (pág. 407).

De acuerdo con Pelechano (1995), existe la interacción *social* donde se ejecutan conductas adecuadas al contexto que pueden o no ser del agrado del sujeto, pero que conllevan a fines de éxito, reconocimientos y aceptación social.

León & Medina (1998) definen a las HHSS como “la capacidad de ejecutar aquellas conductas aprendidas que cubren nuestras necesidades de comunicación interpersonal y/o responden a las

exigencias y demandas de las situaciones sociales de forma efectiva” (pág. 19), para desempeñar con eficacia las siguientes funciones:

- Conseguir reforzadores en situaciones de interacción social
- Mantener o mejorar la relación con otra persona en la interacción interpersonal
- Impedir el bloqueo del refuerzo social o mediado socialmente
- Mantener la autoestima y disminuir el estrés asociado a situaciones interpersonales conflictivas (pág. 19).

Por su parte, Alberti, & Emmons (1999) consideran la asertividad como un elemento que se integra dentro del concepto más amplio de las habilidades sociales.

Monjas (1999), menciona que las habilidades sociales son "conductas o destrezas sociales específicas y requeridas para ejecutar competentemente una tarea de índole interpersonal, implicando un conjunto de comportamientos adquiridos y aprendidos que se ponen en juego en la interacción con otras personas" (pág. 169).

De acuerdo con Rojas (2000), las habilidades sociales son comportamientos sociales específicos que en conjunto, forman las bases del comportamiento socialmente competente, incluyendo:

- Las conductas interpersonales: aceptación de la autoridad, destrezas conversacionales y conductas cooperativas
- Las conductas relacionadas con el propio individuo: expresión de sentimientos, actitudes positivas hacia uno mismo y conducta ética
- Conductas relacionadas con la tarea: trabajo independiente, seguir instrucciones y completar tareas
- La aceptación de los compañeros

En conclusión, parece haber cierto acuerdo en considerar las habilidades sociales como conductas aprendidas, discretas y observables, que implican eficiencia y adecuación de los comportamientos del sujeto, en su interacción social.

1.3. Modelo Cognitivo-Conductual sobre las Habilidades Sociales

El modelo Cognitivo-Conductual resalta la interdependencia de los múltiples procesos que están envueltos en el aprendizaje de los pensamientos, sentimientos y conductas del individuo (motoras o fisiológicas), así como las consecuencias ambientales, cuyo principal modo de acción es modificar los patrones erróneos de pensamiento del cliente y actitudes subyacentes a estas cogniciones. El foco de la terapia está en el contenido ideacional envuelto en el síntoma, es decir, reestructurar la manera de pensar del cliente y que al hacerlo modifique el déficit presentado.

1.3.1. Principios y Objetivo

Craighead, Kazdin & Mahoney (1981) explican que los procedimientos de intervención que reflejan una postura cognitivo-conductual están basados en las premisas siguientes:

1. El organismo humano responde a las representaciones cognoscitivas del medio.
2. Estas representaciones están relacionadas con el proceso de aprendizaje.
3. La mayor parte del aprendizaje humano se comunica cognoscitivamente.
4. Los pensamientos, sentimientos y conductas observables son interactivos.
5. Las deficiencias cognitivas pueden causar trastornos emocionales.

El objetivo de la terapia que se desprende de las premisas anteriores es: “ayudar al cliente a superar sus dificultades, liberándolo de creencias o de pensamientos debilitadores o improductivos, adoptando otros más constructivos”, a través de las siguientes fases generales del tratamiento: 1) ayudar al cliente a definir sus problemas, 2) inducir al cliente al cambio cognitivo, emocional y conductual; 3) consolidación, generalización y mantenimiento de cambio de conducta y 4) evitación de recaídas.

Sí bien es cierto, el terapeuta cognitivo-conductual trabaja con los clientes para hacer que: a) identifiquen sus cogniciones, b) ejecuten experimentos personales y recojan datos anómalos, y c) examinen la naturaleza de las creencias o esquemas que dan lugar a sus trastornos emocionales y

conductas inadaptadas. En general estos propósitos se convierten en el objetivo a seguir del terapeuta, ayudando al cliente a recabar datos que puedan ser tomados como evidencia a fin de cambiar sus creencias, sentimientos y conductas (Craighead, Kazdin & Mahoney 1981).

Por otra parte, cuando la terapia cognitivo-conductual se concentra en las habilidades sociales, el objetivo que retoma es “un intento directo y sistemático de enseñar estrategias y habilidades interpersonales a los individuos, con la intención de mejorar su competencia personal, en clases específicas de situaciones sociales”. En este enfoque, el entrenamiento de habilidades sociales se transforma en una herramienta que además de tratar problemas clínicos o prevenir la aparición de problemas más serios. Actualmente una gran proporción de los entrenamientos en habilidades sociales tienen como objetivo apoyar las demandas y tareas de las distintas etapas de la vida en diversas áreas: asertividad, logro de amistades, encuentros heterosexuales, relación con la autoridad, búsqueda de empleo, entre otros (Hollin & Trower, 1986, citado en Hidalgo & Abarca, 1999, pág. 38).

De manera complementaria, Gumpel (1989) englobando seis áreas para la intervención individual o grupal:

1. *Habilidades de descodificación*: proceso donde la información sensorial es recibida y percibida, incluye habilidades para atender y discriminar entre diferentes estímulos ambientales (imágenes faciales, tonos de voz, etc.).
2. *Habilidades de decisión*: implica interpretar los estímulos y generar opciones de respuesta apropiadas para una situación, después de la generación de las posibles respuesta y de la comparación de esas mismas, se elige un comportamiento adecuado y ejecutable.
3. *Habilidades de ejecución*: el individuo debe ejecutar el comportamiento, se incluyen la comunicación verbal, no verbal y habilidades comportamentales moleculares, entendidas éstas como un conjunto de conductas sencillas que dan como resultado una compleja.
4. *Juicios de monitorización personal*: es la certeza de que se está ejecutando la habilidad de manera adecuada.
5. *Juicios ambientales*: el comportamiento es observado por otros quienes pueden realizar un juicio positivo o negativo en relación a su adecuación y nivel de habilidad.

6. *Estructuras cognitivas*: el comportamiento percibido como apropiado y habilidoso aumenta los sentimientos de autoeficacia y reduce la ansiedad, en contrapartida, los comportamientos percibidos como inapropiados reducirán los sentimientos de autoeficacia y aumentarán la ansiedad; las habilidades juzgadas positivamente se repetirán con mayor probabilidad, mientras que las habilidades que reciben solamente reacciones negativas de los demás o del propio individuo, tenderán a extinguirse.

Es así, como el entrenamiento de habilidades sociales se ha robustecido hasta llegar a convertirse en una de las estrategias de intervención más ampliamente desplegadas en la entrega de servicios de salud mental. Los programas han sido adaptados para profesores, personal de salud mental, gerentes, líderes, y en general hacia personas cuyo trabajo requiere de un buen manejo de habilidades sociales, paralelamente, se han impulsado intervenciones de carácter preventivo en instituciones que albergan poblaciones susceptibles de presentar dificultades interpersonales.

Se ha podido constatar que la gran difusión de estos entrenamientos se debe a que ellos tienen ciertas virtudes que no poseen las terapias convencionales: son programas educativos y terapéuticos, de corta duración, estructurados, relativamente baratos en comparación con cualquier psicoterapia y además efectivos. En determinados contextos educativos, también es posible que una vez diseñado un programa el entrenamiento pueda ser conducido por monitores previamente entrenados y supervisados regularmente. Estos entrenamientos de habilidades sociales, específica Michelson (1983) deben tomar en consideración que:

- Las habilidades sociales se adquieren, a través del aprendizaje (por ejemplo, mediante la observación, la imitación, el ensayo y la información).
- Las habilidades sociales incluyen comportamientos verbales y no verbales.
- Las habilidades sociales suponen iniciativas y respuestas efectivas y apropiadas.
- Las habilidades sociales acrecientan el reforzamiento social (por ejemplo, las respuestas positivas del propio medio social).
- Las habilidades sociales son recíprocas por naturaleza y suponen una correspondencia efectiva y apropiada (por ejemplo, la reciprocidad y coordinación de comportamientos específicos).

- La práctica de las habilidades sociales está influida por las características del medio.
- El déficit y exceso de la conducta social pueden ser especificados y objetivados a fin de intervenir.

Una modificación importante que menciona Hidalgo & Abarca (1999) es que estos entrenamientos se han acoplado de una intervención individual a una intervención grupal, por las múltiples ventajas que éste último presenta:

1. Crea un ambiente social más complejo y provee una variedad de modelos, al incluir hombres y mujeres con diferentes experiencias, estilos de vida y clase social.
2. Provee oportunidades en vivo, propias de la experiencia grupal que favorecen la adquisición de ciertas habilidades (por ejemplo, solucionar problemas interpersonales que surgen en el grupo).
3. Proporciona un medio protegido, el cual actúa como puente entre el aprendizaje de la habilidad y su ejecución en el exterior.
4. Constituye una situación social similar a muchos encuentros interpersonales, esto favorece la consolidación y la generalización de las conductas entrenadas a intervenciones extra terapéuticas.
5. Proporciona retroalimentación, refuerzo y apoyo inmediato a la ejecución de la conducta entrenada, los cuales no aparecen necesariamente ligados a la figura de autoridad del terapeuta.
6. Ofrece la posibilidad de decidir entre diferentes tipos de respuestas, sin tener que recurrir únicamente a la que propone el terapeuta.
7. La validación consensual que entrega el grupo, facilita el rol del terapeuta frente a miembros resistentes y/o descalificadores del tratamiento.
8. Minimiza la intencionalidad del vínculo con el terapeuta, evitando así el exceso de dependencia hacia este último.
9. Maximiza los recursos humanos y materiales, a través de la imitación de otras conductas emitidas por los demás.

A partir del modelo Cognitivo-Conductual que resalta la importancia de los procesos de aprendizaje y establece objetivos que permiten delimitar el campo de acción se pueden elegir múltiples técnicas para evaluar al paciente que a continuación se revisan.

1.3.2. Evaluación de las HHSS

El campo de las HHSS se fundamenta en una serie de supuestos y conocimientos desarrollados en la Psicología Social y en la Modificación de Conducta, por lo que en las etapas tempranas del movimiento, se desarrollaron y aplicaron muchos instrumentos de evaluación generados de manera intuitiva que empírica, se usaron cuestionarios de miedo, asertividad, depresión, historia vital e interacción, satisfacción marital y familiar, así como sistemas de observación; situaciones que permitieron llegar a la conclusión que la evaluación en HHSS constituye una cuestión metodológica y práctica de primer orden, desde el punto de vista metodológico, resulta fundamental el método de selección de las muestras, la identificación de déficit concretos, y la evaluación de los efectos del tratamiento. Desde un punto de vista práctico, es igualmente crucial evaluar con exactitud los parámetros de interés de un déficit particular, así como obtener información sobre otras variables relevantes que ayuden a establecer la aceptación de hipótesis explicativas para fijar, posteriormente, los objetivos del tratamiento, así como los métodos de intervención más eficaces (Fernández Ballesteros, 1994).

La identificación del objetivo del programa, requiere de una exposición clara y de una descripción cuidadosa de la conducta-objetivo, también la consideración de eventos antecedentes y consecuentes, definiendo explícitamente las conductas-objetivo para que realmente puedan ser observadas, medidas y reconocidas por los individuos que administran el programa. Se necesita definir muy cuidadosamente a las conductas para que estén claras cuando ocurran, pueden servir las notas descriptivas y de los eventos que se asocian a su ocurrencia para generar definiciones precisas de la respuesta.

La evaluación y las definiciones específicas de la respuesta están muy relacionadas, la primera es esencial por dos razones, en primer lugar, determina la amplitud con la que se efectúa la conducta-objetivo, reflejando la frecuencia de la ocurrencia de la conducta anterior al programa,

se reconoce la tasa de conducta previa al programa como línea base o tasa operante. En segundo lugar, es preciso que la evaluación refleje el cambio conductual después de que se ha iniciado el programa, se debe comparar la conducta durante el programa con la conducta durante la línea base.

Durante la evaluación inicial es preciso detectar los estímulos sociales o las interacciones con los demás, los cuales constituyen una categoría principal de los eventos que influyen en la conducta.

Es importante la observación de las consecuencias que siguen a la conducta, si una conducta indeseable se lleva a cabo consistentemente, es probable que algún evento ambiental lo esté manteniendo. Existen diferentes estrategias para poder llevar a cabo la evaluación topográfica de la conducta, tanto del paciente como de los individuos que pueden influir en la conducta del paciente, mediante diversas formas: *registro de la frecuencia* (número de veces que ocurre la conducta), *amplitud o duración de la ocurrencia* (tiempo que transcurre entre el inicio y el término de la conducta), *la intensidad de la respuesta* (magnitud alta/baja de la respuesta), y *latencia* (tiempo transcurrido hasta que se efectuó otra respuesta después del estímulo).

Ahora bien, existe una gran variedad de métodos, técnicas e instrumentos para la evaluación de las HHSS, se presentan a continuación los más relevantes:

∅ Cuestionarios de HS

Los cuestionarios constituyen los instrumentos de evaluación de mayor uso tanto en la práctica profesional como en la investigación, de hecho, han estado sometidos a una mayor investigación empírica que el resto de las técnicas de evaluación de las HHSS. Las puntuaciones que se obtienen proporcionan una información general del nivel de competencia del sujeto en un área determinada (León & Medina, op.cit). Los cuestionarios de ansiedad social, se consideran íntimamente ligado a la evaluación de HS, ya que en muchos casos impedirá que las personas actúen de manera socialmente hábil. También los cuestionarios cognitivos han sido concebidos como componentes de las HHSS y, en otros casos, como constructos independientes que facilitan

o interfirieren con el comportamiento hábil, algunos cuestionarios que existen en español se presentan en el Anexo 1.

☉ Entrevista

La entrevista constituye un método en cualquier intervención, a través de ella es posible recabar del propio sujeto información sobre sus relaciones interpersonales, percepciones y emociones relacionadas (op.cit León & Medina). En general, se suele emplear un formato relativamente estructurado de entrevista por medio del cual se puede obtener:

- a) La historia de sus relaciones interpersonales
- b) La situación de interacción social que más problemas le causan
- c) La propia valoración de su comportamiento social
- d) La motivación que tienen para mejorar su nivel de hs
- e) Sus expectativas sobre el entrenamiento y los objetivos que le gustaría alcanzar.

Asimismo, se pueden determinar cuáles son los factores antecedentes y consecuentes que controlan el comportamiento no hábil y hasta qué punto el sujeto posee un repertorio conductual adecuado.

Por otra parte, dado que la entrevista es en sí misma un encuentro social, puede servir como contexto de observación del comportamiento del sujeto, evaluando las reacciones del sujeto con respecto a las situaciones o preguntas que se planteen. A pesar de su atractivo, los datos obtenidos a partir de este tipo de entrevistas se deben tomar con las debidas precauciones, de que sea representativo el comportamiento del individuo. Las ventajas de utilizar la entrevista para evaluación de las HHSS están relacionadas con:

1. La naturaleza de la información que proporciona, es decir, datos confidenciales, información amplia, indicadores verbales y no verbales.
2. El tipo de situación que abarca, dado que se puede recabar información sobre el comportamiento en situaciones inaccesibles a la observación.

3. Las personas que se puede evaluar: personas impedidas, niños, ancianos y jóvenes.

∅ Observación conductual

La observación de las conductas de los sujetos permite conocer las respuestas manifiestas a través de las cuales, se muestran las HHSS. Existen distintas modalidades de observación en función del contexto en el que tiene lugar la interacción (ambiente real vs contexto artificial), la naturaleza del comportamiento (natural vs simulado), la fuente de información (el propio sujeto, personas significativas y observadores o colaboradores), la duración (breve, semi-extensa y extensa), la estructuración de la interacción (estructurada y semi-estructurada), y el tipo de medida (registros conductuales frente a valoraciones globales) (León & Medina, op.cit).

Además, la posibilidad de emplear medios audiovisuales para registrar las conductas que se quieren evaluar constituye un excelente complemento de estas técnicas, dado que permiten llevar a cabo con posterioridad, cuantas veces sea necesario y con el nivel que se considere pertinente, el análisis de los conductas evitando los problemas derivados de la observación "en vivo", por ejemplo: presencia física del observador(es), posible pérdida de información.

La *observación natural*, consiste en observar el comportamiento real de los sujetos en contextos naturales, se trata de un procedimiento ideal, aunque resulta costoso y difícil de poner en práctica.

Otra categoría es la auto-observación en la que el sujeto registra sus conductas manifiestas y encubiertas, así como otros hechos relevantes (antecedentes y consecuentes) de las interacciones que tienen lugar en el ambiente natural. Estos registros suelen emplearse además como técnica de auto-refuerzo y como medio de control del cumplimiento de las tareas para casa, las cuales, en los EHS, toman la forma de ensayos conductuales fuera de la sesión, y pretenden facilitar la generalización de lo aprendido, la auto-observación puede aportar información diversa, como:

- Descripción de la situación y momento en que se afrontó.
- Identificación del interlocutor o interlocutores.
- Cogniciones asociadas (antes, durante y después).

- Conducta desarrollada.
- Reacción del interlocutor o interlocutores.
- Duración del encuentro.
- Nivel de ansiedad experimentado.
- Grado de satisfacción con su comportamiento.
- Comportamiento deseado.

Asimismo, de forma complementaria, se pueden emplear otros auto-registros que incluyan información relativa a las habilidades concretas que se pretenden evaluar, los pasos que las componen, la frecuencia con que se llevan a cabo, toda esta información se puede recoger en hojas de registro, diarios o grabaciones de audio. Las ventajas de este procedimiento radican, esencialmente, en que se mide el comportamiento del sujeto en su ambiente natural.

Otra subcategoría es la pruebas de interacción o de representación de papeles (role-playing) , atendiendo a la duración y estructuración de las interacciones se pueden distinguir tres tipos: 1) pruebas estructuradas de interacción breve, que requieren una única respuesta por parte del sujeto; 2) pruebas estructuradas de interacción semiextensa, que precisan una sucesión de contestaciones a dos o más frases prefijadas del interlocutor; y 3) pruebas semi-estructuradas de interacción extensa, que incluyen una secuencia de interacciones entre sujeto e interlocutor; las dos primeras pruebas consta de breves instrucciones en las cuales se describe una situación y una frase-estímulo, pronunciada por el terapeuta y a la cual debe responder el sujeto. A partir de este formato existen diversas modalidades que incluyen, diversos números de situaciones o escenas y contenido (op.cit León & Medina).

Las pruebas semi-estructuradas, son encuentros simulados que se diseñan como situaciones similares a interacciones que ocurren normalmente en la vida real, la duración de estos encuentros suele oscilar entre un minuto y medio y quince minutos, los formatos se pueden reducir a tres:

- Procedimientos de “engaño”: prepara la interacción sin que el sujeto este informado

- Procedimientos de “asignación de tarea”: instrucción al sujeto para realizar una interacción y se le informa que va a ser observado
- Procedimientos de “como sí”: informar por adelantado al sujeto y pedirle que actúe ante unos interlocutores como sí fuese real

Partiendo de éstas técnicas evaluativas, se pueden retomar las siguientes técnicas de intervención:

1.3.3. Técnicas utilizadas

Bajo el nombre de terapia cognitivo-conductual se agrupan una variedad de técnicas terapéuticas, ellas tienen por propósito modificar los componentes de la conducta social inadecuada y fomentar la adquisición de nuevas habilidades.

Estos procedimientos son activos, de tiempo limitado y considerablemente estructurados, que pueden ser aplicados a individuos, parejas y grupos, tanto con fines de tratamiento, como de prevención. Los programas generalmente seleccionan las técnicas a emplear en función de los objetivos propuestos y de la población a la cual van dirigidos. Entre éstos mencionan:

- **Representación de papeles (Role-Playing)**

Hidalgo & Abarca (1999, pág. 41) mencionan que consiste en asumir un papel o una característica de otra persona, animal, objeto o de uno mismo en otro tiempo, y actuar conforme a ello. Esta técnica presta varias utilidades a los entrenamientos de habilidades sociales, como una técnica de adquisición y/o reforzamiento de conductas sociales, además sirve como herramienta de diagnóstico, retroalimentación y evaluación. Una modalidad, de trabajo con “role-playing” consiste en que un participante actúe alguna situación personal; otra forma es que un miembro del grupo o el mismo terapeuta represente el rol de otro de los participantes mientras este último actúa como observados de la situación. Así el participante logra visualizar su propio comportamiento, conoce como los otros lo ven y puede empatizar con el receptor. Se propone que durante estos ejercicios tanto el terapeuta como el resto del grupo entreguen retroalimentación e instrucciones y propongan ciertos logros para los próximos ensayos. Esta

técnica ha demostrado ser muy efectiva especialmente cuando se combina con la técnica de reestructuración cognitiva potencializando los objetivos que se pueden alcanzar con las estrategias conductuales.

- **Reestructuración Cognitiva**

Consiste en un conjunto de técnicas dirigidas a modificar los desajustes cognitivos, tales como creencias irracionales (Ellis), diálogos internos inhibitorios (Meichenbaum), expectativas de autoeficacia erróneas (Bandura), supuestos y esquemas negativos (Beck), estilos atribucionales inadecuados (Girodo), que interfieren e inhiben el buen desempeño social (Craighead, Kazdin & Mahoney, op cit). La utilización de esta técnica en los entrenamientos de habilidades sociales tiene el propósito de desarrollar un sistema de creencias que valoren tanto los derechos personales como los de los demás, reconocer y reemplazar cogniciones inadecuadas y desarrollar habilidades cognitivas que faciliten el desenvolverse más asertivamente.

Para que estos objetivos puedan ser cumplidos es necesario efectuar los siguientes pasos:

- a. Identificar las situaciones en las que existe dificultad para expresar asertividad, en forma específica, clara y precisa.
- b. Identificar los pensamientos presentes en las situaciones interpersonales.
- c. Descubrir los sistemas de creencias asociadas a aquellas situaciones interpersonales.
- d. Detectar el proceso cognitivo que está en la base (procesamiento de la información).
- e. Utilizar técnicas conductuales y cognitivas (modeling, ensayo conductual, exposición in vivo, auto instrucciones, distanciamiento, contrastación empírica, confrontación socrática, persuasión, procedimientos de reatribución, automonitoreo) para modificar ya sea los pensamientos, los esquemas y supuestos más profundos, y los mecanismos de procesamiento de la información.

- **Relajación**

La técnica de relajación está basada en los postulados de Wolpe (1958), los cuales señalan que la respuesta de relajación sería antagónica a la respuesta ansiosa. La incorporación de esta técnica a los entrenamientos de habilidades sociales, se debe al hecho que muchas personas experimentan un nivel elevado de ansiedad frente a situaciones sociales tales como iniciar una conversación o hablar en un grupo. Además de ser efectiva, la relajación es una técnica fácil de enseñar y resulta entretenida para los participantes del entrenamiento.

Existen diversas modalidades de relajación, una de ellas es la *relajación progresiva* de Jacobson (1938) su objetivo es reducir la tensión a través de la contracción y relajación progresiva de la musculatura, puede ser aplicada fácilmente limitándose a un grupo de músculos o en forma general sobre todo el cuerpo. La *relajación autógena* de Schultz (1932) consiste en una serie de frases elaboradas con el fin de inducir en el sujeto estados de relajación a través de autosugestiones sobre: 1) sensaciones de pesadez y calor en sus extremidades, 2) regulación de los latidos del corazón, 3) sensaciones de tranquilidad y confianza en sí mismo, y 4) concentración pasiva en su respiración (citados en Caballo, 1991). Otra manera de inducir la relajación es la que utiliza Lazarus (1971), mediante la imaginación y la respiración profunda que provocan un estado de calma general en la persona.

Se ha enfatizado el uso de la relajación como una técnica de autocontrol o enfrentamiento al estrés. Una vez que la persona domina esta técnica, es capaz de autoinducirse un estado de reposo que le proporciona mayor control de su conducta y le permite enfrentar mejor las situaciones interpersonales que son provocadoras de ansiedad en la vida diaria (citado en Craighead, Kazdin & Mahoney, 1981).

- **Modelamiento**

Craighead, Kazdin & Mahoney (1981) mencionan que el modelamiento o "modeling" deriva del trabajo de Albert Bandura sobre aprendizaje observacional. Consiste en que el participante observe modelos ya sea en forma directa (modeling en vivo), filmada (modeling simbólico) o

imaginada (modeling encubierto). La presentación de modelos no sólo muestra el comportamiento de un individuo, sino también el conjunto de situaciones y señales que rodean la ejecución. De esta manera también se observa la relación que existe entre la conducta y el resto de los estímulos o contexto situacional. El modelamiento ha probado ser muy útil en los entrenamientos de habilidades sociales; más aún, cuando se lo combina con procedimientos de ensayo conductual. Por ejemplo, mientras un participante realiza un "role-playing" de conductas asertivas, el terapeuta u otro miembro puede modelar distintas alternativas para esa conducta o ciertos aspectos específicos de ella.

- **Retroalimentación y Reforzamiento** (Hidalgo & Abarca, 1999, pág. 44)

Son procedimientos que contemplan la efectividad de otras técnicas. Retroalimentación o feedback se refiere a toda aquella información que recibe del grupo acerca de su propio desempeño. Así la persona, a partir de la información recibida, puede hacer los cambios necesarios para lograr un correcto desenvolvimiento. Este procedimiento puede ser más efectivo y tener un mayor impacto sobre la persona, si se realiza a través de un medio audiovisual como el video. Este se utiliza después de la ejecución para dirigir la atención del sujeto a aspectos conductuales tales como gestos, la posición del cuerpo, la mirada, la entonación. La retroalimentación va acompañada del refuerzo social positivo o negativo, para mejorar la ejecución de la conducta del participante, debe dirigirse a las conductas positivas, ser contingente, discriminado y tener en cuenta las características de personalidad del individuo.

- **Instrucciones**

Consiste en toda la información verbal y no verbal que reciben los sujetos acerca de la conducta social adecuada. Generalmente las instrucciones son entregadas antes de que la persona realice cualquier intento.

La complejidad de las instrucciones así como su contenido específico varían de acuerdo a lo que el entrenador juzgue necesario dadas las características del individuo o grupo. Las instrucciones, además de proporcionar ciertos contenidos, como por ejemplo los componentes de la conducta asertiva, entregan información específica acerca de cómo se ponen en práctica dichos contenidos (op cit Craighead, Kazdin & Mahoney).

- **Tareas en casa** (Hidalgo & Abarca, 1999, pág. 44)

El incluir tareas en los entrenamientos de habilidades sociales permite que el aprendizaje tenga una continuidad más allá de la intervención del entrenamiento. Al mismo tiempo, facilita la generalización de lo adquirido a la vida diaria. El uso de tareas persigue los siguientes objetivos:

1. Otorgar responsabilidad a la persona en el cambio de su conducta.
2. Estimular la auto-observación y clarificación de su comportamiento se estimula su percepción social.
3. Reducir la creencia de que el cambio es imposible.
4. Facilitar la generalización de las conductas aprendidas al ambiente. Permitir que la percepción del medio varíe al observar que pequeños cambios conductuales modifican el ambiente social.

Para que las tareas sean efectivas se requiere que la persona participe en su planificación, que se establezcan metas realistas y que sigan una graduación de menor a mayor complejidad.

- **Estrategias de Resolución de Problemas**

Desde que el concepto de habilidades sociales se ha ampliado para incluir habilidades cognitivas, varios investigadores han incorporado estas estrategias a los programas de entrenamiento. La finalidad de estas estrategias es proveer a los participantes del conjunto de habilidades cognitivas

de resolución de problemas interpersonales que median la calidad de la adaptación social. El solucionar problemas puede ser definido como “un proceso conductual, cognitivo y afectivo, a través del cual un individuo (o grupo) intenta identificar, descubrir o inventar medios adaptativos o efectivos para enfrentar los problemas que encuentra en la vida diaria” (Craighead, Kazdin & Mahoney, 1981, pág. 45).

El modelo de resolución de problemas de manera general incluye cinco pasos: 1) orientación del problema, 2) definición del problema y formulación, 3) generación de alternativas de solución, 4) toma de decisión, y 5) implementación de la solución y verificación. Cada uno de éstos tiene una función específica dentro del proceso; cuando son aplicados efectivamente a un problema particular, maximizan la probabilidad de hallar la solución más efectiva.

- **Técnicas de Imaginería**

Algunos entrenamientos de habilidades sociales incluyen este tipo de técnicas debido a que se ha visto que las imágenes pueden facilitar el contacto con sentimientos, emociones o experiencias del pasado. Mediante este trabajo, la persona integra estos sentimientos de manera que puede acercarse a la resolución de conflictos. Ellis (1974) plantea que el trabajo con imágenes permite conocer las ideas irracionales que están en la base de los sentimientos evocados, de igual modo, permite conocer cómo la persona se percibe a sí misma y a los otros. Las técnicas de imaginería también se han usado como medio para inducir relajación, ya sea sólo mediante imágenes o bien acompañadas de técnicas tradicionales de relajación progresiva. Las terapias de orientación conductual-cognitiva utilizan la imaginería, generalmente acoplada a las siguientes técnicas:

- Reestructuración cognitiva y Estrategias de afrontamiento:
 - Imaginación dirigida: el paciente puede imaginarse enfrentándose a la situación temida “como si no estuviera ansioso”.
 - Imaginación proyectada (anti-shock del futuro): implica que el paciente se imagine a sí mismo dónde quisiera estar y cómo le gustaría estar en una futura

fecha determinada. Sirve para planear objetivos realistas sobre los que el paciente pueda obtener control y para imaginarse un estado más deseable.

- Imaginación emotiva: consiste en el empleo de imágenes ihibidoras de ansiedad que activen sensaciones de orgullo, serenidad, afecto, alegría y autoafirmación; es útil en las fobias.

Existen diferentes tipos de imágenes:

- *De afrontamiento*: en la que los pacientes imaginan afrontando con éxito las situaciones difíciles, se emplea para corregir el pensamiento pasivo y de evitación
- *Relajantes*: incluyen escenas naturales y visualizaciones sensuales, es útil para contrarrestar pensamientos ansiosos, productores de temor.
- *Imágenes de maestría*: el paciente se imagina realizando tareas perfectas, se utiliza para contrarrestar pensamientos irracionales de fracaso e indefensión.
- *Imágenes nocivas*: utiliza el condicionamiento aversivo, de escape o por evitación, para contrarrestar conductas negativas.
- *Imágenes idealizadas*: se utiliza cuando los pacientes no son capaces de pensar en sus objetivos finales.
- *Imágenes recompensantes*: usadas para reforzar el pensamiento realista.
- *Imágenes igualadoras*: disminuyen los efectos negativos de visualizaciones aversivas y temidas (Caballo, 1991).

En resumen, el conocimiento de cada una de éstas técnicas facilita al terapeuta cognitivo-conductual estructurar un programa de intervención, de acuerdo a la complejidad de la habilidad social a desarrollar, por lo tanto, para la presente tesis empírica las Habilidades Sociales serán consideradas como:

“un conjunto de conductas cognitivas, conductuales y emocionales, las cuales son aprendidas con la finalidad de facilitar la adaptación e interacción social, atendiendo los derechos propios y de los demás”.

Como hemos podido apreciar, las habilidades sociales se encuentran conformadas por una gama de acciones que son adecuadas para cada situación social a la que el ser humano se enfrenta, por lo que consideramos de vital importancia dedicarles el siguiente capítulo dar a conocer su clasificación y mostrar sus componentes que las conforman.

Clasificación de las Habilidades Sociales

“En un mundo que está cambiando constantemente, no existe una materia o conjunto de materias que le sirvan para el futuro previsible, menos aún para el resto de su vida. La habilidad más importante que debe adquirir ahora es aprender a Aprender”

John Naisbitt

Cada situación requerirá mostrar unas habilidades u otras, dependiendo de las características de la situación y dificultad de la misma. Existe una serie de HHSS necesarias o propias para cada situación, algunas de ellas son consideradas como básicas y otras como complejas, sin las primeras no podemos aprender y desarrollar las posteriores.

2.1. Categorías de las HHSS.

A continuación mencionamos los siete grupos en que se dividen las HS propuestos por Pelechano (1995, citado en Calero, 1995), las cuales se encuentran categorizadas de acuerdo a su complejidad:

2.1.1. Grupo I: Habilidades sociales básicas

1. Escuchar: trabajar la capacidad de comprender lo que otra persona me está comunicando.
2. Iniciar una conversación: entablar una comunicación con otra persona cercana, los modos más usuales de iniciarla son:
 - a. Hacer una pregunta o comentario sobre la situación común.
 - b. Preguntar si puede uno unirse a la otra persona o pedirle que se una a usted.
 - c. Hacerle un cumplido sobre su conducta, apariencia o algún otro atributo.
 - d. Ofrecer algo a la otra persona.
 - e. Dar la opinión o compartir la experiencia de lo que dice la otra persona.
 - f. Saludar a la otra persona y presentarse uno mismo.

Hay otros elementos que ocasionan una mala receptividad, como:

- g. Comentarios inadecuados o demasiado personales.
 - h. Hablar de forma negativa, con sarcasmo y expresar contenidos ofensivos.
 - i. Hablar de forma crítica, con el objetivo de propiciar un cambio positivo.
 - j. Los contenidos dogmáticos, prejuiciosos u ofensivos.
 - k. Postura incorrecta, ausencia de contacto ocular.
 - l. Voz demasiado baja o demasiado alta.
 - m. La sensibilidad exagerada al rechazo o al miedo a replicas hostiles.
3. Mantener una conversación: arte de sostener el equilibrio entre escuchar y hablar, haciendo que nuestra participación sea agradable. Algunas conductas útiles son:
 - a. Mirar a la otra persona
 - b. Dar señales de que escucha a la otra persona y con la cabeza asintiendo o con otra expresión acorde que dé la sensación que estamos recibiendo lo que el otro dice sin indiferencia.
 - c. Respetar el turno.
 - d. Hablar algo que este relacionado con lo que la otra persona dice o sino avisar de que cambiamos de tema.

- e. Usar información sobre uno mismo y también la que se ha obtenido en la conversación con base en preguntas y comentarios. Intercalar el escuchar a la otra persona con hablarle.
 - f. Regular el tiempo entre hablar y escuchar, iniciar temas de conversación y cambiar cuando comience a ser aburrido.
 - g. Responder de forma abierta para que la otra persona tenga opciones.
 - h. Evitar pensar que las propias opiniones son estúpidas o sus conversaciones son aburridas.
4. Formular una pregunta: capacidad de estructurar un cuestionamiento dirigido a otra persona con la finalidad de averiguar algo que se desea conocer.
 5. Dar las gracias: es la capacidad de reconocer el apoyo o ayuda a través de palabras o de gestos.
 6. Presentarse: capacidad de interactuar con la sociedad a través de la identificación personal.
 7. Presentar a otras personas: es la capacidad de incluir a otro sujeto a un grupo o a la sociedad en general.
 8. Hacer un cumplido: es la capacidad de reconocer y expresar mediante palabras o gestos a otra persona una habilidad o cualidad, sin llegar a ser extremista.

2.1.2. Grupo II. Habilidades sociales avanzadas

9. Pedir ayuda: se trata de hacer evidente -en lugar de disimular- la incapacidad hacia cualquier aspecto que no conocemos o recordamos. Es ideal hacerlo con sinceridad, naturalidad, sin mostrar sumisión ni agresión.
10. Participar: es la capacidad de un sujeto a incluirse y tomar parte activa en un grupo para lograr el objetivo o parte de él.
11. Dar instrucciones: es la capacidad de orientar el esfuerzo físico, cognitivo y emocional de uno o varios sujetos para lograr objetivos personales o de grupo.
12. Seguir instrucciones: es la capacidad de escuchar con atención a un sujeto y ejecutar las acciones, sin llegar al sometimiento.

13. Disculparse: es reconocer y expresar que se ha hecho algo equivocado que no concuerda con los objetivos personales o de grupo pudiendo ser éstos afectados.
14. Convencer a los demás: es la habilidad de un sujeto de transmitir ideales u objetivos a un grupo o sujeto, con la finalidad de incluirlo y motivarlo para que se comparta y se logre el objetivo común.

2.1.3. Grupo III. Habilidades relacionadas con los sentimientos

15. Conocer los propios sentimientos: es la capacidad de reconocer en sí mismo las actitudes, sentimientos y pensamientos con miras a mejorar sus capacidades y habilidades.
16. Expresar los sentimientos: manifestación que comunica las emociones, sentimientos u otras expresiones apropiadas de una persona, como la gratitud, el afecto o la admiración.
17. Comprender los sentimientos de los demás: es reconocerse como un sujeto neutro y a la vez ser perceptivo a las emociones del otro.
18. Enfrentarse con el enfado del otro: es la capacidad de mantener la ecuanimidad a través de la razón para evitar un enfrentamiento con el otro sujeto.
19. Expresar afecto: dar afecto a quien nos lo inspira, a veces hay que hacer algo más que expresar verbalmente nuestro acuerdo, agrado o cariño, implica ser capaces de tocar, besar, abrazar o sonreír amorosamente sin ansiedad ni tensión, mostrando sentimientos recíprocos.

a. Temores que frenan la expresión de los afectos son:

- i. El miedo a que se confunda con homosexualidad (si se trata de una persona del mismo sexo) o que se entienda como deseo de contacto sexual (entre personas de distintos sexos)
- ii. Sentimientos de vergüenza producidos por creencias inadecuadas sobre la autoridad o falta de fortaleza personal
- iii. El temor que nuestros sentimientos serán heridos y defraudados si los dejamos crecer más allá de una segura formalidad.

20. Resolver el miedo: es identificar la fuente del miedo, para poderlo traducir a un plano real, de tal manera que pueda ser enfrentado utilizando sus propias capacidades o recursos, o en última instancia solicitar ayuda.
21. Auto-recompensarse: es una capacidad propia donde la persona reconoce en ella misma un logro que en ocasiones conllevará a procurarse algo agradable o necesario en el momento.

2.1.4. Grupo IV. Habilidades alternativas a la agresión

22. Pedir permiso: es expresar una necesidad ante un determinada situación sin tener miedo a las consecuencias que se puedan desencadenar, sin llegar a sentirse frustrado por la resolución de estas.
23. Compartir algo: facilitar a la otra persona algo que se posee con la finalidad de que le sea útil.
24. Ayudar a los demás: ofrecer las capacidades que se posea a las demandas que el otro solicita.
25. Negociar: reconocer, respetar el punto de vista propio o de los otros, estableciendo nuestra posición, así como sugerir alternativas para llegar a un acuerdo.
26. Autocontrol: ejecución y orientación de conductas aceptadas socialmente que respetan los límites e identifican los límites establecidos para ajustarlo a las expectativas sociales.
27. Asertividad: habilidad que permite la expresión directa de los propios sentimientos y la defensa de los derechos personales sin negar los derechos ajenos.
28. Responder a las bromas: es la capacidad de tolerar y compartir el “sentido del humor” de otra persona, sin llegar a la falta de respeto e integridad.
29. Evitar los problemas con los demás. Entrenar al sujeto a afrontar situaciones problemáticas con otras personas.
30. No entrar en peleas.

2.1.5. Grupo V. Habilidades para hacer frente al estrés

31. Formular una queja: es la habilidad de concretar y expresar con lo que diferimos de una situación, procurando utilizar bases objetivas.
32. Responder a una queja: dar una solución imparcial, buscando el beneficio de un grupo o un sujeto.
33. Demostrar deportividad después del juego: es la capacidad de diferenciar y aceptar logros y fracasos, sin llegar a mezclar los sentimientos personales o grupales en agravios que conlleve la competencia.
34. Resolver la vergüenza: utilizar estrategias de afrontamiento que conlleven a solucionar sentimientos auto-destructivos (apocamiento, timidez, temor, ridículo) ante una situación comprometedora.
35. Arreglárselas cuando le dejan de lado: es la práctica de las habilidades avanzadas, con la finalidad de incluirse en una conversación o dinámica, en la que estaba participando, evitando gestos o reclamaciones.
36. Defender a un amigo: reconocer sus habilidades y/o capacidades ante los demás o el mismo.
37. Responder a la persuasión: tener la capacidad de rechazar o aceptar situaciones, gestos o conductas que atenten contra la integridad personal.
38. Responder al fracaso: es analizar la situación que lo provocó, creando nuevas estrategias que evitarán que se repita.
39. Enfrentarse a mensajes contradictorios: es la habilidad de detectar en cualquier conversación aquellas frases que no tienen un sustento o coherencia lógica, con la finalidad de no tomarlas en serio o cuestionarlas.
40. Responder una acusación
41. Prepararse para una conversación difícil: es la capacidad de cada persona para mantener el autocontrol ante cualquier evento, así como escuchar y solucionar el aspecto a tratar.
42. Manejo de grupo: la habilidad de reconocer las características propias y las de los integrantes con la finalidad de defender los derechos de cada uno y establecer límites de respeto, orientando a todos a un fin en común.

2.1.6. Grupo VI. Habilidades de planificación

43. Tomar iniciativa: tener la habilidad de ser proactivo, es decir, no esperar a que le indiquen lo que tiene o no que hacer.
44. Discernir sobre la causa de un problema: encontrar, diferenciar y valorar las variables reales que provocaron el problema.
45. Establecer un objetivo: es la habilidad de establecer o visualizar aquello que pretendemos conseguir, considerando los recursos, las condiciones necesarias y las ventajas y desventajas que conllevaría alcanzarlo.
46. Recoger información: es la habilidad de recolectar datos para confirmar o rechazar ideas, hechos, procesos, actitudes (personales o de grupo) tanto legales, sociales o psicológicas, que conlleven un uso y realidad objetiva.
47. Afrontamiento y resolución de conflictos: es la capacidad de reconocer los problemas y otorgarles una jerarquía mediante la determinación de sus consecuencias (beneficios o perjuicios), así como precisar cada una de sus características que permitan vislumbrar una solución a través de alternativas.
48. Tomar una decisión: valorar e identificar las diferentes alternativas y elegir la más conveniente para resolver la situación en que se está implicado, tomando la responsabilidad de la misma.
49. Concentrarse en una tarea: es la habilidad de mantener todos los sentidos y comprometerse en realizar una determinada actividad, así como utilizar todas las herramientas necesarias (imaginación, creatividad, memoria, entre otras) sin dejar a un lado la disposición para ello.
50. Perspectiva a futuro: una habilidad que se enfoca a planificar la vida para hacerla agradable y productiva, previniendo las necesidades y anticipando problemas económicos, sociales, emocionales o físicos, a través de la organización de recursos que permita vislumbrar nuevas metas.

2.1.7. Grupo VII. Habilidades del Comportamiento Socialmente Competente

51. Aceptación de la realidad: admitir un evento o situación como se presenta, de tal manera que no puede ser alterado, cambiado ó ignorado.
52. Adaptación a los cambios de la vida: capacidad para realizar modificaciones al ambiente y personales que faciliten la interacción en las nuevas situaciones tanto sociales, familiares, emocionales y físicos.
53. Afrontar pérdidas: definida como admitir los sucesos que se presentan sin considerarlos como algo que limita o da fin a la propia existencia, una vez superada la pérdida, la persona recupera el interés en sus actividades diarias o busca nuevas, por lo que conlleva la aceptación y resolución.
54. Administración de tareas: disposición para comprender y conocer como distribuir el tiempo para satisfacer las necesidades y actividades propuestas.
55. Administración de recursos: organización, planificación y distribución de materiales económicos, físicos, temporales y humanos que faciliten cubrir las necesidades.
56. Corregulación de autoridad: aprendizaje y puesta en práctica de compartir el mandato con otras personas.
57. Auto comprensión: reflexión sobre la percepción, necesidad y expectativas de otras personas y de sí mismo.
58. Auto manejo: orientar y seleccionar conductas adecuadas a la situación que implica cooperación, ayuda y hablar con las personas involucradas.
59. Confianza básica: capacidad de reconocer las Habilidades y limitaciones físicas, cognitivas y emocionales que posee el individuo, para hacer uso de ellas de manera interpersonal.
60. Conducta pro-social: actuar a favor de la otra persona sin esperar recompensa, evitando caer en conductas altruistas, es decir, evitar realizar actos desmesurados.
61. Comunicación: es la habilidad que permite establecer relaciones, compartir experiencias, sentimientos y pensamientos con los demás.
62. Comprensión empática: es la capacidad de situarse en el lugar del otro por un instante para comprender sus emociones, pensamientos y conductas.

63. Intimidad: implica establecer confianza con las personas que se interactúa a través de la adquisición de un compromiso.
64. Tolerancia a la frustración: capacidad de soportar y aceptar que las acciones pueden tener una consecuencia desagradable o no tener recompensa.

Es importante conocer cada una de las HHSS, así como los componentes que las integran, lo cuales permiten modificar o aprender conductas que faciliten la interacción social.

2.2. Componentes de las Habilidades Sociales

Las habilidades sociales están formadas por un conjunto de elementos que se pueden distinguir, sean éstos cognitivos, verbales o no verbales, representados a través de la expresión de frases, pensamientos o emociones, cada uno de ellos acompañados con posturas corporales, miradas, apariencia personal, entre otros componentes, que en conjunto facilitan la interacción social y propician el aprendizaje de las Habilidades Sociales.

2.2.1. Cognitivos

Echeburúa (2000) comenta que los componentes cognitivos son los elementos del pensamiento, de la percepción, del conocimiento y del procesamiento, entre ellos encontramos:

a. **Percepciones sobre los ambientes:** la manera en cómo el individuo perciba el ambiente que lo rodea, influirá de forma directa en el tipo de respuesta que ponga en marcha, no es lo mismo una percepción agradable o desagradable que pondrá en marcha una respuesta de alejamiento y malestar. Podemos distinguir percepciones de formalidad, calidez, privacidad, familiaridad, restricción y distancia.

b. *Variables cognitivas del individuo*: aquí se contemplan cinco variables las cuales son las siguientes:

1. *Competencias cognitivas*: esta variable se basa en la capacidad para transformar y/o emplear información de forma activa que permita crear pensamientos y acciones. Se dividen en:
 - Conocimiento de la conducta apropiada.
 - Conocimiento de las costumbres sociales.
 - Conocimiento de las diferentes señales de respuesta.
 - Intentar ponerse en el lugar de otra persona.
 - Capacidad de solución de problemas.
2. *Estrategias de codificación y constructos personales*: las personas pueden realizar fácilmente transformaciones cognitivas de estímulos, situaciones y ambientes, centrándose en aspectos como: prestar atención, interpretación y categorización selectiva, éstos cambian el impacto que ejerce el estímulo o la situación sobre la conducta, es decir, el modo en que se codifica y selectivamente se presta atención, influye en lo que se aprende y posteriormente se hace. Se clasifican en :
 - Percepción social-interpersonal adecuada.
 - Habilidades de procesamiento de la información.
 - Constructos personales.
 - Esquemas de estructuras cognitivas memorizadas.
3. *Expectativas*: son las predicciones del individuo sobre las consecuencias de la conducta, de tal forma que guían la elección entre las posibles respuestas.
 - Expectativas positivas.
 - Expectativas negativas.
4. *Valoración de la respuesta del otro*: se establece en función de las experiencias, las preferencias, los gustos, la escala de valores previos que tiene el individuo ante una situación determinada (Echeburúa, 2000).

5. *Sistemas de auto-regulación*: la propia valoración que el sujeto hace al evaluar las consecuencias de acción de la conducta realizada, podemos dividirlo en forma positiva o negativa:

- Auto-observación apropiada.
- Auto-verbalizaciones.
- Integración de la estrategia de afrontamiento.

2.2.2. Conductuales

Dentro de los componentes conductuales encontramos elementos verbales, no verbales y paralingüísticos, que a continuación se mencionan:

2.2.2.1. El componente: no verbal

Echeburúa (2000), comenta que la cara es el principal sistema de señales para mostrar las emociones. Hay 6 emociones principales y 3 áreas de la cara responsables de su expresión. Las emociones son: alegría, sorpresa, tristeza, miedo, ira, asco o desprecio. Las tres regiones faciales implicadas son: la frente/cejas, los ojos/párpados, la parte inferior de la cara. Una conducta socialmente habilidosa requiere una expresión facial que esté de acuerdo con el mensaje, para una mayor comprensión de lo anterior, se desglosa cada uno de los elementos que conforman el componente no verbal:

La mirada. Se define objetivamente como "el ver a otra persona a los ojos, o de forma más general, a la mitad superior de la cara". La mirada mutua implica que se ha establecido "contacto ocular" con otra persona. Los significados y funciones de la mirada son múltiples:

- Actitudes: La gente que mira más es considerada como agradable, pero la forma extrema de mirada fija es percibida como hostil y/o dominante. Ciertas secuencias de interacción tienen significados, por ejemplo, ser el primero en dejar de mirar es señal de sumisión,

timidez o vergüenza; la mirada fija, implica desafío y la dilatación pupilar, señal de interés por el otro.

- Expresión de emociones: Mirar más intensifica la expresión de algunas emociones, como la ira, mientras que mirar menos intensifica otras, como el temor.
- Acompañamiento del habla: La mirada se emplea, junto con la conversación, para sincronizar o comentar la palabra hablada. En general, si el oyente mira más, genera más respuesta por parte del que habla, y si el que habla más mira más, es visto como persuasivo y seguro. (Echeburúa. op. cit.)

La sonrisa, casi siempre denota cercanía, suaviza tensiones y facilita la comunicación, es decir, el gesto sonriente expresa ironía o escepticismo puede manifestar rechazo, indiferencia o incredulidad. Puede utilizarse como sonrisa defensiva, como gesto de pacificación. Puede servir para transmitir el hecho de que a una persona le gusta otra, suavizar un rechazo, comunicar una actitud amigable, y animar a los demás a que le devuelvan una sonrisa.

La postura corporal. Los gestos del cuerpo expresan cómo se siente interiormente la persona según sea su manera de sentarse y caminar, se puede transmitir escepticismo (encogiéndose de hombros), agresividad (apretando los puños), indiferencia (sentándonos casi tumbados cuando alguien habla). Volver la espalda o mirar hacia otro lado es una manifestación de rechazo o desagrado. Un cuerpo contraído expresa decaimiento y falta de confianza en uno mismo, un cuerpo expandido, todo lo contrario.

- Actitudes: Las posturas que reducen la distancia y aumentan la apertura hacia el otro son cálidas, amigables e íntimas, éstas incluyen: inclinarse hacia delante, con los brazos y piernas abiertas, las manos extendidas hacia el otro. A su vez, apoyarse hacia atrás o entrelazar las manos sosteniendo la parte posterior de la cabeza pueden ser reflejo de dominación o de sorpresa. La timidez puede expresarse por medio de los brazos colgando y con la cabeza hundida y hacia un lado. Por el contrario, las piernas separadas, los brazos en jarra y la inclinación lateral pueden expresar determinación.

- Emociones: La postura puede reflejar emociones específicas, la indiferencia puede expresarse por medio de los hombros encogidos, los brazos erguidos o las manos extendidas; la ira, por medio de los puños apretados, la inclinación hacia delante o los brazos extendidos; el coqueteo, por medio del cruzar o descruzar las piernas, por mencionar algunos.
- Acompañamiento del habla: Los cambios importantes de la postura se emplean para marcar cambios del habla, como: cambiar de tema, dar énfasis y tomar o ceder la palabra (Echeburúa, 2000).

Asimismo, se han señalado 4 categorías posturales:

1. *Acercamiento*: postura atenta comunicada por una inclinación hacia delante del cuerpo.
2. *Retirada*: postura negativa, de rechazo o de repulsión, que se expresa retrocediendo o volviéndose hacia otro lado.
3. *Expansión*: postura arrogante o despreciativa que se refleja en la expansión del pecho, el tronco recto o inclinado hacia atrás, la cabeza erguida y los hombros elevados.
4. *Contracción*: postura cabizbaja o de abatimiento que se caracteriza por un tronco inclinado hacia delante, una cabeza hundida, los hombros que cuelgan y el pecho hundido.

Las manos: se mueven continuamente, tomando posiciones para apoyar lo que se dice, anticipar lo que se va a decir, o simplemente se expresan por sí mismas. Dependiendo del contexto, la cultura y la sociedad, donde se este, adquieren un valor u otro. Por ejemplo, el latino tiene fama de mover mucho sus manos y el sajón no. Las manos son capaces de emitir mensajes que indican que la persona esta tensa, nerviosa (tamborileo de dedos), impaciente, irritada (señalamiento con un dedo y agitación), agresiva (puño cerrado, quieto), señal de apertura (manos relajadas y abiertas), cordialidad, expresividad y comunicación (González, 2003).

La orientación: El tipo de orientación espacial denota el grado de intimidad/formalidad de la relación, cuanto más cara a cara es la orientación, más íntima es la relación y viceversa.

La distancia: El grado de proximidad expresa claramente la naturaleza de cualquier interacción y varía con el contexto social. González (2003) define de acuerdo a la distancia de acercamiento cuatro zonas básicas:

- *Distancia íntima:* 15 a 45 cm, que implica hacer el amor, amistad íntima y familiaridad afectiva, por mencionar algunos.
- *Distancia personal:* 45 a 75 cm, que implica los saludos y pláticas con compañeros.
- *Distancia social:* 120 a 210 cm, en la que socialmente las personas se mueven con las demás, reservando totalmente la intimidad.
- *Distancia pública:* 360 a 750 cm, se ejecutan acciones como dirigir una plática con un grupo (González, 2003).

Contacto físico: es la acción de tocar a otra persona, existen diferentes grados de presión y distintos puntos físicos como la mano, brazos o espalda, para que se establezca una comunicación.

La apariencia personal: El desarrollo tecnológico permite modificar mucho el aspecto exterior de una persona (maquillaje, cirugía estética, peluquería, régimen de adelgazamiento). Los componentes en los que se basan el atractivo y las percepciones del otro son el físico, la ropa, la cara, el pelo y las manos. El objeto de la modificación de la apariencia es la autopresentación ante los demás. La ropa y los adornos desempeñan un papel importante en la impresión que los demás se forman de un individuo. El cambio de estilo del cabello es uno de los aspectos que más influyen en la apariencia personal. El atractivo físico puede ser un elemento importante en un primer momento, pero a la hora de establecer una relación más duradera son otros los elementos que tienen más peso, como la confianza, el respeto, el aprecio y la empatía (Echeburúa, 2000).

Los gestos. Es cualquier acción *aprendida* que envía un estímulo visual a un observador, éstos son básicamente culturales, las manos y, en menor grado, la cabeza y los pies, pueden producir una amplia variedad de gestos, que se emplean para una serie de propósitos diferentes. Los gestos se constituyen en un segundo canal de comunicación; aquellos que sean apropiados a las palabras que se dicen servirán para acentuar el mensaje añadiendo énfasis, franqueza y calor. Los

movimientos desinhibidos pueden sugerir también franqueza, confianza en uno mismo (salvo que fuera un gesto nervioso) y espontaneidad por parte del que habla. Los que se producen con las manos y la cabeza acompañan y enfatizan lo que se comunica con la palabra o el silencio.

2.2.2.2. Componentes verbales

Goldstein (1999) menciona que la conversación se emplea para una variedad de propósitos como: comunicar ideas, describir sentimientos, razonar y argumentar. Las palabras empleadas dependerán de la situación en que se encuentre el individuo, su papel en esa situación y lo que está intentando lograr. El tema o contenido del habla puede variar en gran medida, puede ser íntimo o impersonal, sencillo o abstracto, informal o técnico. Algunos elementos verbales que se han encontrado importantes en la conducta socialmente habilidosa han sido: las expresiones de atención personal, los comentarios positivos, el hacer preguntas, los refuerzos verbales, el empleo del humor, la variedad de los temas y las expresiones en primera persona, todo esto ayudado por los componentes paralingüísticos que le dan sentido a lo verbal.

2.2.2.3. Componentes paralingüísticos

Dentro de éstos componentes, Carnwath & Miller (1997) mencionan los siguientes:

El volumen de la voz: La función más básica del volumen consiste en hacer que un mensaje llegue hasta un oyente potencial. El volumen alto de voz puede indicar seguridad y dominio, sin embargo, hablar demasiado alto (sugiere agresividad, ira o tosquedad) puede tener consecuencias negativas, la gente podría marcharse o evitar futuros encuentros. Los cambios en el volumen de voz pueden emplearse en una conversación para enfatizar puntos.

La entonación: La entonación sirve para comunicar sentimientos y emociones. Unas palabras pueden expresar esperanza, afecto, sarcasmo, ira, excitación o desinterés, dependiendo de la variación de la entonación del que habla, las variaciones en la entonación pueden servir también para ceder la palabra, una escasa entonación, con un volumen bajo, indica aburrimiento o tristeza.

Un tono que no varía puede ser aburrido o monótono. Se percibe a las personas como más dinámicas y extrovertidas cuando cambian la entonación de sus voces a menudo durante una conversación. En general, una entonación que sube es evaluada positivamente como alegría; por el contrario, una entonación que decae negativamente es la tristeza; y una nota fija, es interpretada como neutral. Muchas veces la entonación que se da a las palabras es más importante que el mensaje verbal que se quiere transmitir.

La fluidez: Las vacilaciones, falsos comienzos y repeticiones son bastante normales en las conversaciones diarias, sin embargo, las perturbaciones excesivas del habla pueden causar una impresión de inseguridad, incompetencia, poco interés o ansiedad. Demasiados períodos de silencio podrían interpretarse negativamente, especialmente como ansiedad, enfado o incluso, una señal de desprecio. Expresiones con un exceso de palabras de relleno durante las pausas, por ejemplo: "ya sabes", "bueno", "este", "pero", o sonidos como "ah" y "eh", también provocan percepciones de ansiedad o aburrimiento. Otro tipo de perturbación incluye repeticiones, tartamudeos, pronunciaciones erróneas, omisiones y palabras sin sentido.

La claridad: La claridad a la hora de hablar es importante, si se habla arrastrando las palabras, a borbotones, con un acento o vocalización excesivos, uno se puede hacer tedioso a los demás.

La velocidad: Es la rapidez o lentitud con la que se habla, hablar lentamente puede hacer que los demás se impacienten o se aburran, por el contrario, si se hace con demasiada rapidez, puede no ser entendido.

El tiempo de habla: Este elemento se refiere al periodo que se mantiene hablando el individuo. El lapso de conversación de una persona puede ser problemático por ambos extremos, es decir, tanto si apenas habla como si habla demasiado. Lo adecuado es un intercambio recíproco de información (Carnwath & Miller, 1997).

Una vez revisada la clasificación y componentes de las HS, consideramos de importancia hacer un recorrido por las diferentes etapas vitales del ser humano, identificando su aprendizaje y uso, que posteriormente servirá para facilitar la detección de las HHSS necesarias para anticipar el proceso del retiro laboral, y podrán ser utilizadas como herramientas para las personas próximas a éste suceso.

Desarrollo del Aprendizaje de las Habilidades Sociales en los Humanos

“La forma en que vemos que se aproximan los eventos, afecta la manera en que respondemos a ellos; la forma en que respondemos a ellos afecta la forma en que nos observamos a nosotros mismos; y esto, a su vez, afecta la manera en que vemos los nuevos eventos”
W. Timothy Gallwey

Como se mencionó en el capítulo anterior, las habilidades sociales son aprendidas y desarrolladas dentro de un contexto social, es por tanto, que consideramos revisar la forma en que el ser humano las aprende, utilizamos para su explicación la teoría del aprendizaje social, la cual especifica que el ser humano se forma mediante la experiencia directa, observando la conducta de los demás y las consecuencias que tienen para ellos, consiguiendo de esta manera: evitar peligros, preferir determinadas cosas o comportarse de acuerdo a las conductas que la sociedad específica.

Recordemos que el aprendizaje continúa ocupando un papel central en la modificación conductual contemporánea, existen tres tipos que se consideran importantes para el desarrollo o modificación de la conducta: *El Condicionamiento Clásico o respondiente*, investigado por

Pavlov (1849-1936), quien se interesaba por los estímulos que evocaban respuestas automáticamente a través del aprendizaje del apareamiento de un EI (estímulo incondicionado) que al ser presentado automáticamente evoca una RI (respuesta incondicionada), cuando se aparea después de varios ensayos el EI con un EN (estímulo neutro), este último evocará la RI, que será conocida después como RC (respuesta condicionada) sin la necesidad de presentar el EI. Por su parte Skinner (1935), explica, *el Condicionamiento Operante o instrumental* que consiste en un incremento en la probabilidad de la respuesta al ser seguida por un estímulo reforzador; por último, el tercer tipo de aprendizaje se conoce como *Vicario, Observacional o Modelamiento*, propuesto por Bandura (1969), mencionando que el aprendizaje vicario se presenta cuando un individuo observa a otra persona (modelo) involucrada en una conducta específica, el observador ve al modelo ejecutar la conducta pero no realiza respuestas abiertas ni recibe ningún tipo de consecuencia, aprendiendo la conducta simplemente observando el modelo. Este último tipo de aprendizaje será retomado por que especifica que el aprendizaje humano se da por la interacción social que se mantiene, logrando así que la persona sea más competente y hábil socialmente ante cualquier situación que se presente (citados en Kazdin, 1996).

3.1. Teoría del aprendizaje cognitivo-social.

Bandura en el año de 1969, propuso la teoría del aprendizaje por observación la cual denomino cognitiva-social, donde la observación de la conducta del modelo tiene una función informativa y servirían de guía para realizar las acciones adecuadas.

En el aprendizaje por observación intervienen según Bandura cuatro tipos de procesos: *de atención, de retención, de producción y motivacionales*. En el proceso de atención es necesario que el observador atienda a los rasgos significativos del modelo y los perciba adecuadamente para que se produzca aprendizaje. Se considera que la atención no es un proceso pasivo, sino que conlleva una exploración autodirigida que será influida por los sesgos perceptivos del observador, el desarrollo cognitivo del individuo y las características del modelo. El proceso de retención especifica que de poco le serviría al observador presenciar la conducta del modelo sino fuera capaz de recordarla después, por lo que es necesario que la información se represente en la

memoria de forma simbólica ya sea mediante imágenes o de forma verbal, en este proceso también intervienen procesos de codificación, para adquirir más fácilmente un patrón de respuestas relacionada con otras conocidas. Bandura menciona que el repaso cognitivo puede ayudar a fortalecer la memoria, elaborar campos semánticos, transformar y organizar la información en códigos de memoria que ayuden a recordarla.

El tercer proceso, explica Bandura, incluye el aprendizaje por observación, el cual convierte las representaciones simbólicas en acciones adecuadas, ya sea a través de la combinación de respuestas o una reorganización de secuencia, posteriormente la ejecución consistirá en la reproducción de esa concepción cognitiva de acciones que el observador ha pensado. La representación conceptual de la acción generada a partir de las conductas observadas, según Bandura, es el modelo interno del observador para la producción y criterio de la respuesta para su ejecución. La producción de esta conducta, conllevaría posteriormente a la comparación y retroalimentación sensorial procedente de la ejecución, siempre recordando la organización conceptual. En caso de discrepancia entre la ejecución y el modelo interno de la acción, se modificara la conducta hasta conseguir una correspondencia lo mas exacta posible entre la acción y la reorganización conceptual. Por último, los procesos motivacionales, implican que la ejecución de la conducta observada será influida por incentivos que harán que la probabilidad de ejecución aumente cuando tiene resultados favorables para el observador o el modelo (Huertas, 1992).

La transmisión de información al observador a partir de la conducta del modelo puede hacerse de diferentes formas: demostración física, representación gráfica o descripción verbal, en sus variedades oral y escrita.

El observar la conducta de un modelo puede tener efectos diferentes sobre el comportamiento del observador, entre ellos:

1. Efecto de transmisión de conductas nuevas: adquisición de destrezas y patrones de conducta que el observador no poseía previamente en su repertorio.

2. Efecto inhibitorio y desinhibitorio: el primer efecto inhibitorio se refleja después de ver las consecuencias negativas que a otros le ha acarreado su conducta, alguien deja de ejecutar o ejecuta con menor frecuencia esas conductas. El efecto desinhibitorio sucede cuando tras ver a otros desarrollar actividades prohibidas sin consecuencias negativas, alguien ejecuta con mayor frecuencia conductas de ese tipo.
3. Efecto de facilitación de la conducta: consiste en posibilitar la ejecución de respuestas que no son nuevas para el observador y que tampoco cabe suponer que estén inhibidas, pero que el observador no utiliza.

Por otro lado, los factores que afectan que el observador imite la conducta del modelo, se encuentran: características de modelo (prestigio, posición social, indicios de destreza), características del observador (niños pequeños y personas que no confían en sus propias habilidades), características de la situación (insegura, dudosa, tareas con una dificultad intermedia) y el valor funcional de la conducta a imitar (imitan conductas que lleven al éxito y se ignoran las que tienen probabilidad de fracaso) (Huertas, op cit).

De acuerdo al modelo del aprendizaje social, las habilidades se aprenden a través de experiencias interpersonales directas o vicarias, son mantenidas y/o modificadas por las consecuencias sociales de un determinado comportamiento. Kazdin (1978) menciona que el refuerzo vicario tiene un valor informativo, motivacional, emocional, valorativo y de incentivo en las subsecuentes conductas sociales, por lo tanto, el comportamiento de otros constituye una retroalimentación para la persona acerca de su propia conducta; se suele hablar de recompensa vicaria cuando después de ver que un modelo es recompensado por una determinada conducta, se aumenta la probabilidad de que el observador realice una conducta semejante; por lo contrario, hablar de castigo vicario implica ver cómo un modelo es castigado por una determinada conducta y disminuye la probabilidad de que el observador ejecute una conducta similar, ya que observar un castigo suele ser tan eficaz como el experimentarlo directamente.

Estas vertientes de aprendizaje, experiencia, modelaje e instrucción, van generando las expectativas de autoeficacia en el ámbito interpersonal, Bandura ha proporcionado una teoría

unificadora del cambio conductual denominada teoría de la Autoeficacia, que describe la manera en que las intervenciones psicológicas alteran el nivel, fuerza y generalidad de la auto-eficiencia del cliente, expresando que las expectativas del cliente en cuanto a eficacia son las que determinan el éxito del tratamiento psicológico, este factor de expectativa tiene dos componentes: *expectativas acerca de la autoeficacia* y *expectativas acerca de los resultados de la respuesta*. La primera se refiere al dominio personal que se prevé de las conductas problema, en cambio, las expectativas acerca de los resultados de la respuesta tienen que ver con la esperanza que abriga una persona, que si una conducta es manifestada producirá el efecto previsto (Craighead, Kazdin, & Mahoney 1981).

Bandura subraya la importancia de los procedimientos conductuales del tratamiento basados en la ejecución para producir un cambio benéfico, pero señala los cambios ocurridos en las expectativas de autoeficacia como un proceso cognitivo que da lugar al cambio. Podemos considerar el trabajo de los teóricos del aprendizaje social, que han enfatizado la importancia del rol de los factores cognitivos en el condicionamiento, como Bandura señala:

“las llamadas reacciones condicionadas son autoactividades fundamentadas con base a las expectativas aprendidas, en lugar de ser evocadas automáticamente. El factor crítico, por tanto, no es que los eventos ocurran juntos en el tiempo, sino que los individuos aprendan a predecirlos y se armen de reacciones apropiadas” (cit. Michelson, 1983, p. 338)

Según la teoría del aprendizaje social, los modos que tienen los individuos de evaluar situaciones, fijar expectativas, establecer pautas internas, recordar selectivamente los eventos y poner en acción rutinas de resolución de problemas, son críticos a la hora de comprender su conducta y formular las intervenciones del tratamiento, por lo tanto, de acuerdo con la teoría del aprendizaje social:

1. Gran parte del aprendizaje humano es mediado cognitivamente.

2. En lugar de responder a las consecuencias ambientales, los humanos responden principalmente a las representaciones cognitivas de los eventos ambientales, es decir, el individuo atiende selectivamente e interpreta los eventos.

Michelson (1983) menciona que Bandura utilizó el término “determinismo recíproco” para describir la interacción continua entre las variables conductuales, cognitivas, afectivas, fisiológicas y ambientales. Este determinismo permite a la persona decidir si se involucra o no en una situación social (correr o no un riesgo social), si se mantiene en ella o no (si escapa, evita o enfrenta) y, si se produce algún problema, cuánto perdurará en su esfuerzo (tolerancia a la frustración). Gran parte de estas acciones, son aprendidas mediante el contacto social que los individuos mantienen a lo largo de su vida, además de ser el resultado de una combinación de experiencia y madurez, facilitando la competencia social a lo largo del desarrollo humano, por lo tanto, la familia, promueve y enseña las primeras habilidades sociales, y posteriormente al irse extendiendo las relaciones a la escuela, trabajo y amistades, se convierten en ámbitos que permitirán el desarrollo del grupo de habilidades desde las básicas (Grupo I) hasta las más avanzadas (Grupo VII). Es por tanto, que daremos una breve revisión a las etapas del desarrollo social de los humanos, mencionando cómo a través de éstas se van formando y desarrollando las habilidades sociales, para su fácil identificación serán remarcadas con negritas.

3.2. Etapa de los primeros pasos: primera infancia.

Edad: nacimiento hasta los 11 años

Recordemos que los primeros años de vida los bebés necesitan una gran cantidad de cuidado y una alimentación balanceada, dependiendo por completo de otras personas que satisfacen sus necesidades básicas, en donde el conjunto de estímulos que operan sobre el bebé le enseñan sobre el mundo, en los primeros meses consta solo de reacciones sensoriales, en el *primer trimestre* de la vida el niño adquiere el control de sus doce músculos oculomotores, en el *segundo trimestre* logra el gobierno de los músculos que sostienen la cabeza, mueve brazos y manos, hace esfuerzos por alcanzar objetivos y los toma, transfiere y manipula; en el *tercer trimestre* consigue el dominio de tronco y los dedos, hurga y ase con pulgar e índice, se sienta y gatea; en el *cuarto*

trimestre extiende su dominio a piernas y pies, descarta el apoyo accesorio para manos y dedos, recoge una bolita con precisión adulta, se para y camina sosteniéndose (Gesell & Amatruda, 1997). En éste periodo, comenta Moraleda (1999) el niño es capaz de realizar actividades en las que entra el pensamiento de tipo instrumental por primera vez, es capaz de conseguir un objeto con ayuda de un instrumento que tiene a la mano a través del aprendizaje por ensayo y error. Otra forma de aprendizaje es la imitación de movimientos y sonidos que son principios de lenguaje y **comunicación**, cabe recordar que la vida emocional inicia con el contacto materno, que se haya ligada a las sensaciones orgánicas (hambre, sed, sueño, placer, dolor, cansancio) expresadas con llanto, irritabilidad o pataleo.

Se denomina infancia acrobática al periodo comprendido entre el *segundo y tercer año*, el niño empieza principalmente a jugar e imaginar situaciones, así como caminar y correr, elige los objetos primero por la forma, después por el tamaño y por último el color; articula palabras o frases sencillas, adquiere control de esfínteres, además de un rudimentario sentido de identidad personal. Se establece como un hecho socializador importante el ingreso del infante a la escuela donde se aprenden nuevos comportamientos por imitación e identificación con los compañeros y educadores, los efectos de esta interacción facilitan que el niño aprenda a relacionarse socialmente (**presentarse, participar, expresar afecto, escuchar, seguir instrucciones**), adquiera seguridad (**confianza básica**) y ajuste social (**autocontrol**); sus emociones más frecuentes son el miedo y las rabietas, las cuales son respuestas emocionales como manera de llamar la atención y satisfacer sus deseos. Las rabietas pueden ser *impulsivas o inhibidas*, las primeras consisten en respuestas dirigidas hacia una persona o un objeto, las segundas son aquellas que mantiene bajo control o son “tragadas” por el niño, quien se manifiesta retrayéndose o huyendo de la persona u objeto ofensor, por lo que los padres empiezan la enseñanza de la habilidad llamada **tolerancia a la frustración**.

En el *cuarto año* formula innumerables preguntas, percibe analogías y despliega una tendencia a conceptuar y generalizar, es prácticamente independiente en la rutina de la vida hogareña, obedece todas las instrucciones debido a la figura de autoridad que representan las personas mayores. Su desarrollo emocional tiende a estabilizarse, es decir, los cambios de humor son

menos bruscos, tiende a ser menos explosivo, demostrando el desarrollo del **autocontrol**, y **tolerancia a la frustración**, utilizando como recurso la imaginación para satisfacer sus deseos y evadir el mundo real (Gesell & Amatruda, 1997). A los *cinco años* está el niño maduro en su control motor: salta y brinca, habla sin articulación infantil, puede narrar un cuento largo, prefiere jugar con compañeros y manifiesta satisfacción por lo que es capaz de hacer, así como valorar la actividad laborar mediante el juego de roles: “yo soy bombero, yo soy enfermera, yo soy policía, yo soy la maestra y otros”. El desarrollo de la **confianza básica** entre el niño, las personas y los objetos más cercanos a medida que van madurando (física, cognitiva y emocionalmente) implica el deseo de independizarse de las personas que antes cuidaban de ellos, se desarrolla la necesidad de autonomía, realizando actividades como alimentarse, vestirse y jugar. Los niños cuentan con muchas oportunidades para desarrollar el **automanejo** que incluye habilidades sociales como cooperación, ayuda, establecer acuerdos y hablar con las personas involucradas para solucionar problemas interpersonales, recayendo en los profesores el fomento y orientación de estas destrezas sociales (Moraleda, 1999).

Es importante indicar que algunos niños presentan una conducta llamada *agresión instrumental*, como consecuencia de la posesión de objetos y el control de su propio espacio, representado a través de patadas, gritos, mordiscos y lanzamientos de objetos, es en ésta edad cuando los padres tienen la responsabilidad de enseñar al niño la habilidad de **compartir algo** y la **conducta prosocial**³.

Papalia & Wendkos (1997) señalan que la infancia intermedia es una etapa de transición de **corregulación**, en la cual los padres y el niño comparten la autoridad, los padres ejercen la supervisión, mientras los hijos empiezan a ejercitar la **automanejo**. Cuando los niños de 6 años comienzan a ajustar sus propios deseos a las exigencias de la sociedad, es probable que puedan prever cómo reaccionarán los padres u otras personas ante lo que hacen, o aceptar una recomendación de los adultos para cambiar el comportamiento con el fin de lograr que los demás mejoren la imagen que tienen de ellos. Cuando en el proceso de correulación no hay

³ La diferencia entre la conducta prosocial y el altruismo radica en el esmero desmedido en la realización de algo con la finalidad de obtener amor. La conducta prosocial es actuar a favor de otra persona sin esperar recompensa, evitando que esto origine la falta de satisfacción de las propias necesidades.

cooperación por ambas partes, esto se manifiesta en rebeldía por parte del niño, quien empieza a desobedecer las órdenes, disputan, mienten, roban, destruyen los objetos y juguetes, estas acciones son conocidas como *comportamiento teatral*. Para lograr que esta fase de transición funcione, los padres deben influir en los hijos cuando están con ellos y enseñarlos a controlar su *comportamiento*, para adoptar patrones aceptables, evitar riesgos indebidos y reconocer cuando necesitan la guía o el apoyo de los padres. Por lo que el refuerzo o desarrollo de la **tolerancia a la frustración** es de vital importancia en esta edad, ya que les enseña a soportar y aceptar que muchas de sus acciones puedan tener o no una recompensa o castigo.

Cuando hablamos de edad escolar temprana, nos ubicamos entre los 6 a 10 años, las habilidades motoras se hayan en pleno desarrollo, aunado a este, los nuevos intereses y las habilidades en aspectos escolares, afectan de manera importante la forma como los niños se perciben, el crecimiento social y la personalidad acompañan los cambios cognoscitivos. A este periodo se le conoce como: “pequeña pubertad”, “edad de la razón” y “edad de la escolarización”, la primera por los cambios fisiológicos que señalan el paso de la infancia a la niñez, la segunda por el cambio de pensamiento, es decir, del método ensayo-error, pasa a la necesidad de comprender por medio de la causa y el efecto a través de la planificación y sistematización de su observación; y la tercera, debido a la importancia que el ingreso a la escuela tiene en la socialización del niño, como periodo de adaptación a las reglas, al grupo, acompañada de conflictos, frustraciones y cambios constantes de humor, así como la diversidad de juegos (equipos, lugares, instrumentos o reglas). El formar parte de un grupo de amigos o “pandilla”, permite al niño el aprendizaje de habilidades sociales, tales como: **adaptación, cooperación, asertividad** ante las agresiones y afán del dominio ajeno, así como la experiencia de **manejo grupal** o **negociación**, aparte del afianzamiento de la **confianza básica**, donde el desarrollo de la voluntad permite el control de sí mismos, de sus reacciones externas y manifestaciones emotivas, por lo contrario, el dolor difícilmente lo comprenden por la falta de experiencias relacionadas con este sentimiento (Moraleda, 1999).

Los autoconceptos que son construidos en la infancia comenta Papalia & Wendkos (1997) son fuertes y duraderos, algunos influidos por el desarrollo del razonamiento moral, como los

positivos “soy un buen niño” pueden influir para producir habilidades sociales, físicas e intelectuales que les permiten verse como individuos valiosos para la sociedad. Es posible que surja una imagen negativa “soy un niño malo” que puede permanecer tiempo después de haber salido de la infancia.

El desarrollo de la **autocomprensión**⁴, es una habilidad social importante, debido a que origina en los niños la reflexión sobre las percepciones, necesidades y expectativas de otras personas y de él mismo, ésta etapa se considera de importancia para el desarrollo de la *autoestima*⁵, la cual, Papalia & Wendkos (1997) consideran que se puede ver afectada por los temores, comunes entre los dos y los cuatro años de edad, muchos de ellos se expresan como miedo a los animales, la oscuridad y a los doctores, a los seis años de edad, es probable que los niños teman a las tormentas o la muerte. Los niños entre los 10 y los 12 años, que entiende la relación causa-efecto, es probable que se tema más a las lesiones corporales y los peligros físicos, por lo que es de importancia empezar a desarrollar la habilidad de **resolver el miedo**.

A esta edad los niños han acumulado mayor conocimiento y experiencia, que será la base para integrar las nuevas prácticas y enseñanzas que se presentarán en posteriores etapas, debido al desarrollo de procesos cognitivos como memoria, lógica, atención, formación de conceptos o pensamiento simbólico, todo lo cual será utilizado para resolver problemas en el ámbito escolar, familiar y social.

⁴ Es la reflexión sobre la percepción, necesidad y expectativas de las otras personas, permitiendo asimilar cómo funcionan los roles y las reglas.

⁵ Hacer referencia al imagen (positiva o negativa) que va creando el niño de sí mismo, que repercutirá concebirse como “bueno, malo, feo, bonito, inteligente, problemático o inmaduro”.

3.3. Etapa de la Adolescencia

Edad: 12 ó 13 años a los 19 años

La adolescencia comienza alrededor de los 12 ó 13 años y termina aproximadamente a los 19 años, entran en un periodo de transición entre la niñez y la edad adulta, los cambios físicos se relacionan con los psicológicos y sociales, es decir, la madurez se encuentra influida por los cambios biológicos, por tal motivo algunos adolescentes son catalogados como maduros precoces o tardíos, las responsabilidades asignadas serán o no desempeñados con base en responder-evitar las exigencias y expectativas sociales, en sí, emplear las habilidades **evitar problemas con los demás, convencer a los demás y negociar**.

Moraleda (1999) considera que la adolescencia comienza con la *pubertad*, el proceso que conduce a la madurez sexual, sin embargo, también es considerada como un proceso social con efectos psicológicos y cognoscitivos, tales como el paso progresivo del pensamiento concreto al formal, el cual permite la capacidad de plantear hipótesis acerca de un problema y comprobarlas de modo sistemático, en general, pueden y utilizan leyes abstractas (matemáticas, físicas, químicas, entre otras), además de estar desarrollando la habilidad **discernir sobre la causa de un problema**.

Ferguson (1979) comenta que tarde o temprano, en ambos sexos los cambios de la pubertad precipitan la rebelión del adolescente, aunque necesitan la guía y protección de los adultos, odian su dependencia pues temen que obstaculice su marcha hacia su independencia. La adolescencia suele ser pesada para los padres y para el adolescente, comúnmente es un periodo de malentendidos y frustraciones debido a la falta de habilidades como **enfrentarse al enfado de otros, disculparse, convencer a los demás enfrentarse a los mensajes contradictorios o comunicación**, además de no estar **preparado para una conversación difícil**, los padres creen que el hijo ridiculiza o pone en entredicho los valores que ellos más aprecian, a través de comportamientos como ignorarlos, evitarlos o mirarlos con odio. Suele ser que el adolescente sea quien inicie los cambios en las relaciones padres-hijos, aun cuando se siente desconcentrado como ellos, empezándose a formar las habilidades sociales de **escuchar y negociar**, sucede que

el niño ya no es un niño, pero, en ciertos aspectos es más infantil que nunca, de una u otra manera reclama privilegios y protección, como miembro dependiente que es de la familia, pero a la vez, objeta cualquier impedimento puesto a su actividad (Ferguson, op. cit.).

Es importante mencionar que en ésta etapa se deja de hablar de desarrollo de habilidades sociales, es decir, el término es sustituido por “madurez biológica” que implica “responsabilidad”, pues se comienza a considerar o no apto para la **toma de decisiones** sobre su vida. Este cambio de conductas sociales a conductas biológicas (madurez) se debe a los aspectos psicológicos relacionados con los cambios físicos, por lo tanto, las consecuencias se encuentran representadas por desórdenes en la nutrición y la comida (obesidad, anorexia, bulimia, uso y abuso de drogas, consumo de alcohol, tabaco, delincuencia juvenil), así como el incremento de enfermedades de transmisión sexual (ETS), embarazos o delincuencia juvenil, situaciones donde la **asertividad y la toma de decisiones** son sustituidas por la falta de información, indecisión o madurez, aspectos que según Papalia & Weendkos (1997) dicen que son importantes en la búsqueda de la identidad, como la necesidad de independizarse de los padres, todas estas situaciones se han denominado *rebelión adolescente*, puede ir acompañada de conflictos con los padres, hermanos, amigos, maestros y personas que representen autoridad, también puede originar un aislamiento de la sociedad adulta, una hostilidad hacia sus valores, en otras palabras, se deja de considerar la **corregulación**, por parte de las figuras de poder.

El adolescente tiende a desarrollar un “chovinismo generacional”: cree que la mayoría de los otros adolescentes comparten sus valores y que las personas adultas no lo hacen, por tal motivo, prefieren estar fuera de casa o con sus amigos, estando disfrazado de **participación**. La crisis de identidad principal que surge es la *fidelidad* entendida como la lealtad a toda prueba, confianza o sentimiento de entrega al ser amado, amigos o compañeros, grupos donde se inicia la **expresión de sentimiento** y la **comprensión de los sentimientos de los demás**, también entraña identificarse con una serie de valores, una ideología, una religión, un movimiento político, una búsqueda creativa o un grupo étnico. La *auto-identificación* se logra cuando los jóvenes escogen valores o personas para serles leales, antes que aceptar los que provienen de los padres. Durante la infancia era muy importante confiar en los otros, en especial en los padres, ahora es importante

ser confiable uno mismo, además, los jóvenes transfieren la confianza de los padres a otras personas, como maestros y seres amados, que pueden ayudar a guiarlos en la vida.

Uno de los cambios profundos en la vida de los adolescentes es acercarse a las personas del otro sexo para establecer amistad y relaciones amorosas, el verse como un ser sexual, sea un beso, una caricia o el contacto genital, satisface numerosas necesidades de los adolescentes, como desarrollar su identidad sexual, incrementar su intimidad, buscar nuevas experiencias, probar su madurez, estar a la par con sus compañeros, encontrar alivio a las presiones o internarse en el amor. Para su asimilación los adolescentes desarrolla una *audiencia imaginaria*, que consiste en un observador que solo existe en sus mentes y quien se halla interesado en sus pensamientos y conductas, pues ellos tienen la convicción de que se consideran especiales, que sus experiencias son únicas y que no están sujetas a reglas de la naturaleza que rigen a todo al resto del mundo (Papalia & Wendkos, 1997).

Cabe recordar que los adolescentes atraviesan diferentes patrones de transición, desde los cambios de domicilio, la separación de los padres, avanzar de la primaria a la secundaria, de la secundaria a la preparatoria, entre otros. En este periodo de transición escolar puede llegar a aparecer la deserción escolar, por el desajuste de los cambios recientes o la falta de integración grupal o de los pares, en caso contrario, empiezan los problemas para la planeación vocacional, debido a que estudiar una carrera se convierte importante para “la búsqueda intelectual y de crecimiento personal”, lo cual en un futuro ofrecerá la posibilidad de cuestionar supuestos, ideas o mal entendidos que fueron enseñados en la niñez y darán la posibilidad de moldear y desarrollar una identidad como adulto independiente, en otras palabras, es de importancia empezar o seguir desarrollando la **aceptación de los cambios, adaptación a los cambios de la vida, afrontar pérdidas y tolerancia a la frustración**.

3.4. Etapa de la adultez temprana

Edad: 20 años a los 40.

Una vez superada la etapa denominada de la “crisis de identidad”, se pasa a la edad adulta temprana, ubicada entre los 20 y 40 años, donde la importancia de la **asertividad** y **toma de decisiones** marcarán la vida de cada persona y determinarán nuevos roles (trabajadores, esposos o padres). Las personas cambian y crecen en diferentes aspectos, durante esas dos décadas toman decisiones que marcarán sus vidas, su salud, su felicidad y sus éxitos. La mayoría de las personas abandonan el hogar de los padres, entran a trabajar por primera vez, se casan, tienen hijos y los crían.

Muchas personas piensan que lo esencial de la edad adulta temprana se resume en las siguientes palabras: “nunca tengo tiempo suficiente para hacer lo que deseo ni para hacer lo que debería de hacer”, lo cual está relacionado con los compromisos que se contraen en diferentes aspectos sociales (familiares, amigos, novia-o, trabajo y escuela) y son la causa de este pensamiento. Los adultos jóvenes toman decisiones que afectan su salud, sus carreras y sus relaciones interpersonales cuando apenas están madurando en diversos aspectos: físico, intelectual, social y emocional. Se observa cómo la personalidad afecta la salud a través de factores como fumar, beber, comer demasiado, hacer excesivo ejercicio, someterse a una dieta estricta o simplemente el riesgo de sufrir un ataque al corazón, padecer colesterol o cáncer. Por lo que se considera de importancia, desarrollar la habilidad, que Papalia & Wendkos (1997) llaman **adaptación a la vida**, debido a que conlleva a poder realizar cambios al ambiente y personales, que repercutirán en la calidad de las relaciones sostenidas con las personas que se hayan a su alrededor y afectarán o no su salud física y emocional.

El desarrollo de la personalidad en la edad adulta temprana, se explica a través del modelo Ocurrencia de los Acontecimientos, que presenta los *eventos de la vida* como marcadores de desarrollo, según este modelo, permite que las personas respondan de manera específica a los eventos de la vida y a las épocas en que éstos ocurren, si los eventos ocurren como se prevé, el desarrollo transcurre con normalidad; si no, puede surgir el estrés y afectar el desarrollo. El estrés

puede ser el resultado de un evento imprevisto que ocurre antes o después de la época en que se esperaba, por ejemplo enviudar a los 35 años, o la respuesta al cumplimiento de un evento que no se esperaba del todo (abandono anticipado del hogar por parte de los hijos).

Los eventos de la vida son de dos clases: los esperados (*eventos normativos de la vida*) y los no esperados (*eventos no normativos de la vida*). Entre los eventos normativos en la edad adulta temprana se incluyen el matrimonio y la paternidad, en la edad avanzada se espera la viudez y la jubilación. Sin embargo, la vida de las personas también está marcada por eventos no normativos como un accidente que los deja incapacitados, un ascenso inesperado, la pérdida del trabajo, ganar el premio de la lotería u obtener un logro notable. Que un evento sea normativo o no depende de la época en que ocurra, la mayoría de los adultos tiene definidos sus planes y sentimientos acerca de la época de la vida en que ciertas actividades son aceptables, además de considerar habilidades como **adaptación a los cambios de la vida, aceptación de la realidad y el afrontamiento de pérdidas**, que facilitarán el manejo adecuado del evento que se presente.

Cuando se habla de eventos de la vida, lo importante no es de qué clase de eventos se trata, sino cómo responden las personas ante éstos, la manera en cómo una persona reacciona ante los eventos depende de factores externos e internos, los cuales incluyen:

- La *preparación y anticipación del evento*: tomar un curso para los futuros padres o un curso para planear la jubilación.
- La *comprensión cognoscitiva*: es la interpretación del evento que otorga la persona.
- La *salud física*: que comprende la capacidad para manejar el estrés, con la finalidad de evitar enfermedades o empeorar el malestar.
- Los *factores de personalidad*: que comprende la flexibilidad y adaptación que la persona presenta ante situaciones imprevistas, las cuales incluyen acciones, pensamientos y emociones.
- La *historia de vida*: implica la revisión de los éxitos logrados en circunstancias estresantes, así como los fracasos y la forma en que se respondió.
- El *apoyo social*: se considera el apoyo emocional que brindan los demás.

Generalmente cuando se toman en cuenta éstos elementos, se facilita la manera de responder de las personas en los eventos que se presenten, sean normativos o no.

Moraleda (1999) considera que otro evento importante es la “consolidación de la carrera”, las personas muestran su preocupación por posicionarse en una carrera, se considera que muchas son el resultado de un sueño de la niñez, en los adolescentes se presenta una lucha para conocer su futura vocación y en la edad adulta, algunas personas cambian de carrera con la finalidad de compensar otras necesidades que no les habían dado importancia, cualquiera que sea el motivo, el finalizar una carrera profesional depende de las experiencias y el conocimiento formal e informal que se haya adquirido en etapas anteriores, se incluyen habilidades como: **administración de las tareas, autocontrol, asertividad, toma de decisiones, comunicación, corregulación, seguimientos de instrucciones, negociación, hacer frente y resolver problemas del grupo y administración de recursos**, las cuales facilitaran un óptimo desempeño académico y laboral, permitiendo adaptarse de muchas maneras que van más allá de la lógica abstracta, lo cual se remite al desarrollo cognitivo *postformal*, que se basa en la intuición, así como en la lógica pura, característica del pensamiento de las operaciones formales, las personas maduras personalizan su pensamiento empleando su experiencia cuando tienen que enfrentarse a situaciones ambiguas, en consecuencia, la experiencia se convierte en una herramienta de los adultos para resolver problemas familiares, personales, laborales o académicos. En este momento se manifiesta el conocimiento como un pensamiento flexible que capacita a las personas para aceptar la contradicción, la imperfección y el compromiso, de manera que les facilite la **resolución de problemas**.

En esta etapa del desarrollo social, se termina por fundamentar una serie de habilidades basadas en la necesidad y deseo de establecer **intimidad**⁶, que requiere compromisos profundos con los demás, caracterizada por una interdependencia madura que sobrepasa la sexualidad, también se desarrolla la *virtud del amor*, entre dos personas que han decidido compartir sus vidas, de lo contrario serán capaces de permanecer solitarias, sin poder compartir sus experiencias y conocimientos con otros.

⁶ Implica establecer confianza con la o las personas que interactúa, por lo que no necesariamente es de tipo sexual

A esta edad, se hace uso de la habilidad de **tomar decisiones**, cuando la persona determina sí contrae matrimonio, cohabita o vive sola, y sí decide tener o no hijos, por mencionar algunos ejemplos. Papalia & Wendkos (1997) comentan que hombres y mujeres generalmente mantienen diferentes apreciaciones respecto al matrimonio, las mujeres lo ven como una instancia donde pueden expresar y hablar de las emociones y consideran que compartir confidencias es el indicador de la intimidad, mientras que los hombres definen la intimidad de modo diferente, tienden a expresar el amor a través del sexo, la ayuda práctica, tareas en común o simplemente estar juntos. La teoría triangular del amor, toma en cuenta tres elementos: intimidad, pasión y compromiso. La *intimidad*, es el elemento emocional que conduce al vínculo, al afecto y la confianza. La *pasión*, es el elemento de motivación, se basa en los impulsos que transforman el deseo inicial en deseo sexual. El *compromiso*, el elemento cognoscitivo, es la decisión de amar y permanecer con el ser amado; y de acuerdo con ésta teoría, la clase de amor que una persona siente depende del grado en que cada uno de estos tres elementos se halle presente.

Se cree que la edad en que se contrae matrimonio es el mejor pronóstico del éxito marital, los adolescentes presentan altas tasas de divorcio debido a que el matrimonio prematuro puede afectar la carrera o las aspiraciones educativas, restringir el potencial físico, cognitivo o social de ambos cónyuges y condenar a la pareja a llevar una relación en la cual ninguno de los dos tiene madurez suficiente para manejarlo, debido a un déficit de habilidades sociales como **toma de decisiones, comprensión empática, formulación de quejas y escuchar**, entre otras. Las personas que contraen matrimonio cuando están cercanos a los treinta años o después, tienen mayores probabilidades de alcanzar el éxito, debido a que este se encuentra relacionado con el modo en **cómo se comunican** los cónyuges, **toman decisiones** y **enfrentan los conflictos**, habilidades que tienen que acoplarse a dos maneras distintas para formar una sola, de lo contrario habrá problemas, que puede desembocar en la disolución del matrimonio (divorcio) lo cual es un fenómeno de la edad adulta temprana.

Berryman (1994) mencionan que el divorcio es más común en la actualidad porque la sociedad presenta mayor flexibilidad ante esta posibilidad, sin embargo, en ocasiones se opta por acudir a asesoría matrimonial con la finalidad de ayudar a que muchas parejas analicen sus problemas y salven su matrimonio, o que se separen en los mejores términos. Debido a que terminar un

matrimonio, incluso sino marcha bien, siempre es doloroso, en especial si hay hijos, se ocasionan sentimientos de fracaso, vergüenza, hostilidad y recriminación; este tiene diversas facetas emocionales, legales, económicas, de paternidad, comunales y psicológicas. Resaltando la importancia del grupo de habilidades sociales **relacionadas con los sentimientos**, cuyo dominio facilitara el manejo de la ira, depresión y desorganización, siendo estas las reacciones más comunes después del divorcio, compensadas con el alivio que se experimenta, el vínculo que aún continúa y la esperanza de encontrar una nueva oportunidad en la vida.

Algunos jóvenes piensan que posponer el matrimonio es sensato para tener libertad de asumir riesgos sociales, económicos y físicos. En general los jóvenes adultos que no contraen matrimonio consideran que viven felices sin complicaciones, entre las “atracciones” de permanecer soltero esta la oportunidad de seguir una carrera, la capacidad de movilización, la autosuficiencia, la libertad sexual, los estilos de vida emocionantes, la libertad de cambiar, la oportunidad de mantener diversas relaciones, vivir varias experiencias, desempeñar una pluralidad de roles y lograr una autonomía psicológica y social. Entre las “presiones” se encuentra el sentirse atrapado o aburrido, sentir obstáculos para el autodesarrollo, la infelicidad, la ira, la necesidad de someterse a otras expectativas, la incomunicación, la frustración sexual, carecer de amigos, movilidad escasa y la limitación para emprender nuevas experiencias, factores que pueden ser superados mediante la socialización utilizando habilidades como: **comunicación, iniciar y mantener una conversación, escuchar, participar, conocer y expresar los propios sentimientos, expresar afecto y tolerancia a la frustración**, las cuales permitirán mantener el contacto familiar y extender el círculo social originando mayor intercambio de expectativas, ideas o alternativas de actividades (op cit. Berryman).

Los vínculos sociales pueden fomentar el sentimiento de fijarse un propósito en la vida y mantener la coherencia, con frecuencia los jóvenes adultos casados o solteros, piensan que tienen poco tiempo para estar con sus amigos, debido a que la amistad implica **intimidad**, respeto, disfrutar de la compañía del otro, **comprensión empática**, aceptación mutua, voluntad para **brindar ayuda**, confianza recíproca y espontaneidad, así como el sentirse libre para ser uno mismo. Con frecuencia, los lazos familiares y amistosos establecidos durante la edad adulta temprana perduran a través de la vida, manteniendo la relación hasta la edad madura y la vejez.

Otro evento por el que se atraviesa en la “estructura de la vida” es la **perspectiva hacia el futuro**, en donde se vislumbran personas, lugares, cosas, instituciones y causas importantes, así como los valores, aspiraciones y emociones con la finalidad de formarse planes y objetivos a futuro, donde la mayoría de estos se construyen alrededor de la familia y el trabajo, en ocasiones la religión, los libros y las amistades. Por lo que cada una de las respuestas a los diferentes eventos de la vida, deberán ser acordes a la manera de pensar y actuar, a la flexibilidad o **adaptación a los cambios de la vida, toma de iniciativa y decisiones**, así como **aceptación de la realidad**, sin dejar de lado el apoyo social y emocional que brinden las amistades y familiares.

3.5. Etapa de la adultez intermedia

Edad: 40 años a los 65.

La edad adulta intermedia se define como el periodo comprendido entre los 40 y los 65 años, quienes generalmente tienen hijos mayores o padres entrados en años. Muchas personas sienten que están en la edad adulta intermedia al arribar a los 50 años, momento tan crucial como la adolescencia, cuando los colegas más jóvenes los llaman “señor o señora”.

Papalia & Wendkos (1997) describen que esta época es un periodo de inventario, de reevaluación de las aspiraciones (personales, familiares, laborales, sociales, económicas, físicas y emocionales) y de qué tan bien se han logrado los objetivos en las diferentes áreas. La reevaluación ocurre porque hay un cambio en la orientación del tiempo de la persona, en vez de pensar en función de los años que han vivido, los individuos empiezan a pensar en términos del tiempo que han dejado vivir, sin valorar la experiencia y los conocimientos que han adquirido y desarrollado a largo de los años, por tanto la **aceptación de la realidad** y la **adaptación a los cambios de la vida**, son habilidades que facilitarán disfrutar del tiempo que les resta de vida.

Algunos adultos al hacer la reevaluación de etapas pasadas, optan por asistir a la escuela, muchos estudian para ascender o prepararse para desempeñar diversos tipos de trabajo, algunas mujeres regresan para terminar sus carreras o iniciar una especialización. Las personas que se acercan a la jubilación desean ampliar su capacidad y sus habilidades para hacer más productivo

e interesante el uso del tiempo libre, y hay quienes simplemente gozan aprendiendo y desean hacerlo durante toda la vida.

Es probable que el trabajador de edad adulta intermedia corresponda a una de las dos descripciones siguientes: puede estar en la cima de la carrera escogida en la edad adulta, ganar más dinero, tener muchas influencias e infundir más respeto que en cualquier otra época de la vida. O puede estar en el umbral de una nueva vocación, estimulado quizá por la reevaluación que tiene lugar en la edad madura, o por la necesidad de buscar una nueva línea de trabajo (Berryman, 1994).

El agotamiento es una reacción relacionada con esta etapa de la vida, consecuencia del estrés que el trabajo produce, incluye: cansancio emocional, sentimientos de incapacidad para cumplir una tarea en el trabajo, sentimiento de inutilidad y pérdida de control, por lo que habilidades como la **corregulación, automanejo, autocontrol, autorregulación y tolerancia a la frustración**, permiten controlar éstos aspectos comunes en las personas que ejercen profesiones de ayuda (enseñanza, medicina, psicología, trabajo social y trabajo policial). En general, el agotamiento es una reacción a largo plazo ante el estrés, más que una crisis inmediata, entre sus síntomas se cuenta la fatiga, el insomnio, los dolores de cabeza, los resfriados persistentes, los problemas estomacales, el abuso de las drogas o alcohol y la dificultad para entenderse con las personas, un individuo agotado puede dejar el trabajo de repente, alejarse de la familia o amigos y caer en la depresión.

Papalia & Wendkos (1997) indican que el mayor agente estresante relacionado con el trabajo es la pérdida del empleo, las fuentes de estrés para los desempleados son la pérdida del ingreso y el efecto de esta pérdida en los sentimientos que la persona experimenta sobre sí misma. Los trabajadores que derivan del trabajo su identidad, los hombres para quienes la hombría consiste en mantener la familia y las personas que definen su valor en términos del salario de su trabajo pierde más que el cheque cuando quedan sin empleo, pierden su autoestima, por lo que se destaca la importancia de HS como el **afrontar pérdidas, resolver conflictos y administrar recursos**.

Con referencia a los cambios en la personalidad y el estilo de vida durante la edad adulta intermedia, se atribuyen con frecuencia a la crisis de la mitad de la vida, que es provocado por

una revisión y reevaluación de la vida pasada del individuo y que anuncia la iniciación de la edad adulta intermedia. El término *crisis de la mitad de la vida*, implica una transición perturbadora, que se utiliza para explicar: depresión, aventuras extramaritales o cambios de carrera, dos factores principales que influyen para la crisis de la mitad de vida son: 1) *cuánta maestría*, o control se ha tenido sobre la propia vida, y 2) *cuánto placer*, obtuvieron de ella.

Los eventos utilizados para caracterizar cierta etapa de la vida ya no son tan predecibles, lo que puede conducir a crisis, y tomar desprevenidas a las personas e incapacitarlas para hacerles frente. Sin embargo, ya sea que presenten o no una crisis, se hace más conciencia acerca de los límites de la vida, conduciendo con frecuencia a las personas de edad madura a reconocer si quieren o no cambiar el rumbo de su vida, en sí, la edad adulta intermedia es una época de **toma de decisiones**, no sólo en cuanto el estilo de vida sino también de las relaciones familiares y sociales.

Moraleda (1999) explican que la satisfacción marital parece seguir una curva en forma de U, que parte de un punto alto, declina hasta la edad adulta intermedia y sube nuevamente en la edad adulta tardía. La época menos feliz parece ser el periodo cuando la pareja se involucra en la crianza y carrera de los hijos. Una tarea importante para los padres de edad intermedia, es la aceptación de los hijos como son, no como ellos hubieran esperado y soñado que fueran, al acoplarse a la **aceptación de la realidad**, los padres deben darse cuenta de que no tienen control total sobre sus hijos, también deben afrontar el hecho de que la dirección que escojan puede ser muy diferente de la que ellos esperaban que siguieran.

Muchos hermanos de edad intermedia permanecen en contacto y están prestos a ayudarse unos a otros. Otro tipo de relación que se mantiene a lo largo de la edad intermedia y son una fuente de apoyo emocional y bienestar es la amistad, el número es reducido y generalmente lo suplen con la calidad, pues las personas buscan a los amigos por apoyo emocional (**comprensión empática**), guía y compañía, por ejemplo, para ayudarlos a afrontar la maduración de los hijos, el envejecimiento de los padres o los problemas maritales (Papalia & Wendkos, 1997).

Desde hace años se ha hablado acerca de la crisis del “*nido vacío*”, una transición supuestamente difícil, cuando los hijos se han ido de casa, la pareja puede darse cuenta de que ya no tienen

muchos intereses en común y preguntarse si quieren pasar el resto de la vida juntos. Pero cuando el nido no queda vacío en el tiempo que se esperaba, los padres se ven forzados a adaptarse a la presencia de descendientes ya crecidos, aplazando la renovación de la intimidad, exploración de intereses y resolución de cuestiones conyugales, donde la privacidad y las relaciones de cada uno pueden verse afectadas.

A medida que los adultos de edad intermedia entran en la última etapa de la vida, por lo general se centran más en el legado que dejarán a sus hijos y nietos, empezando a pensar en su propia vejez y futura muerte, enfrentando sentimientos ambivalentes, tales como: tranquilidad-angustia, alegría-tristeza, compañía-soledad, protección-desamparo, confianza-desconfianza, motivo por lo que se vuelve más difícil fijar un límite psicológico entre el final de la edad adulta intermedia y el comienzo de la edad adulta tardía.

3.6. Etapa de la adultez tardía

Edad: 65 años en adelante.

La edad adulta tardía es la etapa de desarrollo durante la cual las personas clarifican y encuentran utilidad para aquello que han aprendido a través de los años. Las personas tienen ahora una nueva conciencia del tiempo y quieren usarlo para dar un legado a sus hijos, entregando los frutos de su experiencia y validar su vida como algo que a tenido pleno significado.

Rage (1997) explica que en las civilizaciones antiguas, como Grecia y Roma, el anciano representó un papel muy importante, era objeto de aprecio, respeto y poder por su experiencia en la vida se le tenía como alguien muy estimable y ocupaba un rango social muy elevado, sus opiniones eran tomadas en cuenta como venidas de un consejero sabio para la resolución de problemas. En la cultura occidental la vejez se considera un hecho, muchas personas llaman a la persona mayor: *“Ciudadanos mayores, personas de la edad dorada, personas de edad avanzada, ancianos, personas más viejas, personas en años de cosecha o personas en el crepúsculo”*.

Según los científicos sociales especializados en *gerontología*⁷, pueden describirse los adultos mayores de dos maneras: los viejos jóvenes y los viejos viejos.

La edad avanzada se considera como una etapa que produce demasiados sentimientos ambivalentes, que empieza básicamente con la jubilación alrededor de los 65 años y dura hasta la muerte, por el temor de convertirse en un anciano “inútil”, así como el de no vivir el tiempo suficiente para alcanzar dicha edad, hay episodios de desesperación y temor a la muerte, a través del sentimiento de que el tiempo que les queda es posiblemente demasiado corto para intentar otro modelo de vida, para probar nuevas actividades, hacer nuevas amistades o tener nuevas relaciones, pensamientos que demuestran la falta del desarrollo de la habilidad social **perspectiva a futuro**.

Se considera al envejecimiento como un proceso de alejamiento, normal y necesario para las personas, donde se cortan las actividades y compromisos que la sociedad estipula en la “jubilación”, afectando su personalidad, el nivel de actividad y satisfacción de la vida. Farré, Lasheras & Casas (1999) mencionan que el envejecimiento, es retomado como un conjunto de transformaciones físicas y psicológicas, que tienen lugar en el último período de la vida y que forma parte de un proceso caracterizado por el decaimiento de la vitalidad, debido a las modificaciones orgánicas propias de la senectud, lo que puede limitar de forma progresiva la capacidad de adaptación del individuo al medio.

Papalia & Wendkos (2002) mencionan que algunos gerontólogos distinguen el *envejecimiento primario*, como un gradual e inevitable proceso de deterioro corporal que comienza en el nacimiento y continúa a través de los años, y el *envejecimiento secundario*, resultado de enfermedad, abuso y desuso, factores que se pueden evitar y que hasta cierto punto están bajo el control de las personas si se mantienen en buena forma física, muchos pueden detener los efectos secundarios del envejecimiento.

⁷ Estudio multidisciplinario de la vejez en sus diversos aspectos, morfológicos, sociales, antropológicos, psicológicos, fisiopatológicos, entre otros.

En resumen, Schell (1975) menciona las características del aspecto fisiológico que afectan a las personas en edad adulta tardía:

- a) Disminución y deterioro de las células, facilidad para la arterosclerosis cerebral (endurecimiento y estrechamiento de los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro) y la demencia senil (atrofiamiento de las células cerebrales).
- b) Falta de flexibilidad en sus articulaciones, disminución de la estatura debido a la compresión de las vértebras y al aplastamiento de los discos intervertebrales y atrofia de músculos.
- c) Envejecimiento del aparato bronco-pulmonar y aparición de sus consecuencias (bronquitis, insuficiencia pulmonar, esclerosis pulmonar, enfisemas, vulnerabilidad a las infecciones, insuficiencias cardíacas y atrofia de laringe y faringe).
- d) Disminución del peso del hígado, riñones, cerebro y bíceps.
- e) Envejecimiento del aparato digestivo, estomacal, intestinal, hepático y pancreático.
- f) En las mujeres hay atrofia gradual del tejido vaginal, decrece la lubricación, el útero y cerviz; en los hombre hay decremento en la producción de testosterona, menos intensidad en los orgasmos y tardan más tiempo en ser reestimulados después de una eyaculación (citado en Rage, 1977).

Entre los problemas de salud mental reversibles las más comunes son depresión, delirio e infecciones, le siguen la desnutrición, anemia, alcoholismo, disfunción de la tiroides y heridas de la cabeza. Por el contrario, los problemas irreversibles más frecuentes son enfermedad de Alzheimer, ataques apopléjicos y enfermedad de Parkinson (Papalia & Wendkos, 1977), por su parte, De la Fuente (1999) menciona que el ejercicio físico puede prevenir el deterioro físico y cognoscitivo.

En cuanto a la inteligencia, Moragaz (1991) explica que en las personas mayores recuerdan mejor los hechos lejanos que los próximos, en el aprendizaje se ha encontrado que lo que requiere el anciano es mayor tiempo y estímulos motivantes adecuados. El razonamiento, se agudiza en el anciano para la **toma de decisiones**, aprovechando su experiencia, y por tanto supone una ventaja

frente al joven. La capacidad de resolución de problemas, se considera que tienen desventaja por tardanza al encontrar la solución, sin embargo, no son menos aptos, la percepción disminuye en el procesamiento de los estímulos.

En el aspecto psicológico, el anciano busca el *propósito de su existencia*, así como encontrarle un significado a la “propia muerte”, donde el miedo a morir suele controlarlos, en ocasiones realizan una revisión de la propia vida, dando mayor importancia a los fracasos, las limitaciones, mientras que dejan de lado sus éxitos, alegrías y experiencias. En un trabajo realizado por Karpowich en 1980, en el que se investigaron las necesidades de los ancianos, se encontraron veintitrés tipos, las más importantes son: 1) tener una vida con significado y objetivos, 2) compañía y diversión, 3) intimidad, 4) control sobre las diferentes situaciones de su vida, 5) derecho a vivir y morir con dignidad, 6) relaciones con significado, 7) expresión sexual, y 8) mantenimiento de su rol individual y familiar; las cuales están relacionadas con las siguientes aflicciones: extrema tristeza, carencia de interés o disfrute de la vida, pérdida de peso, insomnio, agotamiento, sentimiento de inutilidad o inapropiada culpabilidad, pérdida de memoria, incapacidad para concentrarse y pensamientos de muerte o suicidio (García & Pérez, 1994).

Algunos aspectos sobresalientes de la edad avanzada son, en primer lugar la jubilación, la cual suele ser sumamente significativa, ya que la pareja necesita hacer ajustes a través de una nueva forma de interacción conyugal. Para los hombres, la jubilación (forzada o deseada), significa la pérdida de roles significativos en cuanto a empleo, productividad y relaciones que han sido fundamentales a lo largo de su vida adulta. Este aspecto representa un factor de vital importancia, por la producción de tensión, sentimientos de inutilidad y baja gradual del autoestima, ocasionados por problemas en la incorporación al hogar del marido, causando una fuerte modificación en sus hábitos de vida. En esta fase de reencuentro, no queda otra salida que enfrentarse a su compañero y re-editar los viejos problemas, haciéndose necesario volver a recordar la tarea de ser esposo y no la de padres que se han ejercido por mucho tiempo, revisando las áreas de: identidad, sexualidad, economía, actitud ante la enfermedad, autoestima y muerte.

García & Pérez (1994) consideran que la muerte de alguno de los cónyuges que conlleva a problemas emocionales y económicos, haciendo resaltar la importancia de habilidades como **afrentamiento y resolución de conflictos, afrontamiento de pérdidas, aceptación de la realidad, tolerancia a la frustración**, lo cierto es, que la viudez de la mujer supone ventajas de las que no había tenido: independencia del rol del cuidador, **toma de decisiones**, retomar viejas amistades o actividades confortantes y bienestar económico. Sí es la mujer la que muere primero, es posible que para el marido sea algo inesperado, pudiendo encontrarse impotente y abrumado. Una variable crítica para el éxito de un nuevo matrimonio, es que los hijos den su aprobación, esta situación puede resultar desconcertante para los hijos que pueden llegar a entender que papá o mamá necesita a alguien que lo(la) cuide, pero ellos no necesitan una nueva madre o padre.

Por otra parte, el convertirse en abuelo, implica para las personas de tercera edad, una nueva oportunidad en la vida o **conducta prosocial**, debido a que se recupera el deseo de sobrevivir y experimentar una nueva relación diferente a la de ser padre. Donde la enfermedad y dependencia del anciano se convierte en un temor, que abarca la pérdida del control, del funcionamiento mental y físico, de dolores crónicos, penosos, y de las condiciones progresivas de degeneración agudizándose a causas de depresión e impotencia, en algunos casos extremos el suicidio.

Se considera que cuando un adulto mayor se muda para vivir con alguien requiere de un esfuerzo *adaptativo*, para superar cualquier sensación, sentimiento de desajuste o inseguridad. En estos casos, son útiles las sesiones familiares terapéuticas, donde se pueden compartir sentimientos y preocupaciones, asimismo, hacer conciencia de sus HHSS (**corregulación, adaptación a los cambios**) y limitaciones, tanto para el anciano como para los demás miembros de la familia (Rage, 1997).

Independientemente de la situación a la que se enfrenten las personas de la edad adulta tardía y que les haya ocasionado un desajuste en el estilo de vida, estos producen cambios en su personalidad. El primer estudio de la personalidad de los ancianos identificaba cinco tipos:

- 1) el *maduro*, es una persona estable, bien integrada familiar o socialmente, que disfruta lo que la vida le proporciona;
- 2) el *pasivo*, considerado como el señor de la mecedora, voluntariamente desacoplado y satisfecho porque al fin puede descansar;
- 3) el *defensivo*, es activo, rígido, disciplinado, individualista, que se monta un sinnúmero de actividades porque no puede soportar la inactividad: “si se para se muere”.
- 4) el *colérico*, que culpa a los demás y los hace responsables de sus frustraciones y limitaciones, luchando irrealmente contra las manifestaciones del envejecimiento;
- 5) el *autoagresivo*, es la persona mal ajustada a los cambios de la vida, que se odia a sí misma, con frecuencia esta deprimida y suele aislarse.

En sí, las personas que se sienten bien y pueden mostrar su competencia, probablemente tienen un sentido para **afrentar pérdidas**, habilidad que les permite superar muertes de seres queridos, abandono de roles de trabajo, disminución de la fortaleza corporal y agudeza de los sentidos entre otros; la mayoría de las personas a ésta edad reconocen el deterioro en su funcionamiento y son precavidas utilizando diferentes objetos, personas y el aprendizaje de experiencias en sus actividades cotidianas, en sí, ponen en práctica la habilidad **adaptación a los cambios de la vida** que implica cuatro elementos: 1) valoración del conocimiento y facultades físicas, 2) socialización, 3) flexibilidad emocional, y 4) flexibilidad mental (Papalia & Weendkos, 1997).

Finalmente, en éste capítulo, constatamos que las personas se van adaptando a los cambios si poseen flexibilidad y realismo, es decir, si aprenden las formas para conservar su salud, adaptarse, resolver las pérdidas y establecer objetivos, con el propósito de poner en uso sus HHSS, cualidades personales y recursos, que a través de la convivencia con familiares, amigos, vecinos y maestros, enriquecerán el aprendizaje de nuevas conductas que les permitirán ser competentes socialmente, independientemente del encargo social que se tenga. Por lo tanto, queda claro que:

- las HHSS no son innatas, sino aprendidas
- si no son desarrolladas en las primeras etapas de la vida, la interacción con los otros y el autoestima será deficiente
- la interacción con otras personas facilitan el desarrollo de las HHSS y su perfeccionamiento
- la deficiencia o uso inadecuado de las HHSS ocasiona problemas emocionales, sociales y psicológicos, que repercutirán en la autoestima.

En el siguiente capítulo se hará un breve recorrido sobre el trabajo y su importancia a nivel personal, así como una revisión sobre la jubilación, examinando aspectos económicos, legales, médicos, sociales, familiares y emocionales, para identificar la importancia del uso de las habilidades sociales dentro de estos y la manera en cómo facilitan el momento de la jubilación.

Jubilación

“Ser joven significa ser fresco, vivaz, ansioso, aprender con rapidez. Ser maduro es estar acabado, completo, calmado, cansado. ¿Por qué no considerar una perspectiva diferente? Ser joven es ser inmaduro, inconcluso, crudo, torpe, poco hábil, inepto. Madurar es ser listo, completo, experto, sabio. ¿Qué tan válido es glorificar la juventud y avergonzarnos por haber vivido muchos años?”

Lillian E. Troll

La función que el trabajo representa para las personas y su medio social, juega un papel de suma relevancia, ubica a las personas en un contexto con determinadas interacciones y aprendizajes, es por tal, que en éste capítulo se retoma la importancia de las habilidades sociales para la preparación de un evento inevitable de la vida como es la jubilación laboral.

4.1. Papel del Trabajo a nivel personal y social

Rodríguez & Amartya (2000) opinan que el significado que el ser humano atribuye al trabajo se basa en la manera de considerar y crear una identidad, para descubrir quién es y lo que no se es. El trabajo puede definir el estatus, los ingresos, el prestigio, las metas y valores, puede crear un sentido de estabilidad e intensificar los sentimientos de poder y eficiencia, determina el programa diario de actividades, los contactos sociales y oportunidades de desarrollo personales, puede ser el medio de encontrar placer, satisfacción, crecimiento y realización en la vida, pero también puede ser la causa de frustración y preocupación, además explican que los adultos promedio pasan un mínimo de 40 horas semanales, 50 semanas al año, durante 45 ó más años de su vida en su lugar de trabajo, debido a que el trabajo es el centro principal de energía del adulto, de sus

destrezas y ambiciones, así Rodríguez (1988) explica que las personas sin trabajo se sienten perdidas, debido a que no se sabe qué hacer con ese tiempo si fuera libre.

La complejidad del trabajo requiere un margen para la **toma de decisiones** y exige que los empleados expliquen los factores mal definidos o evidentemente contradictorios, utilizando su experiencia o habilidades, que fueron aprendidas. Havighurst (citado en Rodríguez & Amartya, 2000) menciona que lo interesante de cada etapa de desarrollo es la adquisición de actitudes y destrezas laborales que permiten al sujeto incorporarse a la fuerza de trabajo, por lo que las organiza de la siguiente manera:

1. *Identificación con un trabajador.* Los niños de 5 a 10 años se identifican con el padre o la madre que trabajan y la idea de trabajar llega a integrarse a su autoestima.
2. *Adquisición de los hábitos básicos de la industria.* Los niños de 10 años hasta los adolescentes de 15 años, aprenden a organizar su tiempo y sus esfuerzos para ejecutar tareas como trabajos escolares o las tareas domésticas, asimismo aprenden a darle prioridad al trabajo sobre el juego.
3. *Adquisición de una identidad como empleado en la estructura ocupacional.* Los adolescentes de 15 años hasta los adultos jóvenes de 25 años, escogen su ocupación y empiezan a prepararse para ella, adquieren experiencia laboral informal que les ayuda a escoger su carrera y a iniciarla.
4. *Transformación en una persona productiva.* De 25 años hasta 40 años, los adultos perfeccionan las destrezas cognitivas, físicas y sociales que requiere su profesión y empiezan a progresar en ella a través de experiencia laboral formal.
5. *Conservación de una sociedad productiva.* De los 40 a los 60 años, los empleados se hallan en el punto máximo de su carrera, empiezan a prestar atención, dedicar tiempo a sus responsabilidades cívicas y sociales relacionadas con el trabajo, descuidando en ocasiones otros aspectos personales.
6. *Contemplación de una vida productiva y responsable.* A partir de los 60 años en adelante, los trabajadores son o están próximos a jubilarse, es entonces cuando reflexionan sobre su carrera, las aportaciones hechas a la empresa, sus compañeros, su familia, sus amigos y sobre todo reevalúan su desarrollo profesional-personal (Rodríguez & Amartya, 2000).

Podemos concebir como un ciclo la vida laboral de un adulto, inicia con los pensamientos y experiencias que culminan en una elección ocupacional, continúa con la realización de la profesión escogida y termina con la jubilación; este ciclo no necesariamente sigue una trayectoria uniforme a través de la vida laboral de un adulto, es preciso tomar decisiones muy importantes, hay momentos de duda, crisis y acontecimientos especiales, algunos jóvenes cambian frecuentemente de trabajo antes de dedicarse a un solo empleo, y hay muchos que cambian de carrera una o dos veces.

Para evitar estos factores, antes de ingresar a la fuerza de trabajo, el individuo debe adquirir varias destrezas, valores y actitudes tanto de modo formal como informal. La preparación formal incluye la enseñanza estructurada que se imparte en la escuela, los programas de formación vocacional, la universidad y también la instrucción en el trabajo. La educación universitaria es parte indispensable de la preparación profesional, debido a que aporta conocimientos esenciales y crea destrezas prácticas y específicas. La preparación informal adopta el proceso de asimilar actitudes, normas y expectativas de roles apropiados para determinado trabajo. Mucho antes de que se inicie esta preparación, ya se han asimilado las normas y valores informales de los padres, de los maestros, de los miembros de las diversas profesiones, de actores de películas y de los programas de televisión, entre otros.

Una vez que los adultos jóvenes, han desarrollado destrezas y habilidades tomadas de los factores externos e internos se encuentran listos para ingresar a la fuerza de trabajo, su éxito dependerá del grado de preparación y socialización que hayan adquirido, es aquí uno de los primeros problemas que el joven trabajador puede encontrar: el *choque con la realidad*, comienza a aprender que algunos pensamientos de la adolescencia y adultez temprana eran erróneos (Rodríguez & Amartya, 2000).

Rodríguez (1988) dice que el ingreso, acoplamiento y seguridad en el trabajo, no necesariamente produce la paz interior, algunos trabajadores empiezan a **reevaluar** sus esfuerzos y metas, algunas veces sienten depresión, duda de sí mismos y el deseo de romper con toda relación laboral. Hay personas que viven fastidiadas, cansadas, porque nada les interesa, su sistema

motivacional es deficiente por no haber definido sus valores, metas ni objetivos. Un aspecto importante de la educación de un individuo, es la concientización de las motivaciones, hasta consolidar el autodesarrollo, la productividad, la colaboración y la realización creativa en diferentes aspectos.

Rodríguez & Amartya (2000) describen que la etapa de mantenimiento es un patrón común en el ciclo ocupacional, pero no necesariamente es general, debido a que solo una minoría de empleados permanecen siempre en la misma compañía, muchos cambian de trabajo en busca de un mejor sueldo, más responsabilidades, una promoción o condiciones laborales más satisfactorias, ya que, hasta hace pocos años se pensaba que la vida laboral consistía o debía consistir en ingresar a una ocupación o profesión en la adultez joven y permanecer en ella hasta el momento de la jubilación.

En los últimos años del ciclo ocupacional, se operan cambios en las responsabilidades, promociones, reasignaciones y también en la carrera debido a que su interés se centra en mantener la posición que han conquistado. Algunos no encuentran esa estabilidad, sino periodos frecuentes o prolongados de desempleo y crisis profesionales, acompañados de problemas económicos, sociales y emocionales. Aquellos a quienes se despide o que se ven obligados a jubilarse, **afroitan problemas** emocionales que pueden ser más graves que la simple pérdida de ingresos. El patrón de duelo que acompaña a la pérdida involuntaria del empleo empieza con el *choque inicial* y la *incredulidad*, luego aparecen la *ira*, la *protesta*, una etapa de *negociación* durante la cual piden más tiempo o una segunda oportunidad, luego sobreviene la *depresión*, la *soledad* y los *problemas físicos*. El desempleado puede sentir pánico, culpabilidad por haber perdido su trabajo y resentimiento, tal vez no logre participar en sus actividades normales, aunque no guarden relación con el trabajo.

Ahora cuando se examina la historia laboral de las personas en las dos últimas décadas, se ha encontrado que existe un periodo de minuciosa **reevaluación** que a menudo se presenta en la madurez alrededor de los 40 años, donde se puede experimentar un cambio en sus valores y metas, que los lleva a reexaminar la conveniencia de cambiar de empleo o profesión; esta aparición de un nuevo cambio, se debe al resurgimiento de las metas establecidas en la juventud,

en algunas ocasiones puede significar retornar a la escuela, iniciar un proceso de reeducación, buscar una preparación laboral complementaria para mejorar sus destrezas, aprender técnicas que los hagan más productivos o faciliten sus labores.

Aproximadamente a los 65 años, los empleados llegan a la etapa de deterioro y empiezan a prepararse para la jubilación, el final normal de su ciclo ocupacional, lo cual hace indispensable la *reestructuración de ideas, actitudes y expectativas* (Rodríguez & Amartya, 2000) que conllevarán a la habilidad social **adaptación a los cambios de la vida**, la cual facilitará la búsqueda de alternativas en los diferentes ámbitos de su círculo social.

4.2. Situación actual de la Jubilación en México.

Moragas (1991), expone que a fines del siglo XIX aparecen las primeras regulaciones sobre edad de jubilación, fijada inicialmente en setenta años y progresivamente disminuida. Actualmente la Ley de la Función Pública y Privada ha establecido la edad de la jubilación para los funcionarios en sesenta y cinco años, además se induce de diversas formas a los empleados a que se jubilen anticipadamente con: prestaciones adicionales o dificultándoles su permanencia en la empresa por diferentes medios: congelación salarial, traslado de puesto de trabajo o desplazamiento geográfico. Por estos motivos, explica que la ancianidad se ve especialmente afectada por las limitaciones del trabajo existente, por estereotipos sobre su capacidad laboral y por la definición clásica del trabajo como obligación de la que se jubilan los humanos. El significado moderno de trabajo industrial lo considera incompatible con la ancianidad, debido a dos realidades opuestas o al menos difícilmente compatibles:

Trabajo: rol activo, productivo, generador de renta, exigencias físicas, psíquicas y sociales, ritmo intenso, obligación, carga y responsabilidades.

Ancianidad: rol pasivo, no productivo, receptora de pensión, poca aptitud física y psíquica, ritmo vital lento, exención de obligaciones y responsabilidades.

La incorporación y el cese en el trabajo clasifica a la población en dos categorías económicas: activa o pasiva, según contribuyan o no directamente a la producción de bienes y servicios. La población activa la forman los trabajadores en los diferentes sectores económicos generando los recursos necesarios para ellos y para la población pasiva. La población pasiva la componen los que aún no se han incorporado al trabajo productivo: niños y adolescentes, y aquellos que han dejado el trabajo por cualquier causa establecida por las leyes.

Trueba & Trueba (2002) especifican en la Ley Federal del Trabajo que:

“La jubilación constituye una compensación a los esfuerzos desarrollados durante determinado tiempo por el trabajador, en beneficio de la empresa, una vez llenados los requisitos contractuales, el derecho a ella pasa a formar parte del patrimonio del trabajador, mientras subsista, tal derecho debe juzgarse imprescriptible.

La jubilación constituye la obligación que merced a lo estipulado en un contrato adquieren los patrones para seguir satisfaciendo sus salarios a los trabajadores que les ha servido durante los lapsos que se estipulen en tales contratos, salarios que deben entenderse como una compensación por el desgaste orgánico sufrido a través de los años por tales trabajadores; así mismo, debe comprender la incapacidad que a los mismos les ha producido el transcurso del tiempo, y satisfechas las condiciones establecidas por tal contrato, el trabajador adquiere el derecho de que se le paguen las pensiones relativas precisamente conforme a lo pactado, pasando a formar parte de su patrimonio el derecho de percibir las; y a la vez los patrones adquieren la obligación de cubrírse las” (pág. 792-794)

Haciendo hincapié, la jubilación es una prestación que no encuentra su origen en la Ley Federal del Trabajo, sino en las cláusulas relativas de algunos de los contratos colectivos de trabajo para fijar las bases de una pensión. Moragas (1991) explica que la jubilación define legal y convencionalmente la entrada en la ancianidad, que socialmente ha considerado el rol del jubilado como un rol sin rol, la mayoría de los trabajadores se acostaban como miembros de la

población activa y se despertaban como jubilados, por el hecho de cumplir sesenta y cinco años. Algunas variedades de la jubilación, son:

- *Forzosa*. Se impone al sujeto sin alternativa posible por haber cumplido la edad reglamentaria o quedar incluido dentro de supuestos forzosos de jubilación (procesos de reestructuración sectorial, traslado o cierre de empresa).
- *Por tiempo*. También llamada normal, fijada a los sesenta y cinco años.
- *Anticipada*. Tiene lugar antes de dicha edad y por una gran variedad de causas: incapacidad física que origine invalidez para el desempeño del trabajo, situación especial del colectivo o decisión del individuo.
- *Retrasada*. El sujeto o la organización dilatan el momento de la jubilación por intereses mutuos, existente en algunos puestos técnicos y directivos.

Moragas (1991) también explica el proceso por el cual pasará la persona próxima a la jubilación y afirma que, cualquier tipo de retiro, está influenciado por factores personales, económicos y sociales presentes siempre en los antecedentes y etapas posteriores a este evento:

1. *Prejubilación*. Fase en la que los trabajadores contemplan la posibilidad de que jubilarse sea un evento remoto o próximo, la prejubilación remota se inicia dos décadas antes para preparar los planes económicos complementarios de la seguridad social obligatoria y afecta a las personas de ingresos medios elevados que pueden y quieren ahorrar para su futuro. La prejubilación próxima comprende cinco o menos años, se refiere, a los cálculos económicos, al conjunto de actividades, intereses y ocupaciones que permitirán al jubilado pasar sus restantes años como una persona plena y no sólo como un consumidor pasivo; las experiencias individuales no tienen porque ser semejantes.
2. *Preparación para la jubilación*. Es la participación en programas de preparación, que introducen un esquema lógico de posibles problemas con los que todo jubilado va a enfrentarse y le ofrecen técnicas para superarlos. Las áreas que se tratan son economía, salud, derechos del jubilado, equilibrio personal, actividades diversas, relaciones sociales y personales. Éstos programas entrenan a las personas para desenvolverse con mayor independencia económica, individual y social. Se recomienda que participen las esposas o

personas relevantes en la adaptación del jubilado a su nuevo status y que las sesiones sean tanto informativas como de grupos de discusión. Trueba & Trueba (2002) mencionan que en la Legislación Federal del Trabajo Burocrático, en el apartado de sueldos, cuotas pensionarias y cotizaciones, se encuentra estipulado el derecho del trabajador a esta preparación prejubilatoria:

“Artículo 33. el instituto, a través de sus áreas correspondientes, formulará, coordinará y supervisará el Programa de Servicios Integrales de Retiro, que tendrá por objeto:

- I. Preparar y orientar al servidor público próximo a pensionarse, y*
- II. Ofrecer a los pensionistas actividades ocupacionales, culturales y recreativas.” (pág. 188)*

3. *Luna de miel.* El individuo posee motivación para experimentarla. Se adoptan dos alternativas como todas las variantes intermedias: 1) ocupación-actividad, donde hay supuestos suficientes de salud y dinero, el individuo emprende con ilusión una serie de actividades que el trabajo lo había impedido realizar; o 2) descanso-tranquilidad, constituye una reacción del jubilado el cual desea “no hacer nada” y disfrutar de todo el descanso del que no pudo disponer en su trabajo.
4. *Estabilización.* Son actividades rutinarias, algunos jubilados se mantienen en la fase de descanso-tranquilidad hasta el fin de sus días, pero la mayoría busca una cierta rutina con una variedad de actividades u obligaciones que se impone o le imponen. No existen reglas sobre qué actividades pueden dar respuesta a su necesidad de ocupación, de responsabilidad y de reconocimiento de su status social, pues la variedad de posibilidades resulta ilimitada, teniendo en cuenta la diversidad individual, familiar y la multitud de actividades que puede emprender.
5. *Desencanto-reorientación.* Algunos jubilados no pueden encontrar actividades rutinarias satisfactorias y pasan por una etapa de desencanto que en ciertos casos puede llevar a la depresión. Las esperanzas sobre la jubilación y sus ventajas no se cumplen y las personas se sienten estafadas por la sociedad a la que han entregado su vida laboral. El desencanto resulta más difícil de combatir cuando existe un hecho negativo que lo alimenta: la invalidez, pérdida de salud, pensión insuficiente, muerte del cónyuge, por mencionar

algunas. El desencanto requiere una reorientación, semejante a la de actividades rutinarias, en la misma se establecen fines realistas para el período, teniendo en cuenta los recursos de todo tipo, económicos, de salud, de relaciones, familiares, sociales, emocionales y culturales. En esta fase se descubren con frecuencia los clubs, hogares de jubilados anteriormente ignorados.

6. *Dependencia*. Afecta sólo a un pequeño porcentaje del total de ancianos e implica pasar del estatus de jubilado sano e independiente al de persona con limitaciones que necesita ayuda. Termina en algunos casos con la invalidez, incapacidad física, dependencia o cualquier hecho que impida al jubilado una situación independiente. El internamiento permanente en instituciones de asistencia total supone la última etapa de la dependencia y la renuncia a la libertad personal de la **toma de decisiones**.

Moragas (1991) explica que el proceso en general es: *antes*, mientras se toma la decisión y se consideran otras alternativas, y *después*, cuando se asume el rol de jubilado. Es importante remarcar que el autor considera el antes y después de la jubilación como momentos que marcarán la vida del trabajador, con respecto, al momento “durante la jubilación” explica que no existe como tal, debido a que la persona vive este momento de tramites como algo administrativo, ya que se siente ocupado realizando “encomiendas legales” para su beneficio, y por tanto, solo se da cuenta de que trabajó “x” años, y que ya no lo hará más cuando se le entrega su tarjeta de jubilado.

Por otro lado, Moragas (1991) considera que “la mujer nunca se jubila” al dejar la población activa, sus responsabilidades domésticas absorben tiempo dedicado a actividades fuera del hogar y su tiempo sigue tan ocupado como antes, este trabajo parece defenderla de los efectos adversos de la jubilación, ya que nunca deja de tener un “rol sin rol”.

Los efectos de la jubilación en la mayoría de las mujeres son escasos, pues lo que hace es cambiar una serie de actividades por otras que siempre había realizado, pero para las que dispone de mayor tiempo; su trabajo nunca puede finalizar, pues diariamente se renuevan sus obligaciones. Las dificultades más importantes para la mujer no son las de su propia jubilación, sino las de la jubilación del marido, debido a que resulta difícil acostumbrarse a que ocupe más

espacio y reordenar los ritmos diarios del hogar. De ahí la importancia de que las mujeres asistan a los programas de preparación para la jubilación de los maridos, ya que la jubilación es asunto de dos y si uno de ellos no está preparado para los cambios reales de ritmo y relaciones, se incrementa el riesgo de encontrar dificultades en la nueva convivencia (Moragas, 1991).

Por otra parte, en aquellas mujeres que han permanecido solteras, su estado emocional tiende a ser variable, generalmente se verán envueltas en su trabajo la mayor parte del tiempo sin la intención de jubilarse o trataran de conseguir otras actividades relacionadas con su profesión que las mantengan ocupadas, en ocasiones sustituyen la compañía por animales, hermanos o sobrinos en caso de haber. En las mujeres divorciadas con o sin hijos, su estado emocional dependerá de la manera en que afrontó el proceso de divorcio, en ocasiones su carácter es estricto con los hijos y compañeros de trabajo, generalmente se involucra en actividades como parte fundamental de superación personal, la jubilación es una opción que desean postergar para seguir manteniendo estabilidad en su economía; las mujeres que enviudaron a temprana edad tienen a buscar una nueva pareja, trabajo y se preocupan por el futuro de sus hijos, aquellas que enviudaron en la adultez tardía, se enfrentan a discusiones con los hijos o parientes sobre sus actividades y relaciones sociales, en sí, tienden a enfrentar los mismos problemas que el hombre en estas circunstancias.

4.2.1. Aspecto económico y legal

En México explica Wong & Espinoza (2002) que las instituciones de seguridad social (ISSSTE e IMSS) iniciaron sus programas de pensiones en 1940 y 1950, iniciando con una cobertura limitada de la población, las contribuciones dirigidas a las pensiones estuvieron disponibles a un grupo reducido durante los años productivos de mayor edad. No obstante, los fines de la seguridad social se encuentra actualmente en entredicho, por razones demográficas que se traduce económicamente a un menor número de cotizantes potenciales que unido al aumento de la esperanza de vida de la población anciana, supone una mayor carga para los activos, debido a que la economía se basa en la producción de bienes y las personas mayores, al jubilarse, dejan de producir y solo consumen productos que necesitan: alimentación, vestimenta, medicinas, productos para el hogar y la higiene personal.

Moragas (1991) comenta que las prestaciones de la seguridad social son actualmente un derecho exigible por todos los ciudadanos, aunque existe un colectivo que por no haber cotizado sólo tiene derecho a prestaciones asistenciales no contributivas. Trueba & Trueba (2002) mencionan en la Legislación Federal del Trabajo Burocrático, en su apartado de disposiciones generales, el derecho legítimo de la prestación jubilatoria, lo siguiente:

“Artículo 5º. La calidad de pensionista se adquiere a partir del momento en que el interesado ha causado baja; la fecha se señalará en la resolución mediante la cual el Instituto conceda el beneficio pensionario. Dicha resolución se notificará al interesado y en la misma se especificará el tipo de pensión concedida, la cuota asignada, la fecha de inicio del pago, así como la del término de la pensión y el número clave asignado al pensionista.

Artículo 9º. Para efectos de este reglamento, se considera fecha de baja del servicio, el día siguiente a aquel en que el trabajador hubiese percibido su último sueldo.” (pág. 178 y 179).

De tal forma que por prestaciones económicas se comprende cualquier servicio valorable materialmente y no sólo las pensiones, se incluye la asistencia sanitaria con todas sus variedades, asistencia primaria en prevención de la enfermedad, hospitalizaciones, medicamentos, tratamientos, rehabilitación, por mencionar algunos, así como los servicios en especie, alimentación, alojamiento, ayuda para la vivienda, transporte, ocio y esparcimiento. La forma de prestación de los servicios (pública o privada) resulta importante, pero el anciano, como la mayoría de los ciudadanos, posee solamente necesidades traducibles económicamente y le interesa la cantidad y calidad del servicio; la forma de obtenerlo pasa a un segundo plano cuando lo que tiene son necesidades realmente inaplazables. Una alternativa a las pensiones consiste en la satisfacción de los servicios que los jubilados necesitan, suministrados directamente en especie por el Estado, organismos autónomos u otras organizaciones.

Daniel (2002) aclara que a partir de la reforma al sistema pensionario mexicano, el trabajador tiene derecho a que la dependencia realice depósitos en dinero en una cuenta individualizada de

su propiedad; equivalentes al 2% del salario del trabajador y constituyen el ahorro que complementará su pensión cuando se retire de la actividad productiva. Trueba & Trueba (2002) mencionan en la Legislación Federal del Trabajo Burocrático, en su apartado de sueldos, cuotas pensionarias y cotizaciones al derecho a la prestación de pensión, que se cita a continuación:

“Artículo 23º. El Instituto previa solicitud de los trabajadores, informará el monto aproximado de la cuota diaria que les correspondería en una fecha determinada de estar en los supuestos que señala la ley para obtener una pensión. Dicha solicitud no implica ningún trámite pensionario.

Para calcular la cuota diaria pensionaria, computar los años de servicio y determinar las cotizaciones de los trabajadores, se tomarán como base los datos asentados en la hoja única de servicios que expidan las Afiliadas, la cual deberá contener, en su caso, las cantidades por concepto de sueldo, sobresueldo, compensación, quinquenios, prima de antigüedad y los años de servicios prestados por el trabajador” (pág. 184).

Daniel (2002) expone que los requisitos en trabajadores privados, para obtener la elegibilidad de una pensión se volvieron más rígidos a partir de 1995: los trabajadores del sector privado vincularían el beneficio futuro (la pensión) con las contribuciones realizadas durante su vida activa, las cuales se registrarían en cuentas individuales que serían administradas por entidades financieras privadas, así, quien más aportara pudiera estar en condiciones de mejorar su beneficio de retiro. Las condiciones para acceder a la pensión se hicieron más severas: se aumentó de 500 semanas (10 años) de cotización a 1250 semanas (25 años), las edades mínimas quedaron invariables: 60 años para tener derecho a la pensión por razón de la edad avanzada o por desempleo (llamada simplemente cesantía), y 65 años para la jubilación, respecto de los beneficios, el gobierno federal garantiza una pensión mínima equivalente a un salario mínimo mensual. Por otra parte, se esperan las reformas de la administración pública federal: el ISSSTE.

Trueba & Trueba (2002) mencionan que el Reglamento de Prestaciones Económicas y Vivienda del ISSSTE, en su apartado de tipo de pensiones para jubilación, lo siguiente:

“Sección primera:

Artículo 12º. *Para iniciar el trámite con el fin de obtener una pensión, el Instituto requerirá del trabajador o sus familiares derechohabientes, según proceda, la solicitud respectiva a la que se integrarán, la hoja única de servicios, la licencia prepensionaria, el aviso oficial de baja y la copia certificada del acta de nacimiento.*

Las pensiones se otorgarán conforme a las bases siguientes:

- I. La de jubilación, cuando el trabajador tenga 29 años 6 meses y 1 día o más de servicios, e igual tiempo de cotización al Instituto; en el caso de las trabajadoras, cuando tengan 27 años 6 meses y 1 día ó más de servicios e igual tiempo de cotización al instituto.*
- II. La de retiro por edad y tiempo de servicios, cuando el trabajador que habiendo cumplido 55 años de edad, tenga 14 años 6 meses y 1 día de servicios como mínimo e igual tiempo de cotización al instituto;*
- III. La de invalidez, cuando el trabajador se inhabilite física o mentalmente por causas ajenas al desempeño de su cargo o empleo, si hubiese cotizado al Instituto cuando menos durante 14 años 6 meses y 1 día;*
- IV. La de muerte por causas ajenas al servicio, cuando el trabajador haya cotizado al Instituto cuando menos 14 años 6 meses y 1 día, cualquiera que sea su edad, o bien, cuando tuviera 60 ó más años de edad y haya cotizado mínimo de 9 años 6 meses y 1 día a dicho Instituto, y*
- V. La de cesantía en edad avanzada, cuando el trabajador después de haber cumplido 60 años de edad, tenga por lo menos 9 años 6 meses y 1 día de servicios e igual tiempo de cotización al Instituto.*

Artículo 13º. *Para el otorgamiento de la pensión por invalidez, además de cumplir con los requisitos a los que se refiere el primer párrafo del artículo anterior, se integrara la solicitud respetiva, el dictamen médico y al aviso oficial de baja. El dictamen médico de invalidez será expedido por personal médico que preste sus servicios en las clínicas, centros hospitalarios o unidades especializadas del Instituto.”* (pág. 180 y 181).

Independientemente del tipo de jubilación, Wong & Espinoza (2002), explican que ser jubilado implica para el trabajador y futuro jubilado asumir riesgos que no estaba acostumbrado a enfrentar como individuo, algunos de estos son: el riesgo de sobrevivir a su pensión, el riesgo del pensionado a su muerte prematura en cuyo caso el remanente de sus recursos los compartiría con el grupo de no haber beneficiarios legales, el riesgo de ineficiencia y/o corrupción en el manejo de sus ahorros, el riesgo de aumento de cobro de las comisiones por la administración de sus ahorros, el riesgo de que la inflación reduzca el poder adquisitivo de sus ahorros, entre otros.

Por tanto, además de las garantías y prestaciones que otorgan las instituciones de seguridad social (IMSS o ISSSTE), así como las establecidas por ley, se considera de importancia emprender individual o colectivamente estrategias de ahorro para su previsión social (si su ingreso se lo permite), es decir, las acciones que pudiera efectuar un trabajador para mejorar sus condiciones de retiro y jubilación, las cuales deben ser emprendidas antes de jubilarse, o mejor aún, al empezar a laborar, ya que el régimen público de pensiones subyace en la suposición de que en esta etapa de la vida de las personas, éstas ya no tendrán las mismas obligaciones que tuvieron en sus años productivos por lo que el sistema sólo les asegura una parte de su ingreso pasado (Daniel, 2002).

4.2.2. Aspecto social

Marsellach (2001) considera que la edad de jubilación se ha anticipado en los últimos tiempos para dar paso a las nuevas generaciones y así poder ofrecerles una perspectiva laboral. Muchos se han jubilado antes de los 60 años y eso ha provocado que personas que todavía tenían sus funciones físicas e intelectuales prácticamente al 100% han visto reducir su actividad al mínimo y como toda su vida han servido a la sociedad ahora no saben qué hacer, ya que están acostumbrados a levantarse cuando suena el despertador, relacionarse con sus compañeros de trabajo, tener una vida al margen de su propia familia y ahora no son capaces de orientar su vida, se sienten invadidos por varios temores. Es oportuno recordar que la teoría de los roles sociales permite captar el lugar que cada uno ocupa en la sociedad a la que pertenece, esta posición es para el individuo una fuente de dinamismo, por medio de las normas inherentes a su status social, finalmente, la pertenencia social, según la teoría de los roles, es también una fuente de valoración

en una sociedad determinada, cada individuo se siente reconocido y apreciado por su grupo de pertenencia según el status que ocupa, los ancianos que no tienen roles sociales fuera de su ámbito laboral, su status social es el de “jubilados”, lo que significa para el resto de la sociedad “quedar al margen de...”.

Kastanbaum (1980) explica que el sentimiento de pertenencia social corresponde a nuestra necesidad de tener raíces, un punto de referencia y de continuidad, un reconocimiento y una aceptación de uno mismo por parte de los demás, además de una participación en una identidad colectiva.

Kalish (1996) dice que las relaciones interpersonales son enfocadas a las que se establecieron en el trabajo, la cual es una de las mayores pérdidas que atraviesa el jubilado, debido a la falta de contacto con los amigos del trabajo, se sabe que casi todos los viejos tienen amigos íntimos, las personas mayores conviven con sus vecinos, aunque la distancia física o social con éstos sea grande. Ya que los amigos, son personas que se eligen y tienden a tener cualidades que son similares o que complementan a cada uno, estas amistades suelen llevarse con personas a las que se consideran socialmente equivalentes y que tienen historiales ocupacionales similares o parecidos intereses. Las personas mayores desarrollan frecuentemente lo que se ha llamado “red de apoyo informal” en la que se implica a los familiares, amigos y vecinos; así como la “red de apoyo formal” de las agencias sociales, organizaciones sanitarias y otros servicios de ayuda oficial.

Hoy se entra cada vez mas pronto en el proceso de la muerte en la medida en que socialmente ya no se es competitivo y en la que hace falta dejar sitio a los jóvenes. Si quiere sobrevivir, el jubilado debe encontrar papeles para permanecer activo y demostrar que todavía sabe ser útil (Bianchi & Cols., 1992), como lo dice N. Elías: *“Las modificaciones que acompañan el envejecimiento son a menudo involuntariamente percibidas como una distancia en relación con la norma social, los otros los de los grupos de edad normal a menudo tienen dificultad, y es totalmente comprensible, consentir empáticamente las experiencias del envejecimiento que tienen los mas ancianos. Porque la mayoría de los seres jóvenes no tienen ninguna base en su experiencia, que les permita imaginar el efecto que produce la multiplicación del tejido muscular*

o el enlentecimiento de la renovación celular. En sí, la imposibilidad de ponerse en el lugar del sujeto que envejece, se debe a que el anciano nos reenvía a nuestra decadencia y a nuestra muerte futura” (Elias & Dunning, 1996, Pág. 98).

En la ciudad, cuando se habla de anciano o persona de la tercera edad, realmente se piensa en él como una carga, alguien a quien se tiene que atender o para quien hay que encontrar un lugar de reclusión. En México la adopción de la familia nuclear (papá, mamá e hijos), promovido por las políticas estatales a través de todas sus instituciones “la familia pequeña vive mejor, o pocos hijos para darles mucho”, ha generado la expulsión de miembros como los ancianos, las familias pelean siempre por ver quién se hace cargo del anciano o cómo hacer para que no cause problemas a sus miembros y ha creado a su vez una serie de problemáticas para este sector que no se presentaban en el modelo de familia extensiva, común en los mexicanos de principios del siglo pasado.

Recientemente, la población de la adultez tardía, contaba con casi 5 millones de personas, 6.1% de la población total del país, hoy en día, sólo en la *Ciudad de México* hay 586 938 personas que representan el 7.1% de la población adulta tardía, el resto se haya distribuido en el interior de la republica mexicana, la proyección para el año 2005 es de 7 millones a nivel nacional (INEGI, 1996, y CONAPO, 1998). Dado lo anterior, para cubrir sus demandas de la población adulta tardía, en 1979 se crea por decreto presidencial el Instituto Nacional de la Senectud (INSEN), actualmente conocido como INAPLEN: Instituto Nacional del Adulto en Plenitud, el cual cuenta sólo con cuatro unidades gerontológicas fuera del Distrito Federal: Estado de México, Guanajuato, Zacatecas y Veracruz, cuyos objetivos son dar servicio médico, psicológico, educativo y económico. Por otro lado existen clubes de la tercera edad por toda la república mexicana, que proporcionan terapia ocupacional, consulta dental y psicológica, otras actividades recreativas, cursos de alfabetización, eventos socioculturales y deportivos. Pese a que estos se plantea como objetivos, en la realidad no se cuenta con el personal capacitado para cumplirlos, el servicio declina ya que el instituto atiende médicamente sólo a 0.6% de los 5 875 000 mexicanos con más de 60 años de edad.

Por otro lado, a partir de 1986 dentro del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF) se ha trabajado lo que se llamo Casa Hogar para Ancianos, donde, emulaban los programas norteamericanos de intervención, se le daba a la familia una salida institucional para deshacerse del anciano, o bien se recogía en estos lugares al viejo para atenderlo de lo que se consideraba padecimientos propios de la etapa y regularmente verlo morir, este programa fracaso por los altos costos que representaba la atención de este sector, dada la gran cantidad de enfermedades que padecen, lo que significaba gastos para medicamentos e internamientos, por último, producto de actitudes institucionales paternalistas y la extrema pobreza de las familias mexicanas a quienes se prestaba el servicio, la institución tenía que hacerse cargo de los gastos por deceso, representando pérdidas y escasas entradas de dinero (donaciones, aportaciones voluntarias y recolectas). Por su parte el Gobierno del Distrito Federal (GDF) mantiene un programa de atención a los ancianos ubicado en el Centro de Atención de Adultos Mayores (CAAM) “Cuauhtepac”, que alberga personas mayores provenientes de familias, indigentes y reclusorios, proporcionándoles atención médica, psicológica, recreativa, social y cultural, subsidiado por aportaciones voluntarias en especie (pañales, alimento y vestido).

El trabajo en esta área de asistencia social ha implicado entender que la vejez es un momento en el que se manifiestan los resultados de cómo se ha vivido, amplía la posibilidad de entender su condición y encontrar las formas para ayudarlos a mejorar la calidad de su vida y muerte (Herrera, 2002).

4.2.3. Aspecto familiar

Kalisk (1996) menciona que se ha encontrado que los mitos difícilmente mueren, la perspectiva de generaciones jóvenes con respecto a la vejez, gira en torno a los problemas más frecuentes de la tercera edad, como la soledad, el bajo salario, la salud delicada y el miedo a la violencia .

Lo cierto es, que las relaciones familiares y las amistades disminuyen cuando se alcanza la séptima década y posteriores, las limitaciones de la salud y los problemas para moverse hacen restrictiva la capacidad de las personas mayores para tener amigos íntimos o familiares, y las

enfermedades o muertes de los compañeros de edad reducen las oportunidades para los contactos sociales.

Un estudio efectuado por Brotman (1981, citado en Kalish, 1996) describió los cambios producidos entre la prejubilación y cuando se ha dejado de trabajar, explica que cuando la pareja está entre los 55 - 65 años de edad, la mayoría de los maridos y esposas todavía viven juntos, la mayoría de los hombres y casi la mitad de las mujeres trabajan en otras actividades fuera del hogar. Durante la década de los 65 – 75 años, la tasa de fallecimientos para los hombres aumenta, el rol del marido cambia de suministrador al de ayudante. En los años posteriores a la jubilación, estando el marido y la mujer alrededor de los setenta y cinco años o más, la salud, llega a convertirse en una fuente de preocupación, y las esposas se convierten en más dominantes debido a la mala salud del marido. En general, la imagen del matrimonio en los últimos años de vida es muy positiva, aunque perturbada por los problemas de salud primordialmente, y por la posibilidad de la muerte de algunos de los cónyuges, normalmente el marido. El 47% de los hijos están pendientes de la herencia y no comprenden la necesidad de sus padres de un compañero(a) para una relación sexual, pues esta unido a la memoria del padre/madre muerto, y la idea de que el padre que vive se vuelva a casar, les parece una blasfemia. Como resultado, el viudo o viuda sufre no sólo la aflicción de la pérdida, sino también la privación que imponen los hijos de tener otra pareja. La soledad, la falta de alguien con quien compartir el trabajo, la pérdida de la satisfacción sexual, son algunas de las privaciones que acompañan a la muerte del cónyuge. Es posible que se encuentren relaciones que alivien el sentimiento de privación sin reducir el sentimiento de pérdida y el de dolor. Los patrones de amistad cambian, las preocupaciones de personas mayores para cocinar buenas comidas, para mantenerse en forma y para tener la casa limpia pueden disminuir, mientras el viudo o viuda a menudo se desconectan, al menos temporalmente del medio social, las demás personas del medio parecen que también se desconectan de ellos.

Brotman (1981, citado en Kalish, 1996) reportó que existe un fenómeno presentado solamente por las viudas llamado “ensayo de viudedad”, donde las mujeres anticiparon lo que sería su vida si llegaran a quedarse viudas, explicando ellas que las prepararon para el momento, esto sucede a la mediana edad o incluso años antes del suceso. Las viudas tienden a la socialización con las

demás mujeres; algunas de ellas ya eran amigas cuando todavía estaban casadas, quienes han cambiado su percepción sobre el mundo y empezar a “vivir como nuevas”, algunas de ellas explican que no es difícil soñar con la muerte a sentir la presencia de otra persona o experimentar ver, oír o tocar la muerte. Los hombres no anticipan la muerte de la esposa, lo que desencadena en un desajuste emocional y social de mayor duración, siendo pocos los que hablan del vacío y la falta de sus esposas.

Aquellas personas que no se casaron (5%) admiten que la soledad de sus vidas ha sido la tónica general de sus días, de sus formas y no parecen estar más solos o infelices que otras personas de su edad, de hecho no tienen que enfrentarse con la pérdida del cónyuge, lo que puede suponer una ventaja. En general, se encontró que estas personas tienen más amigos y familiares, y a menudo viven con un hermano o hermana. En la jubilación parecen tener más problemas, quizá porque las relaciones familiares no pueden compensar la disminución de sus relaciones sociales. Además, los servicios que una generación ofrece a la otra están en función del salario, la salud, las relaciones familiares, las necesidades y el status familiar, hay un cambio en cuanto a la ayuda ofrecida en los periodos de enfermedad, crisis, problemas económicos o cuando ocurre un divorcio.

Relativamente, pocos hijos viven en casa de uno de sus padres, la razón es debida generalmente, a problemas económicos, salud delicada o la muerte de uno de los padres, quedando el otro sin el apoyo necesario, y que el hijo sustituye. Éste hecho, pone en riesgo la pérdida de intimidad y autonomía de la persona mayor, a causa de que los hijos toman las riendas de su vida. El término “rol inverso” ha sido utilizado para describir la circunstancia en la cual los hijos adultos cuidan de sus padres viejos de modo semejante a como lo hacen con sus hijos jóvenes; otro término para esta situación es la “madurez filial” que significa que los hijos adultos deben ser capaces de soportar la dependencia de sus padres. Cuando los padres llegan a ser muy viejos, cuando su salud se deteriora o su capacidad cognitiva disminuye de forma marcada, el estrés en la relación padre-hijo aumenta apareciendo la posibilidad de institucionalizar al adulto mayor, lo cual añade más estrés a la vida de ambos (Brotman, 1981, citado en Kalish, 1996).

Se considera que el soporte a los viejos tiende a estar basado en sentimientos de amor-afecto o en sentimientos de obligación-responsabilidad o ambos. Los hijos de mediana edad están generalmente prisioneros con sentimientos de obligación para sus propios hijos, esposas (os), para el trabajo y sentimientos de obligación hacia el abuelo(a). Rol familiar que no ha recibido ninguna atención hasta hace poco tiempo, el cual tiene una especial significación para las personas que se encuentran en la vejez, así como para otros conjuntos de roles relacionados con ella. Las interacciones entre los abuelos y los nietos incluyen visitas por parte de ambos, intercambios de regalos, cartas, y experiencias.

Otras influencias sobre el significado de ser abuelo, son las personalidades del abuelo y del nieto, la frecuencia y calidad de las interacciones que se realizan entre ellos, la distancia geográfica entre ambos, la manera en que los padres estructuran el tiempo del niño, son determinantes. A veces se nota una afinidad entre los nietos y los abuelos, esta unión puede ser debida a las circunstancias que comparten la juventud y la vejez:

- 1) Ambas grupos de edad son adyacente al grupo dominante, sin poder e influencia para tomar decisiones, debido a que se consideran “no productivos”
- 2) Son considerando con una vida llena de tiempo libre, asistir a la escuela o ser jubilados es visto como placer
- 3) Su tiempo es relativamente inestructurado por falta de actividades
- 4) No cuentan con los mismos recursos, tienden a ser vulnerables y débiles

Se considera que tanto los jóvenes como los viejos parecen esperar primordialmente el apoyo emocional y el cariño por parte del otro grupo, en vez de esperar apoyos económicos o consejos, demandas que son integradas en sus vidas con mayor peso emocional, debido a que son grupos vulnerables y dependientes.

Antes de dejar el tema de los abuelos, es de importancia mencionar el rol de los abuelos cuyos hijos se divorcian y se vuelven a casar, se convierten como proveedores de un apoyo más intenso del que ofrecieron cuando sus hijos estaban casados; este apoyo incluye el aspecto tanto monetario como el de servicios. Si el hijo no obtiene la custodia, se dan cuenta repentinamente

que el acceso a sus nietos ha disminuido, aunque muchos yernos y nueras divorciados reconocen la importancia que tienen para sus hijos el ver a sus abuelos y no permitir que sus ex esposos interfieran en la relación (Kalish, 1996).

4.2.4. Aspecto médico

Lopez-Ibor (1992) y Bianchi & cols (1992) mencionan que la vejez es un estado biológico, psicológico y social irreversible al que se llega a cierta edad de la vida, cuyo envejecimiento trastorna el buen funcionamiento de su imagen. Esto comienza, por una pérdida de la actividad sensorial y memoria, la menor capacidad de comprensión, de juicio, de pensamiento abstracto, la alteración del lenguaje, de la praxia y de la gnosia, cierta indiferencia afectiva, una agitación incoherente y estéril, algunas veces acompañada de trastornos motores, una imposibilidad para adaptarse a nuevas situaciones. Brevemente exponen que muy a menudo los adultos mayores se abandonan a ellos mismos, son maltratados o infantilizados, los viejos en instituciones sufren estrés severos: la pérdida de sus hábitos, la desorientación espacial, la desaparición de los vínculos afectivos, la cohabitación con desconocidos, la imposición de una disciplina que pone trabas a su libertad y la vergüenza de su dependencia cuando han perdido su autonomía, la soledad en medio de los demás, la muerte social, y la muerte psicológica, antes de la muerte definitiva.

Es común que al hacer uso de la historia clínica y la exploración no se dé una valoración precisa del problema del anciano, debido a que hay manifestaciones frecuentes de alteración del sistema sensorio-motriz y depresiones psicóticas (delirios, alucinaciones) e involuntaria (ansiedad, agitación e ideas delirantes), ideas de culpabilidad, rutina, nihilismo⁸ e hipocondría.

⁸ Negación de toda creencia o realidad.

Quizá lo más importante es que hay numerosas personas mayores que no tienen un compañero sexual disponible. Con la muerte del esposo, especialmente después de un matrimonio largo, el cónyuge sobreviviente tiene dificultad para encontrar una persona aceptable para el sexo, esto es especialmente cierto en las viudas, que no sólo son más exigentes a la hora de seleccionar a un hombre para aceptarlo como compañero sexual, sino que también se enfrentan a un mundo en el que hay pocos hombres de edad que pueden llegar a ser ese compañero buscado. Aunque, desde luego, tanto las viudas como los viudos pueden tener valores personales que excluyan el sexo fuera del matrimonio. Algunas personas mayores, tienen problemas de salud que reducen sus deseos sexuales y/o las capacidades ; otras no se han encarado nunca con el sexo, utilizando la vejez como una excusa para rechazar la conducta sexual; por último, nuestra cultura ha creado una imagen en el pasado, de las personas mayores como faltas de deseo sexual y de respuestas sexuales, lo que debe influir a muchos de los viejos hoy en día. Se ha descubierto que una relación sexual sana puede ser expresada por muchos caminos, incluyendo caricias, abrazos, masajes y el juego sexual que no comprende necesariamente una penetración, por lo que las personas mayores tienen muchas oportunidades para comportarse de muy diferentes maneras en el aspecto sexual, sin que ello repercuta en el aspecto emocional.

La *geriatria*, como una rama de la medicina dedicada al estudio de las enfermedades y tratamientos de la vejez, considera necesario combatir falsas creencias con respecto a las personas de edad avanzada, utilizando el lema de la Sociedad Gerontológica que dice "Añadir vida a los años, no simplemente años a la vida", donde la meta de la investigación es alargar los años de manera placentera, vigorosa y productiva.

4.2.5. Aspecto emocional

De Guzmán (2000) establece que la distinción más clara en la Psicología del hombre mayor la presentan los procesos emocionales, es decir, a más edad las personas parecen que presentan una menor emotividad, como si se hubiera disminuido su capacidad receptiva al placer y al dolor. Naturalmente nos referimos a la emoción en cuanto a repercusión externa de un sentimiento; por lo que suele decirse que la vida afectiva de las personas mayores es más atenuada con los años, tanto en el sentimiento como afección íntima de algo que se ama o se odia en una sola dirección,

lo que no suele ser cierto de modo general, ya que las reacciones emotivas suelen estar condicionadas al humor habitual, neutro, eufórico, disfórico, excitado o deprimido de cada individuo; todo lo cual depende también de su carácter personal, pues ante la jubilación prematura o ante la vejez inevitable no reaccionará lo mismo un colérico que un apático, un introvertido que un extrvertido. Se ha comentado que los mayores van teniendo rasgos similares a los niños, según la edad, pero únicamente en el plano afectivo, pues necesitan la compañía, los juegos, el reconocimiento a sus acciones, el calor de una caricia, la mano de un amigo, una palabra amable, como sucede en el niño cuando empieza el sentimiento de satisfacción o decepción, aspectos importantes para los seres humanos.

Kastanbaum (1980) dice que la jubilación es considerada como una retirada progresiva de la actividad profesional, es inevitable, natural, e inherente al proceso de envejecimiento en razón del declive físico y psicológico del organismo; frecuentemente, la adaptación a la jubilación es vivida por la persona como uno de los periodos mas críticos de su vida, algunas personas han organizado su sensación básica de seguridad en torno a su esfera de trabajo y actividades, para ellos, la falta de empleo es una amenaza porque les impide la expresión de sí mismos y la proyección de su energía constructiva. La persona que ya no puede definirse a sí misma en términos de su ocupación (yo era...) padece de una débil definición de sí mismo comparada con una definición "yo soy ...". aún en el temor de perder el empleo o alguna otra actividad que defina el sí mismo, puede ser suficiente para precipitarnos en una crisis interna, la jubilación provocara en la persona que envejece una crisis cuyo reto es el fracaso o el éxito de la etapa posterior del ciclo de vida. La jubilación del trabajo esta hecha en tales condiciones que conduce de la participación social a la privación de las diversas formas de las relaciones sociales, hasta el punto que la jubilación ha podido ser considerada como una muerte social.

Laforest (1991) manifiesta que para la mayoría de la gente, la perdida de autonomía es simplemente el estado de dependencia de los ancianos convertidos en incapaces de subvenir por si mismos a sus necesidades personales, lo que hace esencial distinguir dos aspectos: 1) la dimensión física de la perdida de autonomía implica una incapacidad parcial o total para satisfacer las propias necesidades físicas básicas. Sin embargo, para que se pueda hablar de perdida de autonomía, es preciso también que se observe una incapacidad de llevar a

cumplimiento las tareas ordinarias de la vida cotidiana; 2) la dimensión psicológica, implica hablar de autonomía como un atributo de la personalidad, designada como una propiedad del individuo por la que se le considera capaz de tomar las decisiones que le concierne, asumiendo la responsabilidad de las mismas. El estado de dependencia resultante de la decadencia del organismo puede crear en la persona mayor una imagen negativa de ella misma, el anciano tendrá la impresión de que la corriente de la vida va fluyendo sin él, que ha quedado reducido a simple espectador y en adelante hablará de su época como un tiempo ya pasado que no regresará y el tiempo presente como algo que no es suyo.

Para definir la pérdida de la autonomía personal, los gerontólogos recurren al concepto de lugar de control, este concepto sirve para evaluar si una persona sitúa en el interior o en el exterior de ella misma el control de los acontecimientos, así pues, la pérdida de la autonomía personal significa en el anciano una modificación de su lugar de control pasa de interno a ser externo: ya sea la continuación de un deterioro de su identidad personal, o como una iniciativa tomada por sus allegados por la aparición de una actitud apática o abandono del deseo de vivir.

Hay dos maneras de comprobar en una persona mayor dónde sitúa su lugar de control, en primer lugar, la autonomía personal es una dimensión de la autoimagen, y conviene observar como esa persona habla de si misma, a través de sus diálogos se podrá comprobar hasta qué punto se da cuenta de que puede tener un control real sobre los acontecimientos de su vida, y que puede obtener de su entorno unas gratificaciones derivadas de los comportamientos o de las características de su personalidad. En segundo lugar, lo que la persona manifiesta de si misma, puede comprobarse mediante la observación de su comportamiento individual o social.

Pero aunque una persona mayor este con buena salud, el ejercicio de su autonomía puede estar limitado o comprometido si no dispone de recursos esenciales para la satisfacción de sus necesidades básicas.

Marsellach (2001) reconoce que la independencia y el control de uno mismo y del propio ambiente son valores básicos para la mayoría de los seres humanos. El ser dependiente significa

ser débil y vulnerable, no ser capaz de **tomar decisiones** importantes y estar en lo que comúnmente definen como una posición inferior.

Las personas mayores a menudo intentan manipular a alguien percibido como más fuerte que ellos mismos, con el ánimo de obtener una protección para la tensión y la ansiedad, que les ofrezca satisfacciones y que les ayude a enfrentarse con el ambiente que consideran amenazador. Se han enumerado cuatro tipos de dependencia en el envejecimiento: económica, física, mental y social.

Kastanbaum (1980) expone que esta es la razón de porque la crisis de la jubilación, a nivel más profundo que su dimensión social esconde en realidad una dimensión emocional. Más allá de la definición de las relaciones del individuo con la sociedad, la jubilación implica una **redefinición** de relaciones consigo mismo, con la familia, con los amigos, entre otros. Pero siempre se hace difícil encontrar características genéricas del jubilado. Por lo que, resumiendo, podríamos tomar como rasgos de carácter general en la mayoría de los jubilados los siguientes: desorientación, inconformidad con el cambio de nivel y posibilidades económicas, tristeza ante la evidente marginación, resignación ante las progresivas carencias o disminuciones fisiológicas, y capacidad de adaptación ante las nuevas situaciones, pero lo que más duele es la falta de aquello que había llenado su vida tanto como su propia familia, y a veces más: su trabajo. Por eso la crisis de la jubilación, sino se soluciona de modo positivo (desvinculación laboral adecuada), desemboca inevitablemente en los dos aspectos más penosos de la vida de los ancianos: el tedio y la soledad.

El tedio puede definirse como un sentimiento de reducción del movimiento del tiempo, una situación que esta llamada a resolverse durante toda la vida, en la edad adulta se deben encontrar nuevas soluciones para evitarlo según el propio temperamento, gusto y circunstancia en la que se este viviendo, siendo especialmente en la jubilación objeto de replanteamiento de las diferentes actividades, actitudes o relaciones que se establezcan.

El tedio es causado por carencia de estímulos adecuados, y cuando el cerebro no está estimulado hace cosas extrañas, incluso a largo plazo puede llegar a las alucinaciones, uno de los peores castigos que se pueda infringir a una persona es el confinamiento solitario, una persona que se

aburre experimenta como un vacío interior y una tristeza sin objetivo concreto que describe a menudo como “el tiempo no pasa a prisa o los días son muy largos”.

Por su parte, la jubilación social lleva directamente a la soledad, por el hecho de afectar a su comunidad de experiencias con los miembros de su grupo de pertenencia. El tedio y la soledad son dos dimensiones íntimamente ligadas en la vida de los ancianos, en realidad para escapar del tedio y de la soledad, los ancianos no necesitan solamente meras actividades, sino actividades que tengan un sentido para ellos, poco importa el carácter de las mismas, esas actividades son verdaderos estímulos cuando para los ancianos pueden significar una forma real de pertenencia social, de participación en la corriente de la vida o de un grupo al que ahora se sienten ligados de acuerdo a sus nuevos hábitos.

Algunos estilos de vida originados a partir de los hábitos establecidos por la jubilación son:

- 1) Estilo “*obsesivamente instrumental*”, las personas jubiladas están orientadas a las tareas comprometidas, e incluso en sus horas de ocio son compulsivamente activas.
- 2) Estilo “*instrumental dirigido a los demás*”, las personas jubiladas ofrecen sus servicios a la satisfacción de la interacción con los demás, encontrándose situaciones de dependencia.
- 3) Estilo “*oral receptivo*”, los jubilados han desarrollado redes de relaciones personales muy íntimas dentro y fuera de su relación laboral que los mantiene en contacto social, éste estilo suele ser destructivo para aquellas personas que consideraron el trabajo como única fuente de satisfacción personal.
- 4) Estilo “*autónomo*”, son personas jubiladas con características creativas y necesariamente capaces de iniciar la acción y de establecer relaciones cuando son necesarias, por tanto, disfrutan de su desarrollo personal.
- 5) Estilo “*autoprotector*”, personas jubiladas que se protegen constantemente a sí mismas para no establecer ni expresar sus necesidades de dependencia y por tanto, establecen pocas vinculaciones con la vida a través de los años.

Aunado a estos estilos de vida, los tipos de actividades disponibles para el tiempo libre son numerosos, dependiendo del dinero, la salud, la capacidad para moverse y las preferencias personales del individuo (Kalish, 1996).

Finalmente hablar de vejez como nos comenta Herrera (2002) no es nada fácil si se piensa que en esta etapa se concentra el resultado de la vida que se ha llevado: cómo se ha sentido, cómo se ha pensado, cómo se ha actuado, en suma *cómo se ha vivido*, además de pensar en la cercanía de la muerte como una realidad inevitable. Este estilo de vivir tendría que implicar necesariamente un proyecto de muerte, ya sea que nos quede claro o no, el proceso de vivir no puede ser separado del morir, y el momento de enfrentarlo será un golpe emocional, social, económico y físico, debido a que se ha enseñado a negar a la muerte y reconocerla como la aniquilación y pérdida de todo.

Creemos que para hablar de los ancianos es necesario pensarlos como el resultado de un sistema histórico, social, alimenticio, emocional, sexual, amoroso y cultural, que nos remite necesariamente al concepto de la vida, pero también a los hechos de esa vida. Cuando lo planteamos así surgen entonces las preguntas sobre la vida del anciano: ¿cómo fue su vida cotidiana hasta llegar hasta aquí?, ¿por qué unos llegan en mejor estado que otros?, ¿con quién hicieron su vida?, ¿qué elementos influyen para que unos ancianos vivan con familiares, otros en instituciones y algunos sean indigentes? y ¿cómo resolvieron sus conflictos?

Consideramos que si uno se siente joven en su interior no tiene que creer que envejece porque cumple años y la sociedad ya no lo necesita, muy al contrario tiene que aprovechar la oportunidad después de haber laborado por muchos años para poder hacer todo aquello que por falta de tiempo no han podido hacer a lo largo de su vida, ahora que todavía cuentan con fuerzas tanto físicas como mentales.

Es importante no perder de vista que las dimensiones de la jubilación abarca diferentes significados para cada persona, destacando tres rubros generales, el primero considerado como el negativo, que implica una reducción en el salario, la necesidad de adaptarse a un nuevo rol, la pérdida de contactos sociales informales, la pérdida de una base para la identificación personal y

el sentido de lo significativo. El segundo, considerado como el aspecto positivo, el cual abarca mayor libertad y estar abierto a innumerables opciones, incluyendo la oportunidad para realizar nuevos proyectos. Y un tercero sería, tratar de rescatar el verdadero significado de la palabra jubilación, como la menciona De Guzmán (2000) viene del latín *jubilo, jubilare* que significa alegría y gozo por el trabajo realizado, y dejar a un lado el sentimiento de pérdida, así como apartar o arrinconar a la persona jubilada como un objeto inservible y fuera de uso, por lo que hace falta reemplazar la exclusión social de las personas mayores por una adecuación de su participación en la vida de la sociedad tomando en cuenta sus conocimientos y habilidades sean físicas, mentales o sociales.

Sería preciso mencionar ahora, que las habilidades sociales presentes en un evento de la vida como la jubilación, implica desde las habilidades básicas hasta las socialmente competentes, debido a que la persona jubilada enfrentará situaciones que impliquen **presentarse, iniciar o mantener una conversación, escuchar, pedir ayuda, seguir o dar instrucciones**; otras situaciones implicarán la **toma de decisiones** en diferentes aspectos considerados difíciles por las consecuencias que se puedan generar y estén implicadas con la reevaluación de metas, valores y objetivos, **adaptación a la realidad y cambios de la vida**; el **afrentar y resolver problemas o recoger información**, generalmente se convierte en una bomba de tiempo, ya que se hayan involucradas diferentes personas, familiares, lugares, el aspecto económico y la salud, sin embargo hay que considerar que si estos no son resueltos de manera inmediata o de una forma inadecuada de acuerdo a los intereses del jubilado, traerá como consecuencia enojo consigo mismo, desacuerdo y probablemente alejamiento de las personas que lo rodean, originando soledad, situación que por medio de la interacción con otros (socialización), implicará las habilidades relacionadas con la **expresión de sentimientos, alternativas a la agresión o estrés, toma de iniciativa, comprensión empática, confianza básica, enfrentarse con el enfado del otro, dar las gracias, correulación, autocomprensión, automanejo y conducta prosocial**, entre otras, que facilitarán extender las relaciones sociales a las diferentes áreas que rodean a la persona jubilada, como los vecinos, los amigos, los clubs, la iglesia y los mismos familiares. Ambientes que necesariamente requerirán de la reestructuración de ideas, actitudes y expectativas, que facilitarán la inserción de la persona en los diferentes espacios mencionados.

Por tanto, la jubilación tiene más éxito cuando se basa en el ajuste del individuo a la nueva situación vital, utilizando el *tiempo libre constructivo* útil para realizar un sin fin de cosas que no se llevaron a cabo por falta de tiempo y ahora se pueden practicar.

Por esto, en el siguiente capítulo se retomará la construcción del tiempo después de la jubilación, a partir del uso de la habilidad social perspectiva a futuro, como herramienta que permitirá planificar el tiempo, encontrando actividades que generen nuevas expectativas, retos o metas, evitando el tedio, la soledad y viviendo de manera constructiva.

Planificación del Tiempo

“Se perdieron ayer, entre la salida y la puesta del sol, dos horas brillantes, cada una de ellas engarzadas en 60 diamantes. No se ofrece recompensa alguna porque se han perdido para siempre”

Horacio Mann

Como se mencionó en el capítulo pasado, la jubilación de una persona conlleva a que ésta planifique y reestructure su estilo de vida, considerando cada uno de los aspectos con los que mantiene contacto, como la familia, los parientes, los amigos, los vecinos, por mencionar algunos, haciendo y en ocasiones obligando a la persona, tomarse un tiempo consigo para reevaluar sus expectativas, metas, objetivos, deseos, necesidades o prioridades, con la finalidad de lograr una organización digna de sus próximos años de vida.

5.1. Tiempo libre y ocio

Las divisiones “naturales” del tiempo serían aquellas basadas en los ciclos planetarios: el día, la noche, el año o las estaciones, que permiten la distribución social del tiempo como un reflejo de percepción y diferenciación personal. Ante todo se debe tener presente que el tiempo nunca es estático, posee el hábito de moverse de manera incontrolable y cuando un minuto se va no es posible recuperarlo, la ciencia tal vez no comprenda aún la verdadera naturaleza del tiempo, pero

para efectos prácticos, se puede decir que influye en el pasado, presente y futuro, donde cada persona cuenta con un número finito de años para experimentar este transcurrir.

González (1995), explica que en la cultura Egipcia, Griega y Babilónica, la diversión era permitida solamente para los ciudadanos nobles y a los esclavos no les era autorizada, solo el descanso para recuperar sus fuerzas físicas que les permitiera trabajar. En la antigua Roma, el ocio era considerado algo indigno que obstaculizaba el desarrollo de los negocios, comercios y actividades lucrativas. En la Edad Media, los únicos con derecho a tiempo libre eran el señor feudal y los representantes del clero, los campesinos marcan su tiempo libre con las cosechas, por lo que cantaban y bailaban mientras la recogían, y por tanto, no podían mantener los brazos ociosos para poder pagar los tributos, cuando no era tiempo de cosecha se crearon los oficios derivados de la ganadería como: hilado de lana, talabartería, zapatería, carpintería y alfarería, permitiendo así mantener a los campesinos ocupados y lejos del ocio. La burguesía se oponía al ocio, lo tomaban como un acto que degradaba y envilecía, sólo el trabajo y los negocios eran nobles y permitían la prosperidad humana, de manera que el trabajo era visto como un medio de dignificación y un valor religioso de purificación.

A partir de la revolución industrial, el trabajo adquirió el carácter de mercancía y el hombre se convirtió en un objeto. Posteriormente el tiempo libre y el aumento de salarios se convirtieron en una bandera del movimiento obrero mundial, un ejemplo es el movimiento de obreros norteamericanos del 1º de mayo de 1906 en la que se reclamaron: “8 horas de trabajo, 8 horas de descanso, y 8 horas de educación”, convirtiendo trabajo completo a trabajo parcial, favoreciendo que “la vida individual y la social evolucionaran positivamente en proporción directa al aumento del tiempo” (pág. 59), el tiempo libre aparece como alternativa humana frente a la alienación del trabajo, enfrentando el reto de llenar los tiempos libres cada vez mayores, planteandose: ¿con qué actividades llenar dicho tiempo?. Algunas actividades propuestas por Fontana (1995) son:

Actividad

- Trabajar
 - Dormir
 - Comer
 - Higienizarse y vestirse
 - Viajar al trabajo
 - Obligaciones domésticas
 - Tiempo libre
-

Boullón, Molina & Rodríguez, (1993) aclara que hay que pensar en el recurso del *tiempo libre* como factor para recuperar el equilibrio y la energía individual con la finalidad de reingresar al sistema urbano con mayores posibilidades de tolerar las presiones. Bajo esta misma forma de pensar, González (1995) expone que las actividades del tiempo libre connotan liberación de las rutinas del trabajo obligatorio, la persona para elegir actividades que van a ocupar su tiempo organizando el tipo de actividades, sus condiciones y frecuencia. En sí, el tiempo libre se refiere al periodo de tiempo placentero, de tranquilidad y libertad que se haya ausente de la obligación profesional y del hogar. El resto del tiempo se llama *ocio*, es el periodo de tiempo enfocado a satisfacer cualquier necesidad, se destacan tres funciones principales:

- a) *Descanso*, tiempo suficiente para que los trabajadores recuperen el desgaste físico y mental consecuencia del esfuerzo laboral y de la urbe, con el fin de continuar con su labor.
- b) *Diversión*, es la ruptura, alejamiento de la rutina y del tedio laboral, se explica como una forma de fuga que permite la separación definitiva del trabajo intelectual e imaginativo. Permitiendo la recreación cultural o de otra índole que facilita la proyección de nuevas formas de socialización que originan el movimiento del cuerpo.
- c) *Desarrollo personal*, donde se incluyen todas las formas de participación política y social, acceso a la información, las diversas formas de aprendizaje y, a fin de cuentas, todo ejercicio de aprendizaje cultural que adquiera el individuo a través de la educación permanente, que facilite la preparación y participación activa.

Una segunda categoría es el *semiocio*, que a pesar de haber sido elegido libremente no es deseable por sí mismo, sino en razón de un fin lucrativo o de prestigio, como es el caso del aprendizaje de idiomas, trabajos manuales, entre otros.

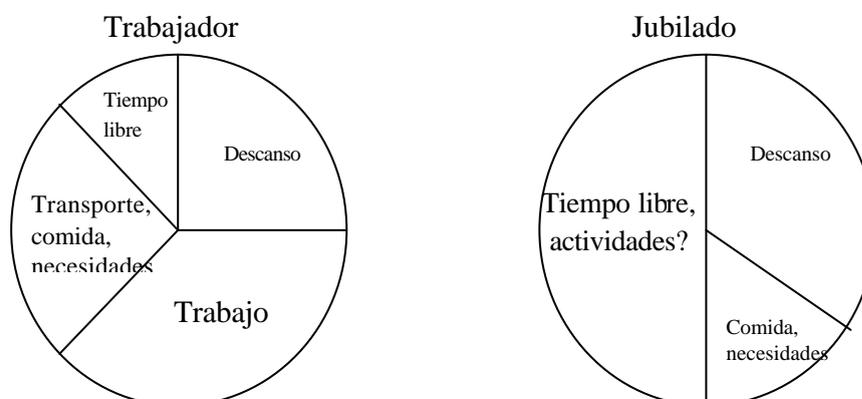
Un tercer tipo es el llamado *ocio revancha*, considerado como aquel tiempo que se impone al hijo por añoranza del padre/madre sobre una actividad que no pudo realizar, sometiendo a los suyos a sus propios gustos: fútbol, lucha libre, carreras de autos, visitas familiares, por mencionar algunos. En otras ocasiones, el tiempo de los adolescentes es aprovechado fuera del hogar, donde se comparten actividades con los amigos, como: ver una película, platicar sobre sus “aventuras”, ir de compras o a comer, jugar maquinitas y asistir a fiestas.

Moragas (1991) menciona que el ocio, responde a los deseos de cada sujeto, la decisión será el resultado de una combinación de factores que facilitan o dificultan la selección. Los criterios se han clasificado en:

- Propios del sujeto, como: sexo, edad, aptitud física, salud, iniciativa, experiencia, educación, clase social, y
- Ajenos al sujeto, como: oportunidades, clima, disponibilidad de transporte, relaciones sociales.

La cantidad de tiempo libre varía a lo largo de la vida, los relojes vitales del trabajador activo y del pasivo son muy diversos y se comprueba que los problemas surgen con el paso del trabajo a la jubilación, debido a la gran cantidad de tiempo disponible con que se encuentra el jubilado:

RELOJ VITAL DIARIO



Para el jubilado, el tiempo de trabajo más necesidades conectadas con él, como el transporte, pasan a convertirse en tiempo libre y, si no existe una preparación para utilizarlo significativamente puede transformarse en amenaza más que liberación.

Con respecto a este punto, Rapoport & Rapoport (1980) explicaron que uno de los contra en la utilización del tiempo, es que la jubilación ha tendido a ser vista como una época de “ocio sin intereses”, esta idea puede impedir que la gente tome iniciativa de volver a desplegar intereses y compromisos de una manera que se amolde a sus últimos años, esto también implica que en esta etapa las personas no crean que sea necesario la preparación para este evento, sin embargo, Morlán, Pérez, Flores, Nava & López (2002) recomiendan la prevención a este evento, ya que facilitara pasar el periodo de duelo trabajo-jubilación, que ayudara a cerrar el ciclo a un nuevo cambio, atravesando las siguientes emociones:

- I. *Negación*: la persona considera irreal lo que esta viviendo, es común que piensen “no puede ser, no me puede estar pasando esto a mí”.
- II. *Culpabilidad*: la persona tiende a sentir dolor y busca responsabilizar a alguien de lo sucedido, sea otra persona o a sí mismo, por ejemplo: “por tu irresponsabilidad, me han despedido”.
- III. *Pérdida*: es común que la persona experimente nostalgia y piense “¡antes era mejor!, ¡cuando las cosas eran así, era feliz!”, en sí siente la ausencia.
- IV. *Rechazo*: la persona expresa enojo a través de actitudes o comentarios “¡ no quiero que sea así!, ¡no quiero todavía jubilarme!”
- V. *Aceptación*: la persona empieza a resignarse de manera gradual, tratando de aprender sobre la experiencia que vivió.

Originándose con este proceso diferentes alternativas, como:

- *Adaptación* → ajustarse a los cambios
- *Renovación* → reestablecer actitudes y actividades
- *Innovación* → cambio de actividades por otras nuevas o diferentes

Es de importancia, considerar este proceso y alternativas para guiar y orientar a las personas próximas a la jubilación, ya que, como considera Moragas (1991) a la persona que va a jubilarse, no se le proporciona otra información más que la cuantía de las prestaciones económicas a percibir, en el mejor de los casos se formaliza su salida del trabajo con algún rito por parte de sus colegas, obsequios y buenas palabras. La mayoría de los trabajadores carecen de cualquier tipo de preparación específica para la nueva etapa de la jubilación, el paso de trabajador activo a jubilado, supone disponer de ocho horas diarias, más las invertidas en transporte y actividades paralaborales. Aquí aparece la paradoja del tiempo libre: cuando han sido trabajadores activos, han tenido jornadas laborales prolongadas incluso con múltiples empleos, y por tanto, con escaso tiempo libre, tanto para el descanso como para otras actividades; cuando llegan a la jubilación, el tiempo libre es excesivo y puede convertirse en carga pesada, si no se llena con actividades con significado para el sujeto, puede ser un sobrepeso, en sí: *“El descanso no es una alternativa razonable cuando no existe cansancio, y las actividades para llenar el tiempo libre deben tener interés para las personas que las realizan”* (Moragas, pág. 227).

Las actividades para la utilización del tiempo es ambivalente, puede ser beneficioso o perjudicial, según las condiciones del sujeto y del medio, es decir:

Tiempo utilizado positivamente	Tiempo utilizado negativamente
- Descanso, recuperación	- Tiempo a llenar
- Educación, cultura	- Consumismo
- Desarrollo personal, expresividad	- Dirigismo político
- Relaciones satisfactorias	- Relaciones conflictivas
Condiciones de los sujetos	
- Salud, autonomía personal	- Limitaciones físicas y psíquicas
- Personalidad positiva	- Personalidad negativa
- Intereses amplios	- Intereses restringidos
- Madurez activa	- Madurez frustrante
- Residencia céntrica	- Residencias aislada
- Status económico aceptable, pensión suficiente	- Bajo status económico, pensión insuficiente

La selección de actividades constituye un proceso individual, con amplias posibilidades de elección según las condiciones personales y sociales, la variedad de actividades posibles para personas mayores es prácticamente la misma que para cualquier edad, la selección de actividades se basa en las posibilidades individuales, condicionamientos sociales y experiencias previas de actividades del ocio durante la madurez, en general, se pueden realizar actividades que requieran movimiento o actividades pasivas para aquellas personas limitadas e incluso para enfermos terminales, sólo se requiere creatividad, **adaptación a los cambios de la vida** y a la situación. El problema se plantea respecto al bienestar de los que no participan: porque no pueden o no quieren.

Entre las características económico-sociales, hay que destacar la amplitud de posibilidades de ocio que las personas mayores tienen, debido a una amplia oferta pública y privada en los medios urbanos, en el medio rural las oportunidades son menores, pero mayores de vivencia comunitaria directa, la cual proporciona ventajas notables a este grupo de población. Los medios de comunicación de masas a domicilio (radio, televisión, video) han facilitado una variedad de posibilidades de ocio para personas con medios económicos reducidos que pueden disfrutar en su propia residencia o en clubs, hogares y centros para personas mayores. A continuación se mencionan una serie de actividades, enfocadas a buscar el bienestar personal, de las cuales se despliegan los siguientes datos:

Actividad	Fin u objetivo	Ejemplos de actividades
De la vida diaria.	Satisfacción de necesidades fisiológicas básicas: sueño, higiene, alimentación, aprovisionamiento, seguridad.	<ul style="list-style-type: none"> • Aseo personal autónomo, descanso, preparación, compra y almacenamiento de materias primas, limpieza del hogar, mantenimiento del equipo doméstico, vestuario y transportación.
Físicas y manuales	Consumo de energías, mantenimiento de la forma física: tono muscular, capacidad respiratoria, cardiaca, salud en general o de ciertos órganos y aparatos, ocupación del cuerpo y tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Gimnasia, jardinería, horticultura, pasear, caminar, correr, trotar.

Sensoriales	Gratificación y potencialización de los sentidos, mediante la realización de experiencias placenteras.	<ul style="list-style-type: none"> • Comer, beber, fumar, exposición de música, artes plásticas, cine, gastronomía, museos, actividades sensoriales, eróticas y sexuales.
Psíquicas	Lograr del desarrollo personal, autorrealización, creatividad, expresividad, descanso y relax.	<ul style="list-style-type: none"> • Expresión por medio del arte: pintura, dibujo, escultura. • Artesanía: cestería, macramé, cerámica, tallado en madera. • Trabajos manuales: fotografía, bricolage, modelismo, reparaciones o coleccionismo.
Sociales	Relación grupal, satisfacción de la necesidad de asociación y desempeño del rol social. Fuente de identidad y equilibrio personal, desarrollo de aptitudes, personalidad social y relación social. Comunicación: recepción y transmisión de información. Fuente de solidaridad social, afiliación, organización informal, lenguaje y desarrollo cultural.	<ul style="list-style-type: none"> • Grupos de relación en asociaciones: clubs, casinos, hogares, centros recreativos, parques, peñas, tertulias. • Grupos para juegos de salón: cartas, ajedrez, fichas, billar, domino, fiestas. • Grupos de intercambio de información, discusión, debate, aficiones, coleccionismo. • Grupos familiares periódicos: aniversarios, visitas, cumpleaños, celebraciones.
Recreativas	Satisfacción de la necesidad de distracción, implican actividades libres de elección y desarrollo.	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a espectáculos: cine, teatro, deporte, variedades. • Lectura, radio y televisión no educativa. Fiestas, bailes, celebraciones. • Juegos, deportes, viajes y visitas.
Deportivas	Mantenimiento de la forma física y de la aptitud para el deporte. En deportes de equipo satisfacción del espíritu competitivo, oportunidad para la relación social, afiliación e identificación.	<ul style="list-style-type: none"> • Individuales: gimnasia, natación, marcha, excursionismo, esquí, ciclismo. • En equipo: tenis, fútbol, voleibol, básquetbol, béisbol.
Educacionales y culturales	Formación individual y social a través de la recepción de información, mantenimiento y desarrollo de aptitudes cognitivas.	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura y organización de bibliotecas, hemerotecas, centros de documentación. • Escritura, redacción, oratoria. • Cursos, seminarios, conferencias y diplomados. • Aprendizaje de lenguas. • Confección de boletines informativos. • Visitas a exposiciones, museos.

		<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a recitales, audiciones musicales, teatro, cinefóruns. • Viajes culturales. • Aprendizaje y perfeccionamiento de instrumentos musicales, coros.
Ecológicas	Establecer relación del ser humano con el medio en el que vive y transmitirá a las futuras generaciones, a través del contacto, ampliación de conocimientos sobre el mismo, participación en acciones de mejora, información y denuncia.	<ul style="list-style-type: none"> • Pasear por el campo, excursionismo, visitas dirigidas a zonas de interés natural, arqueológicas, recopilación de datos ambientales, jardinería, botánica, zoológicas. • Grupos de ornitológicos. • Campañas de información pública, servicio voluntario en parques y zonas naturales.
Servicio social, comunitario o voluntariado	Satisfacción de necesidades individuales altruistas, de ayuda mutua, colaboración social, sin otra contraprestación que la actividad en sí misma.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades asistenciales a personas incapacitadas, orfanatos, asilos, casas cuna, hospitales y albergues. • Actividades afectivas: conversación, visitas, convivencia lúdica, fiestas, celebraciones.
Económicas: trabajo	Actividad que se retribuye en dinero o especie, para complemento de pensiones insuficientes, con el fin de mejorar el nivel de vida.	<ul style="list-style-type: none"> • Cualquier tipo de actividad manual o intelectual susceptible de realizarla: clases de idiomas, instrumentos musicales o regularizaciones escolares. • Manualidades: agujas, gancho, pasta. • Ventas de garage, comida, postres o dulces. • Cuidado de niños pequeños (según las posibilidades de las personas). • Renta de habitaciones o condominios.
Espirituales y religiosas	Satisfacción de necesidades básicas intangibles de la existencia humana, por medio de credos religiosos.	<ul style="list-style-type: none"> • Actividades individuales y colectivas: misas, retiros espirituales, actos de culto, formación de proselitismo del credo religioso, difusión del mensaje religioso. • Actividades de solidaridad con los semejantes, ayuda personal, material y social.

Ideológico-políticos

- Militancia en partidos políticos en diversidad de puestos, desde la elección por votación hasta la militancia de base.
 - Diversidad de actividades: reclutamiento de electores, propaganda electoral, acción política directa, en mítines, grupos de acción en personas mayores.
 - Participación en sindicatos, asociaciones ciudadanas, colegios profesionales y grupos de interés.
-

5.1.1. Administración del tiempo

Fontana (1995) afirma que los psicólogos han realizado intentos para clasificar las distintas maneras en que la gente aborda sus actividades, en términos de administración del tiempo, la gente se enfrenta a tareas interesantes y gratificantes, es capaz de administrar bien su tiempo en la vida, se tenga o no un propósito específico, es bueno recordar la regla del entrenamiento de administración “si no tenemos tiempo para relajarnos es que estamos muy ocupados” (Pág. 65). Comenta que el tiempo, es un fenómeno que influye en el hombre y la sociedad, que bien manejado constituye un factor de los más importantes en la planeación vital, crecimiento de las personas, grupos y organizaciones, por lo que menciona que existen dos tipos de desperdiciadores de tiempo:

1. Externos: aquellos que afectan como las interrupciones, telefonazos, la mala comunicación y en general cualquier elemento del exterior del cual no tenemos control.
2. Internos: aquellos que se carecen y derivan de la propia personalidad, organización personal y autodisciplina, que se relacionan con la claridad de objetivos, prioridades y **asertividad** en la capacidad para delegar.

Los desperdiciadores internos son de mayor importancia en tanto que se refieren a rasgos intrínsecos de la personalidad y por ello, deben ser atendidos para superarlos. Los externos, pueden ser manejados con más facilidad una vez que los internos son analizados y corregidos. A

continuación se enlistan algunos desperdiciadores más frecuentes que originar grandes desventajas para la administración del tiempo:

1. No saber decir “no”.
2. No planificar y señalar objetivos claros.
3. No delegar o no delegar con éxito.
4. No manejar las interrupciones.
5. No contar con un buen apoyo.
6. Intentar demasiado al mismo tiempo.
7. Falta de motivación y autodisciplina
8. Deficiente manejo de información (Fontana, 1995).

La identificación de cualquier distractor significa modificar y aplicar estrategias para organizar la planeación de las tareas, una vez que los cambios se efectúan, las personas deben ser autodisciplinadas para vigilar los cambios y asegurarse de que éstos se mantendrán.

Fontana (1995) explica que los beneficios en la administración del tiempo son claros y contundentes, es decir:

- Incremento en la efectividad y eficiencia
- Mayor productividad
- Mayor tiempo libre para uno mismo
- Engrandecer la satisfacción vital
- Reducción del estrés liberando la tensión
- Oportunidad de que la mente se relaje por la noche
- Mayor espacio para planear actividades y para soluciones a largo plazo
- Mayor creatividad mediante el pensar y soñar

Por lo anterior, se comprende que la administración del tiempo trae grandes beneficios, y todas aquellas personas que poseen las cualidades y habilidades necesarias para enfrentar una vida,

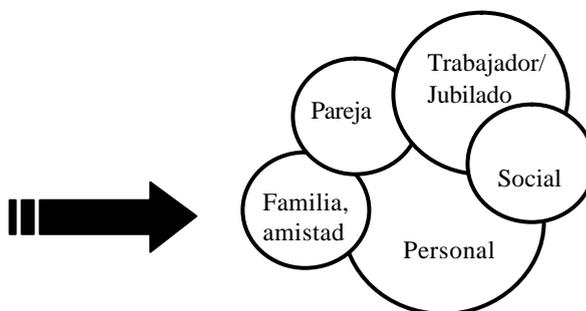
tienen la capacidad para administrar su tiempo de manera efectiva, el requerimiento esencial es *la creencia de su propia capacidad y tomar la responsabilidad personal de hacer uso de ella*:

Motivación correcta + creencias positivas + técnicas adecuadas = buena administración del tiempo

La buena administración del tiempo significa finalmente: organizar mejor los recursos físicos, económicos, sociales y psicológicos, de tal manera que habiliten al sujeto para marcar su propio ritmo vital y funcionar de modo eficiente.

El mayor beneficio del buen manejo del tiempo es la llamada realización personal y la **autorrecompensa**, la premisa que se debe recordar es que: la buena administración del tiempo puede aprenderse, este aprendizaje puede llevar más tiempo a unos que a otros, pero no se debe considerar que las estrategias y procedimientos serán difíciles en la ejecución. Moragas (1991) explica que la planeación no sólo es una función de administración de tiempo que ayuda a señalar objetivos y a programar actividades, sino es un criterio de vida que permite tener una perspectiva temporal de largo plazo para las actividades y metas en los roles que se haya inmersa una persona:

1. Roles personales
2. Roles de pareja
3. Roles de familia/amigos
4. Roles de trabajador/jubilado
5. Roles sociales



Casares & Siliceo (2003) dicen que la planeación de vida, constituye la integración de la vida presente de cada persona, donde se hace una *proyección* de lo que se quiere llegar a ser tomando en cuenta los valores, intereses, capacidades y experiencias del individuo, con la finalidad de tener una vida futura, significativa y feliz. Cabe resaltar, que esta planeación solamente queda en la imaginación de la persona y en ocasiones será modificada y en último caso olvidada. Este conocimiento de la persona, tiende a ser un conocimiento objetivo y realista en el cual se percibe a sí mismo cómo es y no cómo quisiera ser, en donde la imagen que tiene de sí mismo, es fruto de una percepción real y no de un sueño, fantasía, deseo, y sentimientos de grandeza o

inferioridad. Es una aceptación de sus fuerzas y limitaciones a partir de las cuales puede ir construyendo mayores posibilidades de crecimiento, de creatividad y gozo para sí mismo y para los que lo rodean. Por lo que, para ser consolidada en la realidad, se deberá hacer uso de las múltiples habilidades con las que se cuentan y otras que serán necesarias aprender y/o adaptar.

Casullo, Cayssials & Fernández (1996) consideran que las personas puedan elaborar “su proyecto de vida” a partir de tres tipos de variables: 1) la coherencia personal de la integración individual, 2) la ideología de una época determinada, y 3) una historia de vida en función de una realidad socio-histórica.

Si se tiene éxito de aprender las habilidades que conllevarán a una imagen positiva, se está en una mejor posibilidad de experimentar autoaceptación, que surge de la experiencia para mirar hacia atrás en la vida, donde se han utilizado de manera correcta cualesquiera de las habilidades y talentos que se aprendieron y desarrollaron a lo largo del ciclo de vida, a través del reconocimiento de que si tuviéramos el tiempo otra vez, lo administraríamos mejor, lo desperdiciaríamos con menor frecuencia y estaríamos conscientes de su naturaleza transitoria.

5.1.2. Habilidad social: Perspectiva a Futuro

Arias & Heredia (1999) explica que cada persona tiene facultades que pueden convertir en recursos para alcanzar sus propios objetivos y satisfacer sus necesidades, el *pensamiento* constituye la facultad más aparente del ser humano, que permite la posibilidad de *encadenar ideas* para analizar los sucesos, **tomar decisiones** y posturas frente al mundo o la vida; la *posibilidad de abstraer*, implica manejar ideas que se presentan en símbolos; éstas facultades constituyen algo propio y único del ser humano, que le permite analizar las circunstancias en que se tomaron ciertas decisiones y aprender de los resultados obtenidos. Esto da una posibilidad de poder, volver la mirada hacia el pasado y también da la posibilidad de realizar una operación semejante con el porvenir, por este poder de abstracción se puede: imaginar el futuro.

Por lo que, lanzar la mirada al futuro e imaginar la forma en que podemos moldearlo implica la **fijación de objetivos** para formar el presente y futuro, el ser humano encontrará diversas

opciones: metas, recursos, objetivos y estrategias para poder llevar a cabo los planes. Las personas también se enfrentan a la evaluación de las diversas posibilidades, en otras palabras, se lleva a cabo una **toma de decisión(es)** y se elige(n) la más convenientes.

Branden (1997) explica que la perspectiva de elegir y decidir de manera independiente, aunque fueran las cosas más simples y más corrientes, llenan de ansiedad, cuando un hombre o mujer atraviesa la crisis de la mitad de vida (nido vacío, menopausia-andropausia, deterioro físico, crisis de identidad, divorcio-renovación del matrimonio-viudez, revisión de éxitos laborales y personales, reevaluación de aspiraciones, organización de necesidades, mudarse) o se enfrenta al proceso de jubilación. Es común que se sientan impulsados a cuestionar sus valores y objetivos que han regido su existencia, a redefinir su opinión que tiene de sí mismo, a reflexionar sobre qué es lo que desea para el resto de su vida, volviéndose necesario reconocer y rescatar los aspectos negados o desconocidos, así como las emociones, actitudes, pensamientos y comportamientos.

En términos de supervivencia y bienestar, una persona asume la responsabilidad que tiene con respecto a su pensar y su esfuerzo para cubrir sus necesidades y alcanzar sus metas. En términos de autoestima, es el poder que posee la persona para regular la concentración y deliberar sobre sus futuras acciones, siendo capaz de prestar toda, media o nada de atención. Por tanto, si el ser humano es capaz de decidir, entonces se enfrenta automáticamente, a la presencia del *libre albedrío*, aun cuando no quiera decidir, ese simple hecho significa que está decidiendo, lo importante es tomar la responsabilidad sobre las decisiones, y evitar caer en el juego de arrojar la culpa sobre alguien o algo como el destino, los astros, los padres, los profesores, la situación (Arias & Heredia, 1999).

Precisamente, en este sentido, la responsabilidad de la planeación, en ocasiones equivale a la creación del futuro, hasta cierto punto, se puede volver los ojos al pasado, con la finalidad de aprender de él, evitando quedar estancado en esos momentos, valorando las habilidades, actitudes y patrones de respuesta que adquirieron.

Hudson & McLean (2003) explican que por consecuencia de la estructuración de una vida, es probable que las personas atraviesen por las siguientes fases:

Fase 1. "Va por el triunfo". Es la parte positiva cuando se busca vivir un sueño y (si todo va bien) alcanzar un equilibrio de éxito y bienestar. Cuando se está en la fase 1, las personas se sienten efusivas, y la mayor parte del tiempo son armoniosas, optimistas y determinadas.

Fase 2. "Estancamiento". Es un tiempo de inactividad, una lenta sensación de decadencia, cuando la persona siente que no es feliz en el momento que está viviendo, pero cree que no puede hacer mucho al respecto. Este momento se vuelve pesado e irregular, disminuye la motivación y aumentan el pesimismo, se sienten atrapados en los mismos escenarios y actividades en los que pensó que podría sentirse satisfecho.

Fase 3. "Minitransición". Las personas corrigen y mejoran el momento en el que se encuentran el 99% del tiempo, cuando se cansan de sentir lástima de sí mismos tratan de arreglarlo. Hacen algo para corregir los problemas y regresar al camino que se había trazado, se esfuerzan por mejorar. Cuando se pasa por una transición, al principio las personas se sienten malhumoradas, pero con el tiempo se renuevan y se vuelven autosuficientes. Buscan aprender, descubrir y crecer como persona: construyendo su propia identidad, autoestima, valores centrales, descubren *nuevas posibilidades para su vida por venir*, este es un viaje hacia su capacidad para cambiar de dirección por sí mismos con nueva visión y fortaleza hacia un futuro que le añadirá significado a su vida. Dos obstáculos de consideración que pueden presentarse durante esta fase, son:

- *Factores de Amenaza Externa*, llega desde el mundo que rodea, estos son problemas imposibles de evitar en la realidad, algunas son: violencia, inflación, televisión, sexismo, padres ancianos, guerras, enfermedades, accidentes en automóvil, tornados, huracanes, sequías, adicciones, discriminación al anciano, SIDA, ser despedido, divorcio, contaminación, armas, baja de ingreso, pobreza, racismo, abuso físico, recesión, pérdida de empleos, sobrepoblación, terremotos, colapso del sistema social, familia disfuncional y muerte.
- *Factores de Amenaza Interna* es algo que dificulta lograr metas y sentirse bien, estos impiden hacer lo mejor, sentirse a gusto y comprometido para ganar en la vida, algunos de éstos son: viejos hábitos, fracaso, éxito, rechazo, pereza, discriminación al anciano, depresión, alcoholismo, desesperanza, enojo, irresponsabilidad, debilidad, baja

autoestima, estrés, desprecio a sí mismo, temor, engaño, falta de administración temporal, resistencia al cambio, sentirse traicionado, sentirse abandonado, demasiado o poco dinero, expectativas irrazonables, desidia, perfeccionismo, soledad.

Fase 4. "Dentro del capullo". Es un alejamiento del momento que no estaba funcionando, un "tiempo fuera emocional" para curar, reflexionar y descubrir nuevos rumbos para su vida, que eventualmente le conducirán a la renovación y revitalización. La fase 4 de hecho comienza en el dolor de la fase 2, pero se convierte en una preocupación de tiempo completo cuando la persona le dice adiós a la estructura de su vida anterior. Se necesita un final para encontrar un nuevo comienzo, dentro del "adiós" hay una liberación de los roles y preocupaciones que le afligían. Cuando está en el capullo lleva a cabo un inventario y reevaluación de su vida, habla consigo mismo y entra en contacto con sus valores y sentimientos centrales, los adultos se sienten torpes y perdidos al principio de una transición, pero cuando salen del capullo se sienten transformados y con una nueva dirección para su vida. La persona pierde control sobre muchas cosas en su vida, pero gana en confianza interior y disposición para crecer. Las personas que se hallan en la fase 4 son calladas, retraídas, generalmente impresionables e inseguras de sí mismas.

Fase 5, "Preparándose para el siguiente evento". Es un tiempo para experimentar, entrenar y comunicarse, que da como resultado el despegue para su siguiente momento, es como volver a estar en la escuela, preparándose para el resto de su vida. Las personas en la fase 5 son optimistas, soñadoras, seguras, creativas, experimentan, se comunican e invierten tiempo en aprender, sienten como si hubieran vuelto a la universidad, tienen un gran entusiasmo por experimentar nuevos conjuntos de habilidades y formas de pensar, también se muestran reacios por hacer nuevos compromisos y planes para el futuro.

Arias & Heredia (1999) dicen que en la planeación estratégica de la vida, resulta de suma importancia la **toma de decisiones** adecuadas en el momento oportuno o de preferencia antes, es decir: la **perspectiva a futuro**, la cual es definida como: una habilidad que se enfoca a planificar la vida para hacerla agradable y productiva, previniendo las necesidades y anticipando problemas económicos, sociales, emocionales o físicos, a través de la organización de recursos que permita vislumbrar nuevas metas. Esta habilidad es considerada compleja, ya que tiene implícitas varias

habilidades, tales como: **tener iniciativa, investigar un problema, saber establecer y definir objetivos, recoger información** que confirme o rechace ideas, hechos o situaciones, **resolver los problemas** por orden de importancia, **generar alternativas, tomar una decisión** y por último **concentrarse en una tarea**, por mencionar algunas.

Lo fundamental de la **perspectiva a futuro** es: *vislumbrar la conjugación entre lo que actualmente es y tiene una persona, y lo que quiere y puede llegar a ser*. Por lo tanto una condición para todo individuo maduro es la capacidad de planificar su vida, señalando objetivos que marquen los pasos en el crecimiento personal, además Hudson & McLean (2003) resaltan la importancias de asumir la responsabilidad de dirigir la vida tanto como sea posible dentro de un mundo de constantes sorpresas, de opciones cambiantes, y para moldear el futuro de preferencia se necesita saber lo que realmente se desea y después tratar de lograr que ocurra.

Además, no es un proceso puramente intelectual sino que implica un conocimiento que incluye la conjunción del pensamiento, las emociones, los valores, el cuerpo y las experiencias vitales que dan origen a la persona. La calidad de vida que una persona puede adquirir es basada en el bienestar aplicado a diversos aspectos, Avila & Vázquez (1999) consideran que el bienestar se refiere al grado en que los propios individuos manifiestan que están satisfechos con sus vidas o con algunos aspectos de ellas y no tiene por qué estar refrendado necesariamente por la opinión de los demás.

Algo importante, para poder realizarla, se necesita tener energía y motivación que permita mantenerse en constante crecimiento, desarrollo y actualización de las potencialidades, que en ocasiones será necesario cuestionarse: ¿Qué tanto me interesa mi crecimiento profesional? ¿Qué tanto me importa mi vida personal y mis relaciones familiares? ¿Cómo mantener una sana relación de pareja? ¿Qué debo hacer para vivir tranquilo? ¿Qué tanto me preocupa y qué debo hacer para mi seguridad económica? ¿Cómo debo mantener a mis amistades? ¿Cómo debo cuidar mi salud?, ¿Cuáles serán mis actividades centrales? ¿Dónde estarán mis compromisos de carrera y trabajo? ¿Cómo serán distribuidos mis tiempos en la jubilación? ¿Cómo reaccionaré cuando me digan “gracias por los años invertidos y disfruta de tu jubilación”? ¿Cómo planeare que sea mi vida amorosa y mis relaciones especiales?

Por lo tanto, la **perspectiva a futuro**, implica la posibilidad de “anticipar una situación”, generalmente planteada en expresiones como “yo quisiera ser...”, “yo quisiera tener...” o “yo quisiera hacer...”. Una perspectiva a futuro “sana” supone la capacidad de admitir errores y aceptar críticas. Estructurar proyectos sobre la base de la ignorancia y desinformación resulta, riesgoso pues lleva al sujeto a afrontar situaciones que le generan angustia y frustración, es importante que éste se encuentre basado en el conocimiento y la información, sobre: 1) el propio sujeto, sus intereses, aptitudes y recursos económicos; 2) las posibilidades y expectativas del núcleo familiar de pertenencia; y 3) la realidad social, económica, cultural y política en la que se vive.

En este punto, son siete las áreas a cubrir en el enfoque de la **perspectiva a futuro**:

1. *Consigno mismo*. Esta área se refiere al diálogo interno y planificación de la vida en un ámbito estricto y profundamente personal, y como tal, es un diálogo integrador de los procesos sensibles, emocionales y racionales.
2. *Con la familia*. Es un área que implica considerar a la familia como un ambiente de crecimiento que favorece el desarrollo íntimo de la persona.
3. *Con el trabajo*. El trabajo es un campos de trascendencia social para el ser humano, una forma sana de vivir, es importante remarcar que el trabajo significa un desplazamiento y encauzamiento de la energía: física, emocional y mental.
4. *Con el mundo natural*. Relacionado con el contacto de la naturaleza y las diversas manifestaciones animales y vegetales.
5. *Con el mundo social*. Relacionada con el contacto entre personas, como fuente de aprendizaje.
6. *Materiales*. Involucra los recursos económicos disponibles o en especie, que proporcionaran un soporte en el presente y futuro.
7. *Espirituales*. Se refiere al área ideológica que marca al seguimiento de “x” valores como lineamientos propios de la persona.

Ávila & Vázquez (1999) mencionan que la valoración y acción que se lleve a cabo en estos puntos, también conlleva a un crecimiento personal, entendiendo este último como: “el proceso

de asimilación e integración de nuevas experiencias e información que hacen cambiar la conducta, la capacidad, las concepciones de sí mismo y del mundo” (Pág. 46), implicando un cambio cualitativo en el giro que la persona desee realizar.

Fontana (1995) dice que para lograr definir y alcanzar cuál es el papel que se desea jugar en la vida, es necesario que la persona cuente con recursos y habilidades, que le faciliten lograr su objetivo. La principal razón por la que se suele fracasar al mostrar las habilidades y cualidades con mayor consistencia es que requieren *concentración, práctica y experiencia*, a través del aprendizaje correcto y guía adecuada de profesionales.

5.1.2.1. Objetivos cognitivos, conductuales y emocionales

En la **perspectiva a futuro** se encuentran implicados diversos componentes, el especificarlos por separado conllevará a un problema, ya que se encuentran íntimamente ligados. En general su objetivo es que los individuos aprendan y desarrollen pensamientos, acciones y sentimientos que le faciliten elaborar su proyecto de vida. Dentro del aspecto **Cognitivo**, su objetivo es facilitar el manejo de la información, codificación y percepción que adquiere la persona en la interacción con su medio, que le permitirá ejecutar conductas adecuadas a las situaciones que se le presentan o está implicado. El aspecto **Conductual**, se rige por el objetivo que es aprender a emitir una acción que facilite la relación y el contacto social, mediante la expresión de actitudes, emociones y gestos adecuados. Por último, el aspecto **Emocional**, conlleva a seguir un objetivo que radica en el manejo y transmisión de los sentimientos hacia otras personas y uno mismo, adecuándolas a las situaciones.

Cabe aclarar, que el conjunto de habilidades sociales implicadas en la **perspectiva a futuro**, contienen estos tres componentes, es decir, el aspecto cognitivo y emocional influirán en la realización de una conducta, y por tanto, las habilidades y componentes tendrán implícitos los tres aspectos. Una vez aclarado éste punto, Casares & Siliceo (2003) explican que es necesario contar con una serie de recursos que a continuación se mencionan:

- *Seguir aprendiendo*, como una asimilación constante de información y conocimientos que permitirá vislumbrar nuevas opciones.
- *Apertura, flexibilidad y cambio de pensamiento*, como recursos que permiten la adaptación a nuevas ideas, personas y momentos en la vida cotidiana.
- *Uso de la memoria*, como un almacén efectivo de hechos, ideas, experiencias, sensaciones y estados de ánimo. Se recomienda utilizar estrategias de codificación, centrándose en aspectos como: prestar atención, interpretación y categorización selectiva del estímulo o la situación, ser un mejor escucha.
- *Confianza en la toma de decisión*, como una habilidad que permita visualizar las posibles alternativas y elegir la más adecuada de acuerdo a la situación sin sentir arrepentimiento, valoración de la respuesta y los sistemas de autorregulación.
- *Aplicar la solución de problemas*, como una habilidad que permite al sujeto realizar una valoración de la situación y generar alternativas de acción, valorando las consecuencias de las conductas realizadas. Se recomienda el manejo de actitudes de imposición y **comprensión empática**.
- *Realización de cronogramas (administración de tareas)*, como un recurso que facilita la planeación y estructura de actividades, considerando tiempos, espacios, necesidades, medios, entre otros.
- *Aprender a través de éxitos y fracasos*, comprender las experiencias reconociendo los errores que se cometieron y los obstáculos presentados. Se recomienda el uso de una bitácora de sucesos relevantes, autoobservación y autoverbalización, así como desarrollar la habilidad de **aceptación de la realidad**.
- *Adaptarse a los cambios de la vida*, sabiendo cubrir las nuevas expectativas, metas y formas de pensar sin estar anhelando el pasado. Aprender de los sucesos (buenos - malos) adaptándolo a situaciones de tristeza, miedo, desánimo, fracaso, ambigüedad y vulnerabilidad.
- *Cuidado del aspecto físico*, entendido como aquello que conforma la manera de estar físicamente frente al otro: la mirada, el gesto del rostro, los movimientos, el modo como decoramos el cuerpo (vestido, aseo, peinado, maquillaje).
- *Liderazgo (manejo de grupo, negociación)*, como una habilidad necesaria para la socialización y dirección, en caso de las personas jubiladas será frecuente cuando éstas se

integren a nuevos ambientes **evitando problemas con los demás**, a través del contacto con amigos, familiares y organizaciones sociales. Se recomienda el cuidado en la fluidez (sin vacilación), entonación (reflejo de seguridad), claridad (evitar tartamudeos), velocidad (hablar a nivel moderado) y tiempo de habla (evitar acaparar la conversación, generando un intercambio recíproco); así como la mirada (no desafiante y manteniendo contacto con los diversos integrantes), la postura corporal (erguida), la distancia personal (120 a 210 cm.) y la orientación hacia el grupo.

- **Administración de recursos y Confianza básica**, como habilidades que permiten la aceptación de las capacidades físicas, mentales, económicas, etc., apegadas a la realidad como elementos de la persona dirigidas hacia una actividad adecuada a sus posibilidades y necesidades.
- *Planear tirar cosas a la basura*, deshaciéndose de objetos inservibles con un valor emocional, se recomienda utilizar el **afrontamiento de pérdidas**, en donde el sujeto realiza una valoración y evaluación de las consecuencias de la futura falta, cuando no sea fácil realizar esta actividad pregúntese: ¿qué es lo peor que puede pasar si no guardo esto? (*autoverbalización*), cuando se logra el desprendimiento de un objeto puede llevarse a cabo la **autorrecompensa**.
- **Establecer objetivos**, una de las principales preguntas es si la persona tiene objetivos claros de lo que quiere lograr cuando se concentra y se mantiene motivado en una actividad, los objetivos identifican y establecen las metas que se desean alcanzar, y manejar la carga de trabajo, deben plantearse y hacer una revisión periódica, de preferencia deben hacerse públicos, las reglas son: hacerlos específicos, asegurarse de que se refieran a acciones, asignarles prioridad de tiempo (corto, medio y largo plazo) y realizar una hoja de planeación dividida en tres columnas (objetivos, medios, requerimientos adicionales).
- *Actuar más que reaccionar*, actuar significa anticipar los eventos y estar en la posición de tomar acciones apropiadas cuando el momento lo requiera, reaccionar indica tener poca anticipación y hacer cosas sólo cuando los eventos lo sobrecojan. Se recomienda *darse tiempo* para estar solo y tranquilo que permiten hacer una revisión de las acciones, logros y necesidades, mediante viajes, retiros y excursiones.

- *Responsabilidad de las propias acciones*, hacer conciencia de la propia responsabilidad sin adjudicar la culpa a otras personas. Se aconseja *planear y seguir su propio ritmo* que originará un equilibrio en la propia **administración de tareas** y tiempo.
- *Pedir ayuda*, implica la comunicación de las necesidades que no pueden ser alcanzadas por falta de recursos, carencias o por cualquier otro motivo. Es importante que la persona haga una valoración de la respuesta del otro como facilitador y no lo tome como incapacidad o invalidez, ni adopte posiciones de sumisión o vergüenza. Sus componentes principales radican en la manera de solicitar la ayuda mediante una actitud cordial que implique: contacto visual, sonrisas, agradecimiento (**dar las gracias**), seguridad al hablar (fluidez y claridad), acercamiento personal (45-75 cm) y gestos que demuestren franqueza (rostro relajado).

En conjunto, éstas habilidades y componentes permitirán a las personas establecer un proyecto de vida para lograr vivir dignamente la etapa vital para la que se esté preparando.

Finalmente, la Psicología de la administración del tiempo, tiene que ver con cómo utiliza una persona el tiempo para obtener las mejores ventajas, porque cada una de las acciones y pensamientos suceden a un tiempo y no fuera de él. El tiempo no tiene un objetivo distinto y separado de la persona, así que estudiar cómo lo utilizan es aprender cómo se vive la vida.

Debe de quedar claro que mientras se está trabajando, el día, la semana o el mes pueden no tener una estructura externa, de modo que el individuo debe estructurar su propio tiempo una vez que se jubile. Esta tarea puede ser muy difícil y el tiempo se puede escapar sin ningún sentido, en pasatiempos o simplemente durmiendo. A partir de que para alguna personas, consideran que el trabajo es el recurso más importante para dar un sentido a sus vidas, y sin la oportunidad de trabajar la vida les parece vacía sin interés, la pérdida del trabajo se vuelve lo más importante de la jubilación, sea como fuere, el sentido que tiene el trabajo es una fuente de motivación y poder para sus vidas, para las personas mayores el trabajo las conserva vitales y entusiasmadas, el estar sin trabajar es sinónimo de estar sin vida, perdiendo de vista otros elementos positivos que puede conllevar el retiro.

Lo importante es saber que la palabra “crisis jubilatoria” no implica una catástrofe, sino un periodo crucial de vulnerabilidad. Esta crisis implica crecimiento y el crecimiento es un proceso de conquista de metas y superación de temores, es una oportunidad inaplazable para madurar, significa comenzar otra vez programando el conocimiento de si mismo que se dejó a un lado hace años, en sí, el crecimiento requiere un deseo de crecer y exponerse a nuevas experiencias y a nueva información.

Por lo tanto el reto más importante del ser humano en esta etapa, es lograr y mantener el equilibrio que le permita alcanzar su plenitud, el máximo de su desarrollo físico, emocional e intelectual, a través del uso y desarrollo de sus capacidades cognitivas, conductuales y emocionales. Esto no es fácil, debido a que los seres humanos tienden a ser criaturas de hábitos y suelen estancarse en “su modo de hacer las cosas”.

Sabemos, que para muchas personas resulta difícil reconocer/aceptar sus capacidades y carencias que ayuden en la elaboración de su plan de vida para su jubilación, debido al aprendizaje y uso exclusivo de técnicas específicas del trabajo, olvidando el desarrollo de HHSS, por lo que consideramos que mediante la instalación de programas, talleres orientados y utilizados como herramientas que facilitan al hombre próximo a la jubilación la información sobre el conocimiento de nuevas alternativas, en las cuales pueden emplear su tiempo, hacer uso de sus capacidades y les permita desarrollar nuevas habilidades, logrando así ser capaz de aprender, cambiar y mantener nuevos hábitos.

En este sentido, proponemos la aplicación del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”. Para fines de la intervención se pretende:

OBJETIVO GENERAL :

El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

Metodología

*“El Empresario es en Esencia Un Visualizador y un Actualizador.
Él puede Visualizar algo, y cuando lo visualiza Ve exactamente
Cómo va a hacer que ocurra”
Robert Schwartz*

Hipótesis: Consideramos que si los miembros del Club Rotario Satélite, aprenden e identifican los elementos básicos de la HS “perspectiva a futuro” por medio de un taller, podrán elaborar su plan de vida para la jubilación y así disfrutar plenamente su retiro.

Las variables a ser observadas son las siguientes:

VI → Taller : “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”

VD → Identificación, desarrollo y aplicación de la habilidad social perspectiva a futuro.

El tipo de diseño cuasiexperimental que se ocupó fue A-B-A, el procedimiento consistió en medir un grupo de personas en habilidades sociales (Perspectiva a futuro), jubilación y plan de vida; se administró un tratamiento (taller) y después se hizo una segunda medición del aprendizaje de las variables mencionadas. El taller de prevención fue aplicado a la siguiente población: miembros activos del Club Rotario Satélite, abarcando áreas laborales, como licenciados, ingenieros, profesores, arquitectos, médicos, administrativos y empleados gubernamentales. Las edades fluctuaron entre los 40 y 50 años (adultos intermedios), y fue dirigido a cualquier género: masculino o femenino, que cumplió los siguientes criterios:

Inclusión	Exclusión
<ul style="list-style-type: none"> • Edad: 40 a 50 años • Activos laboralmente • Miembros activos del Club Rotario • Que carezcan de un plan de vida • Que tenga un lugar dentro del grupo (Cupo limite 20 personas) 	<ul style="list-style-type: none"> • Menos de 40 años ó más de 50 años • No laboren • No ser miembro • Que tengan estructurado un plan de vida, contemplando diferentes objetivos, metas y actividades en múltiples ámbitos de interacción social, contemplando recursos, habilidades y cualidades • Que este cubierto el cupo limite

El procedimiento de selección fue una muestra por sujetos voluntarios, que cubrieron los criterios antes mencionados y llenaron los formatos de medición, la decisión final quedó en manos de las coordinadoras del taller. Los instrumentos de medición aplicados fueron los siguientes:

1. Registro de inscripción (Anexo 2)
2. Cuestionario de HHSS: “Inventario de Comportamiento Interpersonal”, Autor: Mauger, Firestone, Hernández, Hook (1978). Objetivo: Los participantes contestaron por escrito a una serie de afirmaciones que describen o no su comportamiento ante diversas situaciones sociales, dividiendo a la muestra en dos categorías: hábiles y no hábiles socialmente (Anexo 3).
3. Distribución del tiempo diario: “Reloj Vital” (Anexo 4)
4. Formato de “Plan de vida en la Jubilación” (Anexo 5)

El procedimiento del taller, consistió de tres etapas, que a continuación se describen:

I. **Pre-taller**: consistió en la promoción con de carteles alusivos al mismo durante dos semanas previas al inicio del taller. El registro de los participantes se realizó por las coordinadoras tres días previos al taller mediante el llenado del formato de inscripción (Anexo 2), tiempo en que se aplicaron los instrumentos de evaluación (Anexos 3, 4 y 5).

II. **Taller**, se llevo a cabo la aplicación a una muestra de 19 personas que participaron en ejercicios conductuales, su duración abarcó 14 sesiones de 1 hora a 1 hora y media⁹, fue aplicado los días Lunes, Miércoles y Viernes, de 4:30 a 5:30pm., en la Casa de la Cultura del Parque Naucally donde se abordaron las siguientes temáticas:

- Presentación (Anexo 6A)
- Integración grupal (Anexo 6B)
- Habilidades Sociales (Anexo 6C, 6D, 6E, 6F, 6G, 6H)
- Jubilación (Anexo 6I, 6J)
- Perspectiva a futuro y Plan de vida (Anexo 6K, 6L, 6M)
- Despedida y cierre del taller (Anexo 6N)

III. **Post-taller**, se aplicaron en la última sesión en forma grupal los Anexos 3 y 4, antes de llevar a cabo la despedida y cierre del taller.

⁹ En caso de no concluir las dinámicas se tomaron 30 minutos más, con la finalidad de evitar dejar actividades y/o comentarios sin solución.

Resultados

*“El cambio no puede evitarse... Los cambios proporcionan oportunidades para la innovación.
Nos brindad la oportunidad de demostrar nuestra creatividad.”*
Keshavan Nair

A continuación se presentan los resultados obtenidos en la aplicación del taller “Aprendiendo a Vivir utilizando mis habilidades sociales”, éstos serán desglosados de la siguiente manera: en primer lugar se presentan los datos obtenidos por el registro de inscripción y cuestionario de evaluación, complementándose con los datos personales y demográficos, seguida se desglosa cada temática (ver metodología), en ella se indican las conductas, emociones y cogniciones recolectados en la aplicación de ejercicios conductuales a través de los formatos diseñados (Anexo 7 y 8), bitácora anecdótica e intercambio de observaciones de las coordinadoras al final de cada sesión, éstos datos fueron agrupados en cuadros que se presentan en la sección de anexos. Cabe mencionar, que se solicitaba a los participantes su apreciación de las conductas y comentarios emitidos por sus compañeros, facilitando de éste modo el registro de comportamientos que se exponen en seguida:

La etapa I, consistió en la promoción y registro de 19 participantes que cumplieron los criterios de inclusión, en el transcurso del taller se tuvieron 3 deserciones debido a cambios de horario de trabajo y domicilio. El cuestionario de admisión reveló los siguientes datos agrupados en la tabla 1:

Datos demográficos y personales				
Sujeto	Edad	Edo. Civil	Educación	Ocupación
S1	42	Divorciada	Lic. Pedagogía	Profesora
S2	40	Soltera	Lic. Química	Profesora
S3	43	Soltera	Ing. Química	Jefa de Lab
S4	48	Casado	Maestría	Arquitecto
S5	48	Casada	Maestría	Admón. Negocio
S6	46	Unión Libre	Lic. Contaduría	Negociante
S7	49	Divorciada	Téc. Diseño	Negociante
S8	45	Noviazgo	Lic. Comercio	Negociante
S9	40	Casado	Maestría	Jefe de manufactura
S10	43	Unión Libre	Lic. Derecho	Profesor
S11	46	Casado	Lic. Dibujo Industrial	Profesor
S12	40	Soltera	Lic. Contaduría	Contador de empresa
S13	48	Casado	Lic. Pedagogía	Profesor
S14	40	Soltero	Lic. Sociología	Profesor
S15	42	Divorciado	Maestría	Profesor
S16	46	Casado	Ing. Mecánica	Gerente taller de servicio

Tabla 1. Datos demográficos y personales de los participantes del taller

Su antigüedad laboral señaló que un 62% tenían entre 10 y 20 años, y el 38% tenían entre 20 y 30 años. Sus ingresos económicos mensuales variaron de \$9500 a más de \$15000 pesos aproximadamente. El 31% consideraban su trabajo “importante” y el 69% “muy importante”, manifestando que dedicaban entre 2 ó más horas extras al día. Se aplicó el Anexo 3 con la finalidad de conocer la distribución del tiempo como persona activa laboralmente (“reloj vital”), destacando que el mayor tiempo es invertido en el trabajo (38%), seguido por el sueño (25%) y el transporte casa-trabajo-casa (13%), con respecto a los otros rublos se encontró que se dedica menos de dos horas al día (4%). Sin embargo, manifestaron realizar otras actividades como: lectura, asistencia individual al club, estudio de idiomas y realización de actividades culturales que representan el 4%. La asistencia médica era proporcionada por instituciones de salud como IMSS, ISSSTE y PEMEX, todos complementados con la asistencia privada. Manifestaron diferentes enfermedades en tratamiento agrupadas en la tabla 2.

	Frecuencia
Obesidad	4
Migraña	4
Ninguna	3
Hipertensión	2
Gastritis	2
Enf. Endocrinas	1
Nauseas	1

Tabla 2. Presentación de enfermedades frecuentes de los participantes, se complementaban con otra categoría, ejemplo: migraña + hipertensión.

Los cuidados que realizaban las personas para prevenir futuras complicaciones eran: alimentos bajos en sal y azúcar (37.5%), práctica de ejercicio (25%) y disminución de bebidas alcohólicas y tabaco (12.5%).

También se aplicó el cuestionario de habilidades sociales “Inventario de Comportamiento Interpersonal (ICI)”, recordando que especifica el tipo de comportamiento interpersonal de cada una de las personas, arrojando los siguientes resultados: 18.75% personas hábiles y el restante 81.25% no hábiles socialmente, en éstas últimas se detectaron conductas de evitación a eventos y relaciones sociales, conductas agresivas o que les producían tensión.

Con respecto al plan de vida para la jubilación, manifestaron su deseo de realizar las siguientes actividades que se presentan en el tabla 3, cabe resaltar que los rublos mencionados no visualizan los recursos personales, familiares, sociales, físicos o emocionales que se pueden requerir para esta etapa, solo son la expresión de un anhelo.

Actividad	Frecuencia
Descanso	16
Viajar	14
Tener salud	12
Trabajar	11
Ver televisión	8
Convivencia familiar	7
Dormir	7
Tener alguna actividad útil	2

Tabla 3. Categorías del uso de tiempo durante la evaluación de la temática “jubilación”.

La etapa II, consistió en la aplicación del taller , que fue abarcado en 15 sesiones con duración de 1 hora 40 minutos a 2 horas, los participantes llegaron puntuales y cooperaban con las necesidades a cubrir como repartir materiales, poner o quitar mesas y sillas, recoger basura, entre otras, éstas conductas se extendieron a lo largo de las diferentes temáticas.

En la temática de presentación (Anexo 6A), la mayoría de los participantes se mostraron callados y escuchaban el contenido del taller por parte de las coordinadoras, en ocasiones formulaban preguntas sencillas. La dinámica “yo me llamo”, fue utilizada para la presentación personal mientras estaba prendido un cerillo, fue común que solamente expresaran: nombre, edad y ocupación, presentando continuamente tartamudeos, titubeos, quedándose callados o mirando a la coordinadora alzando los hombros. Una persona presento la conducta de apagar soplando su cerillo, conducta que fue repetida por las últimas ocho personas, conducta contraria de los primeros participantes quienes se quedaban callados y esperaban que su cerillo se consumiera. La dinámica “la telaraña” facilito conocer las expectativas de los participantes, a través del lanzamiento de una madeja de hilo entre ellos, de manera general sus intereses eran: aprender, convivir, conocer nuevas personas y disfrutar de un contenido interesante, comprometiéndose para poderlas cumplir, trabajo, no faltar, escuchar con atención a todos, ayuda mutua y cooperación.

En la temática de integración grupal, los participantes fueron ordenados, mostraban ansiedad e impaciencia por participar, siempre a la expectativa esperando su turno sin dejar de estar atentos y callados a las respuestas de sus compañeros. La dinámica “los nombres escritos”, consistió en el llenado de una pancarta que cubría diferentes aspectos de su personalidad, presentado de manera general en la tabla 4:

Rublo	Respuestas
Personalidad	Impulsiva, enojona, alegre, jovial, carismática, seria, abierto, reservado, tímido, emprendedor, despistado, exigente, activo, apasionado, perseverante, callado, tranquilo y esmerado.
Color preferido	Negro, café, rosa, rojo, blanco, azul claro y marino, gris, morado.
Comida preferida	Arroz, mole, tamales, pan, pollo, chicharrón en salsa verde,

	albóndigas, nopales, chiles rellenos, tacos, carne y birria.
Lo que no me gusta	"Que no me hagan caso, que las personas no tomen apuntes, la impuntualidad, los chismes, el maltrato, los piropos, la injusticia, la envidia, la apatía, las criticas, el ruido".
Lo que me enoja	"Hablar y que no me escuchen, que hablen de mí a mis espaldas, que me dejen plantado, que la gente no se valore, que no este listo lo que necesito, la mentira, las peleas y gritos, la desintegración familiar, la inactividad, el engaño, los compromisos, la inasistencia y que invadan mi espacio".
Lo que me hace feliz	"Estar con mi familia, jugar con mis hijos, meditar, pasear, escuchar música, ver a mis amigos, hacer nuevos proyectos, ir a fiestas, ir al cine, descansar, dormir, mi trabajo".
Mis cualidades	Puntualidad, organización, honesto, tranquilo, responsable, respetuoso, paciente, planificador, compartido, meticulado, participativo, cooperador, protector, ayudar a los demás, vestir bien y saber dar consejos

Tabla 4. Representación agrupada de las respuestas más frecuentes sobre sus características personas y preferencias.

La dinámica "la campana", donde se tenía que hacer un círculo y una persona debía estar al centro con los ojos cerrados y dejarse caer en forma de péndulo; los participantes se mostraron callados, tensos y nerviosos, quienes en ocasiones expresaron "cuidado", "nadie se distraiga", por ejemplo. Las personas cuando pasaban al centro era común que su cara estuviera haciendo muecas, arrugada y apretando sus ojos, en ocasiones los abrían para ver a la persona que tenían al frente, se escuchaban risas nerviosas. La postura corporal era en forma de escuadra () y manifestaban: "no me dejen caer", "tengo miedo", "me van a tirar", "pero me agarran", "ay", entre otros.

Cabe resaltar que una persona se negó constantemente a pasar al centro del círculo, diciendo "yo no quiero, me van a dejar caer y además no los conozco", motivo por el cual la coordinadora tuvo que intervenir para facilitar su participación. Antes de finalizar la dinámica se mostraron más seguros, su contacto corporal era cercano e íntimo, sus frases eran de ánimo para sus compañeros, como "aviéntate, aquí estamos, no te dejaremos caer, no tengas miedo, confía en nosotros, hazlo ahora". La persona que pasaba al centro mostraba movimiento continuo y adecuado () la expresión de su cara no mostraba las conductas anteriores sino de confianza en sus compañeros, expresado por comentarios como "me siento muy liviano, hay tan poquito, que rico me siento mejor" y seguridad personal "me vuelven hacer, otro poquito más, puedo pasar otra vez". Algo

importante, es que la persona que se negó en un principio a realizar la actividad, después lo hizo de manera espontánea “ahora yo quiero pasar”.

Durante la temática de habilidades sociales, las gráficas fueron elaboradas a partir de la observación-registro de las conductas que los participantes iban manifestando y desarrollando mientras intervenían en el transcurso de las sesiones y los comentarios e intercambios de observaciones entre las coordinadoras al final de las mismas, logrando la evaluación de cada uno de los sujetos.

Cabe mencionar que cuando faltaban elementos para evaluar a un sujeto en alguna HS, se recurría a los comentarios del resto de los participantes realizados en la sesión siguiente, en forma de retroalimentación y repaso.

Consideramos de importancia indicar que muchas de las habilidades no requirieron de la aplicación de una dinámica específica, ya que las actividades propuestas implicaban el uso de varias HS; una vez aclarado éste punto, se presenta a continuación el grupo I, en la siguiente figura:

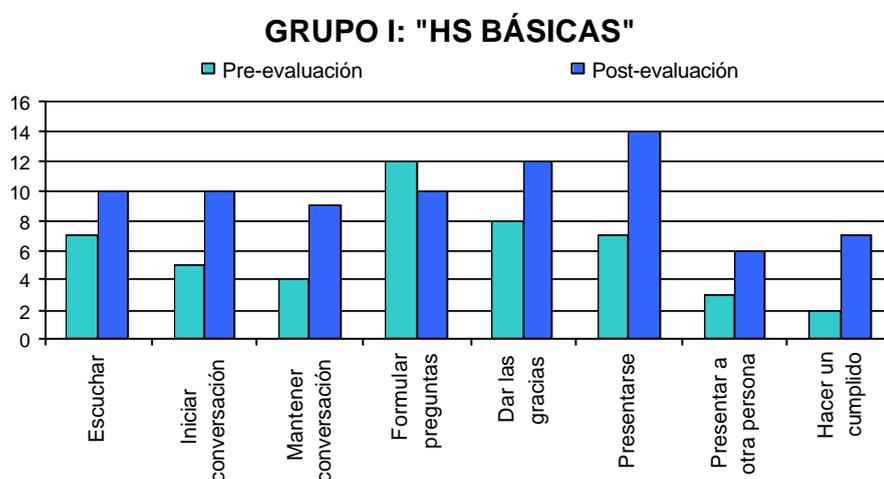


Figura 1. Representación comparativa del Grupo I HS Básicas, mostrando un decremento en la HS “formular preguntas”, se debe a que al inicio las preguntas eran vagas y repetitivas, al final eran concretas y por lo tanto en menor número.

Fueron utilizadas las dinámicas “levántese y siéntese”, que consistió en narrar una historia que mencionaba determinadas palabras donde los participantes se levantaban o sentaban, al equivocarse se tenía que presentar a un familiar utilizando una fotografía; “la carta” en la que se recordaban metas logradas y no concluidas, así como escribir , aspectos, recursos, habilidades y cualidades que habían favorecido o faltaban para su cumplimiento, por último, “la torre” donde se requería la edificación de una torre con palos de madera; se observa en la gráfica la variación de las habilidades básicas, debido a que los participantes del grupo hacían notar más sus defectos que sus cualidades, tenían poco contacto visual, sus presentaciones fueron breves, con tartamudeo y otras conductas agrupadas en el Anexo 9A, se logro que el grupo rescatara y fuera más explícito en sus cualidades y habilidades, expresaran cumplidos y agradecimientos con mayor frecuencia, entre otras conductas del anexo antes mencionado. Los resultados obtenidos en el Grupo II, se muestran a continuación:

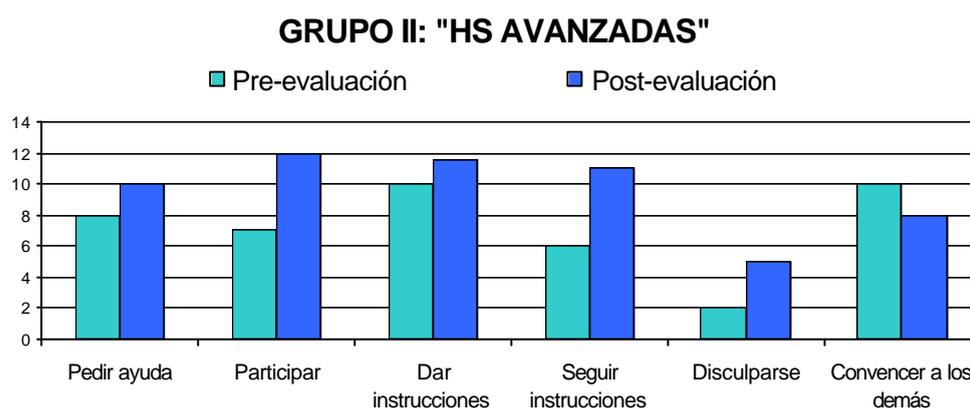


Figura 2. Representación comparativa del Grupo II HS Avanzadas, destacando que la HS “convencer a los demás” mostró un decremento por los cuestionamientos a la persona que trataba de “manipular” a sus compañeros.

Para las HS “dar y seguir instrucciones, y convencer a los demás”, fue utilizada la dinámica “la estatua de colage”, donde se requería elaborar una figura de plastilina, destacando conductas de enojo, voz titubeante, silencios prolongados, reflexión de conductas, entre otras presentadas en el Anexo 9B. Cabe mencionar que éstas habilidades y las del grupo anterior fueron observadas durante toda la aplicación del taller. Con respecto a los resultados obtenidos en el Grupo III, su representación se muestra en la figura 3.

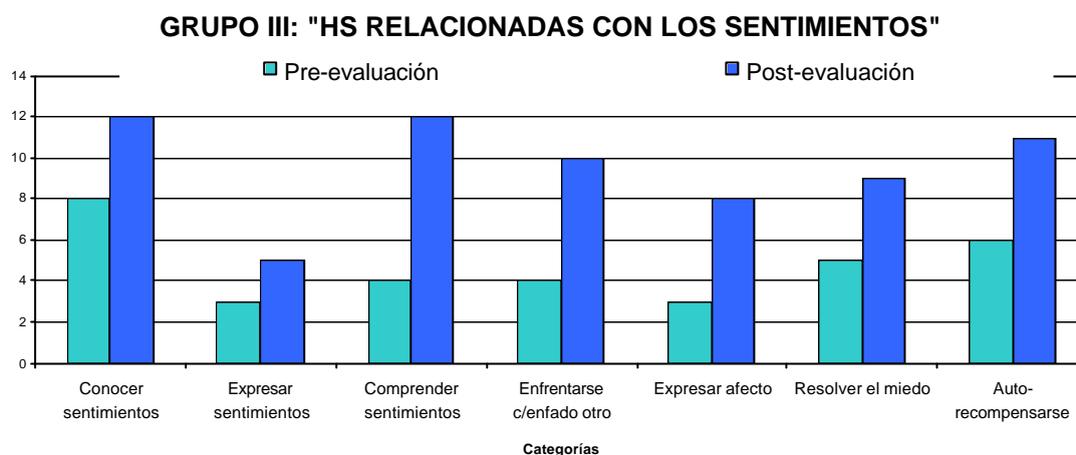


Figura 3. Representación comparativa del Grupo III HS Relacionadas con los sentimientos, destacando el incremento de varias categorías: “conocer los sentimientos”, “comprender los sentimientos” y “auto-recompensarse”.

Algunos de los participantes no tenían un adecuado manejo de sentimientos, quedo demostrado en la dinámica “Se murió Chicho”, donde se solicitaba dar la noticia de una muerte, ésta era transmitida como una noticia sin importancia, también se encontró que una persona se sintió aturcido por los recuerdo que tiene de la muerte; también se aplicaron las dinámicas “combinando fallas y limitaciones” que implicaba anotar cualidades y defectos propios, además de reconocer las seis emociones básicas (ira, alegría, sorpresa, tristeza, miedo, asco o desprecio); “la ficha” donde se tenía la oportunidad de hacer una presentación frente al grupo para expresar sus emociones generadas en la dinámica anterior; era frecuente que evitaran la expresión de gestos, además de no valor sus sentimientos, esto último quedo demostrado por expresiones verbales, por ejemplo: “no sirven de nada los sentimientos”, entre otras, en ocasiones presentaron poco contacto corporal a través de palmaditas en la espalda mientras expresaban “ya, ya, no es para tanto”, conteniendo las lágrimas y muestras de afecto, entre otras conductas mencionadas en el Anexo 9C. Asimismo, se aplico la dinámica “corriendo al vacío” donde se realizaron dos equipos, uno con los ojos vendados que tenía que correr hacía sus compañeros quienes estaban tomados fuertemente de las manos, para evitar que sus compañeros cayeran, con ésta actividad se detecto el miedo y expresiones que negaban éste sentimiento, entre otras mencionadas en el Anexo 9C. El Grupo IV se presentan en la figura 4:

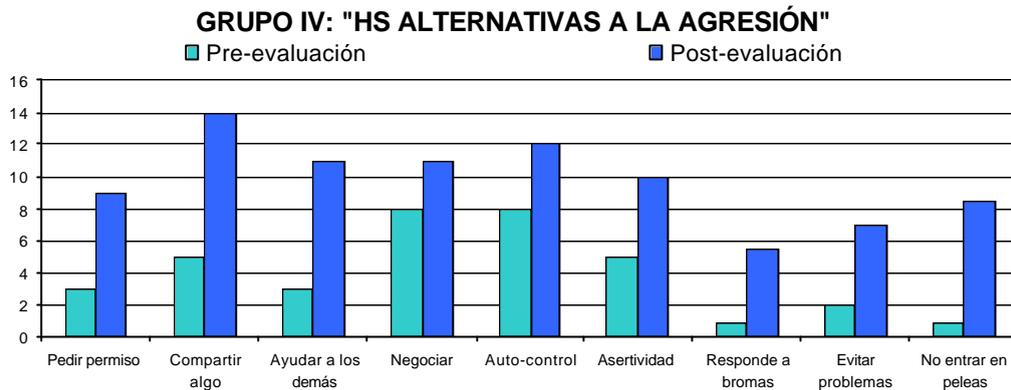


Figura 4. Representación comparativa del Grupo IV HS Alternas a la agresión, mostrando el incremento de todas las categorías.

Se utilizó la dinámica “el rompecabezas” que implicaba recuperar varias piezas de su dibujo distribuidas entre los participantes, mostrando así conductas de enojo, aceptación, asertividad, entre otras, logrando durante el taller, el uso de frases cortas, búsqueda de contacto visual, ayudar a otras personas y ser flexible en las demandas de sus compañeros, entre otras acciones mencionadas en el Anexo 9D. Los resultados del Grupo V de las habilidades para hacer frente al estrés en la figura 5:

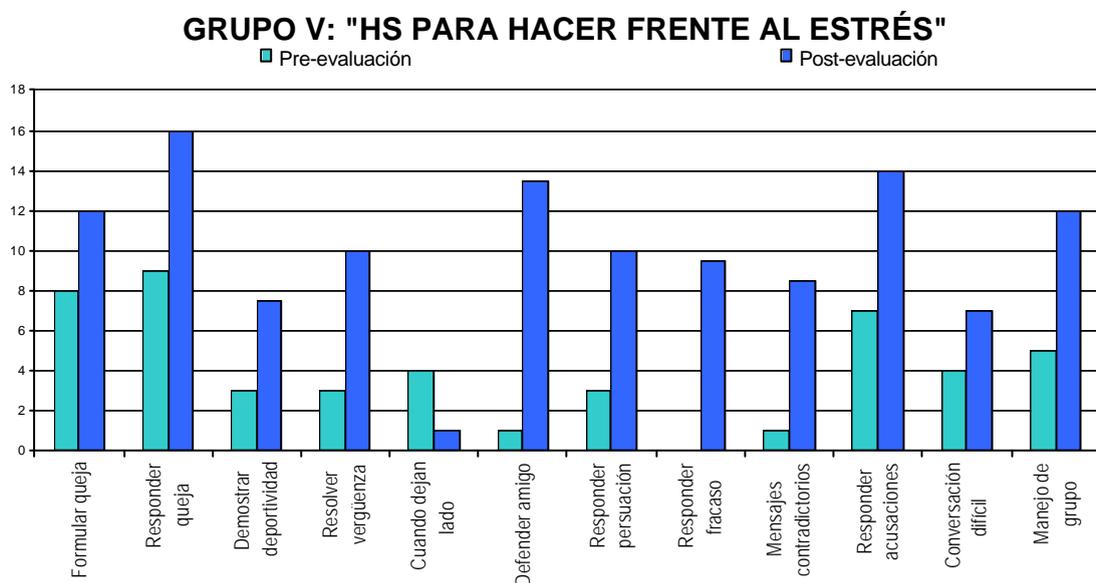


Figura 5. Presentación del Grupo V, mostrando un incremento general, resaltando “responder al fracaso” y la baja en la categoría “cuando le dejan de lado”.

Fueron aplicadas las dinámicas: “en la tintorería”, se representaba una situación de conflicto que se requería el uso de HS para resolver la situación de la manera más efectiva, “la pecera”, que implicaba atrapar cuatro peces de papel y escribir en ellos aspectos relacionados con la familia, la amistad, la pareja y el compañerismo; se encontró tono de voz elevado, exigencias, poco contacto visual, manoteos, reproches y sentimiento de culpa por alguno de ellos; se logró que ante estas situaciones modularan la voz y cuestionaran el incumplimiento de lo pactado, utilizando respiraciones como medio de relajación entre otras conductas agrupadas en el Anexo 9E.

Las HS del grupo VI relacionadas con la planificación, se representan en la figura 6:

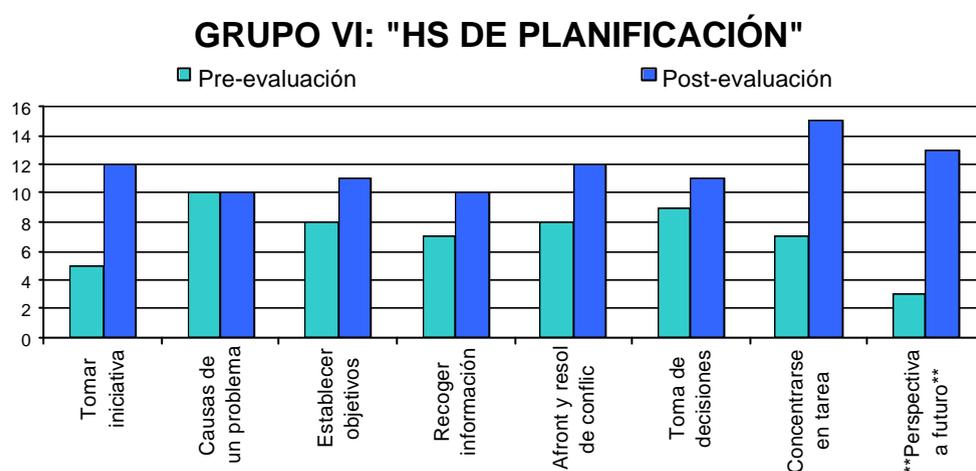


Figura 6. Representación comparativa del Grupo VI HS de Planificación, destacando el incremento de la categoría “concentrarse en la tarea” y “*perspectiva a futuro*”, mostrando también que la categoría “*buscar las causas de un problema*” no tuvo modificación.

Fueron utilizadas las dinámicas “el relato con la letra...” que implicaba continuar una historia con una letra elegida al azar, escogiendo un compañero distraído, “el barco lleva” que requería de elaborar un barco de papel y escribir aspectos relacionados con el trabajo, “yo lo miro así” que involucraba leer su notificación de jubilación, en cada una de ellas se presentaron conductas de sorpresa, llorar, sentirse incapaces, risas nerviosas, gestos, miedo y preguntas. Cabe recordar que la HS “*perspectiva a futuro*” fue evaluada en la fase I, con la aplicación de los Anexos 4 y 5, de ésta manera se seleccionaron los participantes que compartieron las siguientes características: el plan de vida era idealizado sin objetivos claros, no se contemplaban recursos familiares, sociales y personales, solamente había una (por ejemplo, viajar o dormir todo el día), el trabajo era

considerado como eje central de su vida, no se contemplaba el evento de la jubilación y su efecto a nivel personal. De las 16 personas que participaron, tres de ellas fueron incluidas por no contemplar el aspecto emocional, pareja y muerte, destacando una baja frecuencia de conductas y expresiones de preocupación, falta de implicación familiar y social, se presentaron soliloquios, anotaciones, llanto y reflexión, entre otras agrupadas en el Anexo 9F.

Por último, en el grupo VII de las habilidades socialmente competentes se obtuvieron los siguientes resultados, representados en la figura 7.

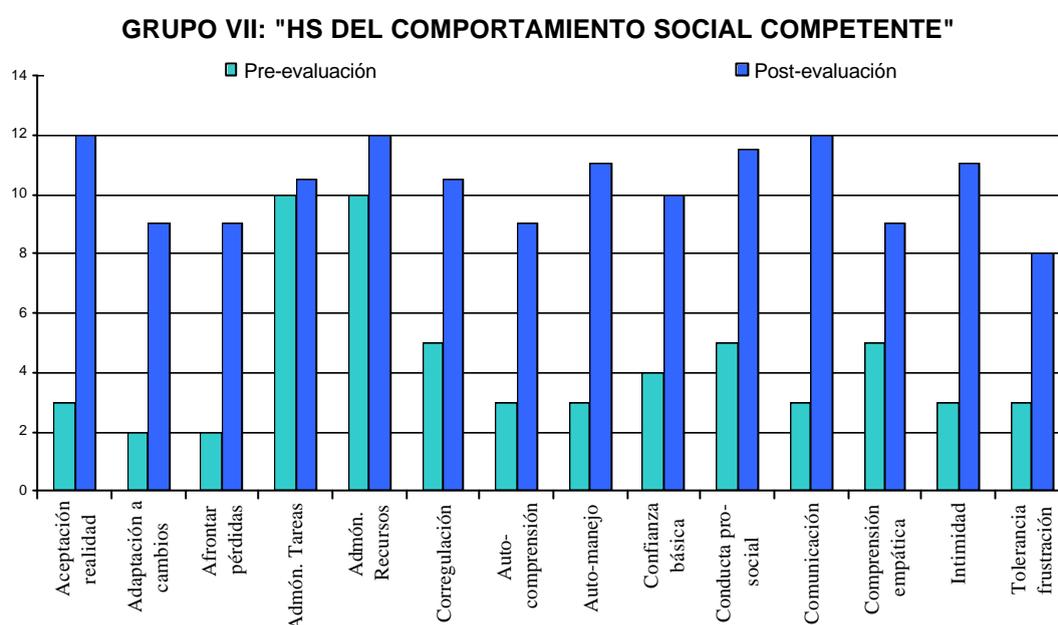


Figura 7. Representación comparativa del Grupo VIII HS, destacando el incremento de todas las categorías, así como las consideradas bajas “adaptación a la realidad”, “adaptación a los cambios” y “afrentar pérdidas”.

Fueron utilizadas las dinámicas “esto me recuerda a...” que implicaba recordar eventos pasados de su vida, “palabras claves” que demostraban los sentimientos y pensamientos de la jubilación, “rescate en una isla” solicitando la organización y creatividad de todo el grupo para sobrevivir a un accidente, “el muro” requiriendo responder a tres preguntas relacionadas con el plan de vida, destacando la tristeza, el enojo, los gritos, cruzado de brazos y piernas, nerviosismo, expresión de llanto, faz sonrojada, entre otras conductas que demuestran el incremento del grupo, como uso de relajación, expresión de preguntas, y otras conductas agrupadas en el Anexo 9G.

A continuación se presentan los resultados de los componentes observados durante el desarrollo de cada dinámica, en primer lugar los conductuales “verbales” en la figura 8, observados en las sesiones:

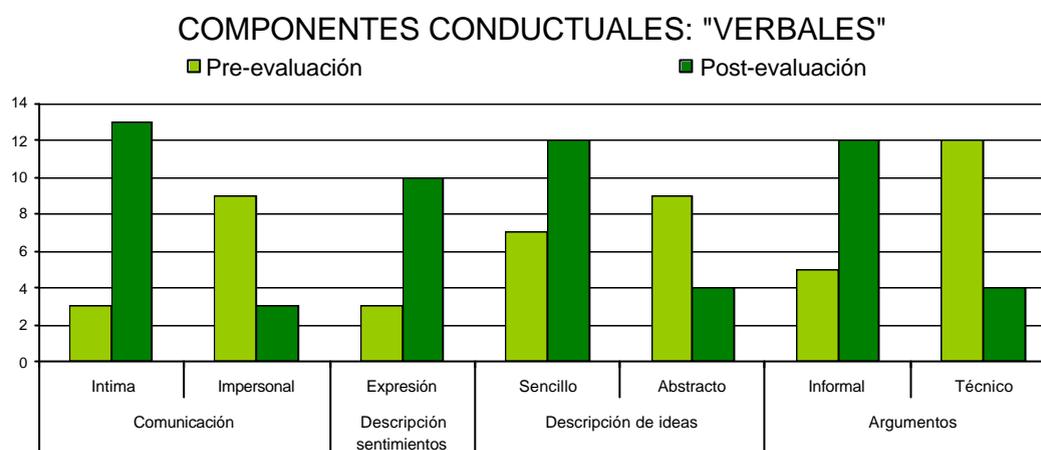


Figura 8. Representación comparativa de los componentes verbales de las habilidades sociales, mostrando la variación de las conductas que acompañaron acciones específicas.

En las primeras 3 sesiones se observó que los participantes manejaban una *comunicación* de tipo *impersonal*, sus conversaciones no retomaban aspectos emocionales o familiares, con el paso del tiempo y convivencia entre ellos, lograron establecer una comunicación de tipo *íntimo*, esto quedó demostrado a partir de la dinámica “se murió Chicho”. De igual manera el componente *descripción de sentimientos*, presentaba la mayor dificultad para comunicar sus emociones: “bueno... yo me sentí... no sé cómo decir... o bueno, no sé si así se debía sentir en la actividad”, entre otras, como fue mencionado en el grupo III de las HS, solamente tres participantes podían explicarse sin dificultad alguna: “yo me sentí primero con temor, luego fui sintiendo como me llenaba de confianza y ya no me daba vergüenza, al contrario me empezó a gustar”; conforme avanzó el taller, en las últimas temáticas se observó que la mayoría de los participantes tenía más facilidad para explicar sus sentimientos, cabe mencionar que sólo una persona seguía teniendo conflictos para exponer sus sensaciones referentes a pérdidas humanas, a través de hablar sin llegar a concluir: “yo... no puedo decirles lo que en estos momentos estoy sintiendo... no sé qué me pasa... solo sé que... no puedo, perdón”.

Los componentes *descripción de ideas y argumentos*, se observaban de manera simultánea, es decir, al principio del taller los participantes describían sus ideas con argumentos *técnicos* y de forma *abstracta*, usando un lenguaje de acuerdo a su profesión: “el modelo, debe tener una escala 1 a 10, los elementos que se coloquen deben estar proporcionales y en completa armonía con...”, “es común que las personas experimenten toda ésta serie de ánimos, solo recuerden que tomar medicamentos ayuda en muchos casos para controlar o inhibir esas sensaciones...”, entre otros; en los últimos dos temáticas se logró la modificación de éstos elementos, haciendo que los participantes describieran sus ideas de una manera sencilla e informal: “miren, creo que no es necesario ser un buen armador de rompecabezas, solo tenemos que fijarnos en las formas y colores de cada pieza y formar primero la orilla”.

La figura 9 representa los resultados del componente “paralingüístico” obtenido durante la aplicación de las sesiones:

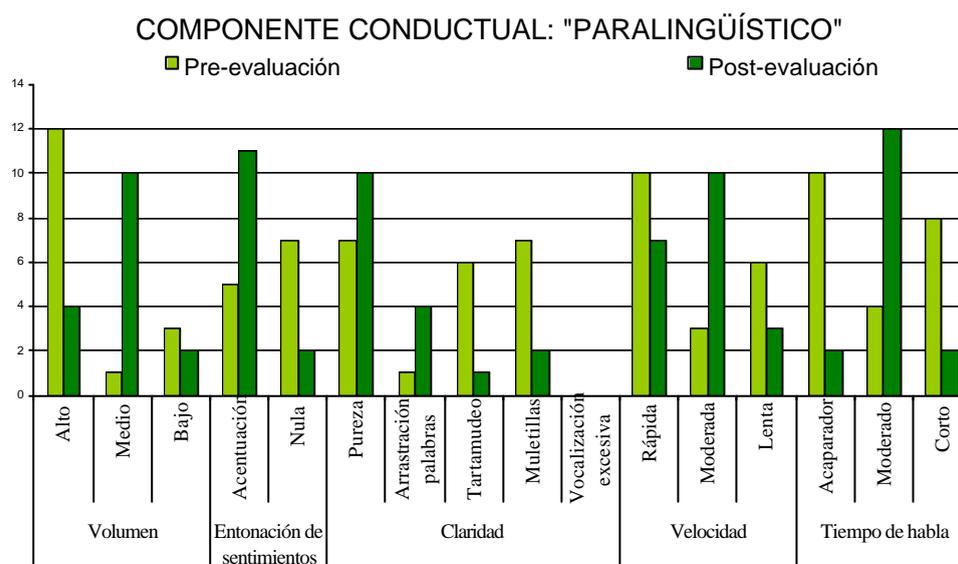


Figura 9. Presentación de la variación de los componentes paralingüísticos de las habilidades sociales, implicando el uso de volumen medio, entonación de sentimientos de forma acentuada, disminución de velocidad y tiempo de habla.

En el componente conductual *volumen*, se presentó desde las primeras sesiones las tres categorías, algunas personas tendían hablar alto dando la impresión de estar gritando, otra persona hablaba moderadamente y solamente tres personas hablaban con volumen bajo, para éstas últimas, era común que sus compañeros pidieran que repitieran más fuerte lo que habían

comentado; se logró con la observación constante de éstas conductas que la mayoría de las personas modularan su volumen, en ocasiones había personas que seguían usando un tono alto o bajo tratando de adecuarlo a la situación. En cuanto a la *entonación de sentimientos*, la mayoría de las personas presentaba nula acentuación, en ocasiones se presentaba quebrantamiento de voz o cambio de entonación, la cual controlaban pasando saliva o quedándose callados con los ojos llorosos; se logró que la mayoría llegará a una libre entonación de sentimientos que demostrara su enojo o tristeza, obteniendo así una concordancia entre lo que hacían y expresaban con su voz.

La *claridad del habla*, era común que algunos participantes presentaran arrastre de palabras, tartamudeos o muletillas en temas relacionados a sí mismos o familiares, se logró que los participantes tuvieran pureza al hablar en cuestiones personales y familiares, así como la disminución en el uso de muletillas, sin embargo se incremento el uso de arrastre de palabras.

La *velocidad*, era rápida, motivo por el cual tenían que repetir su frase más despacio, algunos manejaban dos velocidades: empezaban lento, incrementaban la velocidad y regresaban al modo lento; se logró que las personas que hablaban rápido, modularan su velocidad a una intermedia, y aquellas personas que tenían variación de velocidad usaran la respiración como herramienta, logrando darse cuenta de su variación, hacer una pausa, respirar y continuar su comentario sin variar la velocidad.

El *tiempo de habla*, tendía a ser acaparador por unas personas haciendo muchas explicaciones y para el resto corto, quienes se limitaban a contestar con una o dos palabras, se lo gró que las personas acaparadoras controlaran su intervención con la expresión de dos ideas, retomando otros comentarios en caso de que nadie hubiera expresado lo que pensaba. Se estableció un tiempo moderado de participación de común acuerdo, como fue mencionado en la HS participación.

Los resultados de los componentes “no verbales” se presentan en la figura 10.

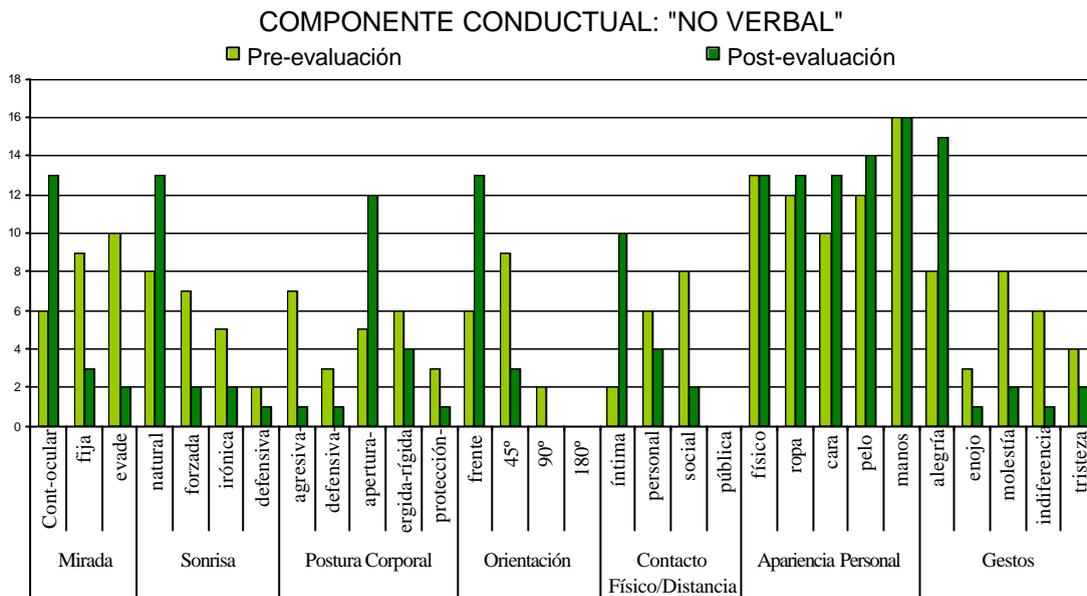


Figura 10. Representación gráfica de los siete componentes conductuales “no verbales”

En el componente *mirada*, era común la evasión entre los participantes, en caso de que hubiera fijación era retardadora y se optaban por tener poco contacto visual, con forme pasaron las sesiones, se logró que los participantes mantuvieran y buscaran el contacto visual, disminuyendo las otras categorías. Al iniciar el taller y en sus primeras sesiones, los participantes mantenían *sonrisas*, en ocasiones forzadas o irónicas; al paso de las sesiones se fue logrando que ellos usaran la sonrisa natural, desde su desplazamiento al salón, al llegar, mientras esperaban el inicio de la sesión, al participar y retirarse.

Las *posturas corporales*, más frecuentes eran agresivas y ergidas/rígidas, también había posturas de apertura, protección o defensiva; se logró que mantuvieran con mayor frecuencia posturas de apertura (sin cruzar manos, piernas, soltura corporal y uso de manos), sin embargo seguían presentándose con menor frecuencia las otras categorías. Con respecto a su *orientación corporal*, era común que se mantuvieran en un ángulo de 45 grados, solamente estaban frente-frente cuando el ejercicio o las instrucciones lo ameritaban, solo dos personas trataban de no orientar su cuerpo (tronco volteado y piernas hacia otro lado) y buscaban estar sentadas mirando a otro lado o volteadas de espalda (90°), al avanzar las sesiones, todos los participantes orientaban su cuerpo frente-frente de sus compañeros sin que se les indicara.

De igual manera, el *contacto físico*, al iniciar el taller fue personal (45 -75 cms), en general los participantes evitaban tocarse o sentir cerca a sus compañeros, cuando esto sucedía tendían a buscar excusas que aminoraran el contacto, con forme pasaron las sesiones, se fue incrementando el acercamiento entre los participantes hasta hacerlo íntimo (15-45 cms) u hombro-hombro. Su *apariencia física*, para todos los participantes era buena, los hombres usaban traje, camisas limpias, corbatas que combinaran con su atuendo, zapatos boleados, loción y se presentaban rasurados, las mujeres tenían cuidado con su arreglo: tacones, medias, faldas, pantalones, bolsas del mismo color al vestido o traje, peinadas, uñas pintadas, perfume y maquillaje, solamente una de ellas, no usaba maquillaje; en el transcurso del taller todos los participantes siguieron manteniendo su apariencia física, en algunos se presentó cambio de corte, peinado o color de tinte en el cabello, así como hacer ejercicio, en la última persona comentada fue más radical su cuidado, empezó a usar maquillaje, ropa más ajustada a su cuerpo, blusas y faldas abiertas, cambio su peinado y explicó que se inscribió a un gimnasio.

Los *gestos*, más frecuentes al iniciar el taller eran de alegría o seriedad, en ocasiones indiferencia, molestia o enojo hacia algunos comentarios; se logró que los participantes modificaran éstos últimos gestos mencionados usando gestos que comunicaran tranquilidad o alegría, disminuyendo de ésta manera las otras categorías, solo una persona seguía presentando gestos de molestia, con respecto al de tristeza se presentó en pocas ocasiones en las últimas sesiones del taller cuando se habló de pérdidas de familiares cercanos. Durante la aplicación de las sesiones, se detectaron algunos pensamientos presentados cuando se solicitaba la ejecución de una conducta que demostrará la implicación de una habilidad social específica, a continuación se mencionan los mas frecuentes en el tabla 5.

Pensamientos

"Nunca tengo nada importante que decir"

"La gente siempre piensa algo malo de mí"

"Probablemente no les interese lo que tenga que decir"

"No tengo la habilidad para conocer gente"

"He tenido oportunidades pero las evito pa' no meter la pata"

Tabla 5. Pensamientos irracionales durante la temática de HS, a los cuales se les realizó un seguimiento para desvanecerlo y finalmente eliminarlos.

Estos pensamientos se eliminaron a través del método “socrático” por parte de las coordinadoras durante 8 sesiones de manera continua cuando los participantes expresaba algún pensamiento (ver Anexo 10). Al final del taller, los participantes expresaron pensamientos más positivos sin agresiones dirigidas hacia ellos, incluso cuando se llegaban a presentar pensamientos irracionales, sus compañeros más cercanos empezaban a interrogar socráticamente su comentario hasta que se lograba cambiar el pensamiento, ver Anexo 11.

Pasando a la temática de jubilación, se les pidió a los participantes enumeraran los aspectos que les proporcionaba el trabajo y por otro lado las limitaciones que este les traía en diferentes aspectos, con respecto a la primera contestaron: estabilidad económica, oportunidades, relaciones sociales nuevas, cambios, superación personal, abundancia, felicidad, logros, vergüenzas, cansancio, visitar otros países, preocupaciones, dirigir eventos, descubrir y poner a prueba sus capacidades, entre otras, cabe mencionar que mientras ellos manifestaban estos aspectos se mostraba felices, orgullosos y entusiastas, también en ocasiones se expresaban con gestos de enfado y tedio. Con respecto a la segunda pronunciaron la siguientes: salir temprano, buscar otro trabajo, diversión, pasear, descansar/dormir, convivir con la familia, faltar a los festivales de sus hijos, relajación, estos fueron expresadas con las siguientes acciones: muecas, enfado y desgano.

Se les pidió a los participantes que reflexionaran y concluyeran las características y habilidades del personaje “Don Chucho” (ver Anexo 6J), aportando lo siguiente: tres equipos no estuvieron de acuerdo con el final del relato, argumentaron en defensa del jefe de familia: “los hijos deben ayudar a los padres”, “el padre trabaja para la familia”, “nadie se interesó en los sentimientos y pensamientos del padre”, “¿la madre que papel jugó?”; éstos equipos mencionaron que las habilidades sociales que el personaje pudo haber utilizado son: autocontrol, tomar iniciativa, tomar una decisión, aceptación de la realidad y cambios de la vida, automanejo, comprender los sentimientos, compartir algo, admón. de recursos, comprensión empática, asertividad, establecer

objetivos, afrontar y resolver conflictos, comunicación, perspectiva a futuro, entre otras. El último grupo, estuvo de acuerdo con el final del relato, argumentando que fueron consecuencias de algo que él mismo busco: “se lo merecía porque nunca ahorro”, “no cuidó de su salud, solo se dedicó a tomar seguido”, “no estuvo presente en la educación y necesidades (cualesquiera) de sus hijos”, “dedico toda su vida al trabajo”, éste equipo solo indicó las siguientes HS faltantes del personaje: pedir ayuda, participar (familia), escuchar (familia), iniciar una conversación y mantenerla, expresar sentimientos y afecto, responder al fracaso, compartir algo e intimidad.

Cabe mencionar, que una persona expreso que se había reflejado en “don Chucho”, ya que él dedicaba la mayor parte de su tiempo al trabajo y actividades que consideraba importantes, y su familia siempre estaba en segundo o último lugar, confirmando que no conocía la rutina familiar, solo sabia lo siguiente: “sé que mi esposa levanta a mis hijos para ir a la escuela, no sé si les da desayuno, sé que van bien en el aspecto académico, supongo que tienen algunos amigos, pero no los conozco, sé que comen juntos y hacen sus tareas, y que la última película que vieron fue de Angelina Jolyn porque los escuche hablar de ella, de ahí en fuera... no sé más, aunque siempre llego a dormir”; después de éste comentario, origino que varios de sus compañeros del taller, compartieron anécdotas semejantes y explicaran la forma en que se relacionan con su familia: “bien, pues yo solamente veo a mis hijos por la noche, y vemos T.V.”, “las labores propias de casa son las que nos hacen estar mas tiempo en contacto”, “convivo mas con mis compañeros de trabajo”, “cuando veo a mis hijos es para llamarles la atención, ya que me dan quejas de que hicieron algo mal”, entre otros; estos comentarios fueron expresados con gestos de tristeza, serios, callados y pensativos; uno de ellos, expresó que aun es tiempo de rescatar la situación y convivencia familiar, a través de más que una llamada telefónica, sino que todos deberían darse la oportunidad de convivir más tiempo, ya sea comiendo/cenando, viendo una película, ir de compras o hacer ejercicios juntos, pero sobre todo “platicando con el corazón”.

Los integrantes expresaron emociones de angustia, curiosidad, miedo y tensión, cuando en una de las dinámicas se les entrego un sobre que contenía de manera simulada “la notificación de su jubilación” (ver Anexo 6I), mostrándose callados, mirando su carta, algunos la regresaron al sobre y otras movían su cabeza negando el hecho. Cuando se les pidió que expresaran lo que habían pensado al leer su notificación, dijeron: “me siento muy viejo”, “lo primero que vi fue la

palabra jubilado y me dio miedo”, “siento que me desubicaron, no estoy ni aquí ni allá”. Con respecto a sus pensamientos irracionales, estos fueron obtenidos a través del registro de sus comentarios, entre ellos se encuentran (tabla 6):

Pensamientos
“aun no es tiempo de pensar en eso”
“no, probablemente ya no viva”
“si llego, pero muerto”
“que triste pensar en eso, el dinero que te da no te alcanza”
“con tanto tiempo sin que hacer me volveré achacoso”,
“los jubilados son la parte mas débil y pobre del país”,
“por ser mayor de 65 años no tendré oportunidad de empleo nunca más”

Tabla 6. pensamientos irracionales sobre la jubilación en los participantes

Como parte de ésta sesión, y con los comentarios que se hicieron, se aprovecho para la reaplicación de la dinámica “el reloj vital”, en donde se hicieron las siguientes aportaciones: “realizar salidas al cine juntos”, “realizar las compras de víveres o ropa juntos”, “asistir al club en familia y procurar hacer los ejercicios juntos”, “los fines de semana salir fuera del DF y hacer las actividades recreativas juntos (pesca, esquí, montar a caballo, pasear en moto, hacer lunadas)”, “sincronizar con todos el tiempo disponible y anotarlos en las agendas como días exclusivos a la familia”, motivo que los impulso a usar más las tarjetas propuestas por uno de los participantes, que se menciona en la HS “establecer un objetivo”, solicitando a las coordinadoras su ayuda para la revisión de éstas tarjetas con la finalidad de que las orientaran o enriquecieran, también consideraron los comentarios y sugerencias de sus compañeros, quienes concordaron en que serian flexibles en los horarios para convivir con su familia, respetar los fines de semana en los cuales evitarían realizar actividades laborales.

Posteriormente, se les pidió que explicaran su visualización de la vejez, elemento importante en la jubilación, demostrando que el 19% no se podía imaginar con más de 65 años con las características propias de la edad (físicas, biológicas, psicológicas, sociales, familiares), por lo que respecta al restante 81% explicaron que se visualizaban viejitos, con arrugas, achacosos, viviendo al lado de su pareja que también estaría viejita, así como disfrutando de viajes, fiestas o reuniones de puros viejitos y familiares cercanos, donde recordarían sus vivencias. Al finalizar, expresaron sus opiniones respecto al tema, encontrándose que la mayoría empezaría por ordenar

sus documentos personales, como: correcciones de nombres, cambios de domicilio en la credencial del IFE, empiezo y termino de testamento, poner en lineamiento escrituras, entre otros documentos con la finalidad de evitar futuras complicaciones o “trabas burocráticas” en sus papeleos de jubilación. Algo importante, es que los pensamientos irracionales expresados en las primeras sesiones del taller (ver Anexo 12), fueron eliminados por una reorganización cognitiva que argumentaba la falta de elementos que garantizara morir antes, encontrando un cambio de actitud por la realización de actividades físicas, mentales y sociales, destacando la integración e incremento de la convivencia familiar, concluyendo los participantes que las ventajas de elaborar un plan de vida les permite vivir una vida plena.

Con respecto a la última temática “Perspectiva a Futuro y Plan de vida”, fue aplicada la actividad “el muro” donde los participantes tenían que contestar las siguientes preguntas: ¿qué es una plan de vida?, ¿qué siento/pienso de elaborar un plan de vida para el retiro?, y ¿qué espero de mi plan de vida para el retiro?, encontrándose la similitud en las respuestas, agrupadas en el tabla 7:

Dinámica: “el muro”		
¿qué es una plan de vida?	¿qué siento/pienso de elaborar un plan de vida para el retiro?	¿qué espero de mi plan de vida para el retiro?
<ul style="list-style-type: none"> • Una organización de actividades • Todo lo que me gustaría hacer después de mi retiro • Una lista de opciones a realizar • Un listado que permite visualizar tus necesidades • También muestra tus recursos 	<ul style="list-style-type: none"> • Enojo, porque estoy joven. • Me hicieron pensar que seré incapaz • Triste, porque significa que pronto voy a ser viejo e inútil • Me pusieron a pensar muchas cosas: salud, vida, amor. • Indeciso, porque no sé que poner • Feliz, porque me ayudará a descansar • Confundido, hasta las manitas 	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda • Guía para cuando no se sabe qué hacer • Desahogo • Protección de enfermedades • Tranquilidad • Que sea un auxilio • Esperanza de alcanzar una particularidad de vida buena • Que me permitan facilidades • Que me ayude a vivir mejor

Tabla 7. Respuestas agrupadas relacionadas con la estructuración de un plan de vida

Con la orientación de las psicólogas todos los participantes llegaron a las siguientes conclusiones, para la primer pregunta: ¿qué es un plan de vida? “*es la organización de todos los recursos*”

accesibles que poseemos todas las personas, logrando distinguir las distintas necesidades y elementos que sean necesarios para lograr realizarlos". Para la segunda pregunta: *¿qué siento/pienso de elaborar un plan de vida para el retiro?* *"todos tenemos miedo, porque no sabemos que nos puede pasar más adelante, es muy angustiante saber que no se sabe nada... de la nada, aun así, sabemos que si nos apoyamos todos y nos quitamos miedos, angustias, enojos,... podemos hacer un buen plan de retiro"*. Para la última pregunta: *¿qué espero de mi plan de vida para el retiro?* *"es indudablemente una guía que te permite orientarte en caso de sentirse invadido por la nada, bueno... mejor dicho, todos esperamos que nuestros planes de vida nos auxilién en caso de que no tengamos claro el camino que se esté recorriendo, así como darnos diferentes alternativas o simplemente nos brinden la esperanza por una calidad de vida durante nuestros últimos años"*. Cabe mencionar, que durante la actividad, se presentaron en algunos de los participantes movimientos de dedos, mordedura de labios o uñas, jugueteo de plumones, los cuales indicaban nerviosismo; también se presentaron HS como formular preguntas, escuchar, mantener la conversación, participar, conocer y expresar los propios sentimientos y comunicación mientras se lograban llegar a las conclusiones, ésta última HS fue notoria, debido a que los participantes, respetaban sus turnos, evitaban interrumpir o en caso de hacerlo se disculpaban inmediatamente, entablaban todos contacto visual y hacían movimientos "sí o no" con la cabeza, utilizaron estrategias como nombrar un modulador, dos secretario y un representante con ayudante quien expuso la conclusión y su ayudante lo complementaba en caso de ser necesario.

En la dinámica "mis ladrillos cuentan", se logró que los participantes iniciaran con la elaboración de su plan de vida, la cual reveló los siguientes datos que fueron agrupados (ver Anexo 13), en la revisión grupal de cada plan de vida, tenía por característica frases sencillas como *"quiero disfrutar de la vida con el tiempo que voy a tener"*, *"voy a seguir administrando mis papelerías"*, *"voy a viajar hasta que me canse y no pueda"*, mientras ellos realizaban éste cuadro se contemplaron pensativos, cerraban sus ojos, expresaban: *"me pusieron a pensar"*, *"lo puedo traer de tarea"*, *"tengo que fumarme un cigarro para aclarar mis ideas"*, algunos escribían palabras y después las borran, otros hacían preguntas a sus compañeros o coordinadora, así como soliloquios, en la mayoría no se contemplaron aspectos que involucren accidentes, pérdidas de capacidad física o humanas o la posibilidad de no encontrar una pareja.

Durante el llenado de las habilidades sociales y cualidades que poseían, escribían riendo, algunos preguntaban y dependiendo de la respuesta la anotaban o no, en ocasiones decían “bueno, como dicen que sé escuchar... eso pongo” entre otras, descubriendo todos que sus habilidades y cualidades son más que sus defectos, expresando lo siguiente: “yo pensé que de plano estaba para llorar, pero me doy cuenta que tengo más virtudes que otra cosa”, “bueno, ahora creo que no me voy a concentrar en los defectos, mejor tratare de erradicarlos”, demostrando así que la HS confianza básica sigue mejorando.

En la parte de los recursos se visualizaron aspectos desde una perspectiva muy general, mencionando solamente los familiares, sociales, personales, de salud y económicos. Durante las sugerencias de cada uno de los participantes para sus compañeros, se encontraron todos muy flexibles y abiertos a los diferentes comentarios escritos en sus pancartas, así como la formulación de preguntas cuando la sugerencia era muy ambigua: “a ¿qué se refieren con...?”, “¿por favor díganme que quiere decir...?”, de igual manera las personas que escribían los comentarios lo realizaban de manera honesta y siempre diciendo “espero que no se enoje por esto que escribo”, “lo siento mucho, creo que hace falta esto”, tratando de explicar lo más ampliamente posible lo que habían escrito. Encontrándose que la HS adaptación a la realidad, algunos de los participantes se les facilita buscar diferentes alternativas a eventos que les pueden suceder como: “y si tu marido te deja”, “si nunca te casa”, “y si nunca puedes viajar a Europa”, “que vas hacer si muere antes tu esposa”, entre otras, éstos comentarios hicieron que los cuestionados se quedaran callados o expresaran “en eso no he pensado”, “siempre trato de pensar positivo, soy optimista”, “como que no me puedo imaginar que puede suceder eso... pero... creo... ¿puede pasar?”, y finalmente optaran por anotar el cuestionamiento para “llevarlo de tarea y pensar en posibles soluciones”.

En la dinámica “los títeres” los participantes mostraron: desesperación al querer hacer algo y que no se les permitió, tristeza por sentirse imposibilitados, enfado por querer realizar algo diferente a lo que se les ordenaba u obligaba, enojo debido a que no se les tomó en cuenta; al inicio los participantes pusieron resistencia, con forme se avanzó se resignaron dejándose guiar con gesto de apocamiento y humillación, originándose algunos diálogos (ver Anexo 14) como ejemplo. Al finalizar los participantes expresaron lo siguiente: “me sentí humillado”, “que injustos somos con

los abuelitos”, “nunca me imagine sentirme tan desgraciado”, “ups, aun me siento mal y no sé cómo expresarlo, es como, enojo, coraje y a la vez incapacidad”; “excelente manera para llevarnos en carne viva a realizar una reflexión, se quedo corto el comercial”, entre otros.

En las sesiones 12 y 13 se pidió a los participantes que valorara la importancia de elaborar su plan de vida, considerando los recursos con los que cuentan, y las dinámicas: “el pueblo necesita”, “carreta de decisiones”, “yo quiero” y “mi plan de vida” (ver Anexo 6L y 6M), ayudo a los participantes que estructuraran con mayor facilidad y detalle su plan de vida, mostrándose durante su elaboración pensativos, reflexivos, callados, hacían anotaciones, buscaban la opinión de sus compañeros y de las coordinadoras, al finalizar la actividad se les requirió la presentación frente al grupo de sus planes de vida, mostrándose seguros y convencidos, expresando con orgullo y sin titubeos lo que pretendían alcanzar para su jubilación; para una mayor facilidad en su lectura fueron agrupados en la tabla 8:

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 <p style="text-align: center;">C U L T U R A L</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Desconocimiento de la situación actual - Atraso cultural - Falta de tema de conversación - Invención de datos para tener tema de conversación - Rechazo social - Amnesia - Alzheimer - Aislamiento 	<ul style="list-style-type: none"> • Lecturas • Asistencia a ponencias de interés • Realizar visitas a centros culturales • Informarse de sucesos actuales • Aprender alguna actividad • Asistir a clases • Aprender sobre las culturas de los lugares a visitar 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar • Buscar información • Recoger información • Establecer objetivo • Compartir algo • Pedir permiso • Formular preguntas • Disculparse • Seguir instrucciones • Pedir ayuda • Presentarse • Dar las gracias • Iniciar una conversación • Escuchar 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales: iniciativa, constancia • Económicos: suscripción al periódico o revistas • Físicos: espacio para lectura con iluminación y ventilación • Humanos: repartidor de periódicos, vocero del puesto de revistas • Profesionales: en caso de asistir a ponencias o presentaciones de libros 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un conocimiento intelectual • Desarrollar la capacidad de aprender o ampliar diferentes temas • Enriquecer y hacer más interesante la conversación 	<ul style="list-style-type: none"> • Lectura del periódicos, revistas y libros de interés • Visitas a museos • Ver documentales televisados • Compartir la información que se tiene • Inscripción en clases de interés: pintura, redacción, poesía, instrumentos musicales, idiomas • Aprender tarjetería española • Comprar libros sobre los lugares a visitar para aprender sobre las costumbres • Integrarse a grupos de discusión o tertulias 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener información para compartir • Mantener una conversación • Conocimiento del mundo moderno y cambiante

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 <p style="text-align: center;">H O B B Y</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aburrimiento - Pérdida de tiempo - Disposición de tiempo - Ansiedad - Angustia - Desaprovechar habilidades - Nerviosismo - Tedio - Desánimo - Convertirse en comprador compulsivo por ver mucho tv - Estrés - Soñar despierto y anhelar regresar a los años de juventud - Convertirse en sedentario y por consecuencia contraer diferentes enfermedades 	<ul style="list-style-type: none"> • Elegir una actividad alterna a las actividades diarias • Inscripción en cursos • Usar equipos adecuados • Disfrutar de paisajes • Conocer lugares • Tener contacto social 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar • Demostrar deportividad • Resolver la vergüenza • Confianza básica • Auto-recompensarse • Tolerancia a la frustración • Administración de recursos y tareas • Concentrarse en una tarea • Toma de decisiones • Recoger información • Establecer un objetivo • Defender a un amigo • Arreglárselas cuando le dejan de lado 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales: iniciativa, motivación, • Económicos: afectivo para solventar gastos • Físicos: accesorios deportivos • Humanos: entrenador o profesor • Culturales: aprender sobre los reglamentos o forma de llevar a cabo el hobby 	<ul style="list-style-type: none"> • Realizar una actividad física o mental que ayude a mi bienestar corporal • Disfrutar de cada estado de la república al máximo • Divertirme en la realización de mi hobby • Entablar nuevas amistades 	<ul style="list-style-type: none"> • Informarme del impacto de mi hobby sobre mi cuerpo • Adecuar un lugar en casa para llevar a cabo actividades sencillas (cuarto de juegos) y juegos de mesa que impliquen a la familia • Comprar accesorios necesarios • Asistir a clases de entrenamiento de forma constante • Hacer reservaciones de canchas y profesores • Organizar y participar en competencias • Disfrutar de mi pasatiempo • Inscribirse en una institución o academia donde se imparta el hobby 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener una actividad que me permita disfrutar • Mantener una actividad que me ayude a relajarme de cualquier preocupación • Distracción de los problemas • Satisfacción de alcanzar retos • Compartir excursiones con mis hijos

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 <p>ACT. LABORAL DESPUÉS DE LA JUBILACIÓN</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Reducción del ingreso familiar - Restricción en gastos - Aburrimiento - Degeneración cognitiva - Frustración por no cumplir mi deseo - Pérdida de independencia - Búsqueda de empleo menos remunerado y más pesado - Ser de la grafica de desempleo - Uso y abuso de bebidas alcohólicas, tabaco o drogas - Restricción del contacto social - Sedentarismo - Falta de autonomía 	<ul style="list-style-type: none"> • Aterrizar los deseos de ampliar mi negocio • Cubrir los requerimientos legales • Ahorrar para iniciar mi negocio • Buscar el apoyo familiar para atender el negocio • Ejercicio cognitivo (memoria, pensamiento, imaginación, creatividad) • Organización y ocupación del tiempo eliminando la ociosidad 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar • Asertividad • Negociar • Toma de decisión • Iniciar una conversación • Formular preguntas • Pedir ayuda • Dar y seguir instrucciones • Enfrentarse con el enojo del otro • Autocontrol • Evitar los problemas con los demás • Formular y responder una queja • Responder al fracaso • Establecer un objetivo • Discernir sobre la causa de un problema • Afrontamiento y resolución de conflictos 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales: iniciativa, creatividad, compromiso, perseverancia • Familiar: contar con la ayuda y disposición de la pareja o hijos para la administración del negocio • Económicos • Físicos: local • Humanos: empleados, socios y proveedores • Temporales: hora rio de oficina • Profesionales: contador, abogado • Culturales: libros, revistas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener una entrada de dinero para cubrir necesidades • Tener una actividad laboral que me mantenga mentalmente activo • Cumplir mis deseos de ampliar mi negocio • Dejar a mi familia un negocio que de estabilidad económica • Descubrir y poner en práctica nuevas HS y generales 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar a ahorrar o invertir desde ahora • Ahorrar mensualmente • Decidir sobre el giro de negocio • Ampliar sucursales • Buscar desde ahora un local para acientar el negocio • Asesorarse con abogado y contador sobre lo factible de una asociación • Asociación con amigos íntimos jubilados • Tramitar permisos y licencias • Buscar proveedores • Convocar e investigar a los empleados • No dedicar más de 8 horas al negocio • Buscar un administrador que funja como asesor • Rentar y compra de departamentos 	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplir mi deseo • Ampliar mi negocio • Tener una entrada extra • Tener una ocupación • Sentirme realizado como empresario • Ser autosuficiente • Lograr autonomía • Felicidad

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 F A M I L I A R	<ul style="list-style-type: none"> - Rechazo - Conflictos familiares - Desunión familiar - Escasa ayuda en las situaciones difíciles - Soledad - Frustración - Intento de suicidio (propio o de un familiar) - Culpas - Delincuencia - Fármaco dependencia - Molestias - Falta de respeto familiar - Conflictos generacionales 	<ul style="list-style-type: none"> • Fomentar desde ahora la convivencia familiar • Otorgar importancia a cada uno de los miembros • Destinar tiempo • Entablar comunicación • Hacer presentes • Estar presente en festejos familiares • No usar pretextos • Evitar cancelar compromisos familiares 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar • Disculparse • Expresar sentimientos • Conocer los propios sentimientos • Comprender los sentimientos • Expresar afecto • Autocontrol • Escuchar • Iniciar y mantener una conversación • Pedir permiso • Pedir ayuda • Conducta prosocial • Compartir algo • Ayudar a los demás • Adaptación a cambios de la vida • Corregulación • Autocomprensión • Comprensión empática 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales (respeto, confianza, cariño, ganas, disposición) • Dinero para regalos o cubrir los gastos • Físicos (patio, renta de artículos, disposición de la casa de un familiar) • Alimentos (organizarse familiarmente para cooperar "de traje...") • Emocionales (expresar los sentimientos e ideas que se experimenten a cada una de las familiares) • Humanos (niñera) 	<ul style="list-style-type: none"> • Lograr involucrarme emocionalmente con todos los miembros de mi familia. • Ser perseverante • Formar parte importante en la educación y desarrollo de mis seres queridos 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer gustos de los familiares más cercanos • Querer y disponer de tiempo para entablar una plática • Asistir a paseos, cumpleaños, festejo de días importantes para la familia • Visita continua a hijos y nietos • Participar en los juegos de mesa que se organicen • Procurar hacer llamadas telefónicas • Salidas familiares • Visitar zoológicos y parques de diversión • Más que fomentar una buena conducta con "incentivos de valor económico" inculcarla con conductas de afecto. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ser fuente de confianza de mis hijos, esposa y demás familiares cercanos. • Ser parte activa en la muestra de interés familiar • Momentos gratos y felices • Ser fuente franca de respeto para la familia • Inculcar valores a mi familia • Inclusión y aceptación en el núcleo familiar • Ser parte activa en la formación de carácter y desarrollo de mis seres queridos • Dejar huella. • Ser feliz

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 <p style="text-align: center;">S O C I A L</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Aislamiento - Depresión - Falta de amistades - Desvanecimiento de las relaciones amistosas por falta de contacto - Escaso apoyo en situaciones difíciles - Información y conocimiento escaso del entorno - Escasa invitaciones a eventos sociales - Formación de pensamientos negativos en las relaciones soc. - Originar aislamiento familiar mediante la manipulación y pesimismo - Nulo interés e iniciativa en actividades sociales 	<ul style="list-style-type: none"> • Asistencia a eventos sociales • Entablar comunicación • Reanudar viejas amistades • Uso de la red de apoyo 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar una conversación • Mantener una conversación • Presentarse • Presentar a otros • Expresar afecto • Manejo de grupo • Evitar problemas • No entrar en peleas • Responder a las bromas • Pedir permiso • Resolver la vergüenza • Arreglárselas cuando le dejan de lado • Defender a un amigo 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales (ganas, disposición, iniciativa) • Dinero para gastos • Creatividad para dar obsequios, recuerdos y tarjetas • Servicios (telefónico, internet, oficina de correo postal) • Organizar y participar en intercambio de regalos • Automóvil, taxi 	<ul style="list-style-type: none"> • Iniciar el contacto con algún amigo de hace tiempo • Mantener activas las amistades que tenemos hasta el momento • Desarrollar nuevas amistades con personas que me sean agradables o interesantes 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar fiestas, reuniones, comidas, cenas, juegos • Iniciar una conversación con personas de su agrado • Convivir con los clientes • Visitar amigos, empleados y compañeros • Mantener comunicación vía telefónica, email o carta con amistades lejanas • Comunicación de eventos con amigos y si se des ea con compañeros y empleados • Asistir a celebraciones y aniversarios comunitarios 	<ul style="list-style-type: none"> • Saber que sigo perteneciendo a un círculo social de amistades y conocidos • Sentirme que puedo entablar nuevas amistades • Evitar que la soledad o depresión se apodere de mí

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivos	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 <p style="text-align: center;">D O C U M E N T O S</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Pérdida de bienes - Conflictos familiares - Gasto en trámites innecesarios - Pérdida y daño de documentos importantes - Desesperación - Enojo - Molestia con encargados de oficinas - Angustia - Futuras complicaciones para mi jubilación - Pérdida de tiempo en colas de las oficinas gubernamentales 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer un lugar para los documentos • Determinar en diferentes categorías para mantener orden • Renovar documentos extraviados usando una copia • Actualización de los documentos • Destinar un lugar visible para colocar recados, recibos a pagar y correo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir ayuda • Dar instrucciones • Seguir instrucciones • Corregulación • Comunicación • Buscar información • Adaptación a la realidad • Adaptación a los cambios de la vida • Manejar el enfado de otro 	<ul style="list-style-type: none"> • Personal (iniciativa, seguridad, entusiasmo, ganas, paciencia, ordenado, responsable, preventivo) • Familiar • Físicos (automóvil, archiveros, espacio físico, caja bancaria de valores) • Gubernamental • Humanos (abogado para testamento) • Bancos (ordenar los porcentajes a beneficiarios) 	<ul style="list-style-type: none"> • Poner en orden todos los documentos y bienes personales que poseo. • Realizar la repartición de bienes antes de morir (testamento) • Facilitar la localización de mis documentos a través de su organización. 	<ul style="list-style-type: none"> • Destinar un lugar específico a los documentos propios y de mis seres más cercanos • Etiquetar cada rubro (seguro, casa, banco, empleados, deudores, pagos de la empresa y personales, automóvil y escuela) • Tener una copia de cada documento • Informar a mis familiares de localización • Realizar mi testamento • Corregir mis datos personales que están mal (credencial ife, credencial trabajo, créditos, entre otros) 	<ul style="list-style-type: none"> • Facilitar el trámite de mi jubilación • Evitar gastos para corrección de nombre en mis documentos personales • Prevenir peleas familiares por la inconformidad de repartición de bienes • Evitar gastos en juicios de intestado de bienes • Asegurar el futuro familiar • Evitar pagos de recargos por retraso o pérdida de documentos • Fácil localización

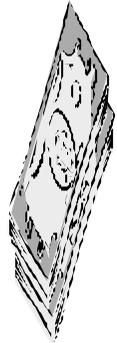
Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 S A L U D	<ul style="list-style-type: none"> - Gasto excesivo en servicios médicos - Gasto en medicamentos - Decremento de la salud - Estrés, desgaste físico y emocional ante enfermedades de seres queridos - Dudas sobre los cuidados a seguir - Mal interpretación de síntomas - Automedicación - Intoxicación por ingesta de medicamentos en niños/adultos 	<ul style="list-style-type: none"> • Usar instituciones de salud • Asegurarse con alguna empresa que contenga la cláusula de “enfermedades de la mujer” (cáncer de matriz, seno, complicaciones del climaterio) • Preparar la compañía de convalecencia • Aceptar que todos tenemos que morir y nada garantiza la vida 	<ul style="list-style-type: none"> • Aceptación de la realidad • Adaptación a los cambios de la vida • Afrontamiento y resolución de conflictos • Prepararse para conversaciones difíciles • Enfrentarse a mensajes contradictorios • Manejar el enfado de otro 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales (disposición, paciencia, precavido, responsable, perseverante) • Físicos (hospitales cercanos, ambulancias, medidor de presión-glucosa) • Culturales (aprendizaje de lectura de presión, curso de RCP) 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacerme responsable de mi propio bienestar físico pues es algo que sólo a mí me compete • Prever enfermedades personales y familiares • Mantener y fomentar mi salud para evitar el dolor • Mantener el tratamiento médico de mi enfermedad • Evitar intoxicaciones en familiares 	<ul style="list-style-type: none"> • Contratar un seguro de gastos médicos familiar. • Pagar las aportaciones a las instituciones publicas • Asistir a las citas médicas • Preguntar al doctor en caso duda. • Asistir a platicas preventivas • Hacerse chequeos médicos generales cada 6 meses • Asistir a las vacunaciones • Solicitar información y orientación psicológica para enfermedades de larga convalecencia o terminales • Cuidar mi peso • Seguir dietas bajo supervisión médica 	<ul style="list-style-type: none"> • Responsabilidad de mi cuidado personal e higiene • Bienestar físico • Tranquilidad emocional • Evitar complicaciones y enfermedades • Preocupación por intoxicaciones • Conocimiento sobre el desarrollo de los padecimientos • Orientación emocional que facilite cualquier desenlace

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 <p style="text-align: center;">E M O C I O N A L</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Depresión y medicación - Sentir que no se es parte de nada - Auto compasión - Dejar de alimentarse - Enojos y peleas sin razón - Exceso de emociones - Sentimientos ambivalentes con la pareja o familia - Evitar las ganas de llorar - Nadie te consuele - Evasión de los hijos - Internamientos en clínicas mentales por intentos de suicidio o depresión - Ingesta de alcohol, drogas, medicamentos o tabaco - Sentir que ninguna actividad satisfice 	<ul style="list-style-type: none"> • Controlar la ingesta de alcohol y tabaco • Asistir con un terapeuta • Participar en eventos recreativos • Involucrarme en la compra de la despensa • Salir a pasear • Controlar mis gastos en las salidas • Utilizar la expresión de emociones • Hacer locuras de vez en cuando 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar • Asertividad • Conocer los propios sentimientos • Comprender los sentimientos • Expresar los sentimientos • Comprensión empática • Pedir ayuda • Resolver la vergüenza 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales (iniciativa, autoestima, disfrutar los momentos que vivo, no clavarme en el pasado, creatividad) • Familiares y pareja (apoyo, ayuda) • Profesionales (psicólogos, doctor) • Humanos (amistades, compañeros de clases, servidumbre) • Animales • Dinero 	<ul style="list-style-type: none"> • Formar desde ahora una buena salud emocional conmigo y con los que me rodean • Ser menos exigente consigo mismo • Proporcionar la ayuda emocional que este a mi alcance 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar auto compadecerme • Evitar la compra de vinos y tabaco • “no comprar drogas o medicamentos no prescritos” • Asistir a días de campo, picnic o visitas guiadas • Inscribirse a un hobby • No comprar cosas que no utilizare • Asistir a retiros espirituales o terapéuticos • Abrazar, besar, decir “te amo, te extraño, estoy feliz, me siento triste” • Ser flexible, llorar, gritar y reír • Poner música de mi agrado • Asistir a eventos culturales 	<ul style="list-style-type: none"> • Sentirme bien consigo mismo • Aceptar las emociones de mi pareja, familiares o amigos • Evitar las depresiones o intentos de suicidio • Evitar manipulación con familiares, pareja o amigos • Expresar a mis seres queridos mis necesidades emocionales

 <p style="text-align: center;">P A R E J A</p>	<p>En caso de no tener pareja estable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Soledad - Frustración - Tiempo por llenar - No saber con quién compartir sus bienes - Intento suicidio - Automedicación <p>En caso de tener pareja estable:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rutina - Cansancio - Tedio - Desesperación - Enojos frecuentes - Rechazo - Indiferencia e intolerancia - Divorcio 	<p>No tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liberarse de un estereotipo social • Reflexionar sobre las relaciones pasadas, dar tiempo y valorar para iniciar una nueva relación • Aprender a vivir solo y realizar proyectos nuevos • Aprender nuevas formas de relaciones • Ser menos exigente y dar a los demás la oportunidad de presentarse tal como es. <p>Tienen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Darse tiempo como pareja e individuos • Entablar comunicación con la pareja 	<p>•Comunicación</p> <ul style="list-style-type: none"> •Iniciar conversación •Mantener conversación •Escuchar •Hacer un cumplido •Intimidad •Conocer los propios sentimientos •Expresar sentimientos •Expresar afecto •Comprensión empática •Compartir algo •Evitar peleas •Manejar enfado del otro •Auto-comprensión •Confianza básica •Tolerancia a la frustración 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales: creatividad, iniciativa, constancia, prudencia, respeto, confianza • Económicos: efectivo para regalos • Regalos • Contratación de grupo musical • Culturales 	<ul style="list-style-type: none"> • Formar una relación de pareja • Aprender a vivir solo • Mantener una buena relación de pareja durante la jubilación • Apoyar a mi pareja durante la vejez • Compartir y hacer de éstos años placenteros en el aspecto sexual, emocional, de contacto y comunicación 	<p>No tienen pareja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Asistir a eventos de solteros • Relacionarse con amistades, compañero de hobby o trabajo • Servir de compañía a otros amigos <p>Tienen pareja:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Disfrutar de nuevas experiencias • Recordar su historia de vida juntos • Entablar comunicación honesta sobre los detalles que provocan molestia, enojo y agrado • Evitar peleas por cosas insignificantes • Vivir juntos en casa de reposo o asilo • Festejar fechas importantes • Salir juntos de viaje • Escaparse de fin de semana • Visitar a otras parejas • Organizar lunadas 	<ul style="list-style-type: none"> • Entablar una relación de pareja seria • Formar una familia • Aceptarme como persona sin pareja • Conservar mi pareja • Cuidado mutuo • Evitar problemas • Tener un propósito o motivo de vida individual y de pareja • Convivir sin conflictos
---	--	---	--	---	---	--	---

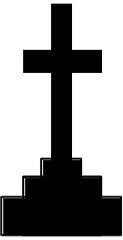
Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 <p>E D O</p> <p>F I S I C O</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Falta de condición física - Enfermedades como hipertensión, diabetes, ataques cardiacos, celulitis, flacidez muscular. - Enfermedades por estrés como migraña, colitis, gastritis e insomnio - Enfermedades por inactividad como serían artritis, depresión, arterosclerosis y aislamiento - Alimentación des-balanceada que originaría aumento en el colesterol, ácido úrico, sobrepeso o anemia 	<ul style="list-style-type: none"> • Alimentación balanceada • Control de bebidas y tabaco • Realizar una rutina de ejercicio • Participar en eventos recreativos • Realizar alguna actividad recreativa • Practicar con mi pareja alguna actividad física que sea de nuestro agrado • Tomar precauciones • Informarse sobre el impacto del ejercicio 	<ul style="list-style-type: none"> • Participar • Seguir instrucciones • Demostrar deportividad • Dar instrucciones • Seguir instrucciones • Toma de decisión • Manejo de equipo 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales: iniciativa, motivación, expresión de alegría, ánimo. • Físicos: espacio en casa para hacer ejercicio, parque cercano para caminatas, inscripción a gimnasio • Económico: para pagos de mensualidades o membresía • Profesionales: doctor y entrenador personal • Equipo: ropa y complementos adecuados 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener mi cuerpo en un buen estado físico • Fomentar como hábito la práctica de ejercicio • Realizar ejercicios evitando esfuerzo excesivo e innecesario 	<ul style="list-style-type: none"> • Preguntar a un entrenador o especialista sobre las alternativas e impacto del ejercicio • Ingerir complementos alimenticios • Practica de algún deporte o pasatiempo • Seguir las indicaciones médicas y dietéticas • Ingesta mínima o nula de alcohol y tabaco • Organizar y Participar en eventos deportivos • Realizar actividades de jardinería • Iniciar una hortaliza • Usar servicios • Consumir agua • Usar protector solar y gorras 	<ul style="list-style-type: none"> • Alcanzar una buena condición física para conllevar mi vejez • Conseguir un equilibrio mental y corporal • Aprender y Enseñar sobre los cuidados del cuerpo • Salud y bienestar físico • Jovialidad • Imagen positiva • Autoestima

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 <p style="text-align: center;">V I A J E S</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sentirse incapaz - Deseo frustrado - Que solamente se quede en anhelo - Melancolía por no llevar a cabo su plan - Falta de recursos financieros - Problemas con reservaciones - Morir deseando haber conocido otro país 	<ul style="list-style-type: none"> • Ahorro periódico con miras a realizar ese viaje especial • Información a cerca de costos, descuentos y paquetes especiales • Comparar precios • Informarse sobre beneficios con credencial INAPLEN 	<ul style="list-style-type: none"> • Pedir ayuda • Formular una pregunta • Confianza básica • Perspectiva a futuro • Administración de recursos • Búsqueda de información 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales: proyectos, aterrizar deseos, ánimo, perseverancia, constancia. • Económicos: ahorro y pagos de reservaciones • Físicos: cuarto de hotel, renta de carro, maletas • Servicios: mecánicos para auto en caso de utilizarlo • Temporales: organización y planeación de fechas • Humanos: personal de agencia de viaje, personal del hotel o crucero, • Profesionales: médico • Culturales: conocer idioma y costumbres 	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer otro país y sus costumbres • Cumplir mis anhelos de disfrutar otros paisajes • Conocer otras personas para iniciar comunicación con el exterior 	<ul style="list-style-type: none"> • Buscar agencia de viaje • Compara precios en distintas agencias • Ahorrar mensual • Sacar credencial del INPLEN para conseguir descuentos • Hacer reservaciones con anticipación • Organizar fechas para salir de viaje sin contratiempo • Visitar templos, conventos, ruinas arqueológicas 	<ul style="list-style-type: none"> • Cumplir mis deseos de conocer otros lugares, paisajes y personas • Iniciar nuevas amistades con extranjeros • Diversión y convivencia

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 <p style="text-align: center;">E C O N Ó M I C O</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dependencia - Restricción en la satisfacción de necesidades, gustos o deseos - Malgasto de dinero - Pedir prestado - Realizar empeños o hipoteca de bienes - Conformismo con lo que otros me puedan proporcionar - Mala administración de gastos - Gastos excesivos e imprevistos - Depresión, Intento o Suicidio - Alcoholismo - Sentimiento de culpa y humillación - Menosprecio social o familiar - Manipulación 	<ul style="list-style-type: none"> • Inversión con miras de hacer crecer el capital • Otorgar prioridades a necesidades • Organizar los gastos básicos • Mantener metas y fines del dinero que se posee • Aportaciones regulares a la cuenta en cantidad y tiempo • Mantener un compromiso consigo mismo 	<ul style="list-style-type: none"> • Establecer un objetivo • Tomar iniciativa • Recoger información • Tomar decisiones • Responder a la persuasión • Administración de recursos 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales: organización, constancia. • Económicos: disposición para cubrir cuentas y necesidades • Familiar: ayuda \$ por parte de los hijos u otros parientes • Profesionales: contador o administrador de gastos, agente de cuanta de banco 	<ul style="list-style-type: none"> • Aprender sobre la administración correcta de los gastos • Mantener mi actual estado financiero • Mantener mi estilo de vida durante la jubilación • Ser autosuficiente durante mi jubilación y vejez 	<ul style="list-style-type: none"> • Ahorro mensual con carácter de obligatorio para el momento de la jubilación • Distribución del dinero para cubrir los gastos, necesidades y servicios: agua, luz, teléfono, predial, celulares, colegiaturas, alimentos, vestido. • Separar las cantidades destinadas para cada gasto • Tratar de no excederse en las compras • Hacer una lista de supermercado para no comprar cosas innecesarias • Evitar acostumbrar a hijos o nietos en la obtención de obsequios caros cuando se visiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Tener una buena administración de gastos • Lograr que me sobre dinero de mi jubilación • Evitar preocupaciones por los pagos o gastos • Tranquilidad • Comodidad • Evitar tener una limitación económica durante la jubilación y vejez • Evitar las preocupaciones a mi familia por problemas económicos

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 D E S C A N S O S U E Ñ O	<ul style="list-style-type: none"> - Desperdicio del tiempo - Sentirse durante el día cansado o sin ganas - Enfermedades - Dormir la mayor parte del día - Padecer en la noche insomnio - Sufrir aburrimiento - Consumismo - No saber en qué actividades invertir el tiempo libre - No tomarse unos minutos al día o semana para descansar - Castigar el cuerpo sin descansos - Desgaste - Preocupaciones por no dormir bien - Automedicarse - Padecer de nervios o ansiedad 	<ul style="list-style-type: none"> • Determinar el tiempo para cada actividad • Darse descansos • Adecuar un espacio para descansar por las tardes • Adecuar la habitación para dormir por la noche • Consultar al médico desde ahora en caso de padecer molestias para dormir (ahogo, ronquidos, movimientos excesivos por el insomnio) • Seguir los consejos médicos • Usar técnicas de relajación • Evitar tener aparatos eléctricos en la recámara 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto recompensarse • Administración de tareas • Auto-comprensión • Auto-manejo • Intimidad • Comprensión empática 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales: organización, iniciativa, conciencia corporal. • Económicos: dinero para construir un espacio para descansar • Físicos: área de descanso, colchón nuevo, reposete • Profesionales: doctor, otorrinolaringólogo, Profesor yoga • Culturales: música de relajación ambientada con naturaleza 	<ul style="list-style-type: none"> • Conseguir descansar física y mental todos los días después de las actividades diarias • Cuidar mi cuerpo dándole 8 horas de sueño y el resto usarlo en ocupaciones cotidianas 	<ul style="list-style-type: none"> • Organizar el tiempo y las actividades en la mañana • Dejar espacios para descansar • Cambiar el colchón si esta desgastado • Tomar un baño o té para dormir descansado • Adecuar la iluminación y ventilación • Sacar la TV de la habitación para que no quiten energía • Realizar por la cena una ingesta de alimentos ligeros (té, pan tostado, café, fruta o cereal) • Atender negocio propio, asistir a misa, viajar, leer, estudiar idiomas • Leer 15 minutos antes de dormir en vez de ver programas agresivos 	<ul style="list-style-type: none"> • Eliminar la tensión corporal • Eliminar las molestias en: cuello y espalda • Dormir 7 u 8 horas diarias • Disfrute y bienestar físico y emocional • Disponibilidad y buen humor durante el resto del día

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 V I V I E N D A	<p>Para los que no tienen casa propia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mudarse con algún familiar (hijo, hermano, nieto) - Restricción en el desenvolvimiento dentro de la casa ajena - Escasa consideración - Actividades recreativas limitadas - Resignación del espacio - Espacios inadecuados - Poca o nula intimidad <p>Para los que tiene casa propia:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Perderla por no pagar servicios - Hipotecarla - Disputas familiares - Desgaste físico - Devaluación del inmueble 	<p>No tienen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir una casa o departamento propio • Ahorrar para pagar letras <p>Tiene:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Conservar su hogar <p>Ambos casos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir una casa en provincia • Administrar los gastos de servicios • Mantener en orden la documentación • Evitar hipotecar su casa o depto • Buscar entradas de dinero que permitan pagar los servicios 	<ul style="list-style-type: none"> • Auto-recompensarse • Compartir algo • Concentrarse en una tarea • Establecer objetivo • Perspectiva a futuro • Administración de recursos 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales: iniciativa, organización, constancia, paciencia • Económicos: disposición de efectivo para cubrir gastos • Físicos: espacio adecuado y seguro del hogar • Humanos: servidumbre, ama de llaves • Profesionales: abogados, notarios, personal de oficinas de gobierno 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantener un espacio que me proteja de las inclemencias naturales • Lograr tranquilidad emocional por la seguridad de una casa • Adquirir un inmueble para mi tranquilidad personal y familiar 	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer los ajustes necesarios para evitar accidentes • Designar un área para actividades recreativas • Designar un espacio para descansar • Crear un jardín u hortaliza • Mantener un clima agradable (iluminación, ventilación, decorado) • Pagar servicios • Pagar hipotecas • Arrendar cuartos <p>Documentos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solicitar orientación en el ayuntamiento • Sacar escrituras con un notario o juez • Guardar en lugar seguro • Tener separados los recibos de agua, luz, teléfono y gas 	<ul style="list-style-type: none"> • Un techo seguro • Ser independiente • Lograr intimidad • Tener un patrimonio • Dejar de pagar renta • Libertad en su propio espacio • Evitar ser una carga a un familiar • Tranquilidad

Áreas de interacción y desarrollo	Consecuencias de no elaborar un plan de vida	Alternativas para evitar dichas consecuencias	Recursos		Objetivo	Actividades	Logro a alcanzar
			HS	Otros			
 <p style="text-align: center;">M U E R T E</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Gastos innecesarios e imprevistos - Actos de corrupción - Pérdida de documentos (lotes en panteón) - Peleas familiares - Desacuerdos en la toma de decisión - Crisis emocionales - Criticas sociales - Depresiones - Aislamiento - Sufrir de enojo con la vida - Guardar resentimientos - Evitar sentirse culpable 	<ul style="list-style-type: none"> • Planear el lugar y la manera en la que se desea que descansen sus restos. • Se evitara rencillas y peleas familiares • Se evitara que otros tomen esa decisión, que se debe tomar de forma personal 	<ul style="list-style-type: none"> • Perspectiva a futuro • Dar instrucciones • Resolver el miedo • Negociar • Toma de decisiones • Tomar iniciativa • Asertividad • Afrontar pérdidas • Adaptación a los cambios de la vida • Aceptación de la realidad • Aceptación de pérdidas • Manejo del enojo de otros • Resolver conflictos 	<ul style="list-style-type: none"> • Personales: aceptación, resignación, tranquilidad. • Económicos: disposición de dinero en efectivo • Físicos: lote o gaveta • Servicios: funerarios, hospitalarios, legales • Legales: dejar testamento • Profesionales: medico, abogado, notario, trabajador social • Emocionales: comprensión y expresión de sentimientos, comprensión empática • Culturales: saber de los deseos del difunto 	<ul style="list-style-type: none"> • Manejar las emociones ante un deceso familiar • Informar mis deseos sobre mi entierro o cremación • Donar mis órganos 	<ul style="list-style-type: none"> • Informarse sobre paquetes de agencias funerarias • Mantener el seguro de vida al corriente • Decidir sobre qué panteón me gusta • Decidir sobre si seré enterrado o cremado • Prepararse emocionalmente sobre la pérdida de padres, hijos o esposa • Preparar a mis familiares de mi muerte • Pagar mensualidades por adquisición de un lote funerario • Informar sobre mis deseos funerarios • Resolver los conflictos y resentimientos • Arreglar que me auxiliien a morir sin dolor 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar gastos imprevistos en decesos familiares • Asimilar sentimientos de enojo y sustos por muertes inesperadas de familiares (niños-ancianos) • Tratar de morir en paz consigo mismo y con la familia • Dejar huella de mi existencia en éste mundo

En la última temática dedicada a la despedida y cierre del taller (ver Anexo 6N), los participantes se mostraron participativos, en forma silenciosa tomaron asiento en forma de semicírculo, externando comentarios de agradecimiento hacia las coordinadoras y sus compañeros. Cabe resaltar que fue muy grato y aplaudido el hecho de que una participante que al inicio del taller se mostraba tímida, callada y aislada, al tocar su turno se pusiera de pie y dirigiéndose al grupo expresara palabras de gratitud y finalizando con la frase “¡lo logre!”. Es importante mencionar que todos los participantes introdujeron obsequios en los sobres de sus compañeros haciendo de manera ordenada, mostrando alegría y nostalgia. En la dinámica “cuento vivo”, los participantes al escuchar su nombre se levantaban y se dirigían hacia la coordinadora para recoger su sobre en el que se habían colocado sus actividades con la finalidad de que observaran la evolución de su aprendizaje, además contenía sugerencias y comentarios de parte de las coordinadoras y compañeros, regresando de inmediato a tomar su lugar. Al finalizar el cuanto se levantaron e intercambiaron abrazos y palabras de aliento, desocupándose el lugar, así poniendo fin al taller “Aprendiendo a vivir utilizando mis HS”.

Para tener un punto de vista objetivo, se calculo la t de Studen para un grupo correlacionado, con dos mediciones (pre y pos) para analizar las diferencias entre las parejas de datos, y demostrar o no si la variable independiente presenta o no algún efecto sobre la variable dependiente, o fue el azar el único responsable de la diferencias que se pueden encontrar, utilizando para el análisis los siguientes puntos:

1. Unidades experimentales: 16 personas
2. Respuesta a: Pre y post evaluación de HS (Inventario de Comportamiento Interpersonal, Anexo 3)
3. Contraste de Ho: No hay diferencia entre las mediciones pre y post evaluación
4. H₁ indica: Hay diferencia entre las mediciones pre y post de la evaluación realizada
5. Prueba estadística: t de Student para un grupo con valores correlacionados
6. Nivel de significancia: $\alpha 0.05 = 2.131$

7. Distribución muestral: Tabla de valores críticos de la distribución t de Student, dos colas (Pagano, 1998).
8. Región de rechazo: $T_c > T_t$ se rechaza la H_0 (hipótesis nula) y es aceptada la H_1 (hipótesis alterna)

Siendo necesario desarrollar los cálculos presentados en el Anexo 15, encontrándose que los resultados mostraron diferencias significativas entre los datos pre y pos aplicación del taller, mostrando $T_t = 2.131 < T_c = 4.11$ por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, la cual indica la diferencia entre los valores obtenidos en la pre-evaluación y los valores obtenidos en la post-evaluación, demostrando así el efecto de la VI (taller vivencia) sobre la VD (identificación, desarrollo y aplicación de la HS *perspectiva a futuro*), es decir, que a través del taller se logró un aumento en la utilización de los siete grupos de habilidades sociales para la elaboración del plan de vida.

En resumen, tanto los estudios cuantitativos como cualitativos confirman la efectividad del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”, como herramienta útil en la elaboración de un plan de vida para la jubilación en personas que fluctúan entre los 40 y 50 años.

Conclusiones

*“No SéCuál Será Su Destino, Pero Sí Sé Una Cosa:
Aquellos De Ustedes Que Serán Verdaderamente Felices,
Son Aquellos Que Hayan Buscado Y Encontrado Cómo Vivir”*
Albert Schweitzer

A partir de las observaciones que obtuvimos durante la aplicación del taller y los autores consultados, concluimos lo siguiente:

En primer instancia, comprobamos la utilidad de la evaluación en la identificación de los déficit conductuales debido que es necesario saber el punto de partida de la población en la que se va a intervenir, así como el logro y aprendizaje obtenido por ellos en el transcurso de la intervención; también es necesario contar con un programa de entrenamiento y definición de conductas, los cuales fungen como una guía sistemática que permite evitar desviaciones del tema y obtener fiabilidad en la investigación, esto facilita la intervención y registro de los resultados en el Entrenamiento de Habilidades Sociales.

También, nos permitió identificar que los principales obstáculos que debe detectar un psicólogo cognitivo conductual son: las creencias y pensamientos irracionales de las personas, como limitantes para el aprendizaje y desarrollo personal, por lo que, fue importante “reestructurar” dichos pensamientos para que las personas se centrara en aprender conductas alternativas y reevaluar sus capacidades, para lograr determinar cuál era o no funcional y adecuada a la situación. Así mismo, encontramos que se pueden reestructurar ideas, actitudes y expectativas, como parte de una prevención de trastornos emocionales que se presentan en la jubilación, lo cual permitirá continuar aprendiendo nuevas capacidades, hábitos y habilidades, a menos que las personas se sientan incapaces de hacerlo o lograrlo, situaciones que serán de intervención psicológica individualizada y específica [Craighead, Kazdín & Mahoney, 1981; Rodríguez y Amartya, 2000].

Nos gustaría remarcar específicamente en el tema de HS que éstas han sido limitadas al estudio y desarrollo de la asertividad, comunicación, liderazgo, toma de decisiones, y solución de problemas, confundiendo éstas como sinónimo de HS y no como elementos del “gran” conjunto que conforman las HHSS, por tal motivo, se evidencia la escasez de información referente al resto de las habilidades sociales y el desconocimiento de ellas, como en éste caso lo fue la HS *perspectiva a futuro*, porque la mayoría de libros que revisamos sobre HS y competencia social no la mencionaban o incluían, rastrearla represento hacer una búsqueda a través del tema Planificación de recursos, lo que significaba que los autores la retomaran como una cualidad y no como lo que es: una habilidad social del grupo de planificación [Arias & Heredia, 1999].

Siguiendo con el tema de las HHSS, encontramos que la intervención permitió comprobar que la terapia grupal, facilita el aprendizaje y entrenamiento en HHSS, ya que se obtuvieron resultados más completos y variados, debido al mayor número de modelos, diversidad de respuestas y retroalimentación entre pares. Además, el trabajo en grupo facilita la valoración y aceptación social como refuerzo vicario, donde el proceso de atención es fundamental para que se pueda llevar a cabo el entrenamiento y aprendizaje de las HS, el carecer de éste dificultará aprender cualquier conducta [Hidalgo & Abarca, 1999].

Es preciso mencionar, que durante la aplicación del taller, detectamos que de los grupos de HHSS, se destaca el grupo de HS Relacionadas con los sentimientos por su dificultad en el manejo emocional, debido a que en nuestra cultura se acostumbra enseñar a ocultar o negar las emociones de tristeza, miedo o rencor, convirtiéndolos en resentimientos y enojo contra ellos y los demás, dificultando la interacción y el crecimiento afectivo-comportamental de las personas, haciendo importante la identificación de las ideas irracionales que sostienen dicho aprendizaje.

Ahora bien, cuando se toca el tema del tedio y la soledad, sabemos que el primero puede ser resuelto o ignorado con el simple hecho de “sentirse ocupado”, en cuanto a la segunda, afirmamos que es un factor social que conlleva a consecuencias emocionales, originando el miedo de llegar a la jubilación, por su propia experiencia, de ahí desprendemos la importancia de iniciar y mantener una red de apoyo, integrando nuevos contactos, esto nos permite retomar su

importancia, como una herramienta que facilita el contacto y apoyo emocional entre familiares, amigos y conocidos, que permitirán prevenir el tedio y la soledad como fue demostrado durante la intervención con la propuesta del intercambio de números telefónicos y direcciones como una forma de mantener contacto personal y soporte emocional.

Referente al tema de Plan de vida, logramos con la intervención una forma de preparación y anticipación para evitar futuras crisis emocionales, mediante la enseñanza-aprendizaje de visualizar diferentes aspectos y elementos relacionados con su futuro, reconocemos que anticipar los eventos cotidianos o inesperados, es un elemento complicado de manejar, porque implica reconocer y aceptar estar expuesto a cualquier suceso, que se tienen limitaciones, así como admitir que se necesitara la ayuda de otras personas, elementos contrarios al sentimiento de capacidad y poder que los adultos intermedios consideran tener, ésta situación nos permite inferir que las personas se adaptan mejor a los cambios de la vida, sí se apoyan en información, preparación y ayuda profesional [Hudson & McLean, 2003].

Con respecto a la organización del tiempo libre y sus implicaciones, encontramos que la falta de orientación y organización de las actividades puede ocasionar una confusión que conlleve a la elección de pocas o muchas actividades, lo cual puede ocasionar conflictos de administración del tiempo, ésta situación se convierte en el momento para buscar ayuda, ya que consideramos que intentar demasiadas cosas, no planificar el tiempo y no señalar objetivos, son los factores que pueden interrumpir la estructuración de un plan de vida, sin embargo, la administración del tiempo se aprende y se puede modificar. Igualmente, en la planeación estratégica de la vida, encontramos que se contemplan con mayor frecuencia, los aspectos positivos, cuyas características son poco realistas y pueden ser olvidados en un corto tiempo, éstos aspectos pueden ser modificados si se destaca la importancia de plantear qué papel se desea vivir ajustándolo a necesidades, recursos y expectativas realistas, como sucedió en la elaboración del plan de vida, donde se retomaron aspectos positivos (viajes, descanso, actividades) y aspectos negativos como enfermedades, fallecimiento de familiares o accidentes.

Pensamos que se olvidan los planes de vida cuando estos no son reales, objetivos, significativos y plasmados tangiblemente, estos cuatro elementos fueron logrados en el taller, además de hacer

que cada participante retoma ra este proceso como su responsabilidad, originando la decisión de considerar todo lo elaborado y aprendido durante el taller, como una fuente de consulta.

De manera complementaria, y refiriéndonos específicamente a la HS *“perspectiva a futuro”*, aseguramos que decidir en cualquier aspecto sin responsabilidad y sin evaluar las consecuencias no produce ansiedad, sin embargo, cuando se hace una planeación y se visualizan diferentes opciones, recursos y necesidades, éste es el momento en que aparece la ansiedad, la mente se bloquea, se cuestionan si están en lo correcto y experimentan miedo por equivocarse y enfrentarse a lo desconocido.

Por otra parte, apreciamos que el derecho a la pensión es visto por las personas como una meta a alcanzar, de la cual no saben ni tienen control alguno, así mismo, consideramos de importancia hacer mención del desconocimiento de sus derechos, lo cual pone en riesgo la estabilidad económica, la salud física y el equilibrio emocional, ya que en la intervención encontramos que se ignoraban las prestaciones, lineamientos y derechos de la jubilación. Además, resaltamos otro riesgo que debe considerar la persona próxima a retirarse laboralmente: no poseer una pensión, es decir, resulta indispensable realizar una perspectiva a futuro sin contemplar dicho privilegio, lo que conlleva a una revaloración de sus conocimientos y dejar de aspirar a una remuneración económica por las aportaciones que se realizaron a la seguridad social cuando se era trabajador. De igual manera, para las personas que realizan un trabajo considerado “no formal”, resulta de importancia enseñar la HS *perspectiva a futuro* que les permitirá planificar sus recursos y aprender la importancia del ahorro, que les servirá para satisfacer sus necesidades y cubrir algún imprevisto, ya que ellos no contarán con ningún tipo de prestaciones sociales institucionales.

Por otra parte, sabemos que existe una sobrevaloración e importancia del trabajo por los beneficios que se adquieren, por lo que resaltamos el papel del psicólogo, quién tendrá que orientar y mediar con las personas, para que logren insertarse en diferentes ámbitos que contribuyan en su identidad a través de la reestructuración del significado del trabajo [De Guzmán, 2000].

Antes de terminar, consideramos que ésta intervención logro que los participantes se preocuparan de su estilo de vida, y por tanto decidieran empezar a trabajar y prepararse para lograr “calidad de vida”, destacando la importancia del aprendizaje y uso de la HS *perspectiva a futuro*, ya que ésta permite que las personas vislumbren y planeen estratégicamente sus recursos de forma preventiva para actuar en cualquier acontecimiento cotidiano o inesperado, además, se logró que éste grupo de trabajo se reincorporara a la vida familiar y social buscando nuevas actividades que le permitieran interactuar con las personas que lo rodean de manera gratificante y placentera, así como renegociar y retomar aspectos de pareja que se habían dejado de lado por estar enfocados en la crianza de los hijos e inmersos en el trabajo.

Estamos concientes que la perseverancia y constancia jugaran un papel importante en esta decisión, por lo que, creemos que el impacto en los participantes fue positivo, es decir, se cubrieron sus expectativas de aprendizaje para proyectar de manera tangible un plan de vida, además de considerarse capaces de compartir sus conocimientos con otras personas que los rodean. Esto nos hace pensar, y considerar fundamental el papel del psicólogo, ya que contemplar a la persona como un ser Integral, permite analizar emociones, cogniciones y conductas, reestructurar pensamientos, facilitar el aprendizaje y entrenamiento de las Habilidades Sociales, por lo que encontramos que algunas de las características que debe tener un psicólogo, son: pensamiento flexible, ser responsable, ser creativo para proporcionar diferentes soluciones y estrategias de intervención, así como representar una figura de confianza y facilitador para solucionar los conflictos, además debe tomar en cuenta y ser cuidadoso con sus expresiones y gestos [Herrera, 2002].

Para concluir, de manera general, las limitaciones prácticas que se encontraron durante la intervención, fue el escaso conocimiento que se tiene sobre la función del psicólogo, ya que se cree que solamente atiende a personas “desequilibradas”. En segundo lugar, la condición de los participantes de no utilizar material de audio y video como apoyo para el registro de conductas, con la finalidad de conservar la confidencialidad de los participantes. En tercer lugar, el desgaste físico y mental que nos produjo ser solamente dos terapeutas, ya que en la aplicación de nuestro taller, conlleva a realizar diferentes actividades de manera simultánea, como: elaboración, organización y facilitación de los materiales; concentración en el registro, observación de las

conductas de interés; coordinación y retroalimentación de los participantes. En cuarto lugar, la falta de un seguimiento formal de los participantes de forma individual o grupal, lo que conlleva al desconocimiento por parte de nosotras del cumplimiento de sus objetivos a corto plazo que ellos mencionaron en sus planes de vida.

De manera integral, los aspectos que facilitaron la aplicación del taller, fueron en primer lugar, la asistencia de manera voluntaria y no impuesta de los participantes, logrando evitar un ambiente de tensión; en segundo lugar, la empatía dada entre las terapeutas y los participantes, originándose apertura y confianza grupal; en tercer lugar, la diversidad de profesiones y ocupaciones de los participantes, que origina multiplicidad de puntos de vista, por último, la actitud dinámica de la mayoría de los participantes, que invitaba a la participación general y motivaba nuestra creatividad, estas características nos permitieron alcanzar nuestro objetivo de investigación. Además, sugerimos en futuras intervenciones en el ámbito del entrenamiento en Habilidades Sociales:

- Limitación del número de participantes a 5 ó 10 trabajadores, con la finalidad de que se incluya al cónyuge u otro familiar quien fungirá como apoyo emocional.
- Incluir aparatos de video y audio, para facilitar la evaluación y registro de conductas.
- Realizar un plan de seguimiento para procurar el mantenimiento de las conductas y evitación de recaídas.
- Establecer un ambiente multidisciplinario, donde se incluya un médico, dentista, abogado, geriatra, entre otros profesionales, para que orienten acerca de aspectos relacionados con el Plan de vida, y de ésta manera se enriquezca el aprendizaje.
- Elaborar y aplicar talleres en los centros laborales para el aprendizaje y resolución del duelo “trabajo-jubilación” como una herramienta que permita la preparación para éste evento.
- Aplicar éste taller a nivel comunitario con la finalidad de que las personas que desarrollan un trabajo no formal aprendan ésta habilidad.
- Realizar un taller con un grupo de nivel socioeconómico menor, para conocer sus pensamientos, conductas y expectativas.

-
- Implementar el aprendizaje de HHSS en niños y adolescentes para fomentar relaciones productivas y el uso de la *Perspectiva a futuro* como una habilidad que permite cualquier tipo de planeación.
 - Diseñar diversos talleres que permitan entrenar y desarrollar de manera separada cada grupo de HHSS.

Finalmente, la aportación de este trabajo esperamos que sea considerado como una guía para futuras intervención en el entrenamiento de las HHSS de manera grupal, además de un ejemplo tangible de que se pueden enseñar y aprender a través de situaciones de imaginación, role playing, con la finalidad de que las personas las utilicen para prevenir o resuelvan sus conflictos en la relación de pareja, familia, amigos, trabajo, procesos de duelo, o cualquier otra situación personal o social.

Referencias

- AARM. Retardo. Definición, clasificación y sistemas de apoyo. Madrid: 2000
- Alberti, R. & Emmons, M. (1999) Viviendo con autoestima: cómo fortalecer con asertividad lo mejor de tu persona. México: Pax. Págs. 218
- Arias, G. F. & Heredia, E. V. (1999) Administración de Recursos Humanos, para el alto desempeño. México: Trillas. Cáp. 1, 9B, 22.
- Ávila, Ma. & Vázquez, C. (1999) Bienestar, satisfacción con la vida, felicidad, calidad de vida y optimismo. En: Optimismo Inteligente: Psicología de las emociones positivas. Madrid: Alianza-Psicología, Págs. 33-55.
- Berryman, J. (1994) Psicología del Desarrollo. México: Manual Moderno, Págs. 161-234.
- Bianchi, H; Gagey, J; Moreigne, J. Balbo, G; Poïvet, D.Y.; Tomas, L.V. (1992). La cuestión del envejecimiento: perspectivas psicológicas. V. 61 (Colección de textos y temas psicológicos). Madrid: Biblioteca nueva.
- Boullón, R. Molina, S. E. Rodríguez, W. M. (1993) Un nuevo tiempo libre: tres enfoques teórico-prácticos. México: Trillas. Cáp.: 1, 2.
- Branden, N. (1997) Cómo llegar a ser autorresponsables. Hacia una vida autónoma e independiente. México: Paidós, Cáp. 1, 2 y 4.
- Caballo, V. E. (1991) Entrenamiento en Habilidades Sociales. En: Manual de técnicas de terapia y modificación de conducta. México: Siglo XXI (403-443)

- Carnwath, M. & Miller, E (1997). Psicoterapia conductual en asistencia primaria. España: Pirámide.
- Casares, A. D., & Siliceo, A. A. (2003). "Vitalidad personal y organizacional, Desarrollo Humano y Crisis de Madurez, Asertividad y administración del tiempo". En: Planeación de vida y carrera. México: Limusa, pp. 166.
- Casullo, Ma. M., Cayssials, A. N. & Fernández, L. M. (1996) Proyecto de vida y decisión vocacional. Argentina: Paídos, Pág. 13-83
- Craig, R. Mehriens, Wyclarizid, H. (1988). Psicología evolutiva. México: Limusa. Cáp.: 3, Pág.: 54-67.
- Craighead, M., Kazdin, A. E., & Mahoney (1981) Modificación de la conducta: principios, técnicas y aplicaciones. Barcelona: Omega.
- CONAPO (1998) El cambio Demográfico en México. México: Secretaría de Gobernación
- Daniel, C. Y. (2002) "Discusión actual acerca de los programas públicos de pensiones y el destino de sus fondos". En: Sobre las rentas de Retiro y Jubilación: ¿quién debe elegir y Por qué?. México: Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco (Departamento de Producción Económica) pp. 1-15
- De Guzmán, M. (2000) La jubilación y el profesor. Del Jubilar al deponere: de la alegría del descanso... a la realidad de la marginación. Barcelona: Cooperativa Universitaria Sant Jordi, Pág. 157 (1-17)
- De la Fuente, R. (1999, Febrero) El envejecimiento: una etapa del ciclo vital. Trabajo presentado en el Simposium sobre el envejecimiento. Salud Mental 22 (5) pp. 1-5
- Echeburúa, E. (2000) Evaluación y Tratamiento de la fobia social. Barcelona: Martínez Roca.

- Elías, N. & Dunning, E. (1996) La búsqueda de la emoción en el ocio. En: Deporte y ocio en el proceso de la civilización. México: Fondo de Cultura Económica, Págs. 83-115.
- Ferguson (1979) “Adolescencia y edad adulta”. En: Desarrollo de la personalidad. México: Manual Moderno (pp. 115-127)
- Fernández-Ballesteros, R. (1994). Evaluación conductual hoy un enfoque para el cambio en la psicología clínica y de la salud. España: Pirámide.
- Fontana, D. (1995) Manejo del tiempo. México: Manual moderno, pp. 115
- García, Ma. C. & Pérez, F. A (1994) Ancianidad, Familia e Instituciones. España: Amáru
- Gesell, A. & Amatruda, C. (1997) Diagnóstico del Desarrollo Normal y Anormal del Niño: evaluación y manejo del desarrollo neuropsicológico normal y anormal del niño pequeño y el preescolar. México: Paídos, Pág. 29-137
- Goldstein, A. P. (1999). Habilidades sociales y autocontrol en la adolescencia. Barcelona: Martínez Roca.
- González, LL. E. (1995) Alternativas del ocio. México: Fondo de Cultura Económica. Págs. 1-95
- González, R. J. (2003) Lenguaje corporal: el lenguaje mudo del cuerpo. España: Edimat Libros, Págs. 191.
- Gumpel, T. P. (1989) Social skills training with mentally retarded adults: a reformulation of construct. Paper presented at the meeting of the Council of exceptional children Canadá.
- Herrera, O. I. (2002) “Vejez”. En: S. L. Ramos. Lo corporal y lo psicossomático: Reflexiones y aproximaciones I. México: Plaza y Valdez Editores, Pág. 317-326.
- Hidalgo, C. C. & Abarca, M. N. (1999) Comunicación interpersonal: programa de entrenamiento en habilidades sociales. México: Alfaomega

- Hudson, F. M. & McLean, P. D. (2003) Proyecto de vida. Una guía para el resto de su vida. México: Grijalbo, Pp. 253
- Huertas, E. (1992). El aprendizaje no verbal de los humanos. Madrid: Pirámide
- INEGI, La tercera edad en México. México: INEGI, 1996.
- Kalish, R. A. (1996) “Relaciones con los demás”. En: La vejez: perspectivas sobre el desarrollo humano. Madrid: Pirámide, Pp. 134-186.
- Kastanbaum, R. (1980). Vejez: años de plenitud. México: Harper y Row latinoamericana,
- Kazdin, A. E. (1978). Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas. México: Manual moderno.
- Kazdin, A. E. (1996). Modificación de la conducta y sus aplicaciones prácticas. México: Manual moderno.
- Laforest, J. (1991). Introducción a la Gerontología: el arte de envejecer. España: Herder
- León, R. J. y Medina, A. S. (1998) Aproximación conceptual a las habilidades sociales. En F. Gil, y J. M^a León (Eds.). Habilidades sociales: teoría, investigación e intervención (pp.13-23). Madrid: Síntesis.
- Liberman, R. P. (1978) Iniciación al análisis y terapéutica de la conducta. Barcelona: Fontanella. Págs. 310-343.
- López-Ibor, J. M. (1992) Problemas Psicológicos de la Vejez. En: Psicología práctica. Vol. 24, 145-160
- López-Ibor, A. J. & López-Ibor, F.J. (1992) Problemas psicológicos de la vejez. Psicología Práctica V. 3., No. 24 .
- Marsellach, U. G. (9 de Septiembre del 2001) La depresión en los jubilados. España: KamePG
Design: www.ciudadfutura.com

- Michelson (1983) Los roles individuales: tratamientos psicológicos. España: Paídos (75-145)
- Monjas, M. (1999) Programa de enseñanza de habilidades sociales para niños y niñas. Madrid: CEPE
- Moragas, M. R. (1991) Tiempo libre, ocio, actividades. En: Gerontología social: envejecimiento y calidad de vida. Barcelona: Herder, Págs. 225-255
- Morlán, A. S., Pérez, I. M., Flores, J. A., Nava, H. A., & López, T. J. (2002) Yo: mi proyecto de vida. México: Panorama editorial, pp.: 100
- Moraleda, M. (1999) Psicología del Desarrollo: Infancia, Adolescencia, Madurez y Senectud. México: Alfaomega, Págs. 49-290.
- Papalia, D. E. & Wendkos, S. O. (1997) Desarrollo humano. México: McGraw Hill, Cáp. 5, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19.
- Pelechano, V. (1995) “Habilidades interpersonales: conceptualización y entrenamiento”. En: Calero, M. D. Modificación de inteligencia. Sistemas de evaluación e intervención (pp. 131-181) Madrid: Pirámide
- Pelechano, V. (1995) “Psicología de intervención”. En: Análisis y modificación de la conducta, España: Vicens-Vivens
- Rage, A. E. (1977) “La familia en edad avanzada”. En: Ciclo vital de la pareja y la familia. México: Plaza y Valdez. (Págs. 207-342)
- Rapoport, R., Rapoport, R. (1980) Enriquezca su vida. Colombia: Harper & Row Latinoamericana, Pág. 100-125
- Rodríguez, E. M. (1988) “Personalidad y Motivación”. En: Motivación al trabajo. México: Manual Moderno, Serie: Capacitación Integral, 2ª ed. Pp. 36-80.
- Rodríguez, S. V. & Amartya, J. S. (2000) Desarrollo humano: un encuentro con el ser vivo. Madrid: Planeta.

- Rojas, M. (2000) Nuestra felicidad. España: Calpe
- Secretaria de Salud (1999). Estadísticas del Medio Ambiente del Distrito Federal y Zona Metropolitana: Defunciones generales según principales causas de muerte. México: INEGI.
- Trueba, U. A. & Trueba, B. J. (2002 actualizada) “Reglamento de prestaciones económicas y vivienda del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado”. En: Legislación Federal del Trabajo Burocrático: comentarios y jurisprudencia, disposiciones complementarias (1964) México: Porrúa, ed. 41ª. Pág 177-207.
- Trueba, U. A. & Trueba, B. J. (2002 actualizada) “Tercera parte: Jurisprudencia y ejecutorias en materia de trabajo”. En: Ley Federal del Trabajo: Manual del litigante. (1986) México: Gómez Hnos.
- Wolpe, J. (1977) Práctica de la terapia y de la conducta. México: Trillas, Págs. 94-110.
- Wong, R. & Espinoza, M. (2002, diciembre) “Bienestar económico de la población de edad media y avanzada en México: primeros resultados del estudio nacional de salud y envejecimiento en México”. Trabajo presentado en el Congreso de reunión de expertos en redes de apoyo social a personas adultas (1-26), Santiago de Chile

ANEXOS

Lista de Anexos

Anexo / Título

1. Cuestionarios de evaluación psicológica
2. Registro de inscripción
3. Inventario de HHSS “ICI”
4. Formato: “Reloj vital”
5. Formato: “Plan de vida”
6. Cartas Descriptivas
 - A. Carta Descriptiva #01 – Presentación del taller
 - B. Carta Descriptiva #02 – Integración grupal
 - C. – H. Carta Descriptiva #03 a la #08 – HS
 - I. – J. Carta Descriptiva #09 y #10 – Jubilación
 - K – M. Carta Descriptiva #11 a la #13 – Perspectiva a Futuro y Plan de Vida
 - N. Carta Descriptiva #14 – Despedida y Cierre del taller
7. Registro: “habilidades sociales”
8. Registro: “componentes”
9. Conductas agrupadas de las Habilidades Sociales
 - A. Grupo I
 - B. Grupo II
 - C. Grupo III
 - D. Grupo IV
 - E. Grupo V
 - F. Grupo VI
 - G. Grupo VII
10. Ejemplo de reestructuración de pensamientos (terapeuta)
11. Ejemplo de reestructuración socrática (participante)
12. Pensamientos irracionales y modificación (visualización de edad adulta)
13. Primer cuadro de plan de vida
14. Ejemplos de diálogos “los títeres”
15. Calculo de la t de Student

ANEXO1.

• Habilidades sociales:

Nombre/Objetivo	Autores	Nº ítems	Escalas
* Inventario de Aserción (Assertion Inventory, AI) Medir malestares y probabilidad de conductas asertivas positivas y negativas.	-Gambrill y Richy, 1975 -Carrasco, 1989	40 ítems Likert 1-5	Malestar (M) Probabilidad (P)
*Escala Multidimensional de Expresión Social-Parte Motora (EMES-M) Medir HS generales y específicas en 12 dimensiones.	-Caballo, 1987	64 ítems Likert 0-4	Total (T) y 12 específicas
*Escala de Autoexpresión Universitaria (College Self-Expression Scale, CSES) Medir asertividad en universitarios.	-Galassi et al., 1974	50 ítems Likert 0-4	Total (T)
*Cuestionario de Habilidades Sociales Personales (HSP-1) Medir asertividad, agresividad y pasividad o huída en adultos.	-De Quijano, Comejo y Días, 1990	75 ítems 3 opciones - sí - no - algunas veces	Asertividad (As) Agresividad (Ag) Huída (H)

• Ansiedad social

Nombre/Objetivo	Autores	Nº ítems	Escalas
* Escala de Ansiedad y Evitación Social (Social Avoidance and Distress scale, SAD) Medir la tendencia a dar respuestas afectivas o conductuales de ansiedad en situaciones sociales.	-Watson y Friend, 1969 -Modificación: Gil, 1983	28 ítems - Verdad - Falso	Total (T) Malestar (M) Evitación (E)
*Escala de Ansiedad a la Interacción (Interaction Anxiousness Scale, IAS) Medir la tendencia a dar respuestas afectivas de ansiedad en interacciones contingentes (cara a cara).	-Leary, 1983 -Sanz, 1994	30 ítems Liker 1-5	Total (T)
*Autoinforme sobre la Seguridad de Hablar en Público (Personal Report of Confidence as a Speaker, PRCS) Medir la ansiedad a hablar en público.	-Paul, 1966 Gil, 1983 -Bados, 1991	30 ítems - verdad - falso	Total (T)

- **Cognitivo**

Nombre/Objetivo	Autores	Nº ítems	Escalas
*Escala de Miedo a la Evaluación Negativa (Fear of Negative Evaluation, FNE; B-FNE versión abreviada) Medir la tendencia a preocuparse por cómo los demás perciben y evalúan al sujeto.	-Watson y Friend, 1969 -B-FNE de Leary, 1983 y Gil, 1983	30 ítems - verdadero - falso B-FNE 12 ítems Liker 1-5	Total (T)
*Escala Multidimensional de Expresión Social-Parte Cognitiva (EMES-C) Medir la frecuencia de pensamientos negativos ante la ejecución de conductas sociales.	-Caballo, 1987 -Caballo, Ortega, 1989	44 ítems Likert 0-4	Total (T)
*Test de Autoafirmaciones en la Interacción Social (Social Interaction Self-Statement Test, SISST) Medir la frecuencia de autoafirmaciones positivas y negativas en interacciones con personas del sexo opuesto.	Glass et al., 1982 y Sanz, 1997	30 ítems Likert 1-5	Autoafirmaciones positivas (P) Autoafirmaciones negativas (N)

- **Otros**

Población	Cuestionario
Adultos en general	- Análisis de la Aserción Personal - Cuestionario de la competencia Interpersonal - Cuestionario de Habilidades del aprendizaje estructurado - Cuestionario de situaciones sociales - Escala de adecuación percibida (eficiencia percibida) - Escala de ansiedad ante la audiencia - Escala para la conducta interpersonal
Estudiantes universitarios	- Cuestionario de citas y asertividad - Inventario de Interacciones heterosexuales - Inventario de Interacciones heterosexuales para mujeres - Inventario de probabilidad subjetiva de consecuencias - Técnica de evaluación de la solución de problemas - Inventario de evaluación heterosocial para mujeres
Adolescentes	- Escala de asertividad para adolescentes - Inventario de asertividad de Rathus modificado para adolescentes - Inventario de problemas para adolescentes - Inventario de problemas para chicas adolescentes
Niños	- Escala de comportamiento asertivo para niños - Escala Matson para la evaluación de las habilidades sociales con niños - Escala de tendencia a la acción para niños
Personal directivo de organizaciones	- Cuestionario de descripción de la conducta de líder - Cuestionario de competencia en comunicación - Cuestionario de situaciones difíciles

ANEXO 2.

Taller “Aprendiendo a vivir con mis habilidades sociales”

Inscripción

Fecha: _____

Nombre: _____

Edad: _____ Género: M () F ()

Domicilio: _____

Teléfono: _____

Estado Civil: _____

Educación: _____

Ocupación: _____

Horario de Trabajo: Entrada: _____ Salida: _____

Ingreso mensual aproximado: \$_____00

Taller “Aprendiendo a vivir con mis habilidades sociales”

Fecha: _____

Nombre: _____

ECONÓMICO

1. ¿Cuánto asigna aproximadamente de su ingreso mensual a las siguientes categorías?:

Alimento \$ _____ Vestido \$ _____

Vivienda \$ _____ (en caso renta) Servicios \$ _____

Transporte \$ _____ Diversión \$ _____

Gastos Escolares \$ _____ Ahorro \$ _____

Otros \$ _____

2. ¿Alguna otra persona contribuye con los gastos mencionados?

Si () No ()

RED SOCIAL

3. ¿Tiene otras actividades extras además de su trabajo?

Si () No () Cuáles y Por qué _____

4. ¿Mantiene usted relaciones sociales con sus compañeros fuera del horario de trabajo?

Si () No () De qué tipo _____

5. ¿Mantiene usted contacto social con sus amistades?

Si () No () Con qué frecuencia _____

6. ¿Mantiene usted contacto social con sus familiares y parientes?

Si () No () Con qué frecuencia _____

7. ¿Mantiene usted contacto social con sus vecinos?

Si () No () Con qué frecuencia _____

8. ¿Mantiene usted contacto social con otras personas?

Si () No () Quiénes y Con qué fin _____

SALUD

9. ¿Con qué servicio de atención médica cuenta?

IMSS () ISSSTE () ISSEMYN () DDF () PEMEX ()
 DEFENSA-MILITAR () PRIVADO () Otro: _____

10. ¿Cuáles son los motivos por los cuales asiste al médico?

Prevención () Seguimiento/Tratamiento () Urgencia ()
 Rehabilitación ()

11. Actualmente, ¿padece de alguna enfermedad?

Si () No () Cuál(es): _____

12. ¿Cuáles son los cuidados que lleva a cabo para evitar una futura complicación?

RED FAMILIAR

13. ¿Qué personas viven en su domicilio?

Parentesco	Ocupación	Edad

ASPECTO EMOCIONAL

14. ¿Qué importancia tiene para usted el trabajo que desempeña? _____

15. ¿Las actividades que desempeña en su trabajo, son para usted?

Agradables () Desagradables () Indiferentes () Rutinarias ()
 Satisfactorio () Gratificante () Otro: _____

16. Ha pensado usted ¿qué va a hacer después de que lo jubilen? _____

17. En este momento, ¿tiene un plan de vida para la jubilación?
Si () No () Por qué _____

TALLER

18. ¿Cuál es su interés por asistir al taller?: _____

19. ¿Qué lo motivo por inscribirse en el taller? _____

20. Por favor, nos puede mencionara ¿Cuál es su expectativa sobre el taller? _____

¡Gracias por su colaboración!

ANEXO 3.

Taller “Aprendiendo a vivir con mis habilidades sociales”**INVENTARIO DE COMPORTAMIENTO INTERPERSONAL
(I.C.I.)**

INSTRUCCIONES:

Lea cuidadosamente cada una de las afirmaciones siguientes y decida cuán bien lo describen a Ud., no existen respuestas correctas o erradas. Si piensa que la afirmación lo describe bien o es correcta la mayoría de las veces, marque en la hoja de respuestas la letra V (verdadero). Si piensa que la afirmación no corresponde o es incorrecta la mayoría de las veces, marque en la hoja de respuestas la letra F (falso). Trate en lo posible de contestar todas las preguntas.

1. Digo lo que quiero decir en la mayoría de las situaciones.
2. Cuando participo en un juego, realmente no me importa si gano o pierdo.
3. Rara vez pierdo la paciencia.
4. A veces dejo para mañana una tarea, aun sabiendo que debiera hacerla hoy.
5. Me doy por vencido(a) con mucha facilidad cuando otros me dicen que no podré tener éxito.
6. Es muy importante para mí ser capaz de decir lo que pienso.
7. En ninguna circunstancia está bien causar daño a otra persona.
8. Frecuentemente interrumpo a la gente que me aburre hablando demasiado.
9. Algunas veces vale la pena meterme en líos porque eso molesta mucho a mi familia.
10. En ocasiones culpo a otras personas cuando las cosas salen mal.
11. Generalmente no hablo hasta que otros me hablen.
12. No creo tener el derecho de pagar con la misma moneda a un miembro de mi familia que me trata injustamente.
13. Probablemente me "colaría" en un cine si supiera que no sería descubierto(a).
14. Intervendría en una reunión para oponerme a aquellos que pienso están equivocados.
15. Si un amigo(a) fuera incapaz de cumplir con algo que me prometió, seguramente lo comprendería en vez de enojarme.
16. Me avergüenzo fácilmente.
17. A veces me dan ganas de maldecir o de decir malas palabras.
18. Siempre estoy dispuesto(a) a dar mi opinión durante las discusiones en clases.
19. En ocasiones descargo mi rabia con mis amigos.
20. Como escondo mis verdaderos sentimientos, la mayoría de las personas no se dan cuenta cuando me han herido.
21. Con frecuencia evito a personas del sexo opuesto porque temo hacer o decir algo equivocado.
22. Algunas personas piensan que tengo un carácter muy violento.
23. Me aseguro de que la gente sepa cuál es mi posición con respecto a algún punto.
24. Disfruto haciendo enojar a la gente.

25. Hay ocasiones en que no soy completamente honesto(a) con la gente acerca de mis verdaderos sentimientos.
26. A veces disfruto hiriendo a la gente que quiero.
27. En ocasiones he expresado mi desacuerdo con oradores públicos.
28. A menudo me preocupa que los demás no aprueben mi conducta.
29. Nunca me burlo de la gente que hace cosas que considero estúpidas.
30. A veces me enojo.
31. Me cuesta elogiar o alabar a otros.
32. Me molesta que mis familiares me den órdenes.
33. Me siento incómodo(a) cuando me felicitan por hacer algo mejor que otros.
34. No me preocupa lo que otros piensen de mí.
35. A veces siento que mi opinión no es muy importante.
36. Tiendo a ayudar a muchos de mis amigos a tomar decisiones.
37. Cuando veo que una persona está haciendo un mal trabajo, generalmente se lo hago saber inmediatamente.
38. No estoy seguro(a) que pudiera ser un buen líder.
39. Me desagrada ver programas violentos en televisión.
40. A veces no se puede evitar herir a otras personas para salir adelante.
41. En ocasiones he golpeado a mi novio(a) o esposo(a) durante una discusión.
42. No me gusta hablar con personas que tienen autoridad como profesores, policías o jefes.
43. Cuando un pariente cercano y respetado me molesta generalmente escondo mis verdaderos sentimientos.
44. Otras personas me ven como un buen líder.
45. Cuando discuto con mi novio(a) o esposo(a), nunca cedo hasta ganar.
46. No me gusta ganar si tengo que herir a otras personas para hacerlo.
47. Tiendo a seguir a los demás en lo que ellos quieren hacer.
48. No me gusta ver que castiguen a alguien.
49. Cuando un amigo hace algo que me hiere profundamente, preferiría devolverle la mano antes de hacerle saber lo herido(a) que estoy.
50. Rara vez he tomado el liderazgo en la organización de proyectos.
51. Me disculpo con frecuencia.
52. Una persona que dice algo estúpido merece ser puesto en su lugar.
53. Me ocupo de mis propias necesidades sin preocuparme mucho de los demás.
54. Con frecuencia simulo no fijarme en personas que conozco a no ser que ellas me hablen primero.
55. Si después de salir de una tienda me doy cuenta que me han dado vuelto de menos, me devuelvo y pido el resto del vuelto.
56. Necesito aprender a no dejarme pasar a llevar por la gente.
57. En la mayoría de las situaciones prefiero escuchar antes de hablar.
58. Por lo general le digo a una persona que yo siento que ha sido injusta.
59. Considero que en la vida uno empuja o lo empujan a uno.
60. Me sería muy difícil decirle a alguien que ya no deseo seguir saliendo más con él o ella.
61. A menudo dejo que la gente me atropelle.

62. Si tuviera un hermano o una hermana que le fuera mal en el colegio, le haría sentir inmediatamente que yo soy más inteligente.
63. Creo que uno(a) puede salir adelante en la vida sin tener que pasar sobre los demás.
64. Parece que salgo perdiendo en muchas discusiones.
65. Hay ocasiones en que la fuerza es necesaria para que las cosas se hagan.
66. Me resulta difícil decirle que no a un vendedor.
67. Cuando juego un deporte en equipo, como el fútbol, siento que está bien descargar mi rabia físicamente con mis contrincantes.
68. Tiendo a seguir las sugerencias de otros cuando estoy con un grupo de gente.
69. Si fuera interrumpido(a) en medio de una conversación importante, le pediría a la persona que esperara hasta que hubiera terminado.
70. Me resulta difícil defender mis derechos.
71. No sé qué decir cuando alguien me dice algo agradable.
72. Me da miedo negarme a hacerle favores a mis amigos por temor a que ya no me quieran.
73. Me daría miedo estar en una pelea a golpes.
74. Preferiría quedarme sin lo que necesito antes de pedir un favor.
75. No le alegraría a un vendedor sobre el precio de un artículo, aunque lo encontrara muy caro.
76. Daría a conocer mi punto de vista, aun si alguien a quien yo respeto dijera algo distinto.
77. Disfruto participando en una buena discusión.
78. A veces me siento avergonzado(a) cuando recibo halagos, a pesar de que los merezco.
79. A menudo me imagino a mí mismo(a) golpeando o matando a una persona o animal.
80. Generalmente puedo convencer a otros de que mis ideas son correctas.
81. Me resulta difícil expresar mis verdaderos sentimientos cuando me he encariñado con alguien del sexo opuesto.
82. Dudaría en devolver la comida en un restaurante, aunque estuviera quemada.
83. Aun cuando alguien sea injusto(a) por lo general no le digo nada.
84. Fácilmente estoy de acuerdo con las opiniones de otros.
85. Si alguien me estuviera molestando durante una película, le pediría que dejara de hacerlo.
86. Si mi familia está mal informada en relación a algún tema, trato de informarles acerca de los hechos.
87. Si fuera criticado(a) injustamente por un amigo(a), rápidamente le expresaría mis sentimientos.
88. Cuando alguien me hace un regalo, me siento avergonzado(a) e incómodo(a).
89. Me resulta difícil pedirle un favor a un amigo(a).
90. La gente a menudo se aprovecha de mí.
91. Cederla en un punto sólo para evitar problemas, a pesar de saber que tengo razón.
92. Pocas veces estoy en desacuerdo con los demás.
93. Me desagrada hacer llorar a mi novio(a) o esposo(a).
94. Me resulta difícil decir que no a las peticiones de amigos.
95. A veces pierdo una discusión porque tengo miedo de herir los sentimientos de la otra persona.
96. En general no le llevo la contra a miembros de mi familia porque no quiero herir sus sentimientos.

-
97. Nunca he hecho trampa compitiendo con un amigo.
 98. Rara vez le echo tallas a otras personas.
 99. Hago lo posible por evitar que mis amigos se aprovechen injustamente de mí.
 100. Cuando estoy enojado(a) con miembros de mi familia, se los hago saber.
 101. Generalmente defiendo mi opinión en una discusión familiar.
 102. No pediría dinero prestado, ni siquiera a un buen amigo(a).
 103. Si un amigo dañara alguno de mis mejores casetes, le pediría que me lo repusiera.
 104. Trato de asegurarme de que la gente no se aproveche de mí.
 105. Acepto fácilmente el liderazgo de otros en la toma de decisiones de grupo.
 106. Si un amigo(a) ha olvidado devolverme el dinero que me pidió prestado, se lo recordaría.

ANEXO 4.

Taller “Aprendiendo a vivir con mis habilidades sociales”**Tiempo diario: “Reloj Vital”**

Fecha: _____

Nombre: _____

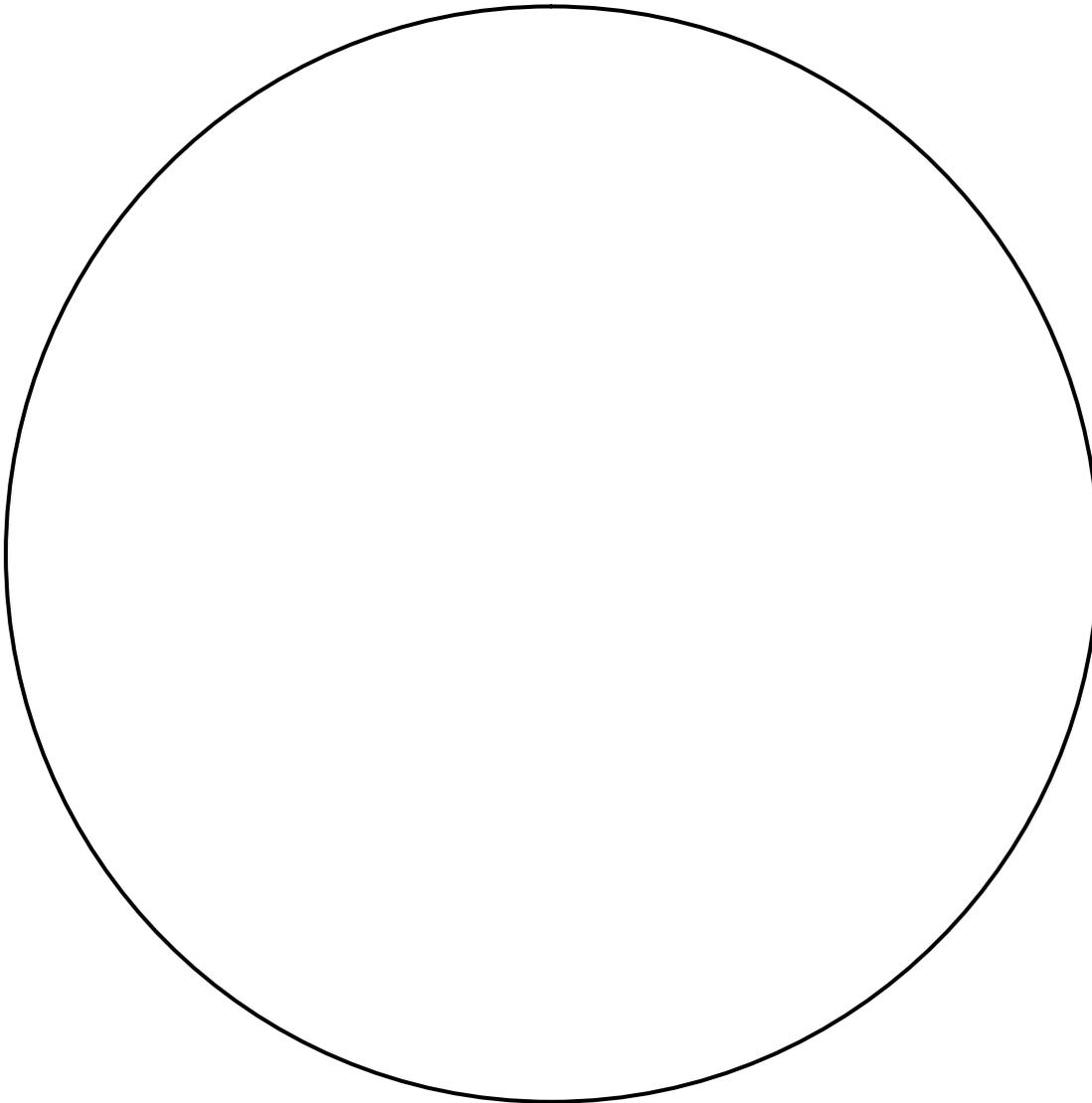
Describe la distribución de su tiempo a lo largo de un día de la semana laboral, recuerde escribir sus actividades y tiempos que invierte en la realización de la misma, contemplando desde que se levanta hasta que se duerme. Para su facilidad será distribuido de la siguiente manera: Mañana, Medio día, Tarde, Noche y Madrugada. Ejemplo:

Tarde
- Comida con compañeros de trabajo (40 min)

Mañana / Medio día	Tarde	Noche	Madrugada

¡Gracias por su cooperación!

Distribuya en el siguiente reloj de 24 horas, el porcentaje de tiempo asignado a cada actividad:



- | | |
|-------------------------|----------------------|
| Convivencia Familiar | Trabajo |
| Transporte | Educación |
| Aseo y arreglo personal | Comida |
| Diversión | Convivencia c/amigos |
| Sueño/Descanso | Vacaciones |
| Otros _____ | |

Taller “Aprendiendo a vivir con mis habilidades sociales”**Formato de: Distribución del tiempo diario “Reloj Vital”**

Fecha: _____

Nombre: _____

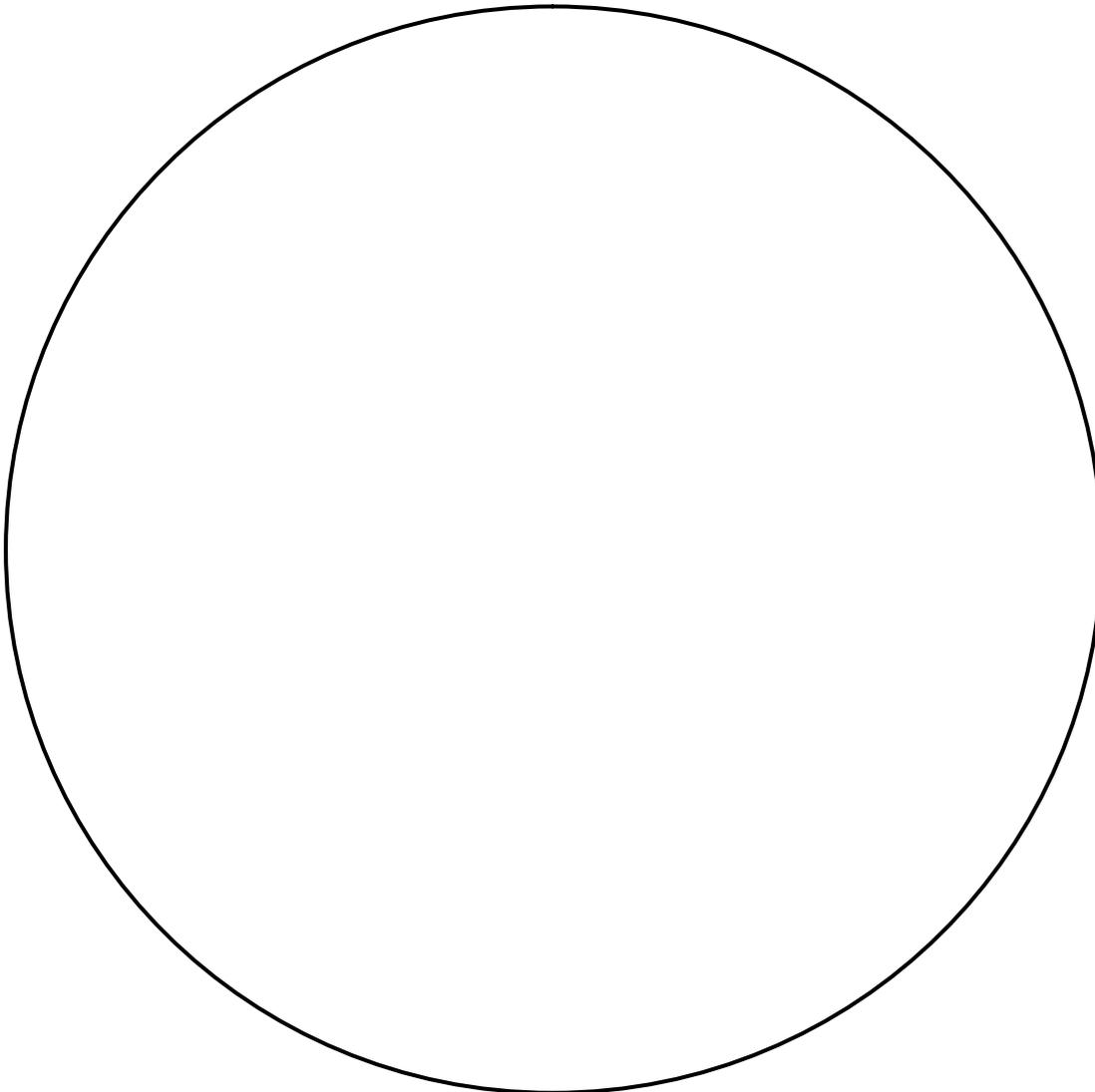
Describe la distribución de su tiempo a lo largo de un fin de semana (Domingo), recuerde escribir sus actividades y tiempos que invierte en la realización de la misma, contemplando desde que usted se levanta hasta que se duerme. Para su facilidad será distribuido de la siguiente manera: Mañana, Medio día, Tarde, Noche y Madrugada. Ejemplo:

Tarde
- Comida con familiares (4 horas)

Mañana / Medio día	Tarde	Noche	Madrugada

¡Gracias por su cooperación!

Distribuya en el reloj de 24 horas, el porcentaje de tiempo asignado a cada actividad:



Convivencia Familiar
Transporte
Aseo y arreglo personal
Diversión
Sueño/Descanso
Vacaciones

Visitas a personas
Educación
Comida
Convivencia c/amigos
Trabajos
Otros

¡Gracias por su colaboración!

ANEXO 5.

Taller “Aprendiendo a vivir con mis habilidades sociales”

Plan de vida

Fecha: _____

Nombre: _____

Describa el plan de vida que usted ha pensado para sus próximos 5 años de **vida personal** (anhelos, vacaciones, tiempo libre), **económica, social, familiar, laboral, salud y contemplando la posibilidad de morir. Le recordamos que los datos que nos proporcione serán Estrictamente Confidenciales.**

<i>Rubro</i>	<i>Plan de vida</i>
➤ Personal	
➤ Familiar	
➤ Social	
➤ Económico	
➤ Salud	
➤ Laboral	
➤ Muerte	
➤ Casa	
➤ Otro(s): _____ _____ _____ _____	

¡Gracias por su sinceridad!

Taller “Aprendiendo a vivir con mis habilidades sociales”

Plan de vida

Fecha: _____

Nombre: _____

Describe el plan de vida que usted ha pensado para sus próximos 5 años de vida personal (vacaciones, tiempo libre, anhelos), familiar, económica, social y de salud después de **su jubilación**, contemplando la posibilidad de su muerte. **Le recordamos que los datos que nos proporcione serán ESTRICTAMENTE CONFIDENCIALES.**

<i>Rubro</i>	<i>Plan de vida</i>
➤ Personal	
➤ Familiar	
➤ Social	
➤ Económico	
➤ Salud	
➤ Laboral	
➤ Muerte	
➤ Casa	
➤ Otro(s): _____ _____ _____ _____	

¡Gracias por su sinceridad!

ANEXO 6A.

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo General: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #01

TEMA: PRESENTACIÓN

Objetivos específicos

- Presentación de las coordinadoras del taller a los participantes del taller
- Conocimiento del contenido del taller de los participantes a través de las coordinadoras y material didáctico
- Lograr establecer un clima de confianza, respeto y ayuda mutua de todos los implicados (coordinadoras y participantes) del taller

Materiales

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, 1 dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para escribir, una bitácora, copias de Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: 11 diapositivas de las temáticas, un proyector de diapositivas, cables de corriente eléctrica, cerillos de madera, encendedor, fichas bibliográficas blancas, marcadores negros, plumones de colores, seguros de ropa, calcomanías, 2 bolas de estambre de color.

Actividades y Dinámicas

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora del día, estuvo en la entrada con la lista de participantes inscritos al taller para anotar su presencia, retirándose y cerrando la puerta a las 4:30 pm aproximadamente.
- “*Bienvenida*”. La coordinadora expresó algunas palabras de saludo dirigidas a los participantes, así como la presentación de la co-terapeuta quien también agradeció la asistencia. Duración: 5 minutos aproximadamente.
- “*Presentación del taller*”. Las coordinadoras dieron a conocer el contenido temático del taller, utilizando las diapositivas de cada tema y los materiales elaborados. Duración: 20 a 30 minutos.
- “*Yo me llamo*”. Se repartió a cada uno de los participantes un cerillo, la coordinadora se situó a su lado para encenderlos, durante el tiempo que el cerillo permaneció prendido los participantes dijeron: nombre, edad, puesto y otros datos generales. Duración: 2 a 3 minutos por participantes.
- “*Elaboración de gafetes*”. Se colocaron dos mesas al centro del salón con fichas blancas, calcomanías, marcadores negros, seguros de ropa y plumones de colores, los participantes diseñaron sus propios distintivos, éstos incluyeron: nombre con letras mayúsculas y una calcomanía que había elegido, colocándose del lado derecho. Duración: 20 minutos como máximo.
- “*La telaraña*”. En la primer etapa el coordinador les preguntó “¿qué espera cada uno del taller?” aventando posteriormente al azar el estambre, la persona que lo tomó respondía a la pregunta, se quedaba con un poco de estambre y lo enviaba a otra persona, así sucesivamente hasta que participaran todos. La segunda etapa, implicó recoger el estambre contestando la siguiente pregunta “¿de qué manera lograran lo que esperan? y ¿cómo pueden ayudar a sus compañeros?”. Duración: 20 minutos.

-
- “*Canasta revuelta*”. Cada uno de los participantes escogió un fruta que iniciaba con la misma letra de su nombre, luego fue seleccionado uno de los participantes para iniciar la dinámica, quién señalando a uno de sus compañeros, éste tenía que decir la fruta que identificaba a su compañero de la izquierda o derecha, cuando se equivocaban intercambiaban de lugar, cuando no sucedía esto se decía en voz alta “canasta revuelta” y todos tenían que cambiar de silla, quién se quedaba pardo seguía la actividad. Duración: 20 minutos.
 - “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminado el tiempo de la sesión e indicando que dejara los gafetes a la salida, comunicándoles la hora de inicio de la próxima sesión. Duración: 3 minutos.

ANEXO 6B

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo general: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #02

TEMA: PRESENTACIÓN E INTEGRACIÓN
GRUPAL

Objetivos específicos:

- Que cada participante se presente ante sus compañeros mencionando características personales
- Que los participantes se integren y generen confianza grupal
- Que los integrantes del taller participen activamente

Materiales:

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, un dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para notas, gafetes de los participantes, una bitácora, copias de los Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: una pancarta con título “los nombres escritos” con cada uno de los nombres de los participantes, cinta canela, una botella vacía de agua, marcadores acuacolor.

Actividades y Dinámicas:

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora esperaba a los participantes en la entrada del salón y agradecía la puntualidad, anotando su asistencia y entregando los gafetes conforme iban llegando, retirándose y cerrando la puerta a las 4:30 pm aproximadamente.
- “*Bienvenida*”. La coordinadora saludo a los participantes recordándoles el nombre de la co-terapeuta, quien también agradeció la asistencia. Se les recordaron a grandes rasgos aspectos que se habían tratado en la sesión pasada, se les indicó que tomaran asiento en los tapetes que se encontraban colocados en forma circular en el suelo. Duración: 5 minutos aproximadamente.
- “*Los nombres escritos*”. Se colocó una pancarta en la pared, mientras la coordinadora hacía girar la botella y la persona que era señalada tenía que escribir las actividades que más realizaba, la personalidad que lo caracterizaba, deporte favorito, color preferido, comida, profesión u oficio, lo que no le gusta, lo que le molesta, y lo que la pone feliz, anotándolas en el rotafolio; así fue la participación de todos los integrantes. Duración: 50 minutos aproximadamente.
- “*La campana*”. Los participantes hicieron dos equipos de 7 personas que se colocaron de pie en forma de círculo, pasaron al centro del círculo en el orden que fueron mencionado sus características en la dinámica anterior, ellos se dejaban caer de espaldas con los ojos cerrados y las manos cruzadas al frente, el resto de sus compañeros impidieron que se cayeran al suelo utilizando sus manos. Duración: 1 minuto por participante, en total 20 minutos aproximadamente.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminado el tiempo de la sesión agradeciendo su participación e indicando que dejaran los gafetes a la salida y que había vasos y agua que podían tomar. Duración: 3 minutos.

ANEXO 6C.

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo General: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #03

TEMA: HABILIDADES SOCIALES

Objetivos específico

- Los participantes del taller identificarán cada una de sus habilidades sociales que han desarrollado a lo largo de su vida.

Materiales

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, 1 dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para escribir, una bitácora, copias de Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: dibujo de 2 x 2 metros de un ataúd, 3 metros de tela negra, 3 cartulinas de diferente color, hojas blancas, lápices, una cada de pañuelos.

Actividades y Dinámicas

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora informó a tres participantes que fueron seleccionados por sorteo quienes debían permanecer en anonimato hasta que se les indicará, además anotaba la asistencia y entregaba sus gafetes. Al mismo tiempo, les indicó que formaran un círculo en la alfombra, cerrando la puerta a las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora expuso algunas palabras y alentó a los presentes que platicaran sobre su día. Duración: 5 minutos aproximadamente.
- “*Se murió Chicho*”. Un participante inició a la derecha explicando que un amigo en comunes murió, su compañero contestó de acuerdo lo que sintió o pensó, comunicando luego la noticia a su compañero de la derecha, hasta finalizar el círculo. Duración: 25 minutos.
- “*El asesino*”. Participaron las tres personas que habían sido informadas de su elección a su llegada. Se les explicó a los participantes que todos estaban amenazados de muerte por unos asesinos, quienes les guiñaba como señal de contar hasta cinco y morir. Al finalizar se formaron 3 equipos al azar y deliberaron para encontrar al asesino, llegando a una conclusión utilizando argumentos. Duración: 15 minutos.
- “*Esto me recuerda a...*”. Actividad que se realizó con ojos cerrados, los participantes actuaron como lo hicieron durante su infancia, adolescencia y adultez temprana, recordando todo tipo de situaciones y decisiones que vivieron, mientras las coordinadoras relataron diversas experiencias como: el primer día del kinder, su primera inyección, el recreo de la primaria, la hora de salida de la secundaria, entre otras. Duración: 40 minutos aproximadamente.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminado el tiempo, resumiendo las habilidades sociales requeridas y expresando algunas palabras, así como indicarles que dejaran los gafetes a la salida, informándoles que deberían traer para la próxima sesión 3 fotografías de familiares o amigos de tamaño carta. Duración: 3 minutos.

ANEXO 6D

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo general: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #04

TEMA: HABILIDADES SOCIALES

Objetivos específico:

- Los participantes del taller identificarán, harán uso y desarrollarán sus habilidades sociales básicas, como son: presentarse, presentar a otras personas, hacer un cumplido, pedir ayuda y participar.

Materiales:

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, gafetes de cada participantes, 40 sillas plegables, 20 mesas, un dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para notas, una bitácora, copias de los Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos : 3 fotos de familiares, hojas blancas, 3 papeles rotafolios, 100 marcadores acuacolor y 1000 palitos de madera.

Actividades y Dinámicas:

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora registraba en la lista a cada participante que llegaba y le entregaba su gafete e indicaba que se colocarán sus distintivos, cerrando la puerta a las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora, agradeció la asistencia y puntualidad con la que se habían presentado los participantes, a la vez que les indicó que hicieran un círculo en medio del salón y se mantuvieran de pie. Duración: 5 minutos aproximadamente.
- “*Levántense y Siéntense*”. En el círculo, la coordinadora a cargo narró un cuento improvisando, con la palabra “quién” las personas se levantaban y al escuchar “no” se sentaban, la persona que perdía, pasaba al frente de sus compañeros, presentándose a sí mismo y a un familiar, retomando al final el lugar del coordinador y continuar con la narración del cuento improvisado. Duración: 25 minutos aproximadamente.
- “*La carta*”. Cada participante escribió en una hoja blanca uno o dos sucesos relevantes que había experimentado en la adultez intermedia (universidad, matrimonio, etc.) y por la parte trasera dos eventos que había planeado y aun no se había podido llevar a cabo; al finalizar cada uno lo expresó al grupo, anotando en el papel rotafolio: pensamientos, motivos, falta de habilidades u otros aspectos que habían influido. Duración: 30 minutos.
- “*La torre*”. Cada participante, tomó diferente cantidad de palitos de madera para formar su torre, se les indicó que lo podían realizar de manera individual o en pareja. Duración: 20 minutos.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminado el tiempo, recalcó la importancia de las utilización de éstas habilidades sociales básicas en la relación con los otros, e informándoles que afuera había agua y vasos. Duración: 3 minutos.

ANEXO 6E.

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo General: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #05

TEMA: HABILIDADES SOCIALES

Objetivos específicos

- Los participantes del taller identificarán cada una de sus habilidades sociales que ha desarrollado a lo largo de su vida.
- Los participantes identificarán las conductas que limitan su participación en actividades sociales.
- Los participantes aprenderán del entrenamiento de conductas alternas que pueden utilizar para mejorar su interacción social.

Materiales

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, 1 dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para escribir, una bitácora, copias de Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: barras de plastilina partidas a la mitad, sillas, 140 peces de papel de tres diferentes colores (qué pensé antes, qué pensé durante, qué pensé después de la actividad), 25 cañas de pescar, 25 cajas de tamaño mediano, peces muestra, 25 tablas forradas, hojas blancas, lápices.

Actividades y Dinámicas

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora estuvo en la entrada con la lista de participantes inscritos al taller para anotar su presencia, entregar su gafete, retirándose antes de las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora expresó algunas palabras dirigidas a los participantes y preguntó sobre las actividades que habían realizado. Duración: 5 minutos aproximadamente.
- “*La estatua de colage*”. Los participantes se reunieron en 2 equipos, cada equipo formó una estatua que habían decidido (una fuente y un mundo), se eligieron tres participantes quienes tuvieron la oportunidad de dar 5 instrucciones de acuerdo a sus preferencias para modificar la figura, sus compañeros siguieron dichas instrucciones y al terminar su turno, se cambiaba de participante quien dio otras 5 instrucciones, la única condición fue “no se permite deshacer una acción anterior”. Duración: 30 minutos.
- “*De pesca en el lago*”. Cada uno de los participantes del taller tuvo una caña de pescar, con la cual intentaban atrapar los peces que estaban ubicados en el suelo con el clip hacia arriba. En cada pez escribieron sentimientos y pensamientos de acuerdo a los colores: ROJO → QUÉ PENSE ANTES DE LA ACTIVIDAD, VERDE → QUÉ PENSABA DURANTE LA ACTIVIDAD, AZUL → QUÉ PENSÉ AL FINALIZAR LA ACTIVIDAD. Duración: 30 minutos.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminado el tiempo del taller, haciendo un breve resumen e indicando que dejaran los gafetes a la salida. Duración: 3 minutos.

ANEXO 6F

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo general: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #06

TEMA: HABILIDADES SOCIALES

Objetivos específicos:

- Los participantes identificarán, harán uso y desarrollaran habilidades sociales relacionadas con los sentimientos, sin dejar de lado la importancia y uso de los componentes en las diferentes situaciones.
- Que los participantes se den la oportunidad de compartir sus sentimientos y vivencias de manera voluntaria.

Materiales:

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, gafetes de los asistentes, un dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para notas, una bitácora, copias de los Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: 16 tarjetas de 10x5cm que tienen escrito por un lado “fallas, limitaciones, incapacidades y falta de HS en la relación con los otros” y por el otro lado “cualidades o HS que se tienen en la relación social con el otro”, una ficha de corcho, 30 chocolates, 10 paliacates de tela.

Actividades y Dinámicas:

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora anotó la asistencia de los participantes al tiempo que les iba entregando e indicando la colocación de los gafetes, cerrando a las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora, indicó que tomaran asiento en las sillas, que previamente habían sido colocadas en forma circular y menciono el plan de trabajo que se tenía destinado para ese día, retomando las HS vistas en las sesiones pasadas para reforzar su aprendizaje. Duración: 5 minutos aproximadamente.
- “*Combinando fallas y limitaciones*”. Los participantes contestaron lo que se les pedía en cada una de las tarjetas y posteriormente éstas eran actuadas por dos de sus compañeros y por último el resto de los participantes analizaban las posibles causas que originaban el conflicto. Duración: 15 minutos aproximadamente.
- “*La ficha*”. En medio de un círculo hecho por los participantes, se colocó una ficha de corcho, con la finalidad de que cada una de las personas la tomará y compartiera su experiencia vivida en la dinámica anterior. Duración: 15 minutos.
- “*Corriendo al vacío*”. Se hicieron dos equipos, el primer equipo se le vendaron los ojos y formaron una fila, cada participante salía corriendo hacia la meta, en ella estaban sus compañeros agarrados de los brazos formando una fila de contención para evitar que se golpeará, repitiendo lo mismo el segundo equipo. Duración: 5 minutos aproximadamente.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminada la sesión, pidiendo que reflexionaran en la importancia de saber expresar sus sentimientos y de permitir que los otros también lo hagan, además se les recordó que en la puerta de salida estaba el buzón de comentarios y dejaron sus gafetes. Duración: 5 minutos.

ANEXO 6G.

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo General: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #07

TEMA: HABILIDADES SOCIALES

Objetivos específicos

- Los participantes del taller identificarán cada una de sus habilidades sociales que ha desarrollado a lo largo de su vida.
- Se indicarán las conductas que limitan la participación de cada miembro, así como las conductas alternas que pueden utilizar.
- Serán identificados y reestructurados los pensamientos irracionales más frecuentes de los participantes.

Materiales

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, 1 dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para escribir, una bitácora, copias de Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: pliegos de papel rotafolio blanco, nombres de los participantes tamaño doble carta, 25 sobres con rompecabezas, 25 lápices adhesivos, un sobre con ejemplos de las piezas, abecedario en tamaño carta, una caja para sorteo, papelitos con las letras del abecedario, ejemplo de relato a seguir.

Actividades y Dinámicas

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora estuvo en la entrada con la lista de participantes inscritos al taller para anotar su presencia, retirándose a las 4:30 pm aproximadamente.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora animo a los participantes que platicarán sobre lo que habían realizado durante el transcurso del día. Duración: 5 minutos aproximadamente.
- “*Rompecabezas*”. Cada participante tuvo su propio rompecabezas de una figura, lo armó pegando las piezas en el papel rotafolio colocado en las paredes, cada rompecabezas estaba combinado con otras piezas que no le correspondían y los participantes negociaron las piezas entre ellos. Duración: 15 minutos.
- “*Con la letra...*”. Los participantes se situaron en forma de círculo, de común acuerdo escogieron a un participante para narrar una historia iniciando con una letra del alfabeto sorteada, el resto de los participantes decía una palabra que iniciaba con la misma letra, luego se preguntaba de manera imprevista a sus compañeros para cambiar de lugar, cuando sucedía esto último, se volvía a sortear otra letra. Duración: 10 minutos.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminado el tiempo del taller, haciendo un breve resumen e indicando que dejaran los gafetes a la salida, e informando sobre lo que se requería para la próxima sesión. Duración: 3 minutos.

ANEXO 6H

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo general: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #08

TEMA: HABILIDADES SOCIALES

Objetivos específicos:

- Proporcionar herramientas teóricas que ayuden a los participantes a cuestionar la forma en que hacen frente al estrés mediante un role playing.
- Que los participantes reconozcan la manera en que el trabajo que realizan ha influido en sus diferentes ámbitos de vida.

Materiales:

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, gafetes de los participantes, un dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para notas, una bitácora, copias de los Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: 10 papeles de representación situacional de conflicto, 100 peces de papel de colores con rubros escritos: personales, familiares, pareja, amistades, 25 cañas de pescar con un imán en la punta.

Actividades y Dinámicas:

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora agradeció la puntualidad y registraba en la lista a cada participante que llegaba entregando su gafete, cerrando la puerta a las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora indicó que tomaran asiento en las sillas que previamente habían sido colocadas en forma de medio círculo y mencionó el plan de trabajo que se tenía destinado para ese día. Duración: 5 minutos aproximadamente.
- “*En la tintorería*”. Se presentaron una serie de situaciones de conflicto que se presentan en un establecimiento de tintorería, cada persona se debió comportar asertivamente con la finalidad de resolver su problema, posteriormente se les pidió que aportaran las posibles alternativas de acción en las que se implicaran diversas HS. Duración: 2 minutos por participante, en total 40 minutos.
- “*La pecera*”. A cada uno de los participantes se les dio una caña de pescar y se les pidió que subieran a su silla, desde ahí tenían que atrapar los peces que estaba ubicados en el suelo con un clip. En cada pez tenían que escribir lo que había significado trabajar en sus respectivas instituciones y la influencia que éste ha tenido en cada rubro. Duración: 25 minutos (atrapar y escribir).
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminada la sesión, pidiendo que reflexionaran en la importancia de las HS para enfrentar situaciones de conflicto en todos los ámbitos que les rodean, por último se les recordó sobre el buzón de comentarios y no olvidaran dejaran en la puerta sus gafetes. Duración: 5 minutos aproximadamente.

ANEXO 6I.

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo General: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #09

TEMA: JUBILACIÓN

Objetivos específicos

- Cada uno de los participantes identificará sus sentimientos, pensamientos y conductas respecto a la jubilación.
- Desarrollar nuevas estrategias en los participantes que les permitan prepararse y enfrentar ésta etapa.

Materiales

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, 1 dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para escribir, una bitácora, copias de Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: un pliego de papel rotafolio con la siguiente leyenda “Significado del trabajo”, 25 barcos de papel, plumones de colores, 10 tijeras, 20 lápices adhesivos, calcomanías, hojas blancas partidas en cuartos, lápices, ejemplo de carretera, ejemplo de baches, topes, semáforos, cochecito, amiguitos, nubes blancas y negras para formar el recorrido del ciclo de vida, 25 sobres con notificación de jubilación, cinta canela, 3 hojas de papel rotafolio blanco, marcadores acuacolor.

Actividades y Dinámicas

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora estuvo en la entrada con la lista de participantes para anotar su presencia y darles sus gafetes, retirándose antes de las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora expresó un breve saludo y realizó un breve repaso de la sesión pasada. Duración: 10 minutos aproximadamente.
- “*Barco de papel*”. A cada participante se le entregó un barco de papel blanco, cada integrante lo decoró a su gusto, utilizando los plumones y calcomanías proporcionadas. Duración: 10 minutos.
- “*El barco lleva*”. Cada integrante retuvo su barco de papel, colocando en hojitas de papel aquellos aspectos que consideraban que su trabajo les proporciona y aquellos en que se limitaban. Duración: 15 minutos.
- “*Yo lo miro así*”. Los participantes actuaron como personas de 65 ó más años, se les entregó una carta que notificaba su jubilación. Duración: 10 minutos.
- “*Palabras clave*”. Sin que olvidaran la actividad anterior, en varias pancartas se escribieron frases o palabras que respondieron a las siguientes preguntas: “¿cómo se sintieron y pensaron?, ¿qué es la jubilación?, ¿cuáles son sus consecuencias?, ¿cómo evitarlas?”, las coordinadoras respondieron algunos cuestionamientos y dirigieron la discusión. Duración: 30 minutos.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminado el tiempo, indicando que dejaran los gafetes a la salida e informando sobre lo que se requería para la próxima sesión. Duración: 3 minutos.

ANEXO 6J

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo general: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #10

TEMA: JUBILACIÓN

Objetivos específicos:

- Cada uno de los integrantes del taller, identificará sus sentimientos, pensamientos y conductas con respecto a la jubilación, para desarrollar nuevas estrategias que les permitan prepararse y enfrentar ésta etapa, tomando en cuenta cómo se quiere experimentar.
- Que los participantes distingan entre vivir o sobrevivir ésta etapa de su vida.
- Que los participantes analicen y reflexionen el beneficio de planear su jubilación.

Materiales:

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, un dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para notas, gafetes de los participantes, una bitácora, copias de los Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: 5 papeles rotafolio, 10 marcadores, 30 juegos de copias del formato Distribución del tiempo diario “Reloj vital” (Anexo 4), 30 lápices.

Actividades y Dinámicas:

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora daba la bienvenida a cada participante, mientras registraba su asistencia e iba entregando sus gafetes, cerrando la puerta a las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora saludo amablemente e indicó que tomaran asiento en los tapetes que estaban colocados en el suelo, previamente acomodado en forma de círculo. Duración: 5 minutos.
- “*El rumor*”. Con los ojos cerrados los participantes escucharon una narración sobre una persona jubilada, que terminó en asilamiento y enfermedad, al finalizar se formaron cinco equipos al azar que tuvieron que discutir si estaban o no de acuerdo con el final, en caso de estarlo tuvieron que explicar porque en ambas situaciones, para aquellos que no lo estuvieron debieron proponer otro final, a todos se les pidió que pensarán por unos momentos sobre su propia jubilación. Duración: 30 minutos.
- “*El reloj vital*”. En cada formato escribieron la distribución de su tiempo entre semana y los fines de semana, abarcando las horas que dedicaban a su trabajo, familia, diversión, estudio, convivencia, amistades; al finalizar cada persona lo presentó al grupo. Duración: 10 minutos.
- “*El nudo humano*”. Los participantes formaron un círculo muy cerrado pegando sus hombros entre sí, se les indicó que extendieran su mano derecha y agarraran una mano de alguno de sus compañeros, luego se les pidió que extendiera la mano izquierda e hicieran lo mismo sin soltarse, indicándoles que dieran un paso atrás y deshicieran el nudo que se había formado; la coordinadora les repitió aquellas habilidades que podían ocupar para lograr el objetivo. Duración: 10 minutos como máximo.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminada la sesión, pidiendo que reflexionaran sobre la importancia de la convivencia familiar y social. Duración: 6 minutos.

ANEXO 6K.

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo General: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #11

TEMA: PERSPECTIVA A FUTURO
PLAN DE VIDA

Objetivos específicos

- Cada participante identificará y aprenderá sobre la HS “*perspectiva a futuro*” como una herramienta que permite la visualización de recursos y anticipación de eventos.
- Cada participante del taller identificará y aprenderá la importancia de elaborar un plan de vida, considerando sus recursos (personales y materiales) con lo que cuenta.
- Los participantes plasmarán su plan de vida que tienen pensado para cuando se jubilen.

Materiales

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, 1 dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para escribir, una bitácora, copias de Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: seis pliegos de papel rotafolio blanco, marcadores acuacolor, hojas blancas, lápices, 20 sobres con los nombres de los participantes y sus barcos de papel, cinta canela, 20 tablas forradas, nombres de los participantes en tamaño doble carta, 20 formatos del plan de vida (Anexo 5).

Actividades y Dinámicas

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora estuvo en la entrada con la lista de participantes para anotar su presencia y entregar su gafete, indicándoles que formaran sentados una media luna, retirándose a las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora saludó a los participantes y recordó algunos aspectos de las actividades pasadas. Duración: 15 minutos aproximadamente.
- “*El muro*”. En una pared se colocaron las pancartas con las siguientes preguntas: “¿qué es un plan de vida para el retiro?, ¿qué siento de elaborar un plan de vida para el retiro? y ¿qué espero de mi plan de vida?”, los participantes escribieron en estos espacios dando pie a una discusión de cada parte sacando conclusiones. Duración: 40 minutos.
- “*Mi plan de vida*”. Cada participante dobló en cuatro partes una hoja blanca y escribió en cada parte lo siguiente: “Mi plan de vida”, “Mis habilidades y cualidades”, “Mis recursos” y “Sugerencias”, llenando cada uno de los espacios. Al finalizar, cada participante lo pegó debajo de su nombre colocado en las paredes, ellos leyeron cada una de las hojas y escribieron en la parte de sugerencias lo que consideraron que su compañero podía o no hacer. Duración: 80 minutos.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminado el tiempo de la sesión, expresando algunas palabras que resumieron lo realizado, indicando que dejaran los gafetes e informando que tenían que dejar su plan de vida en su sobre pegado en la pared. Duración: 10 minutos como máximo.

ANEXO 6L

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo general: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #12

TEMA: PERSPECTIVA A FUTURO PLAN DE VIDA

Objetivos específicos:

- Cada participante analizara las habilidades sociales y cualidades que tiene para la elaboración de su plan de vida.
- Cada participante identificará las consecuencias y beneficios que conlleva la elaboración de un plan de vida.

Materiales:

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, un dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para notas, gafetes de los participantes, una bitácora, copias de los Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: 20 hojas de papel rotafolio blanco, plumones y marcadores acuacolor, cinta canela, hojas con diversos temas o situaciones (enfermedad, tristeza, rencor, pobreza, poca comida, muerte de un familiar), 1 dado, 10 vendas medianas.

Actividades y Dinámicas:

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora recibía a los participantes en la entrada entregándoles su gafete y registrando su asistencia, cerrando la puerta a las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora agradeció la asistencia de los participantes, indicándoles que este era ya su doceavo día de actividad y era el día de iniciar un nuevo tema titulado “*Perspectiva a futuro-Plan de vida*”. Duración: 5 minutos aproximadamente.
- “*El pueblo necesita*”. Cada participante escribió en un papel rotafolio lo que consideraba que necesitaría al ser jubilado y en la edad adulta tardía, retomando aspectos sentimentales, físicos, emocionales, familiares o cosas materiales. Duración: 10 minutos.
- “*Carrera de decisiones*”. Se utilizó un juego de “serpientes y escaleras” con las casillas modificadas en tamaño carta, se hicieron 5 equipos, cada uno tuvo la oportunidad de ir avanzando si contestaba los cuestionamientos que se encontraban en las casillas, estas eran preguntas relacionadas con: enfermedad, trabajo, salud, soledad, familia y muerte, haciendo hincapié en las consecuencias en un plan de vida. Duración: 1 hora.
- “*Los títeres*”. Se formaron parejas, uno de los participantes se amarró de las muñecas y tobillos con las vendas, su compañero manejaba las vendas como si fuera un títere llevándolo en diferentes rumbos, posiciones y acciones, después de un tiempo se intercambiaron papeles. Duración: 15 minutos.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminada la sesión, pidiendo la reflexión sobre la importancia que tiene la elaboración de un plan de vida para tener una calidad de vida, dejando de tarea que realizaran un bosquejo de sus áreas de interacción y desglosando sus habilidades, cualidades, objetivos. Duración: 6 minutos.

ANEXO 6M.

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo General: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #13

TEMA: PERSPECTIVA A FUTURO PLAN DE VIDA

Objetivos específicos

- Cada participante identificará y aprenderá sobre la HS “*perspectiva a futuro*” como una herramienta que permite la visualización de recursos y anticipación de eventos.
- Los participantes elaboraran su plan de vida que tienen pensado para cuando se jubilen utilizando la HS “*perspectiva a futuro*”, considerando los recursos (personales y materiales) con los que cuenten.

Materiales

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, 1 dispensador de agua, un paquete de conos de papel, un buzón, una pluma, papelitos blancos para escribir, una bitácora, copias de Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: 20 paliacates, caja de pañuelos, 1 pliego petitorio, 25 papelitos para sortear (estas triste, muerto, agonizando, con una pierna rota, dedo fracturado, costillas rotas, perforado de un pulmón, piensas que no serán rescatados, sientes miedo, te consideras culpable, no te paso nada), nombres tamaño doble carta, cinta canela, 20 pliegos de papel rotafolio blanco, marcadores acuacolor.

Actividades y Dinámicas

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora recibió a los participantes a quienes les entrego su gafete, tomándoles asistencia. La puerta se cerró a las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora comentó los recados encontrados en el buzón, despejando las dudas expresadas por los participantes, se les pidió que expresaran brevemente “¿cómo se sentían hasta éste punto?”. Duración: 10 minutos aproximadamente.
- “*Rescate en una isla*”. La coordinadora informó que las personas que padecían de alguna enfermedad de corazón o considerada seria no podían participar en la imaginación por seguridad. Se hizo un relato para situarlos en un accidente aéreo que naufragó en una isla, actuando de acuerdo a un sorteo (muerto, herido, triste, desesperado, entre otros), ellos tuvieron que organizarse para sobrevivir, escribiendo en el “pliego petitorio” las habilidades, recursos y actividades que realizarían para sobrevivir, también se retomaron los aspectos que habían escrito en sus tareas. Duración: 25 minutos.
- “*Yo quiero...*”. Cada participante tuvo su propio rotafolio donde escribió: “metas, deseos y expectativas, lugares de interacción, habilidades, actividades, recursos, objetivos, logro a alcanzar”, de acuerdo a su plan de vida a partir de su jubilación contemplando también la muerte. Al finalizar, los participantes compartieron su plan de vida con el grupo considerando las sugerencias que les fueron proporcionadas y realizando algunas modificaciones. Duración: 60 minutos.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por terminado el tiempo del taller, haciendo un breve resumen e indicando que dejaran los gafetes a la salida e indicando lo que se requería para la próxima sesión. Duración: 3 minutos.

ANEXO 6N

TALLER “APRENDIENDO A VIVIR: UTILIZANDO MIS HABILIDADES SOCIALES”

Objetivo general: El participante reconocerá, desarrollará y utilizará su habilidad social “*perspectiva a futuro*” para estructurar su plan de vida, tomando como referencia su jubilación, a través del taller “Aprendiendo a vivir: utilizando mis habilidades sociales”.

SESIÓN #14

TEMA: DESPEDIDA Y CIERRE DEL TALLER

Objetivos específicos:

- Llevar a cabo el cierre del taller, con la participación activa de los integrantes.
- Que la coordinadora junto con la colaboración de los integrantes del taller, realicen una evaluación cualitativa de cada miembro.
- Que los participantes se despidan de sus compañeros y de las coordinadoras.

Materiales:

- Generales: un salón amplio con ventilación e iluminación adecuada, 40 sillas plegables, 20 mesas, un dispensador de agua, un paquete de conos de papel, gafetes, un buzón, una pluma, papelitos blancos para notas, una bitácora, copias de los Anexos 7 y 8, lista de asistencia.
- Específicos: 1 caja de chocolates, sobres tamaño carta con los nombres de los participantes y de las coordinadoras, 1 cuento que contenga el desarrollo de cada participante.

Actividades y Dinámicas:

- “*Registro de asistencia*”. La coordinadora recibió a los participantes en la entrada entregándoles el gafete y registrando su asistencia, e indicándoles que tomaran su lugar en las sillas colocadas de forma circular, cerrando la puerta a las 4:30 pm.
- “*Saludo inicial*”. La coordinadora agradeció la asistencia, puntualidad y cooperación a los participantes, indicándoles que éste día era el último y exhortándolos a el uso de las HS aprendidas para vivir de manera plena. Duración: 10 minutos aproximadamente.
- “*Dígalo con mímica*”. Cada participante tuvo la oportunidad de expresar sin palabras todo lo que sentía y pensaba de cada uno de sus compañeros, tratando de no olvidar a nadie, finalizando con un abrazo a la persona que eligiera para que continuara la dinámica. Duración: 30 minutos aproximadamente.
- “*Cuento vivo...*”. En forma de despedida la coordinadora fue narrando una historia que incluyo a cada uno de los participantes, conforme se iban nombrado se les hizo entrega de su sobre que contenía todos sus trabajos, despidiéndolos con un aplauso. Duración: 20 minutos aproximadamente.
- “*Despedida*”. La coordinadora dio por finalizado el taller, felicitando nuevamente a los participantes por su asistencia, colaboración, entusiasmo en las dinámicas, atención prestada y aprendizaje demostrado a lo largo de las sesiones, pidiendo que reflexionaran sobre la importancia que tiene la utilización de la HS “*perspectiva a futuro*” para obtener calidad en sus relaciones y etapas de vida futura. Duración: 10 minutos.

ANEXO 7.

GRUPO I. HABILIDADES SOCIALES BÁSICAS

																		TOTAL	
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
1	Escuchar																		
2	Iniciar conversación																		
3	Mantener conversación																		
4	Formular preguntas																		
5	Dar las gracias																		
6	Presentarse																		
7	Presentar a otra persona																		
8	Hacer un cumplido																		

GRUPO II. HABILIDADES SOCIALES AVANZADAS

																		TOTAL	
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
9	Pedir ayuda																		
10	Participar																		
11	Dar instrucciones																		
12	Seguir instrucciones																		
13	Disculparse																		
14	Convencer a los demás																		

GRUPO III. HABILIDADES SOCIALES RELACIONADAS CON LOS SENTIMIENTOS

																		TOTAL	
		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
15	Conocer sentimientos																		
16	Expresar sentimientos																		
17	Comprender sentimientos																		
18	Enfrentarse enfado otro																		
19	Expresar afecto																		
20	Resolver el miedo																		
21	Auto-recompensarse																		

OBSERVACIONES

GRUPO IV. HABILIDADES SOCIALES ALTERNAS A LA AGRESIÓN

																TOTAL		
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
22																		
23																		
24																		
25																		
26																		
27																		
28																		
29																		
30																		

GRUPO V. HABILIDADES SOCIALES PARA HACER FRENTE AL ÉSTRES

																TOTAL		
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
31																		
32																		
33																		
34																		
35																		
36																		
37																		
38																		
39																		
40																		
41																		
42																		

GRUPO VI. HABILIDADES SOCIALES DE PLANIFICACIÓN

																TOTAL		
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
43																		
44																		
45																		

OBSERVACIONES

46	Recoger información																		
47	Afront y resol de conflic																		
48	Toma de decisiones																		
49	Concentrarse en tarea																		
50	Perspectiva a futuro																		

GRUPO VII. HABILIDADES SOCIALES DEL COMPORTAMIENTO SOCIALMENTE COMPETENTE

TOTAL

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
51	Aceptación realidad																	
52	Adaptación a cambios																	
53	Afrontar pérdidas																	
54	Admón. Tareas																	
55	Admón. Recursos																	
56	Corregulación																	
57	Auto-comprensión																	
58	Auto-manejo																	
59	Confianza básica																	
60	Conducta pro-social																	
61	Comunicación																	
62	Comprensión empática																	
63	Intimidad																	
64	Tolerancia frustración																	

OBSERVACIONES

ANEXO 8.

**COMPONENTES CONDUCTUALES
COMPONENTES “NO VERBALES”**

		S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	TOTAL		
																		SI	NO	
<i>Mirada</i>																				
	Contacto ocular																			
	Fija																			
	Mant iene																			
	Evade																			
<i>Sonrisa</i>																				
	Natural/Espontánea																			
	Forzada																			
	Irónia																			
	Defensiva																			
<i>Postura Corporal</i>																				
	Agresiva/Retirada																			
	Defensiva/Contracción																			
	AperturaAcercamiento																			
	Erguida/Rigida/Expansión																			
<i>Orientación</i>																				
	Frente-Frente																			
	45°																			
	90°																			
	180°																			
<i>Contacto Físico/Distancia</i>																				
	Íntima (15-45)																			
	Personal (45-75)																			
	Social (120-210)																			
	Pública (360-750)																			

Apariencia Personal

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
Físico																		
Ropa																		
Cara																		
Pelo																		
Manos																		

Gestos

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
Alegría																		
Enojo																		
Molestía																		
Indiferencia																		
Otros																		

COMPONENTES VERBALES

Comunicación

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO	TOTAL
Íntima																			
Impersonal																			

Descripción sentimientos

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Descripción de ideas

Sencillo																			
Abstracto																			

Argumentos

Informal																			
Técnico																			

COMPONENTE PARALINGÜÍSTICO

																	TOTAL	
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
<i>Volumen</i>																		
alto																		
medio																		
bajo																		
<i>Entonación</i>																		
acentuación de sentimientos																		
neutral																		
nula acentuación de sentimientos																		
<i>Claridad</i>																		
arrastración de palabras																		
tartamudeo																		
muletillas																		
vocalización excesiva																		
<i>Velocidad</i>																		
rápida																		
moderada																		
lenta																		
<i>Tiempo de habla</i>																		
acaparador																		
moderada																		
corta																		

COMPONENTES COGNITIVOS

Percepción sobre ambientes

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
Manera en cómo el individuo percibe el ambiente que le rodea influyendo en el tipo de respuesta.																		
Formalidad																		
Calidez																		
Privacidad																		
Familiaridad																		
Restricción																		
Distancia																		

Variables cognitivas

	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S15	S16	SI	NO
Competencias: capacidad para transformar /emplear información que permita crear pensamientos y acciones.																		
Conducta apropiada																		
Conoc. Constumbres soc																		
Conoc. De respuestas																		
Ponerse en otro lugar																		
Cap. Solución Problemas																		
Codificación y constructos personales: atención, interpretación y categorización sobre la situación, influyendo en lo que se aprende y hace después.																		
Percep. Soc-Pers (+)																		
Procesamiento Inf.																		
Constructos pers.																		
Esquemas cog.																		
Expectativas: predicciones de las consecuencias de la conducta ejecutada.																		
Positivas (+)																		
Negativas (-)																		
Valoración de la respuesta del otro: se establece en función de la aceptación y aprendizaje sobre una situación.																		
Aceptada																		
Indiferente																		
Rechazada																		
Sistemas de auto-regulación: la evaluación que el sujeto hace sobre las consecuencias de sus conductas.																		
Auto-observación (ctas)																		
Auto-verbalización																		
Estrategias afrontamiento																		

ANEXO 9A.

<i>Grupo I: Habilidades Sociales Básicas</i>	
Habilidad Social	Conductas, Emociones y Cogniciones
HS “escuchar”	
	<ul style="list-style-type: none"> • Orientación corporal dirigida hacia otro lado • Poco contacto visual • El tiempo de habla interrumpido por la otra persona con preguntas: “¿cómo dijiste?, ¿no te escuche, ¿lo repites?”
	<i>Intervención</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Espera sin interrupciones que otra persona termine de hablar • Establecimiento de contacto visual • Realización de comentarios de acuerdo a lo que se estaba platicando.
HS “iniciar una conversación” y “mantener una conversación”	
	<ul style="list-style-type: none"> • Duración breve limitaba a saludar y contestar el saludo • Optar por quedarse callado • Búsqueda de un lugar apartado • Contestar las preguntas formuladas, sin expresaran otras • Poco contacto ocular • Tono de voz baja
	<i>Intervención</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • Sentarse al lado de otra persona • Iniciar una conversación que abarcaba desde aspectos generales (clima, ropa, tráfico, comida) hasta personales (trabajo, gustos, expectativas, experiencia pasada) • Intercambio de preguntas, respuestas y bromas • Orientación corporal dirigida hacia su receptor
HS “formular preguntas”	
	<ul style="list-style-type: none"> • baja frecuencia • limitación de una a tres preguntas: “¿cómo esta?, ¿qué iremos a hacer hoy?, ¿hoy, qué aprenderemos?”
	<i>Intervención</i>
	<ul style="list-style-type: none"> • incremento de seis a ocho preguntas • mayor duración de la conversación

HS “dar las gracias y hacer un cumplido”

- Baja frecuencia
- Tono de voz bajo
- Expresaban que la conducta emitida no ameritaba un cumplido o dar las gracias
- Cinco participantes tenían contacto ocular y físico para agradecer algo o dar las gracias

Intervención

- Incremento de frecuencia
- Expresiones como: “te salió muy bien”, “oye, que buena idea”, “me gustó mucho lo que dijo, se merece un aplauso”, entre otras.

HS “presentarse y presentar a otra persona”

- Frecuencia breve, limitada a ofrecer datos generales (nombre, edad y parentesco)
- Mirada evasiva
- Tartamudeo o arrastre de palabras
- Sobresalía expresar defectos, una o ninguna cualidad: “soy (nombre), soy gruñona..., soy mmm... sumamente meticulosa, soy impaciente y me enojo con facilidad.... Mmm y nada mas”, “es mi mamá, mmm... Tiene 71 años y vive conmigo, y ya”

Intervención

- Aprendizaje y valoración de gustos, cualidades o habilidades en lugar de resaltar sus defectos, desapareciendo gradualmente muletillas, arrastre y tartamudeo.
-

HS “convencer a los demás”

- Incidencia alta
- Uso de manipulación de unos cuantos integrantes para lograr fines propios
- Gestos de molestia y enojo
- Grupo persuadido, optando hacer la actividad sin oponerse o expresar sus ideas

Intervención

- Escucha de propuestas y expresión de sugerencias con intercambio de ideas
- Elección de sugerencia con argumento o elegida por votación
- Logros de acuerdos y trabajo en equipo

HS “disculparse”

- Incidencia baja
- Se interrumpía la actividad con acciones inesperadas: levantarse, salirse, dejar algo.
- Expresiones: “lo siento, pero me tenía que parar”, “ni hablar, tenía que hacerlo”, “¡que quieren que haga, ya lo hice!”, todas ellas sin considerar a la(s) persona(s) afectada(s)
- Falta de argumentos para explicar la conducta realizada
- No había contacto ocular
- Gestos de indiferencia y falta de empatía.

Intervención

- Incremento considerado
 - Reflexión de sus conductas y consecuencias: “entiendo porque mi esposa se enoja cuando llego tarde sin explicaciones”, “ahora comprendo que cuando le pido a mi secretaria algo inmediato, ella lo hace enojada”
 - Uso de tono de voz moderado
 - Manteniendo contacto ocular
 - Uso de frases: “creo que te pegue, ¿me disculpas?”, “¡no fue mi intención!”, “procurare que no vuelva a suceder”
 - Argumentos y explicaciones del origen de su acción
-

ANEXO 9C.

Grupo III: Habilidades Sociales Relacionadas con los Sentimientos**Habilidad Social****Conductas, Emociones y Cogniciones****HS “Conocer los propios sentimientos y expresar los propios sentimientos”**

- Evitaban la expresión a través de los gestos de la cara
- No valoraban sus sentimientos, expresiones como: “a quién le importa lo que sienten las personas”, “no sirven de nada los sentimientos”, “para que les doy importancia, mejor sigo con lo que estaba haciendo y me olvido de ellos”
- Muy baja frecuencia en ambas
- Contención de lágrimas o risas
- Optar por permanecer en silencio
- Los participantes explicaron su contención emocional: “con que yo conozca como me siento, los demás que importan”, “hay personas que se burlan o manipulan, si saben que te sientes triste”, entre otras

Intervención

- Reconocimiento de sentimientos ante sus compañeros
- Uso del pronombre “yo”
- Expresión libre de llanto, tristeza y risa
- Valoración de ésta HS: “entiendo que si digo lo que siento, ya no me siento mal”, “cuando digo lo enojado que estoy, siento después mucha calma”, “si platico que estoy confundida, siento después que ya no encuentro las respuestas que buscaba”
- Incremento la participación para expresar lo que habían sentido/pensado
- Petición de necesidades: abrazos, consejos o que los tomarán del brazo o manos

HS “comprender los sentimientos”

- Frecuencia baja
- Algunas personas se volteaban o salían del lugar
- No se daba importancia a los sentimientos de sus compañeros: “bueno, podemos continuar”, “cálmate, controla tus emociones”, “no sé por qué llora, creo que tiene problemas”
- Poco contacto corporal: palmaditas en la espalda, al mismo tiempo que expresaban: “ya, no es para tanto”, “tranquila, el mundo sigue”

Intervención

- Contacto físico: tomarlos del brazo o mano, rodear su espalda por uno o dos participantes
- Búsqueda del contacto ocular o fijación de la vista en algún participante
- Proveían ayuda: extender un pañuelo, buscar un vaso con agua, darles un dulce
- Formulación de preguntas

HS “enfrentarse con el enfado del otro”

- Permanecer callados o empezar una discusión
- Los comentarios se tomaban personal: “me estas ofendiendo”, “mejor vete a desquitarte tú enojo con otro”, “¡dices que no sé!”
- Arqueo o levantamiento de cejas, mirada fija o retadora, manoteaban y señalaban
- Otros participantes optaban por ignorar e iniciar sus actividades solos

Intervención

- Escuchar argumentos y rebatirlos en caso de no estar de acuerdo
- Expresión facial tranquila y relajada
- Uso de sonrisa, cejas normales o evitar fruncir la frente
- Aprendizaje de reconocer si los motivos de la discusión o enojo eran importantes
- Búsqueda del origen: “soy muy perfeccionista”, “tengo que hacer bien las cosas”

HS “expresar afecto”

- Baja frecuencia
- Expresión facial nula o susto, ésta última acompañada de abrazos de corta duración a la vez que decían la frase “ya, ya...”
- Búsqueda de ayuda delegando la situación a otra persona
- Explicación: “¿para qué?”, “es mejor dejarlos que se tranquilicen solos”, “¿y si lloro también?”, “es mejor dejar a los expertos trabajar... Cada quién su área”.

Intervención

- Ofrecimiento de ayuda: abrazo, escuchar o acompañar a la persona
- Eliminar la tensión contando un chiste y riendo
- Propuesta de los participantes: red de apoyo: intercambio de números telefónicos o direcciones, con la finalidad de “apoyar/llamar al otro cuando sea necesario, saludar o solo platicar de cómo estuvo el día”

HS “auto-recompensarse”

- Frecuencia considerable
- Seis personas expresaban que siempre se compraban “cositas” pues reconocían merecerlas y tener ese derecho
- Dos personas expresaron que no se compraban nada, les habían enseñado a “no malgastar su dinero en fruslerías”
- El resto de vez en cuando se compraban algo que necesitaban para su arreglo

Intervención

- Considerar en recompensar a otras personas ajenas a su familia
 - Las personas que compraban por necesidad, se logró que se comprarán “X” objeto porque consideraran merecerlo
 - Las personas que no se compraban nada, se logró que compraran un objeto que hacía tiempo habían deseado y sentían merecerlo
-

HS “resolver el miedo”,

- Negación personal de sentir miedo: “¡yo... miedo, para nada!”, “soy adulto y no hay nada a que temer”, uso de bromas y cambio de platica para no afrontar la situación

Intervención

- Reconocimiento que no se controlan todas las situaciones, aceptando la posibilidad de envejecer y morir
-

ANEXO 9D.

Grupo IV: Habilidades Sociales Alternativas a la Agresión

Habilidad Social	Conductas, Emociones y Cogniciones
HS “pedir permiso”	<ul style="list-style-type: none"> • Baja frecuencia • No había contacto visual • Tono de voz agresivo que ocasionaba molestia • Uso de expresiones o excusas: “¿para qué sirve?”, “¡es necesario!”, “bueno, como soy jefe no lo hago” <p><i>Intervención</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de mano para pedir turno y poder hablar, buscar mirada, tono de voz moderado, sonrisas • Reflexión: “ésta habilidad nos ayuda a evitar discusiones, que son inútiles, o para evitar molestias y enojos, ya que en el pedir esta implícito el dar”
HS “compartir algo”	<ul style="list-style-type: none"> • Contacto visual • Extensión del objeto que no usaban sin pronunciar palabras • Explicación: “creo que a buen entendedor...pocas palabras”, “si lo necesita...lo toman o rechazan” <p><i>Intervención</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Uso de frases cortas y efectivas: “¿quieres pritt?”, “¿utilizarás el plumón?” • Captación de la atención
HS “negociar”	<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia alta • Establecimiento y mantenimiento del contacto visual • Formulación de preguntas y acuerdos • Una persona se quedaba callada, bajaba la mirada y el tono de voz era bajo • Otra persona retaba a sus compañeros para que lo convencieran, su tono de voz era fuerte y su mirada desafiante. <p><i>Intervención</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Las personas mantenían sus conductas • La persona callada empezó a buscar y tratar de mantener contacto visual, formular más preguntas, respirar profundo y decía en voz baja: “no pasa nada, solo tienes que volver a preguntar diferente”, “se cortes y sonrío”, elevando su voz a tono medio • La segunda persona, comprendió que ese juego que definía como: “me gusta retar, soy retador”, le podría causar en un futuro problemas con otras personas y además afectaba a otros lastimando sus sentimiento, logrando durante las sesiones una disculpa a sus compañeros y el siguiente compromiso: “yo...me comprometo a entender las necesidades de las personas para cuando desean negociar algún objeto que poseo o necesito”

HS “ayudar a los demás”

- Baja frecuencia en las primeras sesiones del taller
- Con respecto a sus compañeros solo prestaban ayuda cuando les era solicitado
- Permanecían callados y sentados
- Mirada desviada o retomaban su trabajo terminado

Intervención

- Incremento considerable
- Uso de frases sencillas: “¿te ayudo?”, “termine mi ejercicio, ¿necesitas ayuda?”
- Algunos optaban por levantarse de su asiento y dirigirse con la otra persona
- Uso del contacto físico: mano en la espalda del compañero, visual y sonrisas

HS “auto-control”

- Seguimiento de reglas sociales o expectativas familiares
- No se cuestionaban lo que pensaban y sentían
- Explicaciones: “hacemos lo que se dice, porque se debe de hacer”, “no pude negarme a seguir las tradición familiar, tuve que casarme joven y empezar a trabajar”, “tendremos que jubilarnos...muy a nuestro pesar”
- Reflexión del origen sus actos: “porque debes... y tienes que...”

Intervención

- Se mantuvo seguir las reglas y expectativas
- Uso de reflexión y considerar sus sentimientos y pensamientos
- Uso de preguntas: ¿quiero hacerlo?, ¿por qué lo hago?, ¿me siento a gusto?, ¿me siento obligado?
- En caso de detectar que sus acciones son obligadas, se enfrentaría con la persona comunicando sus sentimientos y trataría de llegar a un acuerdo

La HS “asertividad”

- Tajantes al pedir y/o cuestionar algo: “lo haces y punto”, “no discuto, haces las llamadas y luego sales a comer”, “no me importa a dónde vas a ir, tienes que acompañarnos”
- Defensa de sus derechos primero y no consideran los de otros
- Uso de excusas: “debemos actuar como jefes...porque si no pasan sobre nosotros”, “si no impongo autoridad frente a mis hijos, terminaran haciendo lo que quieran”

Intervención

- Flexibilidad en sus demandas y escucharan los comentarios de las personas
 - Uso de alternativas o breve explicación sobre su pedido
 - Reconocieron: “es mejor respetar los sentimientos de colegas y familiares, para evitar la imagen de tiranos y mejorar la comunicación”
-

La HS “responder a las bromas”

- Optaban quedarse callados y serios ante comentarios
- Algunos se cambiaban de lugar
- Respondía agresivamente: “entiendo porque estas divorciado”, “te han dicho que no eres nada gracioso”
- Miradas fijas-retadoras, posición corporal erguida-tensa y risas irónicas

Intervención

- Comprensión de no tomar con ofensa o molestia los comentarios
- Optaban por reírse e incluso retomar la broma con otros chistes iguales
- Consideraban incluir a un tercer participante
- Explicaban asertivamente que no compartían su broma o comentario y que se sentían ofendidos o agredidos

Las HS “evitar problemas y no entrar en peleas”

- Frecuencia baja
- Las personas escuchaban con expresiones de molestia
- Empezaban una discusión manoteando o cruzándose de brazos
- Tomaban los asuntos personales
- Dejaban a la persona hablando o se volteaban

Intervención

- Las personas escucharan sin tomar los asuntos de manera personal
 - Se quedaban callados mientras pensaban
 - Respondían de manera amable, sin elevar el tono de voz
 - Hacían preguntas para llegar al origen de la situación, daban por terminado el problema en caso de no llegar a una solución, retomándolo después
 - Buscaban diferentes alternativas
-

ANEXO 9E.

Grupo V: Habilidades Sociales para hacer frente al Estrés	
Habilidad Social	Conductas, Emociones y Cogniciones
HS “formular una queja y responder una queja”	
<ul style="list-style-type: none"> • Tono de voz alto • No se daban tiempo para cada uno de los participantes • Exigían sin dejar que el otro explicara sus razones 	
<i>Intervención</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Modulación de voz • Cuestionamiento del incumplimiento de lo pactado • Solicitación de una explicación 	
En la HS “arreglárselas cuando le dejan de lado”	
<ul style="list-style-type: none"> • Se manifestó en pocos participantes, optaban por aislarse de su equipo y empezar la actividad solos • Algunos se cruzaban de brazos y se sentaban • Se disgustaban: “hagan lo que quieran”, “si no terminamos, es su culpa” 	
<i>Intervención</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Permanecía con el equipo y se incluían usando un tono de voz alto • Ponían atención a los comentarios de sus compañeros • Aprobaciones y sugerencias: “me parece buena idea”, “¿qué les parece así?...” • Subgrupo, llegando a un acuerdo que luego comunicaban 	
En la HS “responder al fracaso”	
<ul style="list-style-type: none"> • Acciones agresiva a sus compañeros: miradas y sonrisas irónicas • Elevación del volumen y tono de voz • Gestos de enojo, molestia e indiferencia • Aislamiento de un participante del grupo 	
<i>Intervención</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Comentaban la situación en equipo • Exponiendo su desventaja • Analizando la participación de sus compañeros 	
HS “demostrar deportividad”	
<ul style="list-style-type: none"> • Se consideraban algunas actividades como competencia • Reproches: “te dije que te apuraras”, “fue nuestra culpa, no nos apuramos” • Cuando se presentaban los ganadores, expresiones: “la nuestra la hicimos mejor”, “mejor hago equipo con ellos”, “voy a tirar esto que no sirvió” • Gestos eran sonrisas forzadas y miradas fijas en los ganadores • Muestras de indiferencia: brazos cruzados y “tirados” en su silla 	
<i>Intervención</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Había acercamiento para ver el trabajo de sus compañeros • Hacían preguntas y comentarios: “¡que bien les quedo!”, “de ¿quién fue la idea”, “vamos a darles un fuerte aplauso” 	

En la HS “resolver la vergüenza”

- Manoteo de manos, movimiento exagerado de brazos, mirada evasiva, movimiento de cuerpo tambaleante, tiempo de habla corto, muletillas y arrastre
- Faz sonrojada y sonrisa titubeante
- Expresiones: “no sé qué decir”, “y...¿ahora qué?”, “me siento rojo de pena”
- Cuando no sabían que decir: levantaban los hombros y cruzando las manos

Intervención

- Expresión con más soltura
- En lugar de tambalearse se trasladaban de un lugar a otro
- Mirada a un punto o a una persona en especial que les inspiraba confianza
- Manos al frente y entrelazadas
- Comentarios: “me siento mejor expresando esto, aunque siento algo de vergüenza”, “creo que no tengo muchos problemas para decirles lo que siento”,
- Uso de respiración

En la HS “manejo de grupo”

- Liderazgo de equipo con instrucciones específicas y tajantes (“tú haces esto, tú eso, y tú...”, “dense prisa no van a terminar”, “yo si tengo experiencia en esto, por eso se hace así”)
- Actividades impuestas, llegando a discusiones y disgregación grupal

Intervención

- Explicación de la meta, proponiendo y organizando las actividades de acuerdo a las cualidades o habilidades de sus compañeros
- Ofrecimientos voluntarios
- Conocimientos de materiales y retomando opiniones o ideas
- El líder se dirigía a cada uno y los alentaba en su tarea
- Expresión de cumplidos y mayor comunicación

En la HS “defender a un amigo”

- Reclamos dirigidos a recalcar defectos o errores: “¡que mal se ve, mejor lo hubiera hecho yo!”, “te pasas, por tú culpa...”, “¿cómo pudiste hacer esa barbaridad?”
- El grupo permanecía callado
- Desviaba su mirada o hacían otra actividad
- Evitaban involucrarse

Intervención

- Participación de un tercero para defender o aplacar la situación
 - Uso de comentarios: “con calma, no todo es su culpa”, “no es para tanto, todos tuvieron algo que ver”
 - Dos o más personas se aislaron del conflicto y comentaron la situación para ayudar a sus compañeros posteriormente con ideas o posibles soluciones.
-

las HS “responder a la persuasión y enfrentarse a los mensajes contradictorios”

- Los participantes se quedaban callados, sonrojaban y aceptaban lo comentado por sus compañeros
- Había titubeo
- No se cuestionaba ningún punto aunque afectaran intereses propios: “él dijo que se encargaba de todo, que lo dejáramos solo”, “como no comentaste nada, lo di por hecho”

Intervención

- Los participantes escuchaban con atención la acusación o afirmación
- Se mantenían callados
- Había replanteamiento de la situación o actividad
- Orientación frente-frente
- Tono de voz era claro
- Volumen moderado

En la HS “prepararse para una conversación difícil”

- Gestos de tensión (cejas fruncidas, gesto serio y faz sonrojada)
- Miradas fijas en el suelo o evasiva
- Sonrisas forzadas
- Volumen variable (alto-bajo) y nula entonación de sentimientos
- Claridad escasa (arrastre de palabras, tartamudeo o muletillas)
- Velocidad lenta a rápida y tiempo de habla corto

Intervención

- Expresiones: “no es tan difícil hablar de lo que siento”, “solo debo ser sincero para no sentirme mal después”
-

ANEXO 9F.

Grupo VI: Habilidades Sociales de Planificación	
Habilidad Social	Conductas, Emociones y Cogniciones
En la HS “tomar iniciativa”,	
<ul style="list-style-type: none"> • incidencia baja cuando se pedía expresar al grupo su experiencia, donde tenían que reflejar sentimientos o aspectos personales • permanecían sentados, esperando que se les asignara su participación o iniciar la actividad individual o grupal • expresiones: “mejor...tú dilo”, “mejor tú hazlo”, “pídelo tú”, evadiendo su participación • mirarse unos a otros, mantener la mirada fija al piso y diciendo: “yo, al final”, pensando en que no pasaran por falta de tiempo: “uhy, me toco, y ni hablar” 	
<i>Intervención</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • La mayoría se proponía para realizar, iniciar o dirigir una actividad • Exposición de opiniones, comentarios y/o sugerencias • Colaboración más constante y enriquecimiento de la dinamica 	
En la HS “tomar una decisión”	
<ul style="list-style-type: none"> • Frecuencia alta, mostrando toma de decisiones constantemente en el aspecto laboral • Sugerencias escuchadas y desechadas sin tomarse el tiempo para analizarlas • Comentarios: “e sta bien lo que dices, pero hagámoslo mejor así”, “si..., bien..., ¿bueno terminaste?, ahora vamos a hacer esto...”, “hagan lo que les dije, ahora... cuando terminen me avisan”, • Baja incidencia en decisiones relacionadas con sentimientos 	
<i>Intervención</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Aprendizaje de escuchar y poner su atención a sus compañeros • Aprender a descartar las opciones que no fueran viables 	
En las HS “discernir la causa de un problema y recoger información”,	
<ul style="list-style-type: none"> • Búsqueda de datos para solucionar o encontrar el origen del conflicto • Hablaban al mismo tiempo, discutían con un tono de voz elevado y se formaban pequeños grupos • No llegar a un acuerdo • En ocasiones murmuraban sin compartir nada al grupo, quedándose con información 	
<i>Intervención</i>	
<ul style="list-style-type: none"> • Optaron por cuestionar y pedir elementos que los llevara a posibles soluciones • Realización de anotaciones y pausas para que cada uno aportara • Designación de funciones “modulador”, “secretario” 	

En la HS “establecer un objetivo”,

- Poca incidencia con el área personal y familiar
- Había discusiones y no se contemplaban los recursos familiares: “vamos, el dinero es útil y necesario para el curso de nuestra vida”, “con mi perseverancia y dinero, consigo lo que quiero”, al cuestionarles ¿por qué motivo no se visualizaban o contemplaban elementos familiares y sociales?, los participantes titubearon y respondieron: “pues... a mi familia casi no la veo porque tengo mucho trabajo y yo resuelvo todo”, “si soy yo el responsable de mi familia, ellos no tienen necesidad de intervenir?”, “la familia es importante, pero no vital para que yo lleve a cabo mis objetivos”

Intervención

- Valoración de la familia, amigos, compañeros o conocidos
- Conclusión: “así como lo plantean, entendemos que cada persona puede aportar algo a los objetivos de cualquiera de nosotros, ellos nos pueden orientar, por eso la importancia de contemplarlos y no eliminarlos”
- Propuesta de un participante quién elaboró un cuadernillo con un formato diseñado por él, para anotar sus objetivos personales y familiares, al resto de los participantes lo retomaron como un apoyo útil para futuros proyectos personales-familiares-sociales:

Proyecto: “Valle de Bravo con la familia”		
Objetivo: “convivencia, diversión familiar”	Inicio: “20 de noviembre, a las 07:00 a.m.”	Término: “23 de noviembre, a las 16:00 p.m.”
Idea principal: “tratar de convivir física y emocionalmente con mi esposa e hijos”, Plan a seguir: “dejar todos los pendientes de la oficina en orden y comunicarle a mi secretaria mi salida familiar y que solo en caso de urgencia me busque”, “no mantener contacto con la oficina”, “respetar los tiempos dedicados a mis hijos”, “avisar a los familiares (no invitar a nadie)” “desayunar, comer y cenar con mi familia”		
Recursos:		
* Personales: ánimo, deseo, entusiasmo, dedicación, respeto y disfrutar		
* Materiales: camioneta alineada y balanceada, ropa necesaria para 4 días, artículos personales, equipo de pesca		
* Humanos: la niñera		
* Gastos: dinero efectivo, renta de cabaña, renta de lancha, compra de alimentos.		

En la HS “concentrarse en una tarea”

- frecuencia alta, con atención en las indicaciones, expresión de preguntas específicas
- uso de creatividad en actividades que implicaron dibujo, colages, moldeamiento de plastilina
- se mantenían callados, intercambiaban opiniones o sugerencias
- ensimismamiento para hacer su tarea: cerrar ojos, tomarse la barbilla, cruzar un brazo, hacer un tronido de dedos y expresiones como: “lo tengo”, “justo lo que buscaba”, “porque no se me ocurrió antes”
- solamente dos o tres personas se levantaban de su asiento, salían fuera del aula a fumar un cigarro y luego regresaban a realizar su actividad

En la HS “perspectiva a futuro”,

- inicio con baja frecuencia a nivel personal-familiar-social,
- expresando la poca importancia que implica prever en el mañana: “para que pensar en el futuro, mejor pensamos en el presente”, “no me gusta pensar en el mañana”, “creo que solamente, serán pérdidas... seré más grande, estaré enferma, probablemente mi familia no este completa... no sé”
- nerviosismo: sudoración de manos, muletillas y arrastre de palabras.
- deseo personal orientado a un futuro: “la única manera en la que me veo, es seguir activa, trabajando y viajando”, “quiero trabajar y trabajar para después jubilarme y vivir tranquilo”, “sin trabajo seguro muero, así que mejor me dedico a ampliar mi negocio”
- implicación de la familia y amistades: “mi única meta es trabajar, ganar dinero para poder viajar con mi familia”, “tengo tanto trabajo y compromisos que me olvido hasta de mí, mi familia debe comprenderlo”, “mi convivencia familiar es pobre, lo admito”, “¿amigos?... no tengo tiempo”, “no conozco los gustos, ni preferencias de mi familia, mucho menos de mis amigos”

Intervención

- retomar la importancia de mantener/rescatar sus relaciones familiares, reflexionaron que la causa de no tener contacto familiar se debía principalmente a la importancia que otorgaban al trabajo/dinero, tratando de invertir ésta situación: “así como es importante el trabajo, entiendo que también debe ser mi familia”, “si el dinero es necesario, más necesario soy yo para mis hijos”, “de hoy en adelante me voy a proponer saber los detalles de mi familia”, con la finalidad de mirarse dentro del su núcleo familiar y conocer gustos, deseos, preferencias y pasatiempos de su familia.
- pensaron sobre la importancia de tener y mantener sus lazos amistosos de antaño (compañeros de la escuela, el vecindario o empleos anteriores).
- los participantes se propusieron buscar contacto con ellos a través de telefonemas, cartas, visitas, e-mail y asistir u organiza reuniones.
- Se mostraban pensativos por periodos cortos de tiempo
- presentaban soliloquios
- hacían anotaciones
- gestos de tristeza al aceptar que en un futuro habría muerte de familiares.

ANEXO 9G.

Grupo VII: Habilidades Socialmente Competentes**Habilidad Social****Conductas, Emociones y Cogniciones****En las HS “adaptación a la realidad”**

- se mostraron conductas que expresaban enojo como gestos, arqueado de cejas y muecas,
- expresiones: “¡me siento frustrado porque se cancelo una venta al extranjero!”, “el que mi hijo se enferme, me ponen tenso y atrasa mis actividades del día”, “no cambiaría mi rutina, me gusta como esta: levantarme por la mañana, arreglarme, ir al trabajo, comer, seguir trabajando, regresar a casa, cenar...”

Intervención

- uso de técnicas de relajación, control de respiración e intercambio de música instrumental
- uso de comentarios: “tranquilo, respira y no dejes que te arruine el día”, “siempre hay contratiempos, lo mejor es atenderlos antes de que se compliquen”, entre otros.

En la HS “adaptación a los cambios de la vida”

- los participantes presentaron negación de los sucesos que no están previstos a través de conductas como movimiento de cabeza (der-izq),
- cruzado de brazos y piernas,
- evasión de la mirada,
- nerviosismo: jugueteo de anillos o relojes
- expresión de comentarios “no creo que a mí me suceda eso”, “bueno, eso le pasa a los que no tienen entradas fijas”, “a mis hijos no les pasará porque nosotros los vigilamos y platicamos con ellos”

Intervención

- interés por diferentes temas (embarazos en adolescentes, adicciones, conductas, berrinches, pareja, muerte, entre otros),
- conductas de silencio,
- manos sobre las mesas,
- cuerpo hacía el frente,
- expresión de preguntas: “¿es posible que me quede sola?”, “¿hay probabilidad de que alguno de mis hijos o esposa mueran antes que yo! ¿qué voy hacer?”, “debo anticipar y generar unión y convivencia dentro de mi núcleo familiar antes de que sea demasiado tarde”.

En la HS “*afrentar pérdidas*”

- expresión de sentimientos como llanto y enojo, en aspectos relacionados con la muerte de familiares considerados como cercanos (padres, amigos íntimos, hijos)
- expresión de cuestionamientos del por qué sucedió
- sentimientos de abandono o traición, depresiones o insomnio por varias semanas posteriores al suceso
- arrepentimiento por haber dicho o hecho algo en lo que no estaban de acuerdo
- enrojecimiento de la cara
- dificultad para expresar sus ideas

Intervención

- aplicación de sesión de duelo, en la cual los participantes expresaron sentimientos de enojo, ira, llanto, dolor, y pensamientos que habían guardado por varios años, como: “perdón por no haber estado a tú lado cuando me lo pediste”, “yo no te decía lo mucho que te quería porque pensaba que lo sabías, te quise mucho”, “por qué te fuiste cuando más necesite de tu compañía, de tu amor, de tú apoyo... ahora me siento abandonada... porque estoy sola!!!”,
- apoyo mutuo entre los participantes
- expresión después de varios días “les quiero decir que fui al panteón a visitar la tumba de, y no saben lo tranquila que me sentí, porque desde que se enterró no había vuelto”, “esta sesión fue dura pero me siento mas liviana ”

En la HS “*administración de tareas*”

- uso de cronogramas, agendas, telefonemas, citas o reuniones
- comunicación con otras personas relacionadas con los negocios
- aspecto familiar: uso de calendarios donde apuntaban los sucesos por ejemplo: cumpleaños, bodas, bautizos, quince años, acontecimientos que en
- cuando había empates con citas laborales la reuniones familiares eran canceladas o solamente la persona no asistía a la reunión, explicando a sus parejas o familiares la importancia de la reunión laboral y prometiendo llegar después

Intervención

- considerar la importancia de reintegrarse a las reuniones familiares para evitar reclamos o sentimientos de culpa,
 - integraran estas fechas significativas a sus agendas laborales, de esta forma evitarían cancelaciones, reclamos o compras de regalos como compensación
-

En la HS “administración de recursos”

- organización de recursos económicos y físicos en diferentes aspectos: personales, alimento, vestido, colegiaturas, gastos escolares, transporte, comidas, diversión o renta
- uso de cuantas bancarias y la disposición del efectivo
- admón., de personal creen que las personas están siempre a su disposición por el hecho de pagarles: sirvientas, empleados, secretarias, recepcionistas,

Intervención

- comprensión de que las personas que trabaja para ellos es una persona con necesidades, sentimientos y contratiempos, motivos por los cuales no siempre estarán a su disposición
- uso de expresiones como: “procuraré no abrumar a mis empleados cuando les pido imprevistamente sus cortes e inventarios”, “evitare tronar los dedos para indicarles que necesito las cosas con rapidez”
- propuesta para realizar un contrato que redactaron de la siguiente manera: “yo... me comprometo a considerar a todas las personas que están a mi alrededor, y tratarlas como personas que no siempre están a mi disposición, debido a que ellos también tienen diversas actividades, tanto laborales, personales, familiares y sociales”.

En la HS “corregulación”

- conductas de gestos serios y de molestia
- comentarios para obtener el rol de líder
- discusiones o quedarse callados durante el tiempo de la dinámica,
- intentos de sabotaje (“que les parece si lo hacemos diferente a como dice”, “yo tengo una mejor idea”),
- cuando una persona tímida lideraba el equipo empezaba preguntando si estaban de acuerdo en que ella dirigiera la actividad, se ponía nerviosa (mordía su labio) y terminaba callada, dejando que la persona que más hablaba fuera quien ocupara su lugar

Intervención

- respeto por la elección del líder
 - espera del turno para dirigir la dinámica, mientras aportar comentarios e ideas
-

En la HS “*auto-comprensión*”

- imposición de acciones para las actividades sin considerar las necesidades, percepciones o expectativas: “vamos hacerlo así, entendido”, “lo quiero de color azul”, “lo vamos a poner circular, porque la base va a tener fuerza”, en ocasiones se dejaban de lado opiniones “por que no la hacemos así,... sí esta bien, pero la haremos así como dije”
- presentación de molestia o indiferencia.

Intervención

- consideración de las opiniones de sus compañeros
- flexibilidad en lugar de imponer decisiones.
- Mayor participación

En la HS “*confianza básica*”

- capacidad de reconocer en primer lugar sus defectos: “soy... enojona, gritona, desesperado, olvidadiza, desconfiado, enfermizo, me aburro rápido, mandón, impaciente”;
- reconocimiento de pocas cualidades: “soy inteligente”, “sagaz”, “creativo”, “organizado”, “responsable”, “buen marido”, “tengo excelente memoria”
- valoración de aspectos físicos: “guapa, ojos bonitos, buena dentadura, excelente abdomen, buena salud, bonitas piernas, piel suave y con pocas arrugas, algunas canas”;
- frecuente miraban al techo
- hacían pausas
- uso de muletillas: “este...”
- arrastraban palabras: “yyyyyy”
- expresiones “dejen pensar”, “lo podemos traer de tarea”

Intervención

- identificación de otras cualidades y habilidades anteponiendo lo positivo.
- uso de expresiones: “no sabia que era buena buscando información”, “no sabía que podía ser muy paciente”, “alguna vez alguien me dijo que era buen líder, pero yo no lo creía”

En la HS “*conducta pro-social*”

- pertenecían a grupos religiosos
 - realización de acciones humanitarias
-

En la HS “comunicación”

- aspectos técnicos y formales
- no guardaban silencio cuando otra persona estaba hablando
- escaso contacto visual.

Intervención

- extensión en sus comentarios informales, personales o íntimos
- la mirada buscaba ya el contacto visual de los asistentes
- contacto físico a través de abrazos, saludos de mano/beso, tomar brazo o manos, entre otros
- guardar silencio de manera voluntaria.

En la HS “comprensión empática”

- gestos de indiferencia
- acercamiento superficial

Intervención

- establecimiento de contacto
- comunicación íntima

En la HS “intimidad”

- no había ningún tipo de compromiso,
- debido a que consideraron que su encuentro era una casualidad, en ocasiones.

Intervención

- A partir de la sesión de duelo, los participantes tenían el compromiso entre ellos de cuidado, apoyo y ayuda
- era común de buscar miradas a través de frases como “vamos, estamos para apoyarte”, “hemos logrado formar una confianza”, “puedes confiar en nosotros y decir qué te pasa”, “te quiero dar las gracias por tus comentarios que me hicieron reflexionar”

Finalmente, en la HS “tolerancia a la frustración”

- expresión de capacidad para tolerar la frustración
- pérdida de paciencia cuando no poseían el control
- gestos de molestia y reclamamos
- uso de expresiones: “no puede ser...”, “¿por qué yo?, mejor él que empiece”
- cuando las actividades ponían de manifiesto las deficiencias de los participantes había comentarios como “si las demás dinámicas son iguales, ya no vengo”, “no puede ser, yo soy muy fuerte”, “sentí que ésta dinámica era muy agresiva y no me gusto”, “me molesto mucho que otro me dirigiera, cuando yo quería hacerlo de otra manera”, “no soporto sentirme restringido”

Intervención

- aprendizaje de conllevar y mantener la calma ante eventos que estaban fuera de su control para evitar peleas, discusiones, conflictos y sentimientos encontrados.
- reflexión de que no siempre se puede tener el control,
- Procurar no tener enfrentamientos en las relaciones laborales, personales y familiares que repercutan en un futuro en la salud.

ANEXO 10.

- Participante:* “¡Creo que no le puede interesar lo que sentí cuando estaba en la campana!”
(pensamiento irracional de una participante)
- Terapeuta:* ¿Por qué crees que no nos interesa lo que tú sentías?
- Participante:* Porque ustedes no me conocen
- Terapeuta:* A ver, ¿tú piensas que no nos importa absolutamente nada porque no sabemos quién eres?
- Participante:* Sí, cuando una persona no sabe quién es la otra persona, ¡no importa que le pasa!
- Terapeuta:* Tengo una pregunta, ¿cuándo tú acabas de conocer a una persona te interesa saber cómo esta?
- Participante:* mmmm.... bueno,..... no entiendo
- Terapeuta:* ok, estamos entendiendo que tú estas pensando en éste momento que todos los aquí presentes, no están interesado en saber que es lo que te pasa, ¿o me equivocó?
- Participante:* Sí, yo creo que no les interesa, porque no me pregunta nadie y no me escuchan
- Terapeuta:* Quiero aclarar que estamos todos en este momento escuchándote, ¡interesados en lo que dices!, porque de lo contrario, algunos de tus compañeros estarían hablando entre ellos, estarían volteados, algunos se habrían levantado o se hubieran salido, sin embargo... observa a tú alrededor, todos están en su lugar, poniendo en ti su atención. (En éste momento todos asienten con la cabeza y expresan algunos comentarios)
- Participante:* Bueno.... sí,..... pero no les interesa lo que siento
- Terapeuta:* Tengo una pregunta, ¿te interesa lo que tus compañeros hasta el día de hoy han comentado?
- Participante:* Sí, todo ha sido muy interesante y me ha llenado de diferentes formas.
- Terapeuta:* Muy bien, así que ¿por qué no haces el intento de decirnos, cómo te sentías en el ejercicio?
- Participante:* Es que no.... (se quedo callada, miro al suelo, se llevo una mano a la boca y empezó a morder su uña)
- Terapeuta:* Vamos, sólo tú crees que no estamos interesados, pero aquí tienes a 18 personas que están calladas, sentadas, mirándote, y esperando que tú compartas lo que deseas decir... vamos has el intento, solo puede pasar que ellos te escuchen y que alguno realice un comentario complementando lo que tú dices...
- Participante:* Pero, ¿cómo sé que en verdad lo quieren escuchar?
- Terapeuta:* Es muy simple, sólo lo descubrirás diciendo todo lo que deseas compartir..., recuerda que todo lo que se diga entre estas cuatro paredes se queda entre éstas cuatro paredes... además ustedes asumieron el compromiso de siempre respetar y no juzgar lo que ustedes compartan...
- Participante:* (hace una respiración profunda... voltea a ver a los demás... se alza de hombros), bien, solo les pido que no me interrumpan
- Grupo:* tienes nuestra promesa de callarnos, no vamos a hablar, me quedare callada aunque me sea difícil, no te preocupes si intentas hablar te doy un codazo...
- Terapeuta:* muy bien, tus compañeros y nosotras te escuchamos
- Participante:* bueno, cuando yo....

ANEXO 11.

- Participante 1:* “en la madre, siempre me equivoco por lo pendejo que soy”
Participante 2: ¿qué, qué?
Participante 1: si mira la tire por idiota y se estropeo mi barco
Participante 2: pero regresa un poco, dijiste que eres un pendejo
Participante 1: sí, porque los pendejos son personas descuidadas
Participante 2: ok, estoy de acuerdo que fue un descuido y se tiró el pegamento, pero de ahí a que seas un pendejo, es diferente, ¿no lo crees?.
- Participante 1:* mmmm..... (callado, desviando la mirada)..... bueno, ¡creo que sí!
Participante 2: ¿cuál es la diferencia?
Participante 1: ...que distraído es una persona que se descuido por un momento.... y pendejo.... es un insulto a la persona
Participante 2: bueno, entonces ¿qué eres?
Participante 1: (mirando a su compañero, quedándose callado, mordiendo los labios)
Participante 2: si, dime ¿qué eres por tirar el pegamento?
Participante 1: creo que un distraído
Participante 2: bien, y ¿por qué fue la distracción?
Participante 1: porque estaba viendo... bueno, ni hablar, estaba admirando que bien te esta quedando tu barco
Participante 2: entonces no estabas distraído, solo estabas mirando “mi obra de arte”
Participante 1: si, solo estaba mirando y no me fije luego que había dejado el pegamento destapado
Participante 2: ¡ya viste que no eres ningún pendejo!
Participante 1: si, perdón, creo que tengo que dejar de insultarme
Participante 2: creo que sí (riendo)

ANEXO 12.

Pensamientos irracionales

“Toda vía estoy muy joven y no me puedo ver así”

“No sé como seré, ni me interesa”

“Tan solo de pensarlo es cansado”

“Creo que no me respetaría nadie”

“Yo viejo, para nada.. aun soy muy joven”

“Es depender de terceras personas”

“Siempre estaré inactivo, tirado en cama enfermo”

“Antes me muerdo que ser viejo”

Reestructuración del pensamiento

“es mejor empezar a arreglar mis documentos”

“ya me informe para obtener más beneficios en mi jubilación”

“ahora que tengo la energía necesaria puedo organizar mis recursos para no tener futuros problemas”

“el ser jubilado no quiere decir necesariamente débil”

“siento que la jubilación me permitirá retomar otras actividades que antes deje por mis hijos y trabajo”

“la jubilación no implica limitaciones, al contrario da tiempo libre, descanso y nuevas oportunidades”

“si mi padre hubiera sabido las ventajas de la jubilación, no me hubiera dicho que es un calvario”

ANEXO 13.

Dinámica: “mi plan de vida”**“mi plan de vida”**

- gozar
- descansar
- hacer ejercicio
- aprender cocina
- atender mi negocio
- cuidar hijos en caso de tenerlos
- dar clases de algo
- viajar
- tener salud
- cuidar y disfrutar de mis nietos

“mis habilidades y cualidades”

- Cualidades: honesto, pensativo, paciente, alegre, entusiasta, disfruto de la vida, carismático, creativa, humilde, ordenada.
- Defectos: enojón, preguntona, me cuesta guardar secretos, acaparo la platica, desesperado, sumamente meticulosa.
- HS: escuchar, asertivo, tomo decisiones, tengo manejo de grupo, sé afrontar y resolver conflictos, algo de tolerancia al fracaso, reconozco mis sentimientos y los transmito, manejo el enojo de otra persona, me gusta compartir cualquier cosa, admón., de recursos y tareas, he aprendido a comunicarme y creo que falta un poco de perspectiva a futuro.

“mis recursos”

- Familiares: hermanos, esposa, padres, hijos, nietos, nueras, yernos, cuñadas
- Económicos: ahorro, inversiones, cuidar la pensión, ganancias del negocio
- Personales: carismática, emprendedora, creativa, paciente, tolerante, perseverante, inteligente
- Salud: cuidar mis padecimientos, visitar al médico, ingesta de medicamentos
- Sociales: visitas al club, reuniones con amigos y familiares.

“sugerencias”

- Recuerda las revisiones médicas
- Olvidas la administración de tus gastos
- ¿y los paseos?... no todo es trabajar
- También visita a tus familiares
- Búscate un hobby
- Y... ¡si te mueres!... ¿o se muere un ser querido?

ANEXO 14.

- Médico:* voy a realizar éste procedimiento a su padre
Familiar: de acuerdo
Anciano: pero ¿para qué, si me siento bien? (buscaba la mirada del hijo o del doctor)
Familiar: tú no preguntes papá, al fin yo voy a pagar, solo déjate que es por tú bien
Médico: usted déjese y ya no repele, es lo único que le corresponde
- Nieto:* ¡otra vez el abuelo aquí!, ¡que molesto, no me deja ver la televisión ni escuchar música a gusto!, ¿por qué no lo llevan con mi tía?
Anciano: (se mostró callado y un gesto triste)
- Nuera:* ¡otra vez tú madre aquí!, que carga voy a tener, porque necesita comida especial, ayuda con el baño, lavar sus ropas
Esposo: compréndela un poco, no tiene a dónde ir
Anciano: no daré mucha lata, se los prometo (triste, tratando de convencer que no dará molestias)
Nuera: eso dice, pero me interesa saber ¿cuándo se va?, nada más me provoca peleas con mi marido
Esposo: ya cálmate, hablare con mi hermana para que se la lleve o le busque dónde viva
Anciano: ya les dije que puedo vivir sola en mi casa (cara de enojo, desolación)
Esposo: no se hable más, usted se queda aquí
- Chofer:* ¡baje rápido que no tengo su tiempo!
Anciano: espera un momento, por favor (se sintió humillado y estresado)
Chofer: si no puede, ¿para qué sale? A la otra, mejor espere a otro

ANEXO 15.

Datos de la prueba ICI				
Sujetos	Pre-evaluación	Post-evaluación	Diferencia	Diferencia al cuadrado
S1	88	26	62	3844
S2	38	32	6	38
S3	59	40	19	361
S4	40	38	2	4
S5	82	34	48	2304
S6	78	89	-11	121
S7	66	37	29	841
S8	64	29	35	1225
S9	59	88	-29	841
S10	79	40	39	1521
S11	42	27	15	225
S12	95	39	56	3136
S13	80	20	60	3600
S14	96	80	16	258
S15	72	22	50	2500
S16	54	16	38	1444
N=16				
Total	1092	657	435	22259

$$SC_D = \sum D^2 - \frac{(\sum D)^2}{N} = 22259 - \frac{(435)^2}{16} = 22259 - \frac{189225}{16} = 22259 - 11826.56 = 10432.44$$

$$\bar{D} = \frac{\sum D}{N} = \frac{435}{16} = \underline{27.19}$$

$$T_c = \frac{\bar{D} - \mu_D}{\sqrt{\frac{SC_D}{N(N-1)}}} = \frac{27.19 - 0}{\sqrt{\frac{10432.44}{16(16-1)}}} = \frac{27.19}{\sqrt{\frac{10432.44}{240}}} = \frac{27.19}{43.47} = \frac{27.19}{6.60} = T_c = \underline{4.11}$$

$T_c > T_t$ se rechaza H_0 , entonces, $T_c = 4.1 > T_t = 2.131$ por lo tanto se rechaza la H_0

Donde:

SC_D = Suma de Cuadrados de la Diferencias muestrales

N = Número de diferencias

μ_D = Media de la población de diferencias

\bar{D} = Media de las diferencia de las muestra

T_c = T de Student