



Universidad  
Latina

**UNIVERSIDAD LATINA S. C.**

---

---

3344-25

**BENEFICIOS DE LAS IDEAS POSITIVAS EN LA  
VOLUNTAD DE LOS ANCIANOS PARA EVITAR  
LA DEPRESION.**

**T E S I S**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
**LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

PRESENTA:

**CÉSAR ALBERTO RUÍZ MURGUÍA**

ASESOR:

**MTRO. JUAN CARLOS GONZÁLEZ MÚÑOZ**

**CIUDAD DE MÉXICO**

**FEBRERO 2018**



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**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.

## INDICE

### **BENEFICIOS DE LAS IDEAS POSITIVAS EN LA VOLUNTAD DE LOS ANCIANOS PARA EVITAR LA DEPRESION.**

<b>INTRODUCCION.....</b>	<b>3</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>4</b>
<b>PREGUNTA DE INVESTIGACION.....</b>	<b>4</b>
<b>OBJETIVOS.....</b>	<b>4</b>
<b>HIPOTESIS.....</b>	<b>5</b>
<b>JUSTIFICACION.....</b>	<b>5</b>
<b>CONCEPTOS GENERALES</b>	
1-La voluntad, resultado de ideas positivas.....	6
1.1-Definición de voluntad.....	6
1.2- Definición de ideas positivas.....	9
1.3- Ideas positivas en los periodos de vida.....	27
1.4- Mejoramiento en la salud mental para evitar la depresión.....	45
<b>LA VOLUNTAD Y LA ACTIVIDAD EN LOS ANCIANOS</b>	
2-La voluntad en los ancianos.....	56
2.1-Los ancianos activos e inactivos.....	62
2.2- Actividades que ayudan a los ancianos a evitar la depresión.....	70
2.3- Diferencias entre ancianos que mantienen una actividad física y lo que viven en inactividad.....	75

**ACTIVIDAD FISICA E IDEAS POSITIVAS**

3- La voluntad para desarrollar actividades físicas en los ancianos.....79  
3.1- Diferencia entre ancianos con ideas positivas y los que no las tienen.....89

**LOGOTERAPIA Y LA APLICACION DE IDEAS POSITIVAS**

4-Terapia de ideas positivas para desarrollar la voluntad en los ancianos.....92  
4.1- Intervención psicológica para conservar las ideas positivas.....95  
4.2- Métodos para desarrollar ideas positivas en los ancianos.....98  
4.3- Aceptación de la muerte como resultado de las ideas positivas  
en los ancianos.....100

**METODOLOGIA.....105**

**RESULTADOS.....113**

**DISCUSION.....121**

**CONCLUSIONES.....121**

**BIBLIOGRAFIA.....125**

**ANEXO PRUEBA YESAVAGE.....133**

## **INTRODUCCION:**

Durante el ciclo de vida de la humanidad el hombre ha prolongado su duración de años en la tierra, anteriormente el tiempo aproximado de una persona era de 30 a 40 años, con los avances de la medicina y tratamientos contra la enfermedad, el promedio de vida se ha extendido de 75 a 85 años. De acuerdo al IMSS y varias universidades de Estados Unidos. Esto da como resultado una serie de enfermedades que puede presentar una persona de edad mayor y en ocasiones no se trata la manera adecuada, debido a que se preocupan más por el prolongar la vida pero no se ha diseñado un buen mecanismo para llevarlo en buenas condiciones. La atención a la salud se ha centrado en las personas enfermas más que en la prevención o fortalecimiento del bienestar. Es decir, el enfoque ha sido predominantemente reactivo a la enfermedad en vez de ser preventivo en la búsqueda de la preservación y fortalecimiento de la salud.

El anciano por lo general sufre no solo por la disminución de movilidad, si no por las fallas en el sistema nervioso y la cada vez menos capacidad de retención y disminución de agilidad mental, sin mencionar el deterioro de su cuerpo, sin embargo, esto no quiere decir que el anciano pueda mantener una buena salud mental, ya que es parte natural del proceso de vida el desgaste de todo el organismo humano. En la medida en que la población mundial envejece se busca lograr un envejecimiento saludable, en el que los individuos mantengan una buena calidad de vida, un estado de bienestar y no solo la ausencia de trastornos mentales como la depresión o la abulia.

En esta Tesis se buscará probar si las ideas positivas con un tratamiento psicológico así como la actividad física son la mejor combinación para una buena salud mental en el anciano, y lo más destacado, saber si son capaces de manejar su voluntad y ejercerla.

#### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA:**

En la actualidad existen trastornos que causan una constante enfermedad mental, y una de estas es la depresión y la abulia, con cierta frecuencia afectan no sólo a las personas adultas, si no que van a la población mas vulnerable, los ancianos. En su mayoría se debe a que tienen un vacío emocional, el cual les impide realizar actividades que podrían mejorar su condición de vida y como resultado, tienen una serie de ideas negativas que perjudican no sólo a su estado emocional, sino que contribuyen a un deterioro físico con mayor velocidad.

#### **PREGUNTA DE INVESTIGACION:**

¿Las ideas positivas pueden ayudar a la voluntad de los ancianos para evitar la depresión?

#### **OBJETIVOS:**

Analizar la información obtenida en la teoría y aplicarla en los sujetos de prueba para verificar si las ideas positivas son un buen elemento para evitar la depresión en ancianos.

## **HIPOTESIS:**

Las personas que desarrollan el atributo de la mente llamado voluntad, la cual se encuentra en todo sujeto que no sufra de alguna alteración biológica, logran obtener una mejor calidad de vida, y en su vejez les permite conservar una buena salud mental porque ejercen constantemente ideas positivas, llevándolas por un camino de felicidad y capaces de ejecutar actividades como las personas jóvenes y en ciertos casos, desarrollan habilidades físicas que superan a sujetos con menor edad.

## **JUSTIFICACIÓN:**

Dentro de las teorías psicológicas se logran abordar muchos trastornos y tratamientos para el mejoramiento de la salud mental, la mayoría de estas trabajan modificando la conducta o suprimiendo ciertas ideas, enfrentando al paciente con sus fobias, frustraciones o padecimientos, pero pocas veces se trabaja sobre los puntos que el sujeto tiene en buen estado para mejorarlos, y de esta forma la salud mental llevarla a plenitud, y gracias a esto, ser un individuo tranquilo y satisfecho, para que al llegar a la senectud se sienta en condiciones de llevar una buena calidad de vida hasta el momento de su muerte.

El sector salud a informado durante el año 2015 a 2016 que existe un problema social con los ancianos ya que la inactividad y el aislamiento de esta parte de la población les ocasiona un atrofiamiento que desencadena en su mayoría demencia, aun cuando no es un tema de esta tesis si imposibilita el generar las ideas positivas.

## **1. CAPITULO 1 LA VOLUNTAD, RESULTADO DE IDEAS POSITIVAS.**

### **1.1 DEFINICION DE LA VOLUNTAD**

Es una función intangible que se encuentra como una parte esencial en la mente, la cual potencializa las funciones y habilidades que como individuos poseemos inconscientemente, que nos permite despertar la necesidad y deseo de conseguir o alcanzar situaciones que nos causen una satisfacción, y no pertenece a nuestra vida, pero que nos permite obtenerla, ya sea emocional o material.

En otras palabras la voluntad es la programación que existe en cada individuo para tener el deseo y la necesidad de realizar algo, ya sea intelectual o físico, es decir, antes de llegar a la voluntad podríamos decir que es la intención, el planear en cierta forma, en otras palabras es la idea más fuerte que puede tener un individuo, la cual puede adquirir prioridad ante cualquier otra cosa.

El concepto de voluntad está fuertemente ligado a la filosofía, ya que comenzó con ésta, sin embargo recordemos que la psicología apareció de la misma filosofía, por tal razón la voluntad también tomó parte importante dentro de la psicología, tanto que viene como un concepto previo a la conducta pero al mismo tiempo es una conducta, a que me refiero, la voluntad es llamada el tener el deseo o querer realizar algo, mejor dicho, es la capacidad de un individuo para que la mente se llene con la capacidad de poder ejercer conductas o pensamientos, y tiempo después al volverse costumbre este manejo de la voluntad se vuelve una conducta por el hábito constante de esta práctica.

El concepto de voluntad de acuerdo a Schopenhauer (1819). Arthur Schopenhauer fue quien se enfocó en su totalidad a esta voluntad, tomando en cuenta que era un sujeto



bastante pesimista, todo su enfoque era que la voluntad es todo lo externo, es decir, que era prácticamente un universo enorme alrededor del ser humano, algo que nos llevaba por el mal camino hacia la infelicidad donde se daba vueltas y vueltas al mismo deseo y constante frustración por no saciarlo y jamás estar satisfechos, todo lo que no llevaba a una vida con sentido, y para lograr la felicidad era la razón, esta era la contra parte de la voluntad, la razón es lo que despertaba o iluminaba bastante cercano al budismo, sin embargo esta tesis no trata sobre eso, si no que revisaremos sólo un poco ciertas perspectivas que fue tomando el estudio de la voluntad al paso de los años. El alumno de su obra directa fue Nietzsche y retomó el concepto de voluntad, pero con una perspectiva diferente y más cercana a lo que conocemos en la actualidad y dentro de la psicología.

La perspectiva de la voluntad según Nietzsche (1856-1869). Según Nietzsche la voluntad puede ser abordada de formas distintas al concepto que actualmente se tiene de ésta, comenzando porque él retoma que tiene factores sociales y enfocado en la política, cosa que nada tiene que ver a simple vista, pero podemos interpretar ciertos aspectos, como por ejemplo en uno de sus libros menciona tres aspectos completamente directos en su concepto de voluntad, el primero es que los débiles se rompen aquí en pedazos, dándonos a entender que el débil es quien carece de voluntad y sin ésta, es incapaz de sobrevivir en el medio, el segundo es que los fuertes destruyen lo que no se rompe, comprendiendo que el que cuenta con esta voluntad tiene la capacidad para doblegar cualquier tipo de situación, y el tercero es los más fuertes superan los valores que sirven al juzgar, diciendo prácticamente que cada individuo tiene la capacidad para plantearse lo que ya está establecido con la capacidad de interponer cualquier de nuestras reglas y tener una opinión que la pueda cambiar.

Esta visión puede reforzar la idea principal de esta tesis, pero con una idea bastante más egoísta y dura, sin embargo el principio es básico y lo mismo la voluntad de poder, es la idea más fuerte que logra diferenciar de lo que el hombre en el pasado veía como lo débil al mismo hombre y la parte fuerte es Dios, al eliminar esta visión se vuelve un individuo completo, lleno de voluntad y quien carece de ser completo es el débil, en este punto podemos decir en una forma moderna que sería el hombre deprimido quien no tiene la fortaleza para continuar viviendo y ejercer su vida diaria, llegando a la visión que tenía Nietzsche era, la carencia de esta voluntad son los mismos ancianos ya que eran los débiles, y por tal razón su destino es ser aplastados por los que si cuentan con ésta. Sin embargo en esta tesis se mencionará el como evitar que los ancianos sean los débiles y el como pueden mantener esta voluntad intacta, mostrando que este pensamiento del filósofo puede enfocarse de manera equivocada, por tal razón se debe tener mucho cuidado al interpretarse.

La voluntad en el pensamiento de Frankl (1945). Para Víctor Frankl, la voluntad de un individuo está ligada no sólo a las ideas positivas, si no al espíritu del individuo, siendo prácticamente toda la base de su teoría, es decir, que es el camino por el cual el individuo es capaz de desafiar sus propios límites y lograr lo que parece imposible a vista de los demás, lo cual nos vuelve únicos como sujetos, es decir, que logre obtener su capacidad total, la cual se reprime debido a educación, sociedad y prejuicios pero lo mas importante la propia inseguridad que existe en cada persona que es el primer obstáculo para realizar esta voluntad, en otras palabras todos somos seres en potencia y esta se logra dice Frankl por medio de la Logoteoría, la Logoterapia y la Logoactitud, llevando como prioridad hacer consciente a la persona que es un sujeto pensante y

responsable de su persona, con esto hacemos uso de la voluntad de sentido y la libertad de voluntad, dando posibilidad de mejorar y aprender el significado de vida por medio de esta voluntad. (El Hombre en Busca de Sentido)

## **1.2 DEFINICION DE IDEAS POSITIVAS ( LA PSICOLOGIA POSITIVA)**

Antes que otra cosa es hacer notar que a lo largo de la historia, los grandes del pensamientos como Freud y Schopenhauer, nos enseñaron que a lo más que podemos aspirar en esta vida es a no sufrir, lo cual nos lleva a un punto de encontrarnos en una situación de -8 y lo máximo que se puede aspirar es a 0. El doctor Seligman, por su parte propone que esa visión que se ha tenido de la medicina y la psicología tradicional durante años está completamente equivocada, por tal motivo, lo que uno piensa constantemente no es llegar a 0 o pasar a +3 si no que pensamos en llegar a +6 ó 7, pero no existía una ciencia hasta hace poco sobre esto, es decir, que la pregunta fundamental de esta nueva psicología positiva es saber si se puede tener mas bienestar del que se tiene ahora, así que es hasta este momento, se puede trabajar no sólo con la enfermedad, si no con el bienestar y que éste no sea momentáneo, confundido con pequeñas situaciones agradables, si no en un constante estado que mantengan la buena salud mental y como resultado físico.

Es importante resaltar que para la realización de esta tesis se tiene como base dos teorías del doctor Martín Seligman, y ambas son necesarias desde mi punto de vista para las ideas positivas en el hombre, es decir que para la realización de esta tesis y obtener un resultado más claro se necesitan de estas dos, que aún cuando una sea la evolución de la

otra, ambas tienen elementos que dan origen y explican a la perfección lo que son las ideas positivas, es decir, que podría tocar únicamente la segunda teoría y tener la más evolucionada, sin embargo, el origen es la raíz de lo que he mencionado en líneas anteriores, por eso la importancia de tocar las dos teorías con la misma seriedad y valor.

Para comprender un poco mejor lo que es el significado de ideas positivas vayamos a su origen, existen dos elementos que Seligman menciona para llegar a las ideas positivas, el primero es la felicidad, para el hombre la felicidad es un elemento que todo ser humano desea y necesita para estar satisfecho con su existencia, aquí mencionamos también que Frankl (1945), dentro de su logoterapia tiene como base el análisis existencial, sin embargo vayamos por partes: a lo que Seligman (2011) menciona respecto a la felicidad que resulta algo muy común no sólo para la realización de una persona, si no que puede compartirse con otros individuos y contagiarlos con ésta si es que resultan personas cercanas, es decir, gracias a esta felicidad podemos hacer felices a nuestros parientes o amigos. En esta perspectiva de la psicología positiva, se maneja un valor social en el que el individuo promueve el bienestar y la felicidad de los demás, ahora analicemos lo siguiente que el Dr. Seligman plasma.

(La teoría original: felicidad auténtica)

“A menudo escogemos lo que nos hace sentir bien, pero es muy importante que nos demos cuenta de que no solemos tomar decisiones por el hecho de cómo nos sentiremos. Anoche decidí escuchar el insoportable recital de piano de mi hija de seis años, no por que me hiciera sentir bien, si no por que es mi deber de padre y forma parte de lo que da sentido a mi vida.” (Seligman 2011).

Seligman menciona que para un hombre la felicidad está en encontrar un sentido a nuestros actos, de esta forma podemos sentir felicidad aún cuando no hagamos todas nuestras acciones porque las disfrutemos, ¿que quiere decir esto? ¿que encontrar un sentido a nuestros actos no siempre nos causa felicidad? ¿o será que aún cuando no nos agrade lo que tenemos que hacer nos produce la verdadera felicidad por el hecho de hacerlo? ¿Entonces qué sentido tiene realmente la felicidad, hacer algo por el simple hecho de hacerlo? ¿O por qué tenemos que encontrar algo, una razón o un motivo por el cual realizamos las actividades, qué tipo de idea como ésta puede llevarnos a la auténtica felicidad?

Es sencillo contestar todas las preguntas anteriores, el objetivo es encontrar un sentido, nos guste o no lo que se hace, este sentido es el que nos producirá felicidad, la razón de hacer algo, el saber por qué se hace y mas aún obtener una responsabilidad dentro de esa tarea nos causa felicidad al concluirlo, por ejemplo el hombre que trabaja hasta tarde y odia esa labor, el hecho de saber que tiene que hacerlo para pagar la renta, comer y vivir lo lleva a tener esa responsabilidad y como resultado tiene un sentido su acción, al término del día tendrá felicidad por la razón de concluir algo que le resulta desagradable, llevándolo a un estado de triunfo, este triunfo es un sentido del por qué hacer algo.

La teoría que expongo en *Authentic Happiness*, dice Seligman es que la felicidad puede analizarse y dividirse en tres elementos que elegimos por sí mismos, emoción positiva, compromiso y sentido. Y cada uno de estos elementos se puede medir y definir mejor que la felicidad. El primero es la emoción positiva; lo que sentimos: placer, éxtasis,

embelesamiento, calidez, comodidad, etcétera. Llamo (vida placentera) a una vida entera vivida exitosamente en torno de este elemento.

El segundo elemento, compromiso, se relaciona con el flujo: ser uno con la música, detener el tiempo y perder la consciencia de sí mismo durante una actividad absorbente. Me refiero a una vida vivida con estos fines como la vida comprometida. El compromiso es diferente incluso a la emoción positiva, pues si preguntamos a las personas que están en flujo qué piensan o qué sienten, por lo general responden que nada. En flujo nos fusionamos con el objeto. Creo que la atención concentrada que requiere el flujo agota todos los recursos cognitivos y emocionales que componen el pensamiento y el sentimiento.

No hay atajos para el flujo. Por el contrario, es necesario desplegar las mayores fortalezas para conocer el mundo en flujo. Existen atajos que no exigen esfuerzo para sentir emoción positiva que es otra diferencia entre compromiso y emoción positiva. Puedes masturbarte, ir de compras, drogarte o ver televisión. De ahí la importancia de que identifiques tus mayores fortalezas y aprendas a usarlas más a menudo para entrar en flujo.

Existe un tercer elemento de la felicidad, que es el sentido. Entro en flujo al jugar bridge, pero después de un torneo largo, cuando me miro al espejo, me preocupa que simplemente siga jugueteando hasta que muera. La búsqueda del compromiso y el placer suelen ser un empeño solitario, un solipsismo. Los seres humanos ineludiblemente, necesitan sentido y propósito en la vida. La vida significativa consiste en pertenecer y servir a algo que uno cree que es superior a su yo, la humanidad crea

todas las instituciones positivas para permitir esto: religión, partido político, ser ecologista, ser boy scout o la familia.

Esta es la teoría de la felicidad auténtica: la psicología positiva trata de la felicidad en tres formas: emoción positiva, compromiso y sentido. Todo esto es mencionado tal como plasmó Seligman (2011)

Seligman nos habla de tres elementos los que me parece importante resaltar: el primero, que nos habla de las emociones positivas, si analizamos la vida cotidiana todos los seres humanos tenemos ese momento en que vivimos la emoción, si entendemos más a fondo es algo que no se puede evitar, ni controlar, esto claro quien no sufra de una depresión profunda. Sin embargo esta persona antes de padecerla en algún punto presentó esa emoción, es decir, es algo completamente natural como lo puede ser crecer, comer o respirar.

Cuando se es niño y se está lejos del mundo de los adultos la emoción positiva es la que se encuentra a diario acompañándolo, incluso en los sueños existe esta emoción positiva, es decir, aún cuando Seligman notó que este punto, sí es necesario tomarlo ya que es la base de esta tesis, en la escuela el niño recibe estrellitas que se pegan en la frente, éstas resultan emociones positivas ya que el niño recibe placer por la felicitación de la maestra, es decir, un reconocimiento ante los demás, aquí es un momento importante para el desarrollo de voluntad, mas adelante entenderemos el por qué.

Años más tarde este mismo niño que crece cambia su emoción positiva no en esencia, si no en enfoque, es decir, la emoción es la misma y se siente igual pero la causa del

placer es diferente, el adolescente comienza a sentir y a desear al sexo opuesto, independientemente de todas las substancias que segrega por la edad y el cambio hormonal, se ve reflejado en su conducta la presencia de la emoción positiva, me refiero a la pareja que comienza a tener ideas positivas sobre el tener relaciones sexuales, también se encuentra en el momento de volverse un hombre, al ver su cambio comienza a sentirse fuerte y hasta con pensamientos de inmortalidad ya que en teoría está en la máxima expresión de belleza físicamente hablando, esto lo lleva a las ideas positivas de su misma persona, aún cuando existieran problemas donde se viera afectada su autoestima ya fuese por acné o sobrepeso, las ideas positivas están presentes, ya que constantemente están imaginando como sería la vida si fuesen de otra manera, esto les causa placer ya que ven en la misma imaginación el mundo perfecto, es decir, que aún dentro de una mala situación el hecho de que esta se encuentra presente su contra parte existe en la misma cantidad.

La parte en la que se habla del flujo resulta relevante para esta tesis ya que al enfocarnos en algo que nos gusta perdemos conciencia de eso mismo que se hace, como los momentos en que nos quedamos pensando en nada, estos momentos son muy comunes, si nos ponemos a pensar fríamente, el tiempo que se invierte en estos momentos podría llegar a un 20% de nuestras vidas, es decir, lo realmente notorio es que en estos momentos de flujo no existe ninguna preocupación, ni tampoco hay consciencia de lo que se hace, por eso se le llama al segundo punto compromiso, a que me refiero el flujo mal enfocado puede causarnos daño, a lo que podría llamarse perder tiempo valioso, es decir tener el flujo pero conscientemente, esto resulta contradictorio. Sin embargo viéndolo desde la perspectiva de Seligman, veamos que el flujo podría ser fatal sin el compromiso, vayamos con un sujeto que se encuentra en flujo, caminando por la calle



sin la menor consciencia de lo que hace sin tener en cuenta el tiempo ni su alrededor puede cruzar la calle sin fijarse y esto lo puede llevar a ser atropellado, de la misma forma el conductor del auto, conduce en estado de flujo no se va a percatar que alguien está cruzando, y me atrevería a decir que el estado de flujo puede anular los cinco sentidos.

Al llegar al compromiso por parte del flujo es donde se llamaría encender la voluntad en la vida, ¿por qué? Como mencionó Seligman puede llegar un punto que el hombre necesita este estado para liberar y realizar ciertas actividades y volverlas placenteras, pero con la capacidad de uno mismo, decir basta, esto es lo necesario y es momento de cortar el flujo. El flujo es prácticamente lo que lleva al hombre a liberarse o alejarse de la depresión y la abulia, a qué me refiero, es claro que una persona depresiva está constantemente en flujo ya que cuando se encuentra en grados mayores el pensamiento constante es fatalista y sin ganas de nada, es decir, no produce placer prácticamente nada, sólo deseos de terminar con ese sufrimiento, sin embargo, ese flujo no es al que Seligman está enfocado, si no que antes de llegar a los pensamientos letales pueden estar en un estado de inactividad no sólo física sino mental, donde no hay nada en su mente, esto es conocido como abulia, un trastorno bastante común que se le denomina falta de voluntad, este es el punto en el que no hay este control y lo llamaría falta del compromiso, y de este mismo lo juntaría con el sentido que sería la verdadera razón por la que hacemos las situaciones que nos causan placer.

Después de analizar la teoría de la felicidad, es momento de mencionar lo que Seligman termina por entender que la felicidad es un término muy usado a la ligera, así que decidió darle un nombre que vaya mas acorde a lo que se enfoca la psicología y esto es

el bienestar, me refiero a que las ideas positivas son realmente para el bienestar del individuo.

De la teoría de la felicidad auténtica a la teoría de bienestar 2011

Seligman menciona en su libro “Florecer” lo siguiente (2011): Antes pensaba que el tema de la psicología positiva era la felicidad, que la norma de oro para medir la felicidad era la satisfacción con la vida, y que la meta de la psicología positiva era aumentar la satisfacción con la vida. Ahora entiendo que el tema de la psicología positiva es el bienestar, que la norma de oro para medir el bienestar es florecer, y que la meta de la psicología positiva es aumentar el florecimiento.

Si se comprende lo que el doctor Seligman menciona, es que no está mal todo lo que se dijo anteriormente, ni se encuentra peleado con su teoría más reciente, sino que hay ciertas palabras clave que son modificadas ya que la esencia es la misma y el objetivo también, pero el enfoque es el que debe ser distinto, me refiero, a que la felicidad es algo que todo individuo conoce, y es resultado de una buena salud tanto física como mental, pero el bienestar va mucho más allá de esa felicidad, es decir, que las ideas positivas son la vía adecuada para llegar a este bienestar.

Seligman habla sobre el florecer, esto se refiere a realizarnos como humanos, crecer como personas envejecer adecuadamente, y gracias a estas ideas positivas florece nuestra misma persona, nuestra vida, nuestra propia misión como humanos, llegando a situaciones similares como se mencionó anteriormente y me refiero a la satisfacción personal con la misma vida.

Dentro de la teoría de bienestar el mismo autor menciona tres propiedades que son necesarias para considerarse elementos en la teoría del bienestar, las cuales son las siguientes:

- 1- Contribuye al bienestar
- 2- Muchas personas lo buscan por sí mismo y no sólo para obtener ninguno de los otros elementos.
- 3- Se define independientemente de los demás elementos ( exclusividad)

Para la teoría del bienestar, Seligman propone 5 elementos que son el camino para el perfecto bienestar y llevan al florecimiento, y esto se resume como PERMA, *positive emotion, engagement, positive relationship y accomplishments*, lo cual sería emoción positiva, compromiso, sentido, relaciones positivas y logro, si entendemos bien cada elemento podemos ver que esta conectado con todo lo explicado anteriormente, y siempre ligado a las ideas positivas.

Emoción positiva. El primer elemento de la teoría del bienestar es la emoción positiva (la vida placentera) también es el primero en la teoría de la felicidad auténtica; sin embargo sigue siendo piedra angular en la teoría del bienestar, aunque con solo dos cambios cruciales. La felicidad y la satisfacción con la vida, con medidas subjetivas, ahora se han degradado de ser la meta de toda la teoría a ser simplemente uno de los factores incluidos dentro del elemento de emoción positiva, esto lo menciona Seligman (2011)

Ya sin la necesidad de volver a explicar como en páginas anteriores lo que es emoción positiva, si es necesario que remarquemos en esta teoría que la emoción positiva es prácticamente la generadora de las ideas positivas, me refiero a que no puede existir una sin la otra, es decir, la emoción se siente, se vive y se disfruta, mientras que las ideas son la cantidad de pensamientos que pueden producir este sentir, o el mismo resultado de este sentir, en realidad como lo he comprendido no hay un orden para estas dos situaciones, ya que varía de acuerdo al momento, posiblemente este estado placentero podría verse como una expresión conductual, sin embargo, si no vamos por esta rama más física, podríamos tener un acercamiento a esta rama de la psicología cognitiva conductual. Sin embargo, debemos entender que aún siendo una teoría humanista, el doctor Seligman, un científico y se ha especializado en la psicología cognitivo conductual, por esa razón este punto de las emociones positivas se acercan en gran medida a ésta, y como toda teoría desarrollada y el paso del tiempo vemos que la finalidad de esta emoción ahora es el comienzo para el bienestar, gracias a esto Seligman demuestra que las corrientes de pensamiento no tienen por qué trabajar por separado.

Cuando tocamos el segundo elemento que es el compromiso también nos percatamos que es nuevamente necesario, es decir Seligman dice que se evalúa de forma subjetiva y realizamos actividades en que para nuestra percepción el tiempo se detiene o mejor explicado por el doctor se pierde la consciencia de lo que pasa y se hace, anteriormente este punto también se tocó, es decir, que tanto la emoción positiva como el compromiso son categorizados para medirse subjetivamente, es decir, que es algo que puede ser entendido y digerido pero de acuerdo a nuestro criterio, lo que emocionalmente llegamos a sentir puede medirse con una prueba tal como lo sería la felicidad, pero la

emoción positiva que abarca todo lo placentero tal como el compromiso son los elementos que tienen como función principal el bienestar. Sin embargo, es necesario recordar que el estado de flujo puede frenar esta parte, ya que el pensamiento y la emoción están ausentes, el doctor Seligman lo explica claramente por eso a continuación veremos con sus palabras esta parte.

La emoción positiva y el compromiso cumplen fácilmente los tres criterios para ser elementos del bienestar, 1. la emoción positiva y el compromiso contribuyen al bienestar, 2. muchas personas lo buscan por sí mismos, y no necesariamente para obtener ninguno de los otros dos elementos, (quiero este masaje en la espalda aún cuando no me aporte ningún sentido, no represente ningún logro ni me permita establecer ninguna relación), 3. se miden con independencia de resto de los elementos, (de hecho hay una industria pequeña de científicos que miden las variables subjetivas del bienestar) (Seligman 2011)

Con esto, regresamos al momento en que estos dos elementos dan pie a las emociones positivas y son las que llevan una entrada para éstas, y permiten al hombre tener constantemente felicidad y como el resultado de esta felicidad es el bienestar en la vida del individuo, floreciendo automáticamente, aquí también es importante que el florecimiento de una persona no esté limitado a cierta edad, los niños pueden florecer desde el momento que experimentan la felicidad, y con esto tiene un buen bienestar emocional o en otras palabras una buena calidad de vida, totalmente independiente a lo económico, el experimentar el bienestar como individuo hace madurar de una forma natural y no por circunstancias de la vida que te pueden obligar, regresando al punto de crecer físicamente, esto puede llevar a la persona a madurar intelectualmente, pero no

quiere decir que esto lo haga feliz, por tal motivo su bienestar estará bloqueado o afectado, mientras que se madura con felicidad, con emociones positivas se producirá el placer por esto y lo llevará a sentirse feliz, teniendo un bienestar pleno llevándolo a florecer cada momento de su crecimiento. La misma palabra florecer tiene como sinónimo crecer, por qué toco este punto, así como las flores al paso del tiempo por muy corto que sea su objetivo es florecer, abrirse, es su función principal, de igual forma es la vida del ser humano, realizarse como individuo es la meta del hombre, y como también lo mencione anteriormente, el florecimiento puede encontrarse en cualquier momento de la vida, ya que a diferencia de las plantas, florecer para una persona requiere tiempo y a veces su avance no es constante, si no que puede requerir paciencia y los pensamientos pueden alejar las ideas positivas a diferencia de las plantas que no experimentan emociones ni pensamientos.

Ahora continuaremos con el siguiente elemento que es el sentido, aquí es la parte que se cruza con la logoterapia, para Frankl lo más importante es el sentido de la existencia, y vemos que en la teoría del bienestar también es prácticamente la parte central de todo lo que plantea Seligman.

El sentido no es exclusivamente un estado subjetivo. El juicio más objetivo y desapasionado de la historia, la lógica y la coherencia puede contradecir un juicio subjetivo. Abraham Lincoln, melancólico profundo, puede haber juzgado, en su desesperación, que su vida carecía de sentido, pero nosotros la consideramos llena de significado. El sentido cumple los tres criterios para ser un elemento, 1. contribuye con el bienestar, 2. a menudo lo buscan por sí mismo y 3. el sentido se define y se mide de

manera independiente de los otros elementos, logro y relaciones, lo que explicaré a continuación. (Seligman 2011).

Antes de llegar a lo que es el logro, tenemos que dar cuenta que el sentido tiene que ver con el momento, ya que si actuamos de una manera, porque llegamos a creer que tiene sentido esa acción, posiblemente tiempo después ese sentido ya no exista y parezca totalmente trivial, es decir, la vida nos resulta atractiva porque hay un sentido al vivirla, aún cuando cambie este sentido siempre está presente, es la razón por la cual hacemos las cosas, y nos ponemos a pensar que ese sentido nunca estará equivocado, en otras palabras, la subjetividad de este sentido se da porque el sentido de otros puede ser distinto al nuestro, dando aquí el punto de no ser completamente objetivo, ya que podría decirse que la objetividad se la damos nosotros al momento de vivirlo, pero al mismo tiempo es subjetivo ya que durante la vida no es el mismo, esto lo lleva a ser el centro de la teoría, en donde existe un punto neutro, es decir que sería la balanza que tiene la objetividad de un lado y la subjetividad del otro.

El logro (o la realización) a menudo se busca por sí mismo, incluso cuando no produce emoción positiva, sentido o nada que se parezca a una relación positiva. Lo siguiente es lo que finalmente me convenció, juego mucho y muy en serio bridge duplicado. He jugado con y contra muchos de los mejores jugadores, Algunos de los mejores jugadores expertos de bridge juegan para mejorar, aprender, resolver problemas y estar en flujo. Cuando ganan es sensacional, lo llaman ganar bonito. Pero cuando pierden siempre que hayan jugado bien es igual de maravilloso, estos expertos juegan porque buscan compromiso, o emoción positiva , incluso el regocijo puro, otros expertos

juegan solo para ganar. Para ellos perder es terrible sin importar que hayan jugado bien, sin embargo si ganan es fantástico incluso si ganan feo, algunos incluso hacen trampa para ganar. NO parece que para ellos ganar sea emoción positiva, muchos de los expertos aseguran que al ganar no sienten nada y se preparan para la siguiente partida de backgamon hasta que se organiza el siguiente juego de bridge, la búsqueda tampoco se reduce al compromiso, puesto que la derrota anula la experiencia con cierta facilidad, tampoco se trata de sentido, puesto que el bridge no es ni por asomo algo superior al yo. Esto es dicho por Seligman (2011)

Entonces entendemos que el logro es en ocasiones algo que no sólo se busca por satisfacción, si no por la necesidad narcisista que puede haber en algunos individuos, sin embargo esto puede producir motivación continua, pero también el estado inconsciente del individuo, como dice Seligman en flujo, el logro en sí es en cierta forma la recompensa que tiene la persona, el premio que obtiene y este no es necesariamente físico, si no que alimenta la misma felicidad, si lo ponemos con un ejemplo diferente a los ejemplos de Seligman vayamos con un sujeto que corre una carrera de varios kilómetros, si la llega a ganar tiene la completa satisfacción de haber conseguido el triunfo, y esto se puede ver reflejado hasta al beber agua, la felicidad y el mismo bienestar esta reflejado en la persona, si otra persona que no es corredor profesional pero tiene el deseo de entrar a una carrera, lo hace después de un duro entrenamiento y como es de esperar no llega en primer lugar, pero termina la carrera, la satisfacción de esta persona nunca fue ganar, si no terminar la carrera y estar en ella, esta satisfacción le produce el mismo placer que el otro sujeto que ganó, de igual forma al beber agua reflejara su alegría y recibe el premio de haber cumplido su tarea, pero si vemos a un corredor profesional que se entrena y vive de correr preparándose para esa carrera y



pierde, la derrota se vuelve un peso que lo lleva a una frustración y estado de tristeza que lo pueden llevar hasta a pensar que siempre perderá si sigue corriendo, y ni siquiera puede beber esa agua por el mismo estado en que se encuentra, también puede estar la persona que corre porque simplemente lo hace, no muestra ninguna búsqueda de premio, o satisfacción ni mucho menos sentido, simplemente corre porque sabe que debe ganar, pero no hay placer alguno.

El logro es exactamente lo que en esta tesis será manejado como el resultado de la voluntad en la vida de las personas, podríamos decir que la forma en que tomamos el logro puede ser la completa solución para alejarnos de la depresión y enfermedades psicosomáticas y el deterioro de la mente y cuerpo, daré un ejemplo, un pianista profesional que trata de tocar a la perfección una pieza de Chopin, la práctica a diario con la intención de ejecutarla tal y como él imagina que debe ser interpretada, lo hace durante años, y para el público que lo escucha puede ser una interpretación magistral, pero él sigue con la emoción positiva de que puede mejorarse llegando a un punto en que por fin la interpreta como él lo imaginó, llega la satisfacción de años de trabajo, una victoria que le causa una felicidad y como resultado un bienestar emocional, en ese momento existe toda ausencia de enfermedad en su vida, lo llamaríamos logro, pero no termina aquí ya que esto lo acompañara hasta la vejez, como buen pianista continuará tocándola de forma perfecta hasta que se canse, sin embargo, este logro lo mostrará constantemente al tocarla, si la persona lo hace en sus últimos años de vida este logro habrá sido constante y la emoción positiva estará presente, de igual forma la misma emoción positiva lo hará practicar y seguir haciéndolo evitando la oxidación física y mental de la persona, mostrando que puede ser la prevención perfecta de la enfermedad a causa de los años.

Si es bien entendido, las ideas positivas no son exactamente aquellas que como individuos mantenemos para llegar a un estado de felicidad, y la persona que logra esa felicidad logra un bienestar constante, un ser humano no puede ser feliz siempre ya que hay momentos donde se puede olvidar, sin embargo, aún cuando no se encuentre con esta felicidad si puede tener un bienestar en su vida, a qué me refiero a esto? es la conclusión a la que llegó el doctor Seligman, ya que la finalidad de vivir es tener emoción positiva y con esto encontrar un sentido a la existencia, y tener consciencia de los logros obtenidos y que realmente son valiosos para el individuo, en esta parte llegamos a un punto en que tiene prácticamente la misma característica de la logoterapia y el análisis existencial de Frankl donde un individuo tiene consciencia de su espíritu no hablando del lado religioso, si no de su esencia, y satisfacerlo gracias a esta razón existencial a las mismas emociones positivas y a su logro, en cierta forma Frankl habla de que el espíritu del hombre es una de las cosas intangibles más fuertes y que si lo vemos desde cierta perspectiva no tiene límite. Gracias al espíritu logramos satisfacer metas, y debido a esta razón de existir se fortalece, donde cada individuo tiene la capacidad de escribir su propia historia, dándole un sentido a su vida.

La adición de la vida de realización también destaca que la tarea de la psicología positiva es describir, y no prescribir lo que la gente realmente hace para obtener bienestar, la adición de este elemento por ningún modo promueve la vida de realización o indica que una deba desviarse de su camino hacia el bienestar para ganar más. Más bien lo incluí para describir lo que los seres humanos, cuando están libres de coerción, eligen hacer solo porque sí. (Seligman 2011)

Relaciones positivas. Cuando se le pidió a Christopher Peterson, uno de los fundadores de la psicología positiva, que explicara en tres palabras o menos de qué se trataba esta psicología, respondió: De los otros.

### El elemento plural y social en la Psicología Positiva

Muy poco de lo que es positivo es solitario ¿cuándo fue la última vez que te reíste a carcajadas? ¿La última vez que sentiste alegría indescriptible? ¿ la última vez que tuviste sentido y propósitos profundos? y ¿la última vez que te sentiste enormemente orgulloso de un logro? Incluso sin conocer los detalles de estos momentos culminantes de tu vida, conozco su forma: todos ellos tuvieron lugar y forma. También Seligman mencionó esto (2011)

Ahora después de esta breve explicación pasemos a ver lo que realmente son las ideas positivas en sí y a qué se refiere el bienestar con la psicología positiva, después de revisar primero la teoría de la felicidad y el como llegó a convertirse en la del bienestar, entendamos que parten de la misma base, solo que la segunda es la evolución, la misma continuación y principalmente la que nos permitirá comprender mejor el qué son las ideas positivas y que finalidad tienen en el hombre.

El bienestar es un constructo, y el bienestar, no la felicidad es el tema de estudio de la psicología positiva. El bienestar tiene cinco elementos mensurables (PERMA) que la constituyen. (Seligman 2011)

En otras palabras para llegar al bienestar son indispensables estos cinco elementos que son la Emoción Positiva, Compromiso, Relaciones, Sentido y Logro, y éstos son los que logran alcanzar el bienestar, y es importante saber que se miden de manera subjetiva cada uno, es decir, parte de la psicología y me refiero a las teorías psicoterapéuticas son subjetivas, ya sea el psicoanálisis, cognitivo conductual, humanista o sistémica ya que ninguna es exacta, pero sí cercana a lo que los individuos buscan, esto varía con la persona, por eso es subjetiva. Lo realmente maravilloso de la teoría del bienestar es que junta lo mejor de cada una de estas teorías con PERMA, así que sin lugar a dudas tiene tanta validez como el mismo humano comprende que es fundamental en su vida, ya que ésta no se puede resumir al nacer, crecer, madurar, reproducirse, envejecer y morir, ya que cada una de estas etapas tiene una finalidad pero también que no se puede negar, a qué me refiero, dentro de este proceso el hombre experimente sentimientos, pensamientos, emociones, enfermedades, todo gracias a sus sentidos y aprendizaje, y la mejor forma de entenderlos y experimentarlos de la forma más adecuada es con este bienestar.

La teoría del bienestar se basa en los cinco pilares y los soportes de los cinco elementos son las fortalezas: El método y sustancia de la teoría del bienestar es plural: la emoción positiva es una variable subjetiva que se define por lo que uno piensa y siente. El compromiso, el sentido, las relaciones y los logros tienen componentes subjetivos y objetivos, puesto que uno puede creer que tiene compromiso, sentido, buenas relaciones y muchos logros y estar equivocado o incluso engañado, La conclusión es que el bienestar no puede existir solo en nuestra mente: el bienestar es una combinación de

sentirse bien y de tener realmente sentido, buenas relaciones y logros, La forma de elegir el rumbo de nuestra vida es maximizar los cinco elementos en su totalidad. Esto es parte de las propuestas de Seligman (2011)

En otras palabras las ideas positivas están constantemente dirigidas a llegar al bienestar, las ideas positivas tienen la función de llevarnos a los cinco elementos y son prácticamente el combustible que hace funcionar el motor y al tener un buen rendimiento este produce una gran satisfacción teniendo bienestar presente y constante, este bienestar es exactamente a lo que va dirigido para poder mantener una voluntad aún con el paso de los años.

### **1.3 IDEAS POSITIVAS EN LOS PERIODOS DE VIDA**

La vida esta constituida por etapas importantes que son claves para tener una buena calidad de vida. Si bien el hombre está a merced de las enfermedades mentales, también tiene maneras de prevenirlas, y en caso de padecerlas se puede curar o controlar, sin importar qué tipo de terapia psicológica se use, debe siempre enfocarse al bienestar de la persona, y lo más importante cualquier tipo de enfoque que se le dé, es necesario identificar que es lo más conveniente para el sujeto a tratar, ya que ninguna corriente o método está garantizado, con relación de llegar a funcionar para ayudar el sujeto para aliviar su trastorno o enfermedad.

Cuando nos encontramos en el vientre materno realmente no recordamos ni tenemos consciencia de lo que sucede, sin embargo podemos sentir, este sentir tampoco nos vuelve conscientes de lo que nos produce, nos limitamos a lo más primitivo que es

placer y displacer, esto claro cuando ya está formado el bebé, debo decir que dudo mucho que logremos entender que ocurre pero ni siquiera el comprender lo que es instinto de supervivencia, más bien es algo que la misma madre tiene por nosotros, la persona es inclusive incapaz de recordar su nacimiento, esto es debido a que faltando la consciencia no existe algo que valoremos o que deseemos, por tal razón no buscamos el bienestar, sin embargo si queremos la comodidad, eso es lo que en un bebé yo llamaría bienestar.

Si un recién nacido muere podríamos decir que jamás buscó o tuvo la necesidad del bienestar, sin embargo la que resultaría alejada de éste sería la madre, entonces lo más probable es que la madre tenga una depresión mayor, lo cual nos daría a entender que el bebé no logró un bienestar propio sino un problema que fue el no vivir, refiriéndome a que el morir no es deseo o voluntad del bebé, si no que existen situaciones fuera de las posibilidades que frustran este nacimiento, llevando como resultado a que las ideas positivas son únicas de los nacidos y con cierto tiempo de vida, es decir, a partir de que el niño tiene consciencia de su pensamiento.

El recién nacido tiene como única función el comer, dormir y defecar todo proporcionado por su madre, es decir, su bienestar estaría dependiendo de la madre, entonces ¿qué ocurriría si el bebé carece de esto? Su bienestar se vería frustrado, por ese mismo motivo el bebé no entra en el parámetro de ese bienestar, a diferencia de lo que puede decir el psicoanálisis, la psicología positiva y el análisis existencial tiene un campo de tratamiento mayor, ¿por qué digo esto? Sencillo, la verdadera importancia de la salud no es qué ocurrió en la infancia, que se logró por los padres, qué equivocaciones existieron en la relación padres e hijos, qué interpretación se le da a lo

que se sueña y terminar revisando qué tan mal se encuentra el individuo, por qué forzosamente se debe estar mal? La vida ocurre en un breve periodo y todo lo que se llega a experimentar tiene un problema ligado al inconsciente, esto es el psicoanálisis, en otras palabras la salud mental es la neurosis, la ausencia de enfermedad, y yo me pregunto por qué todo individuo debe estar enfermo? Acaso el vivir nos lleva a enfermar, o el nacer nos hace enfermos? Todas estas preguntas son las que he hecho directamente criticando al psicoanálisis. Sin embargo, debemos tomar en cuenta que el hecho de ver la vida con esta perspectiva es menospreciar los logros y mas aún rechazar la felicidad y el bienestar de la vida misma, y por esa misma razón creo que las ideas positivas son esenciales en toda etapa de la vida.

Después de esta perspectiva personal me parece que en los bebés aún faltos de consciencia, la necesidad de supervivencia es el equivalente al bienestar para un individuo ya completamente consciente de lo que es el bienestar, sin embargo, debemos remarcar que es el bebé quien se encuentra mas expuesto y lejos de un bienestar, ya que es muy vulnerable en situaciones de no poder valerse por sí mismo, desde sufrir una asfixia en la cuna, el tan común reflujo, como una rozadura causada por orinar o defecar, mentalmente que experimenta el bebé, solo un muy primitivo desagrado, que al satisfacer se va este mismo, el bebé entiende de una forma muy básica que debe alejarse de esta sensación que no produce placer, aquí comienza el proceso del bienestar mental en el bebé que lo conduce a un placer físico, es aquí donde entra parte importante de la corriente cognitivo conductual, la cual no creo que este muy lejana a la psicología positiva y mucho menos a las ideas positivas, después de todo las ideas positivas se vuelven estímulo y respuesta, de una forma diferente y con otras palabras, pero la mecánica es la misma.

Cuando el infante comienza a gatear y trata de hablar por medio de sonidos más parecidos a gritos, que es sólo la forma de imitar el lenguaje de los adultos, en estos momentos el niño no tiene enfermedad mental o trastornos con sus excepciones de tener retraso mental, pero hasta la falta de algún miembro no es obstáculo para que esto ocurra, es decir, que incluso con retraso mental se tiene la posibilidad de buscar bienestar porque existen diferentes grados de este trastorno, y si no es severo el niño tiene toda posibilidad de buscar este bienestar.

Las ideas positivas en la niñez se comprenden por medio de otras personas, ya que el niño no cuenta con las herramientas para decir yo quiero esto, o conseguiré ser el mejor, es decir, estas herramientas las proporcionan los adultos, y el niño aprende a que si complace lo que los adultos quieren, él será complacido, tenemos por ejemplo el niño que se encuentra en una reunión familiar, y sabe que los adultos son enternecidos cuando el niño canta con sus palabras deficientes y sin buena pronunciación, ellos quieren que cante así que el niño lo hace complaciendo a todos, al terminar se le hace fiesta al niño, ocurre que esto es una recompensa y placer para el niño, lo cual le generara ideas positivas, y al mismo tiempo un logro, obtiene la aprobación de los adultos, llevándolo a desarrollar mejor esta emoción positiva que es resultado de estos adultos y de la sensación de ser el centro de atención, en cierta forma como se mencionó en líneas anteriores cuando se habla de lo que es el inicio de la voluntad el niño genera la intención de conseguir esta satisfacción y la misma aprobación de los adultos.

La convivencia con otros niños se hace prácticamente al entrar a la guardería, este es un momento clave en lo que yo llamaría comienzo de la búsqueda propia de bienestar, por



qué? Es difícil verlo pero el sobresalir y tener la atención de la madre sustituta que sería la maestra, te lleva a sentir el placer sobre el hecho de tener prácticamente el premio que todos desean, aún cuando sea solo un momento, esto lleva al niño a saber compartir y le permite comprender que no es totalmente el centro del universo. (Conferencia de Educación Infantil) (2013)

Los niños que no son llevados a la guardería o jardín de niños suelen ser más asociales y mucho más egoístas, lo cual los conduce a tener un nivel de tolerancia menor a las frustraciones alejándolos del verdadero bienestar, me refiero a que en cierto punto de vista a diferencia del recién nacido la madre puede alejar al niño de su bienestar al no separarse de él, fomentando la simbiosis entre estos dos, esto puede tener consecuencias para niño en cuanto a su socialización con el padre y hasta volverse agresivo con sus hermanos mayores en caso de tenerlos, aquí se verá claro el punto que se mencionó en líneas anteriores sobre el sujeto que tiene la necesidad de ganar siempre, si no lo hace la frustración será terrible, esto ocurrirá con el niño que no socializa, es importante que la socialización se dé desde pequeño y que tenga una buena separación de la madre, a qué me refiero, es claro que el primer día y hasta la primera semana el niño llorará y tendrá un berrinche tremendo, sin embargo, esto lo llevará a un buen bienestar para el cual tendrá que pasar por el alejamiento para que comprenda que estar frustrado lo llevará a un estado negativo, cosa de la cual se cansará y entenderá que dejar de llorar y necesitar todo el tiempo a la madre no resulta satisfactorio y más aún le será imposible resolverlo, como resultado entenderá que para tener un buen bienestar y dejar de sentir este enojo deberá socializar con la competencia y aceptar las reglas, esto es un comportamiento muy similar a lo que se tiene cuando se es adulto y se encuentra en un trabajo al cual no

nos agrada ir, pero lo aceptamos por nuestro bienestar. (Conferencia de Educación Infantil) (2013)

Las ideas positivas son claras y más aún, si se llena de éstas la mente del niño, aprende a jugar con otros niños y a realizar actividades que en su casa no le serán posible ya que recibir la aprobación no solo de la madre si no de la maestra y sus compañeros, esto lo lleva a tener un desarrollo sano y a tener reglas de convivencia.

Aún siendo tan pequeño experimentará la amistad, siendo un factor elemental para esta edad en la formación de ideas positivas, ya que el infante al realizar tareas junto a sus compañeros sabrá lo que es un logro, y tendrá la satisfacción no solo de hacer algo como sus compañeros, sino que será aprobado por la maestra y posteriormente por la madre al verlo, qué tiene esto, resulta indispensable para el niño y su formación que tiene la capacidad de realizar tareas que antes de ese día no sabía que contaba con esa capacidad.

Al paso del tiempo el niño llega a la primaria, aquí el niño comienza a ser narcisista, esto es claro con la competencia podríamos decir que son muy parecidos a una manada en los grupos, en donde hay un *alpha*, es decir un líder, esto mismo para tener un control de grupo, aún así no estoy diciendo que estos grupos están en una dirección correcta ya que comienzan a caer en el famoso *bullying*, sin embargo, el bienestar de los niños es necesario y por esa razón buscan pertenecer a este grupo a veces sin importar que sea correcto o no, regresan a su instinto primario que es la supervivencia y ésta es pertenecer a este grupo y no ser el débil, en esta parte hago un paréntesis en el cual dentro de esta etapa de crecimiento Darwin está en lo correcto, el fuerte es quien

sobrevive, en este punto no me voy por la muerte de un niño acabado por el más fuerte, sino que este fuerte es quien se encarga de devorar al débil mentalmente, por esta razón existen reglas, pero no siempre son cumplidas, en estos caso las ideas positivas no siempre son las correctas, pero se encuentran hasta en el débil, por qué? Las ideas positivas claramente se encuentran en el *alpha*, porque tiene la satisfacción de sobresalir a los demás, ser el dominante, llevándolo a realizar más y continuar con esta posición manteniéndola, en esta parte vuelvo a lo que se mencionó anteriormente, las ideas positivas y los logros no siempre son buenas para los demás, sino únicamente para el que lo experimenta, y esto no quiere decir tampoco que sea un gran logro, ahora para los que se encuentran dentro del grupo su bienestar radica en que ellos no son el débil, o el excluido, esto los lleva a sentir un bienestar y a experimentar el orgullo de ser parte de, y el más complicado de todos es aquel que sufre el rechazo de todos, es quien tiene mas ideas positivas al pensar y desear ser parte de eses grupo, para dejar de ser la víctima, sin embargo, es quien experimenta al mismo tiempo la frustración, porque esas ideas positivas son un imposible, siendo determinantes para el niño si tiene la intención de llegar a ese grupo, o continuar como se encuentra, todas estas son conductas aprendidas que indudablemente son la consecuencia del entorno social del niño. Por esa razón es necesaria una buena separación en su momento del niño y la madre, aquí mencionaré lo más importante (ningún niño actuará por sí solo, todos lo harán porque así lo aprendieron), de igual forma será con las ideas positivas.

La realidad de las ideas positivas es que son enseñadas por los padres, pero también no son exclusivas de ellos hacia los niños, estas ideas puede presentarse en oportunidades de externos, a que me refiero, es claro que todas las familias no tienen una estructura bien definida y con productividad por parte de los padres, trato digno, con bases de

respeto y educación, los niños que carecen de esto y pertenecen a un hogar disfuncional, es claro que la violencia y el miedo será la que domine sus vidas, como resultado la depresión o sociopatía serán presentes en su adultez, esto puede encaminarse a trastornos mentales, en otras palabras nada más lejos del bienestar, sin embargo, como lo mencioné anteriormente este resultado no es ley, ya que existen casos en los que el niño tiene suficiente capacidad para diferenciar entre lo que es dañino para él mismo y lo que lo llevará a alejarlo de este ambiente, este caso es cuando los niños se vuelven adultos ejemplares aún cuando tuvieron carencias y niñez difícil, en este punto es donde las ideas positivas desarrollan la voluntad del niño, es decir, la intención es superada por esta voluntad y se dan cuenta que para ellos poder salir de esa vida que tienen, necesitan de una serie de ideas positivas, tal vez de una forma no bien estructurada pero lo bastante sólida como para comenzar a ejercerla, es igual que una casa suponiendo que está en construcción, en este punto tiene las columnas perfectamente bien cimentadas, y sin importar que la casa aún no este terminada ni tenga los muros, el hecho de tener estas columnas ya da pie a que el niño tenga la posibilidad de buscar el bienestar y no repetir la cadena que se encuentra en su casa, por causa claro está que si no es el padre o madre quien promueve estas ideas positivas es en ocasiones el maestro, padres de amigos o hasta los tíos, con esto damos por entendido que las ideas positivas pueden aparecer y ser bien recibidas en cualquier épocas de la vida. Piaget (1931).

Cuando se es joven hablando de la adolescencia retomemos un poco el psicoanálisis donde creo que tiene mucho que ver en esta etapa de la vida, según esta teoría el hombre tiene un momento de reestructuración y esta es la adolescencia, cuando comienzan cambios importantes es el momento en que se puede replantear el camino o dirección que lleva la persona, ¿a qué me refiero? si el niño tiene cierta tendencia a

repetir patrones de los padres, o tiene cierta conducta de causarse algún daño debido a su forma de pensar, la adolescencia es el momento preciso y decisivo para reestructurar y moldear al joven, ya que es donde literalmente ocurren cambios importantes físicos y si los hay físicos, es un hecho que también los habrá en la mente.

Esta claro que la adolescencia es un momento en que la voluntad y las ideas positivas se pueden hacer a un lado y perderse, hasta volverse nulas dentro del adolescente, ya que existen muchos factores externos que pueden perjudicarlo, como lo pueden ser las amistades, las primeras parejas, las dependencias a sustancias nocivas y los más importante dentro de esta etapa, el sexo mal interpretado.

Hablemos no sólo de que el adolescente está lleno de dudas y miedos, sino que las hormonas comienzan a tomar control de los actos de la persona, dejando a un lado las ideas positivas y por ende el bienestar se aleja, vayamos de un punto muy simple y común, el adolescente tiende a masturbarse por este deseo sexual que parece incontrolable, y al mismo tiempo es visto como algo malo por la familia o sociedad, lo que lo lleva a ocultarlo, el muchacho pierde gran cantidad de tiempo en estos actos y conductas, lo cual no le permite ejercer sus obligaciones, como resultado no termina sus obligaciones o las elabora de forma apresurada teniendo un mal desempeño de éstas, lo cual le causará conflictos en la escuela y casa, y pasará que sus ideas positivas se verán remplazadas por preocupaciones alejándose del bienestar y remplazado por angustia, este es un ejemplo muy sencillo y a simple vista muy común, lo cual podríamos decir que aparentemente el daño es mínimo, pero qué pasa cuando este deseo sexual se lleva a otros niveles, como en el caso de un joven de 14 años en donde tiene una novia de 12 y por la falta de pensamientos positivos que los dirigirán a un bienestar se apresuran por

la necesidad de ese placer físico de una forma muy superficial y la joven termina embarazada, volviéndose de una adolescente a una madre que no esta preparada mentalmente, se trasforma a una persona totalmente alejada del bienestar, y su voluntad quedará casi imposibilitada a lo que la vida la obligará a ejercer.

Sabemos que para un crecimiento sano y sobre todo para que cualquier conflicto mental no se atravesese, hay que vivir cada etapa de la vida sin saltárnoslas, en este momento de adolescencia, si se forza el crecimiento como el volverse padre o madre solteros, o por alguna razón se termina en la cárcel, cae en adicciones, se ve dañado no sólo el crecimiento, si no la vivencia de esta etapa, que es una preparación para la adultez, más no quiere decir que se esté listo.

Las ideas positivas dentro de la adolescencia suelen ser bastante más superficiales y tienden a confundirse con el optimismo, ¿a qué me refiero? el adolescente siente que es omnipotente y pocas veces piensa en las consecuencias, ya que se encuentra en una transformación a la adultez, por tal motivo se siente adulto desde ese momento, pero con la energía y vitalidad de un niño, cuando se crece un poco más, es decir, cuando se esta cerca de los 16 a los 18 cuenta con un cuerpo resistente a casi todo tipo de pruebas, desde lo que es dormir poco, hasta soportar cantidades de alcohol, alimento y ejercicio excesivo, sin mencionar la gran capacidad de retención y una gran atención equipada con los 5 sentidos en su máximo esplendor, dando como resultado en su mayoría de veces un mal uso a esta etapa, ya que mentalmente el joven no está preparado, el joven pierde perspectiva de muchas cosas debido a la fuerza que tiene por el momento de vida que pasa, este tipo de percepción de la realidad puede variar por el medio social, sin

embargo afecta o favorece el estado mental del joven, podemos decir que al llegar a los 18 años ya es un adulto, si lo vemos desde la perspectiva de México, pero en otros países continua siendo un joven, hago esta observación ya que parte del material que se tomo para la realización de esta tesis se utilizaron libros y estudios que pertenecen a norte américa, pero regresando al punto de las ideas positivas dentro de la juventud, podemos entender que existen muchas situaciones que ameritan la necesidad de éstas, pero al mismo tiempo aparece su contraparte lo cual podríamos llamar la frustración, o la llamada abulia, esto podemos verlo por la aparición de acné, el cambio físico que se tuvo, la barba que se ve ahora o la que nunca salió, el cuerpo que se desarrolló, la forma en que se les acepta en el entorno social, la forma en que se perciben a sí mismos, la manera en que se pueden desenvolver emocionalmente, la aceptación del sexo contrario, todos estos son factores importantes que pueden frenar las ideas positivas o su contrario, permitirles florecer y tomar fuerza.

Si bien nos enfocamos desde una perspectiva clínica, no podemos dejar de lado que para la salud mental de un joven es casi en su totalidad su entorno, por lo cual creo que lo social está ligado a este momento de la vida, el joven puede ser capaz de lograr cosas impresionantes y esto llevarlo como un impulso que lo conduzcan al éxito de su vida, o tener un fracaso que lo programe a estar lleno de estos durante su vida, en esta parte las ideas positivas son fundamentales ya que cuenta mucho el ánimo del sujeto para llevar un bienestar pleno, no estoy diciendo que el joven debe estar con una actitud optimista en todo momento, o estar lleno de vitalidad y excitación las 24 horas, si no que es normal que aparezca el cansancio a veces, o la tristeza ya que hemos de recordar que para asumir que existe el bienestar se presupone la existencia del malestar, de esta forma se puede identificar cuando nos acercamos a este primero, es decir, es importante

que para poder y aprender a lograr el bienestar se debe aprender lo que es el no tener éxito en todo, asimilarlo y entender su naturaleza para que en el momento en que estos percances aparezcan en nuestra vida no frustren más de lo necesario, llevándolo a ideas fatalistas impidiendo la reaparición de las ideas positivas.

Cuando se es joven no hay cosa que más se disfrute que el tener acceso a todos nuestros deseos, y en ocasiones mientras más complicados son, tienen más significado, esto es algo con lo que la persona continua viviendo en sus siguientes años, a qué me refiero, que a diferencia de un niño que mientras menos se esfuerce y vea cumplido su propósito más placer verá en éste ya que el resultado es inmediato, cosa que es totalmente opuesta en la adultez, ya que mientras más larga es la espera y más dedicación se necesita, mayor placer hay con éste, dando pie a las ideas positivas.

Ya en la adultez vemos que la persona tiene bien formada su personalidad, a qué me refiero, ya tenga una salud mental o no el individuo se ha acostumbrado a esa forma de vida, en esta parte podemos ver que existe una gran variedad de estilos de vida y de formas de pensar, el cómo se percibe la realidad y más aún, el cómo recibimos las ideas positivas, el saber qué sentido de existencia tiene cada uno, es probable que no siempre se dé cuenta la persona de esto, pero ocasionalmente gozará de sus beneficios, es claro que pueden existir factores que vean esto frustrado, como lo puede ser enfermedades como depresión, esquizofrenia, bipolaridad, psicosis, retraso mental y autismo, sin embargo, con esto hablamos que ya existe una alteración en la persona, mientras que en un inicio se mencionó que la teoría del bienestar es trabajar con la misma salud mental y su mejoramiento, por tal razón dejaremos de lado a los sujetos con estas alteraciones y trastornos mientras nos enfocamos a quienes mantienen una salud mental.



Cuando el individuo mantiene ya una vida con obligaciones y libertades junto a responsabilidades y más aún su propia familia, en donde ya se tiene no solo un deber con ésta, sino una autoridad, es bien sabido que lo ideal es que las responsabilidades y los gustos o placeres se compartan con la pareja, pero también es necesario mantener nuestra persona separada desde el punto de vista mental, Frankl lo llama espiritual sin que tenga que ver con la religión, si no más bien con el sentido propio de una persona, es decir, la esencia de ésta, con esto el sujeto tendrá éxito en el manejo de las ideas positivas.

En el proceso de envejecimiento sabemos que es variable el éxito tanto profesional como familiar o económico, pero es cuestión de cada individuo y estos factores no son específicos para la felicidad, es decir, la felicidad no es específica en la vida a una sola forma de ser, ni tampoco es causada por las mismas situaciones o circunstancias, sino está en cómo el sujeto percibe su propio gusto, su propio placer y sus deseos característicos, a qué me refiero? Que tal vez a un sujeto le puede causar felicidad ver el matrimonio de su hija, y a su vez esto a otro sujeto le puede causar una terrible tristeza o frustración, como también a una mujer le puede causar una enorme felicidad ser madre por segunda vez, y a otra mujer le puede causar problemas graves y hasta peligrar su vida, en estos ejemplos podemos ver a la angustia constantemente, de igual forma podemos ver que la felicidad es diferente pero siempre puede expresarse, aquí es donde vemos que la realización es parte fundamental para identificar las ideas positivas, en estos momentos un sujeto ya es capaz de saber a la perfección cuáles son estas ideas y como obtiene un bienestar, ya que con el paso del tiempo es muy común que se busque el bienestar para los seres queridos.

Así que si resumimos parte de cómo se generan las ideas positivas dentro de una persona que ya pasó por la niñez, adolescencia, juventud y adultez, podemos hacer una pausa antes de llegar a la vejez, ya que la última etapa es prácticamente la más importante para esta tesis, y vayamos un poco a ver, qué es realmente el individuo y el motivo por el cual se generan ideas positivas.

El hombre considerado una máquina perfecta en muchos sentidos, se ha enfocado en situaciones materiales, llevando únicamente el estudio y cura a las enfermedades del cuerpo y son las que mayormente preocupan durante su vida, la otra parte se enfoca en tratar la enfermedad mental, y en muchas ocasiones, ésta se basa en que el individuo sea productivo, o simplemente con la ausencia de la enfermedad, sin embargo existen distintas condiciones de salud, me refiero a que una persona puede pensar que no tiene ningún trastorno mental y mucho menos físico, pero qué tan cierto es esto? Cada individuo, aún cuando se tienen las mismas funciones neuronales y psicomotrices pensando en una persona sana, la mente de ésta es un mundo completamente diferente, la percepción de las emociones para cada quien es distinta, el umbral de tristeza o dolor varía en cada persona, la velocidad con la que se asimila el aprendizaje diario también es diferente, el mostrar los afectos, y a su vez sus disgustos y desagradados, lo cual nos lleva a una dirección que no cumple las expectativas de todos los sujetos, ya que cada persona tiene deseos, aspiraciones, miedos y capacidades diferentes, aún con la salud mental alejada de enfermedad, pueden habitar en la mente represiones y limitaciones que la persona no se piensa capaz de conseguir debido al tiempo de vida que tiene un ser humano, esto lo llevará tarde o temprano a una depresión.

Es completamente natural en una persona tener deseos, y no existe el individuo que no quiera más en su vida, esto es completamente normal, la mente siempre necesita algo nuevo para estar en constante evolución o cambio, gracias a que crecemos y maduramos cada día, nuestra perspectiva de la vida puede cambiar de un momento a otro, la madurez nos puede llevar por tres rumbos, el primero a conseguir cada una de nuestras metas, y como consecuencia ésta nos llevará a una nueva y así sucesivamente, hasta llegar a un punto donde la primer meta era sólo un pequeño paso en nuestra vida y terminando en una consumación como individuos ante la sociedad y en nuestra propia persona; la segunda nos puede paralizar y sin llevarnos a ningún lado, es decir, que constantemente recorreremos el mismo camino en círculo y nunca llegaremos a una nueva dirección, impidiendo la realización, para el momento de la vejez, esto causará una terrible frustración y angustia por el término de nuestra vida, sin darle un sentido a ésta; y el tercero en el que la persona no se sentirá capaz de realizar nada dentro de su vida, estando perseguido por lo que no será y que pudo ser, llevando a la persona en una depresión constante.

En ocasiones la vida del ser humano suele llevarnos por caminos que dependiendo de la educación y circunstancias económicas se limita a explotar el verdadero potencial que todos los individuos podrían lograr, a qué me refiero, a que desde la infancia, se enfoca a cierto camino, que tal vez no sean lo que en sus pensamiento desean realmente.

Cuando el sujeto comienza su vida, es claro que necesita del proveedor primario, la madre, esta lo lleva por el rumbo que ella realmente piensa correcto, tratando que el individuo se encuentre en la situación familiar mas favorable, y como consecuencia los deseos de la madre son trasmitidos al niño, la escuela forma parte importante dentro del

crecimiento intelectual y social, reforzado los estatus de autoridad y disciplina, sin embargo también limita capacidades que el niño puede explotar, parte de esta convivencia lleva al niño a no ejercer lo que llamo en la tesis voluntad, ya que aún no tiene el sentido de existencia propia, sin embargo la madre se lo otorga momentáneamente.

Desde la perspectiva que estoy manejando, todo individuo posee la voluntad, sólo que no todos la desarrollan en su vida, esto entra claro en toda persona que no sufra un trastorno psicótico, bipolar, doble personalidad, depresión, hiperactividad o autismo, es decir, dentro de la salud mental existe la posibilidad de mejorar ésta, y lograr la felicidad en el hombre, cuando el individuo desarrolla la voluntad logra no sólo esta parte de tranquilidad en la mente, sino que también logra una vejez en forma y sin necesidad de limitarse por el número de años que va teniendo un individuo, algo similar a un auto, aún cuando este no necesite reparación se le da un servicio al motor cada 6 meses, para que tenga un mejor rendimiento y una vida más larga, por lo tanto mientras más feliz se vive, más tranquilo muere.

Toda persona en este mundo teme a lo desconocido, sin embargo, esto son sólo ideas muy arraigadas en la mayoría de los hombres, los afectos de igual forma, si por medio de la psicoterapia trabajamos el desarrollo de la voluntad en una etapa temprana, dentro de la adultez por medio de ideas positivas lograremos hacer que los individuos se enfoquen en sus logros como personas y que consigan lo que deseen, mostrarles que los primeros que obstaculizan su crecimiento como personas son ellos mismos, dentro de estas mismas, enseñarles que cualquier actividad a la que se dediquen tengan consciente que nadie podrá hacer esa misma labor igual que ellos, que dentro de su vida tienen una

gran capacidad que puede amplificarse y mejorarse por medio de esta voluntad, que ese momento es único y con la posibilidad de llegar a la felicidad y tranquilidad en su vida, en su mente y como resultado mantenerse alejado de somatizaciones en el cuerpo, sin mencionar que muchas de estas enfermedades que provienen de la mente no afectan en su envejecimiento, por tal motivo no temer a la muerte mientras ven un deterioro causado por dolencias.

Cuando llegamos a comprender que la voluntad ayuda a liberarse de sus deseos en mejora de toda actividad, el hombre llega a un estado mental en donde deja de ver los límites y se enfoca en conseguir lo que pensaba imposible, todo esto dentro del marco racional, y dejar claro que como todo logro conseguido llega a su fin, de esta manera la persona, inconscientemente irá asimilando que la vida también terminará, pero de una manera buena, tal como la persona se acostumbre a terminar todo lo que haga en su vida, dicho de otra forma, la satisfacción que le da por medio de ideas positivas el terminar un logro, tendrá la satisfacción de llegar a su fin sin miedo a la nada, si no todo lo contrario.

Es básico saber que como individuos, se juega un papel único en este mundo, a qué me refiero, aún cuando se sabe que en la vida laboral las personas no son valoradas como sujetos únicos, si no como alguien más que desempeña el trabajo que puede hacer cualquier otro, esto es una de las principales razones por las cuales la voluntad no se desarrolla, cada individuo necesita saber que es diferente a otro, y que su labor diaria sólo él puede hacerla como la ha estado haciendo, a qué me refiero, en su mente él trabaja de acuerdo a como sus ideas lo conducen, esto lo hace pensarse único y diferente, esto es a lo que llamo el principio del desarrollo de la voluntad por medio de

ideas positivas, la libertad para llevar tus ideas a diario, tus pensamientos, tus capacidades y pensar que puedes mejorarlas, es llevar a funcionar esta voluntad, la razón de la existencia es porque como individuos se nace con esta voluntad, y nos llevará a realizar distintas acciones y proezas a lo largo de la vida, que serán exclusivas de cada persona, sin importar que se tenga la misma profesión, o una familia similar, o un padre, madre o hijo parecido a otros, o que sean los mismo, la forma en que se reciben todos estos acontecimientos son distintos para cada persona, es decir, que existen muchos casos en donde un hijo sufrió el alcoholismo del padre y el maltrato hacia él por parte de la madre, hay quienes repiten la conducta, o se vuelven delincuentes, sin la necesidad de que tengan un trastorno psicótico, o sean sociópatas, si no es parte de su decisión, la forma en que aprendieron a vivir, en otras palabras el borrar por completo la voluntad y desear quedarse en ese ambiente dañino, pero hay otros quienes llegan a un cambio total, y forman una familia funcional, donde existe el respeto y la tolerancia, sin mencionar el cariño y la educación, esto es a lo que me refiero con el desarrollo de la voluntad.

Existen varios casos documentados en que los sujetos tenían discapacidades físicas y sin embargo desarrollaron un potencial superior al promedio de los otros que se encontraban en perfectas condiciones, mentalizándose a lograr más de lo que sus condiciones les permitirían, es decir, desarrollaron esta voluntad, también está el caso de varios ancianos quienes al final de su vida, continuaban con actividades físicas que superaban por mucho a jóvenes que ejercían este deporte, mostrando que la edad no tenía nada que ver, nuevamente es el desarrollo de la voluntad en resultado de ideas positivas, la cual es lograda por un estado mental del individuo, donde él mismo se ha dado cuenta que tiene las capacidades para mejorar día a día, que en vez de volverse

mas débil esta voluntad se fortalece, provocando una satisfacción superior a la que se tenía tiempo atrás, y mientras mas anciano es la persona, mas gratificante resulta seguir teniendo motivos para lograr más, llevando a las personas a una vejez plena, sin embargo este desarrollo se ve frenado por la misma sociedad, quien dictamina que sólo la juventud es apta para los retos y las actividades que como humanos nos corresponden, llevando a los ancianos a un punto en donde son aislados y completamente neutralizados como seres productivos.

Lo que propongo es que el desarrollo de la voluntad, no sólo esté enfocada a la juventud, para que ésta se encuentre en el momento feliz, si no para que en su vejez llegue al final de su vida plenamente, en donde el morir, sea sólo un momento y no una angustia constante, donde los años finales sean como un individuo completo, me refiero a que mentalmente siga sintiéndose con ánimo de vida y continúe con ideas positivas, para disfrutar cada segundo de ésta, si bien el cuerpo por su propia biología tiene un deterioro, físico y neuronal, no quiere decir que la voluntad disminuya, si no todo lo contrario puede expresarse de mayor forma, es posiblemente la única cosa que a un anciano le quede al final, su voluntad, la mente no se pierde nunca, por tal razón dentro de ésta el atributo al que llamo voluntad continuará hasta el último respiro de la persona. Vázquez (2009)

#### **1.4 MEJORAMIENTO DE LA SALUD MENTAL PARA EVITAR LA DEPRESIÓN.**

Como se mencionó en líneas anteriores dentro de la psicología y según la OMS la salud mental es la ausencia de la enfermedad y ahora en cierta forma también maneja ya un bienestar físico, pero es momento de revisar que según la teoría de bienestar nos habla

de que la misma salud es capaz de mejorar, también claramente y es prácticamente la tarea de la psicología clínica el curar la enfermedad con base del mejoramiento no sólo dentro de la mente, si no de la conducta, es probable y lo veremos adelante que la teoría de bienestar pueda ayudar dentro de la misma enfermedad, de la misma forma podemos ver que la logoterapia está enfocada a ayudar en la misma enfermedad, recordemos que no hay corriente psicológica perfecta ni exacta, y todo dependerá no sólo de ésta sino del tipo de paciente y trastornos que tenga, de igual forma una persona con un buen estado mental tendrá mayor aceptación y funcionamiento o resultado con alguna de las formas de terapia.

Revisando las enfermedades mentales la más costosa es la depresión, esto de acuerdo a la OMS, y la forma de su tratamiento está basada en medicamentos y psicoterapia, pero este trastorno puede ser tratado por ciertos periodos y posiblemente puede reaparecer, a menos que se medique de por vida, Seligman menciona que existen dos gremios que ejercen control sobre las enfermedades que son los de la psicoterapia y las empresas farmacológicas, y esto se debe a que la psiquiatría biológica y la psicología clínica han dejado el propósito de la curación ya que es demasiado tardada si es que en algún momento llega, y por tal razón debido a su costo, ahora se enfocan en su administración a corto plazo, es decir únicamente para sobre llevar la crisis momentánea, sin llegar a la curación.

Seligman menciona que existen dos tipos de medicamentos, las drogas cosméticas y las curativas, es decir, que puede haber una enfermedad como una gripe, y se toma antibióticos durante diez días que es tiempo recomendado se curará por completo, debido a que las bacterias mueren en su totalidad, es decir, no queda rastro de la



enfermedad, porque los antibióticos son drogas curativas, y por otra parte se puede tomar quinina para la malaria únicamente se sentirá la persona bien mientras la ingiera, es decir, es temporal la mejora, pero en el momento en que se suspenda, la enfermedad reaparecerá con la misma intensidad, es decir, que la quinina es una droga cosmética, de esta forma comienza el enfoque del tratamiento de la enfermedad mental, en este caso mencionamos la depresión, a qué se refiere Seligman?. A que la psicoterapia y los fármacos para ésta resultan cosméticas.

Revisando entonces estos puntos logramos comprender que las dos posibilidades que existen para el tratamiento de las enfermedades no nos proporcionan una cura, entonces qué es lo que puede hacer un individuo para llegar a la cura?, en esta parte Seligman menciona que a diferencia de la psiquiatría moderna y los fabricantes de medicamentos, Freud sí buscaba una cura con base a una psicoterapia que funcionara como una cura, cosa que en estos tiempos ya se han dado por vencidos en este punto, entonces con esto entendemos que se aspira a un control únicamente.

He pasado una buena parte de mi vida midiendo los efectos de la psicoterapia y de las drogas, y gracias a este trabajo descubrí el segundo secreto vergonzoso. Casi siempre, los efectos son los que técnicamente se denominan menores. La depresión es típica. Pensemos en dos tratamientos que un amplio volumen de publicaciones científicas que (funcionan): la teoría cognoscitiva para la depresión ( que cambia la manera de pensar sobre los acontecimientos negativos) y los inhibidores selectivos de recaptación de serotonina (como Prozac, Zoloft, Lexapro por mencionar algunos). Sacando un promedio del enorme acervo de estudios publicados, en cada uno se obtiene una tasa de alivio de 65% acompañada de un efecto placebo que varía entre el 45 y 55%, cuanto

más realista y elaborado sea el placebo, mayor porcentaje será el placebo, es tan alta la respuesta al placebo que en la mitad de los estudios en los de la *U.S. Food and Drug Administration* (FDA), basó su aprobación oficial de las drogas antidepresivas no hubo diferencia alguna entre el placebo y el fármaco. (Seligman 2011)

Entonces entendemos que realmente los medicamentos o drogas son en cierta forma una ilusión para el tratamiento, es decir, que hace pensar que existe una mejora, sin embargo sólo será mientras el tratamiento esté presente, entonces en ocasiones la psicoterapia y los fármacos pueden ser contraproducentes, por qué? Debido a que el paciente puede sentirse mejor al suspender el tratamiento y al tener la recaída puede sentir más el malestar de la depresión, es decir, que los síntomas pueden ser más intensos ya que el sujeto ya experimentó la mejora, por esa razón las depresiones profundas conforme se van presentando en la vida de un sujeto se tornan más peligrosas, ya que el sujeto pierde la perspectiva del bien que le hace el tratamiento y termina por cansarse y abandonarlos, sin contar que estar en un tratamiento de por vida resulta agotador.

Es extraño pero la terapia conyugal por lo general consiste en enseñar a la pareja a pelear mejor. Esto puede convertir una relación intolerable en otra apenas tolerable. No está nada mal. Sin embargo, la psicología positiva está más interesada en convertir una buena relación en otra excelente, Shelly Gable, profesora de psicología de la Universidad de California en Santa Bárbara, ha demostrado que la forma de celebrar predice mejor las relaciones fuertes y sólidas que la forma de pelear. Las personas que amamos a menudo nos cuentan de una victoria, un triunfo y de cosas buenas menos importantes que les suceden. La manera como respondemos puede mejorar la relación o debilitarla. Seligman menciona esto (2011)

Aquí podemos ver un ejemplo muy común de cómo se maneja una relación que en teoría debería mejorar el estado mental, si analizamos el cómo se trata a una pareja y el cómo se le orienta para que su relación sea tolerable, tarde o temprano esta será conducida a la frustración y terminará en una separación en el mejor de los casos o se acostumbren a llevar una relación llena de agresión, entonces muchas de las respuestas que se tienen en la pareja dependen del tipo de ideas y respuestas que se tienen como persona, es decir, si la pareja te habla acerca de su día y sabes que le molesta cierta respuesta de tu parte es necesario cambiar esta respuesta, mejor dicho cuando se realiza una tarea matemática y al resolverla el resultado esta incorrecto, hay que volver a hacerla, de esa forma identificamos en qué punto se equivocó y realizarla de forma correcta, así cuando se tenga que hacer otra operación similar será más sencillo sin cometer errores y si suceden será más rápido el detectarlos, de igual forma con la pareja, al identificarlos las siguiente ocasiones que sucedan modificar esta respuesta, pero esto debe ir no sólo con la psicoterapia, si no que la persona debe asimilar que sus propias respuestas son el resultado de sus ideas, de aquí depende si la terapia funciona como cura o simplemente una prolongación para que la persona se acostumbre a soportarlo.

La salud mental puede ser simplemente un término que se utiliza en la actualidad para denominar a los sujetos que logran llevar una vida alejada de algún trastorno, pero es inevitable que la persona se tope con situaciones que alteren su tranquilidad y esta desequilibre su estado emocional y mental, en otras palabras es prácticamente imposible estar exento de la depresión ya que en algún momento se pasa por la pérdida de un ser querido, por la impotencia en cierta situación, por la carencia de algo necesario o

querido, hasta la pérdida de un trabajo, estos son sucesos que no importa que tan sano se esté, o que tan buena vida se lleve, son sucesos que afectan directamente al estado emocional, cuando pasa el tiempo la mayoría es estas situaciones van a un segundo o tercer plano ya que dejan de estar en el presente y al recibir nuevos estímulos comienza a olvidarse este suceso, de esta forma se ve recuperada la salud mental.

Si tomamos en cuenta que muchas veces las situaciones diarias logran atrapar la atención del sujeto, mantenerlo entretenido es en cierta forma una manera bastante simple de alejar a la persona de la depresión por causa de un suceso, por ejemplo, un sujeto de edad media, pierde a su padre, lo más probable es que se deprima, entonces sus personas cercanas intentarán distraerlo, sacándolo a divertirse, aún cuando el suceso no se olvida en ese momento, la persona podrá tener distintas cosas en su mente, y de ser lo contrario, es decir, que esta persona decida no salir, en unos días volverá a su vida, esto es el momento en que la depresión comienza a desaparecer, entonces entendemos que la persona puede curarse a sí misma, en otras palabras la depresión puede ser en ocasiones como una herida física, puede verse con mucha sangre, pero después se hará costra y el final cicatrizará hasta que no quede rastro de ella, y sin la necesidad de un medicamento, ya que el mismo cuerpo cuenta con la capacidad de curarse, aquí vamos el punto en que Seligman mencionaba sobre las medicinas o drogas y los placebos.

Entonces podemos llegar a una perspectiva donde sabemos que los individuos pueden tener una buena salud mental gracias a su perspectiva de la vida, es decir, la manera en que ellos la pueden apreciar, y gracias a esto la depresión puede ir desapareciendo, como el poder controlarla y eliminarla como Seligman plantea acerca de los fármacos

curativos, entonces las ideas positivas que dan como resultado un buen manejo de la voluntad son exactamente las que curan la depresión en muchos casos y llevando al individuo a un mejoramiento en su salud mental.

Frankl menciona en su libro *En Busca Del Sentido*, que el individuo es capaz de elegir su propio camino por medio de la voluntad, en otras palabras, de igual forma que Seligman afirma años después con estos resultados de las drogas curativas y cosméticas y mas aún ante la depresión con el resultado de los medicamentos y los placebos, la voluntad en este caso es la que puede sobrepasar estas dos opciones anteriores, ya que tal como dice el libro de Frankl existen situaciones que harían perder todo deseo de vivir en un ser humano, aquí es donde se menciona acerca del espíritu humano, este es el que decide el camino que predomina al final de la vida y ante la enfermedad, es decir, el momento en que el espíritu humano se ha dejado vencer o desaparece, es cuando la voluntad deja de existir y comienza no sólo la pérdida de sentido en la vida, sino que el mismo individuo se conduce a su muerte, independientemente de ésta, en el transcurso de esta pérdida al momento de muerte puede pasar mucho tiempo, y durante este periodo aparece la peor amenaza del individuo que es la depresión, ya que él sigue consciente, pero con todo el desgaste que esto conlleva, la otra situación es que se puede perder la razón, es decir, que se puede psicotizar y en este punto es imposible que las ideas positivas puedan hacer algo por el sujeto, sin embargo, estamos enfocados en la depresión y ante esta enfermedad existe la posibilidad de llevar al individuo hacia una salud mental, ya que Frankl afirma que existe la manera dentro de una psicoterapia en donde la paciente se le permita decidir, pero haciéndole entender que debe existir una responsabilidad de él mismo, en donde la voluntad esté para decidir su propio camino, y el terapeuta únicamente debe mostrar estas opciones que tiene el sujeto, en vez de seguir

la terapia tradicional que es donde el psiquiatra decidía qué era lo más indicado, cerrando la posibilidad de que el paciente siga el camino que el pudiera descubrir su verdadera necesidad y más aún su verdadera esencia como persona.

Entonces llegamos a un punto en que existe una contradicción ya que Frankl menciona sobre una buena intervención en la terapia, mientras que Seligman habla del fallo que existe para llegar a la cura, sin embargo Seligman comienza hablando de la terapia tradicional y Frankl propone un cambio a ésta, recordemos que Seligman se enfoca a una terapia cognitivo conductual, entonces hace que la propuesta de Frankl sea acertada y no descalificada ante Seligman.

La teoría del bienestar y el análisis existencial tiene gran parte de similitudes, no sólo por caracterizarse en el lado humanista, sino que se enfocan en la cura y que el propio individuo tiene acceso a ésta y es este mismo quien la proporciona, llegando a la conclusión que las ideas positivas y la razón de la existencia de un individuo, es decir, encontrar un motivo por el cual se vive puede llevar a un mejoramiento en el estado mental y hasta curar la misma depresión.

Frankl menciona que como psiquiatra y psicólogo apoyaba el uso de los medicamentos dentro de la terapia, ya que él le daba casi la misma importancia a los trastornos obsesivos como lo hacía el cognitivo conductual. Ahora revisemos que una de las cosas que el mismo Frankl afirma es que el suprimir conductas no ayudaban al mejoramiento del sujeto, si no que simplemente se le imponían conductas, doblegando la misma voluntad y con ayuda de fármacos fortalecer este doblamiento del mismo y de las verdaderas necesidades que el sujeto quiere en su vida, no estoy diciendo que la

enfermedad sea algo que el sujeto necesita, si no su verdadero ideal, aquí menciona Frankl que el psicoanálisis tiene aciertos ya que permite que el paciente descubra su ello y tratar de volverlo yo, esto es lo que más tarde llevará a Frankl a decidirse por el psicoanálisis sobre el cognitivo conductual, al mismo tiempo menciona que la psicología individual puede llevar al sujeto por un camino que si bien puede ayudar al sujeto no lo vuelve responsable en su totalidad, diciendo que el psicoanálisis hace que la persona se haga consciente de su entorno y la individual que lo vuelva parte de su vida, Frankl llega a la conclusión que la manera en que el individuo puede llegar a la salud mental sobre la enfermedad es que obtenga esta responsabilidad en su totalidad, de esta forma si existe una salud mental sí logra mejorarla, aquí es donde llegamos a la finalidad que expone Seligman, acerca de una enfermedad que tiene tal grado y con la terapia se logra únicamente un punto muerto de mejora pero que jamás cambiará, y el propósito es que sobrepase ese punto para llegar a una mejora real y poder llamarlo cura y no control de la enfermedad.

Para J.H. Shultz la neurosis es precisamente un caso de vida sin sentido, C.G.Jung caracteriza la neurosis como el sufrimiento del alma que no ha encontrado un sentido. Esto es retomado de la propuesta de Frankl (2007)

Aquí podemos ver claramente que aún cuando hablamos de depresión en esta tesis, revisamos que para Shultz la neurosis aún siendo otro trastorno lleva un camino similar ya que es enfermedad al final, pero lo maneja señalando que necesita del sentido para la cura, de igual forma como lo maneja Frankl y Seligman, llevando al sentido de la vida como en elemento necesario para la salud mental. Jung habla acerca del sufrimiento que

es uno de tantos padecimientos de lo que llamamos depresión, y de igual forma existe por la falta de sentido en la vida.

Con lo escrito en el párrafo anterior entendemos que aún siendo definiciones muy antiguas coinciden con Seligman que es un psicólogo contemporáneo, y resulta reforzado por situaciones que se logran ver con artículos nuevos acerca de encontrar un sentido a las actividades y los alcances de la voluntad.

Partimos, pues, del hecho de que la existencia humana consiste en el ser responsable junto al ser consciente (evidente). Mencionado por Frankl (2007)

Esto quiere decir que un individuo puede tener lo que llamaríamos la cura ante la depresión, y por qué no hacerlo una vacuna que evite caer en ella, en otras palabras, los terapeutas son quienes deben dirigir y mostrar al paciente que él es quien debe ser responsable de su persona y saber que sus acciones y consecuencias no son debido a la vida, si no a su propia acción de pensamiento y comprensión del mundo interpretando de forma tal vez no conveniente para su situación mental y emocional, lo cual en una terapia adecuada el paciente lo comprenderá y se ayudará a sí mismo encontrando el sentido que hay en su vida.

La psicología enseña que tomar sentido está a un nivel de evolución más alto que dar sentido. Los psicoterapeutas tenemos que llevar al enfermo a la capacidad personal de extraer sentido de la propia vida en su singularidad y peculiaridad, a la capacidad de hallar por sí mismo un sentido. (Frankl 2007)



Lo que está reforzando el párrafo anterior, es que todo estudioso de la psicología, es que el terapeuta tiene un funcionamiento privilegiado para lidiar y ser un observador pero también trabajador o practicante el cual tiene la capacidad de interactuar con el paciente mostrando un camino, al que tal vez el enfermo no tiene acceso porque él mismo no da cuenta de sus opciones o capacidades de alcance, sería como una lucha en un coliseo, el terapeuta es el espectador quien puede ver la lucha de lejos y viendo cosas que los que están dentro del combate no se percatan, como sería la flecha que viene de lejos y atraviesa a uno de los peleadores, el espectador si logra ver quien la lanza, esta flecha podría ser la depresión o su detonante llevándolo a la terapia, y con esto se podrá dar un sentido a este sujeto, pero al final es decisión del paciente y lo más importante, que él mismo se de cuenta que es quien puede tomar esa decisión, al hacerlo consciente todo sentido a la vida llegará automáticamente, ya que él sabrá, qué razón hay en su vida, el por qué resultan las cosas que están en ella y el cómo quedarse con lo que realmente le funcione y le haga sentir bien, es gracias a este sentido de existencia.

## **CAPITULO 2**

### **2. LA VOLUNTAD EN LOS ANCIANOS**

Ahora tocaremos parte importante de las consecuencias de no desarrollar la voluntad a lo largo de la vida de un individuo, ya que en lo que se enfoca esta tesis es en cómo la depresión puede afectar a la voluntad de un anciano, y el cómo la voluntad puede ayudar a tratarla.

Los ancianos son el grupo más vulnerable dentro de toda sociedad, aún más que los niños, en ocasiones la depresión es el trastorno que más afecta a esta parte de la población, la razón es principalmente que ya no tienen la protección de una familia como sí la tiene un niño, el anciano se ve como el desenlace de una vida, por lo tanto es considerado la decadencia, lo que queda de una vida, viéndolo de una forma dura es el final de la existencia, sin embargo, creo que la vejez es uno de los momentos más importantes de un individuo, puesto que viene al paso más difícil, la muerte, esto lo lleva a entrar no sólo en depresión, si no que puede generar ansiedad y angustia, a menudo nos preguntamos qué es el no existir? qué es la nada? qué es el dejar de sentir? dejar de ver, dejar de soñar, dejar de dormir?, y lo más importante qué es el dormir y no despertar, éstos son sólo algunas de las situaciones que pueden acechar a los ancianos, y pocas veces los expertos de la salud se preocupan por tratar esta parte.

La depresión puede llevar a acelerar el proceso de muerte, un claro ejemplo es cuando un matrimonio de varios años en donde ambos están dentro de la vejez y muere uno, él otro muere rápidamente, esto se debe a la misma depresión donde pierde esperanza de vivir, ya que el motivo de su existencia, su compañero se pierde ante la muerte, y la

pareja sobreviviente acelera su fin, la depresión lleva en muchas ocasiones a la nada, la soledad es la razón de esta falta de serotonina. Por qué pasa esto? Es debido a que la pareja es la única que entiende al anciano, ya que todos los demás los descalifican por su situación de debilidad tanto física como mental, esto claro es sólo una estructura que la sociedad ha establecido.

Toda esta parte donde el anciano sólo es un adorno con título de abuelo, es sin duda la representación de admiración y respeto dentro de la familia, pero al mismo tiempo este nombre lo lleva a ser el personaje con más limitaciones y prohibiciones, si esto se da dentro de una familia, qué posibilidades tienen los ancianos que se encuentran solos o son abandonados por su familia? La respuesta es clara, lo único que les queda es morir y ellos mismos lo desean por la misma depresión, no encuentran un sentido a su vida, no tienen ninguna razón para continuar con su existencia, su mente carece de todo pensamiento positivo, y esto se debe al corto tiempo que saben que les queda, y en vez de dar un término al ciclo de la vida con una sonrisa y lleno de felicidad por concluir y celebrar este momento, se vuelve algo triste y deprimente para todo aquel que lo experimenta. IMSS (2013)

La principal forma de poder trabajar con los ancianos viene desde la niñez, es importante que desde el inicio de la vida se tenga consciencia que la vida está en constante transformación y que todo se vuelve transitorio, cada momento que el niño pasa está muriendo, está envejeciendo, y llegar a una juventud y a una adultez donde se den cuenta los mismos individuos que son lo mismo que el anciano de 80 años, considero que los años, el tiempo y la madurez mental es relativa, no se encuentra en ciertas etapas, sino todo individuo puede alcanzarlas en cualquier momento de su vida,

de igual forma existe quien nunca logra entender esta parte, la senectud es la etapa de la vida donde nuestra voluntad debe encontrarse más sólida y desarrollada que nunca, puesto que ya transcurrió un tiempo considerable para llevar una buena salud mental, ya que se espera que el individuo consiguió sus logros, y parte que lo llevaría a la felicidad es todo este pensamiento positivo de disfrutar todos sus actos en la vida, si bien se sabe que cada meta conseguida o cada logro nos lleva a una felicidad y realización propia, la vejez es la reunión de todos estos logros, por tal razón la lluvia de emociones positivas nos darán el momento del buen morir.

Cuando un anciano no encuentra el sentido de su vida es el tormento más fuerte que puede experimentar un individuo, esto es lo que llamaría la enfermedad mental más grave, ya que no existe cura para ésta, si puede haber un tratamiento el cual ayude al individuo a que él mismo encuentre el camino donde este vacío deje de atormentar, creo que es importante para toda persona que encuentre un sentido a su existencia, que sepa que su vida tiene una razón y un por qué, esto es algo que a los ancianos llega a atacarlos con mayor fuerza, teniendo pensamientos recurrentes como (la vida fue sólo un desperdicio, desperdicié la juventud, debí hacer tal cosa, no viví como me hubiera gustado, cometí errores), esto es sólo el resultado de no encontrar sentido a la existencia, y claro está, de la ausencia de pensamientos positivos.

Existen varias fases que un individuo experimenta a lo largo de su vida, y dependiendo de cómo se acepta y la forma en que se vive nos puede facilitar esta parte de las ideas positivas, si bien se mencionó en un inicio que la parte familiar es básica dentro de la niñez y juventud, es importante para el individuo saber qué capacidades están dentro de sus posibilidades, como maximizar estas aptitudes, y de esta forma desarrollar la

voluntad a su más alta capacidad, esto claro le va a ayudar a saber digerir las frustraciones y los fracasos que el sujeto llegue a tener en su camino hacia la meta, esto es parte de la salud mental no sólo ser un individuo productivo, si no feliz y realizado con su trabajo, y su situación de vida, todo esto conforme a su etapa en la que se encuentre. Vázquez (2009)

La felicidad es notoria en los niños, esto claro está cuando no se encuentran en un medio agresivo y dañino tanto físico como mental, que puede frenar o enfermar el desarrollo del infante, pero al hablar de un niño que se encuentra en un círculo familiar unido, en donde el cariño y la atención de ambos padres siempre está presente, se puede decir que el pequeño es feliz, ya que sus exigencias son muy pocas, las responsabilidades son mínimas, la muerte se encuentra muy lejos y más aún es casi desconocida y cuando algo no se conoce , no es motivo para preocuparse.

Algo importante es que el niño lleva una serie de ideas positivas, las cuales sólo se enfocan a la satisfacción de sí mismo, si él se encuentra feliz los padres mostrarán felicidad delante de él. Un elemento importante, es la serie de actividades que el niño tiene dentro de su rutina diaria, comienza con el juego, con la educación, la alimentación, la socialización con niños de su edad y por último las actividades físicas que lo llevan a la recreación, todo esto mantiene en funcionamiento la mente del niño, esto es algo de lo que un anciano carece en muchas ocasiones, cuando el individuo crece al adquirir responsabilidades, varias de estas recreaciones que tiene el niño son eliminadas, sin embargo, las ideas positivas son elementos que continúan presentes dentro de la persona, ya que son estas mismas bien sembradas desde la niñez, y

conforme se crece se pueden aumentar y maximizar, por medio de la voluntad del sujeto.

El anciano llega a carecer de esto debido a que la misma sociedad es quien frena esta voluntad, y sin ésta, las ideas positivas desaparecen, sin embargo, la forma de recordarlas y volverlas a expresar en la vejez es que el sujeto regrese a sus actividades parecidas a las de la infancia, por ejemplo el apoyo dentro de un asilo que se dan los mismos ancianos, la amistad que se genera, y las actividades que ellos mismos se mentalizan a realizar les permite el recuperar las ideas positivas, por tal motivo se activa la voluntad nuevamente, a diferencia de lo que sería un anciano que vive con su familia, pero esta misma por su edad avanzada le va quitando actividades y lo descalifica para realizarse como individuo y más aún lo van orillando a ser un sujeto cada vez más cercano a la muerte, generando depresión y abulia dentro del anciano, sin mencionar que la misma inactividad no sólo física si no mental lo pueden llevar a una demencia y acelerar su deterioro.

Ahora debemos revisar algo importante, los ancianos son muy conocidos por llevar a cabo rutinas, a diferencia de las personas que trabajan como adultos jóvenes, estos se caracterizan por ejercer actividades que parecieran simples, sin embargo, para ellos que por lo general no tienen obligaciones como en años anteriores, muestran cierto deseo por cumplir estas pequeñas actividades, dando como resultado muchas actividades en su día, desde el momento en que se levantan muy temprano podemos ver que no necesitan de ningún despertador, ni deseo por quedarse en la cama para asimilar lo que es el levantarse, es decir, casi no experimentan el desagrado por la actividad, entonces qué es lo que tienen las personas mayores que a diferencia de los jóvenes los motiva o empuja

para vivir un día completo? Es sencillo lo conductual no puede quedar descartado ya que es algo repetitivo y lo llevan a su forma de vida, pero para ejecutar esta conducta necesitan un pensamiento, y no viene al tema el estímulo respuesta de una forma superficial, si no que en su mente vienen una gran cantidad de ideas positivas que llevan consigo la existencia de la voluntad, aquí es donde estas dos ramas de la psicología la cognitivo conductual y el humanismo se unen volviéndose una sola.

En este caso sabemos que la gente mayor ha hecho consciente en su totalidad que la vida puede terminar en cualquier momento, y por tal razón su voluntad de vivir cada día se hace mayor, es decir, valoran cada hora que viven, esto es algo que Seligman y Frankl mencionan con la plenitud del vivir, explotar cada segundo y aprovecharlo, a diferencia de un joven que sabe que tiene toda una vida por delante, dando como resultado que mientras más cerca se esta de la muerte más se logra vivir. Seminario de Didáctica y Cognición Universidad Iberoamericana (2015)

Es importante que se revise el tipo y diferencias de mentalidad que hay entre un anciano y un adulto joven, ya que de ésta se generará la voluntad del anciano y posiblemente la obligación del adulto joven, un claro ejemplo es el día sábado en que una persona que trabaja de lunes a viernes con un horario fijo de 8 a.m a 8 p.m este día que no trabaja se levanta a las 10 a.m y el motivo es porque la persona cumple con una obligación y necesidad, entonces el día que no la tiene, su primer pensamiento es voy a dormir más, es decir, realiza la acción contraria, esto claramente le producirá placer de otra forma no lo haría, mientras que el anciano tanto el lunes como el domingo se despertará a la misma hora, ya que las actividades serán sus deseos propios, entonces vemos que la voluntad estará presente todo el tiempo ya que es algo que el anciano

disfrutará, llegando a un punto en el que el joven puede pensar que el levantarse temprano no es bueno para él pero sí es su obligación, pero llegamos el punto en que el pararse temprano no es malo aún cuando el joven lo perciba así, al contrario el anciano piensa que el levantarse temprano es bueno para él, aquí vemos dos perspectivas pero posiblemente esta visión puede tanto estar en lo correcto como equivocado dependiendo de la perspectiva de la persona, llegando a la conclusión que las ideas que tiene cada individuo varían para la conducción en la voluntad de una persona, ya que el joven por sus propias ideas positivas como lo pueden ser descansar el sábado dan como resultado la voluntad de dormir más, y con el anciano sucede contrario.

## **2.1 LOS ANCIANOS ACTIVOS E INACTIVOS**

No es desconocido que las personas mientras más activas son, tienen una mejor calidad de vida, observándolo desde lo social hasta lo clínico, parte de la salud mental es la activación de cerebro con un funcionamiento que equilibre todo el cuerpo, en esta parte es notorio desde los niños que comienzan a caminar, mientras mas rápido se estimula, más pronto se desarrollan, es claro también que el movimiento es una prueba clara del estar vivo, y más aún de la supervivencia, el ejemplo más común es una camada de cachorros, en el momento en que nacen tratan de moverse, y el que no lo hace es el que muere a los segundos o nace muerto, entonces podemos entender que el movimiento es igual al deseo de vivir.

Con respecto al movimiento no solo me refiero al cuerpo, si no al la activación de las neuronas, al pensamiento que lleva al intelecto, este es otra forma de actividad que a su vez es movimiento de supervivencia, aquí podemos tomar parte del pensamiento de Darwin.



Tomando en cuenta que los aspectos sociales afectan a la rama clínica y viceversa damos importancia a que por causa del primero, los ancianos se ven convertidos en personas inactivas en México y lugares de Estados Unidos cerca de la frontera con México, la principal situación está causada por las empresas que necesitan trabajadores pero de cierta edad, es decir, la gente mayor se ve desplazada sin importar la experiencia que ésta tenga, se tiene la idea que las personas jóvenes tienen un mejor desempeño, parte de esto se debe al desarrollo de la tecnología y cambio que se ha dado con el paso de los años, donde comienzan a realizar actividades pero cada vez más ayudados por la computación que conlleva programas y un desarrollo en un entorno diferente al que las personas mayores conocieron en su juventud. Esta idea resulta completamente equivocada, ya que sea cual sea la persona ésta crece con ciertas características y herramientas para desempeñar su labores que corresponden a su persona, lo cual causaría dificultad a cualquier individuo el adaptarse a los nuevos métodos, este es uno de los principales motivos por los cuales las personas mayores son deshabilitadas del mundo laboral. Otro aspecto importante es el deterioro físico y mental llevando un rendimiento cada vez menor, sin embargo, esto no es una ley que dictamine que una persona mayor tiene menos capacidad para realizar una actividad laboral, sino que la misma sociedad va disminuyendo la misma para ir desplazando al viejo trabajador y que el nuevo vaya no solo copiando su forma de trabajo, sino que se adueñe de él, en otras palabras la empresa funciona como una máquina, en donde se van cambiando las piezas viejas y desgastadas por nuevas que en teoría se cree que son de nuevos materiales con mejor desempeño, sin embargo esto es una verdadera equivocación, ya que a diferencia de esta visión que funciona para la empresa, el sujeto no es una pieza, conlleva un pensamiento propio, emociones y enfermedades, con lo

cual podemos ver que Freud estaba en lo cierto con su ensayo de 1913 de nombre Tótem y Tabú, en donde se presenta la sociedad y el derrocamiento de padre por parte de los hijos, siendo un claro ejemplo de la visión de las grandes empresas. Sin embargo, es claro que no se puede asesinar al trabajador anciano, así que su equivalente es despedirlo, jubilarlo, en otras palabras ir sacándolo de este ambiente laboral y de igual forma se va haciendo con su entorno social y familiar.

La familia como lo dije en líneas anteriores, es una de las principales causas para que un anciano se vea imposibilitado en su actividad siendo ésta la reforzadora de la misma empresa, en la actualidad jubilación laboral es igual a una persona ya no productiva, siendo que esto es totalmente erróneo ya que no es ley que una persona con 60 años no sea capaz de generar dinero o realizar actividades como cualquier sujeto de 30 años, así como el de 30 está expuesto a enfermedades como la depresión y a sufrir desgastes físicos como lo puede tener el de 60 años. Tomamos en cuenta que la naturaleza nos dice que con la edad existe un desgaste inevitable, pero el desgaste no es igual a la inactividad.

Llegando a Oriente siendo comparativo con México específicamente Japón podemos ver que la sociedad tiene una visión completamente diferente, a qué me refiero, en este país de primer mundo, la disciplina es la base de la sociedad, y esta disciplina se ejerce desde la niñez, entonces llegan a un punto en que el anciano es el más disciplinado, por tal razón el más capacitado, mostrando la perspectiva de una persona mientras menos grande es, menos capacitada está, hablando desde el respeto como son las siguientes palabras (chan, kun, san, sama) estos son términos que se utilizan para ciertas categorías empezando por niño, joven, señor y gran señor venerable, llegando al punto en que

podemos ver la diferencia de cómo en un país de primer mundo, el anciano es el más valioso dentro de la sociedad y quien debe estar presente en todo momento y más aún todo ser que nace aspira a llegar a este momento, y lo más curioso es que quienes realmente sufren de depresión en ese país son los jóvenes que les resulta difícil llegar a la vejez ya que en los últimos años los índices de suicidio han aumentado a temprana edad, sin desviarnos de tema de los ancianos, podemos ver claramente que éstos en Japón tienen un ritmo de vida más estricto y duro que los jóvenes, ya que son activos hasta que su vida se consume.

Entonces después de revisar lo anterior podemos ver que la inactividad de los ancianos en México es causada por la misma sociedad y costumbres, entonces la depresión si puede ser inducida por la misma sociedad y no es un problema único de la clínica y de las características del individuo, sin embargo, puede haber excepciones pero en general la sociedad intenta mantener a los ancianos en inactividad debido a intereses.

En el Congreso de Geriátrica que se realizó en el año 2015 en la ciudad de México en el Hospital Ángeles, donde participaron profesores de distintas universidades de Texas y California especializados en psiquiatría y psicología, mostraron estudios que se han enfocado al adulto mayor, y preocupados por la diferencia de condiciones físicas y mentales entre los adultos mayores norteamericanos y los migrantes contrastando mucho más con la población de México, exponiendo que incluso los adultos mayores migrantes tienen una mejor condición de vida y con menos índices de inactividad, esto es debido a los programas de salud y apoyo que tienen los ancianos, entonces que ocurre en México? Independientemente de la falta de interés por esta parte de la

población se detectó que parte importante del funcionamiento de estos sectores de salud es porque se dan programas educativos en los cuales se enseña a las personas que nada tienen que ver con el hospital a tratar y apoyar estos programas, donde se les da oportunidad a los mismos ancianos a participar y ser principalmente ellos mismos quienes mantienen actividad por estos programas, dándoles una preparación para mantener una actividad que de cierta forma es laboral, dando un resultado muy por encima del 60% positivo. Gracias a esto se decidió realizar un estudio en el que debido a que las enfermeras y médicos son mucho menos de lo que es la demanda por parte de los ancianos, debido a que la mortalidad ha ido disminuyendo gracias a los adelantos médicos y los fármacos dando un tiempo de vida entre los 75 y 80 años, con esto llegaron a la conclusión que había mucho más nacimientos que muertes y de esta forma enseñar a parte de la población de jóvenes de escasos recursos y con preparatoria a socorrer y tratar necesidades médicas básicas para los adultos mayores, esto está aún en prueba, y hasta el momento los resultados son favorables, y con diferencia de México donde existe un sistema médico deficiente, no sólo por la falta de médicos en todas las áreas de la medicina, sino que las enfermeras también son insuficientes, ahora en cuanto a la población de geriatría, encontramos que la diabetes e hipertensión es la principal causa de inactividad en los ancianos, esto debido a la mala alimentación y falta de costumbre para realizar ejercicio.

Resultados que se pueden ver en las personas mayores por causa de la inactividad son estas enfermedades que mencionamos, diabetes, hipertensión pero más difícil de tratar es la depresión que viene como resultado, primero de lo ya hablado anteriormente, el desplazamiento laboral, viene una depresión causada por la inactividad laboral, y se refuerza la enfermedad con mala alimentación y problemas cardiovasculares, llevando

al anciano a un estado que difícilmente es curable ya que se termina con la vida de este mismo al encontrarse en un entorno familiar en el que se acostumbra ir quitándole importancia al anciano que por lo general es abuelo en donde la única ocupación y que hasta se llega a volver obligación es cuidar a los nietos, aquí como se menciona en el análisis existencial el anciano pierde una razón propia de vida y se vuelve sólo un instrumento de los hijos para encargarse de los nietos, esto se da mientras crecen ya que al suceder esto el abuelo pierde función en la familia convirtiéndose en alguien que sólo está físicamente, pero es ignorado como individuo, esto lleva al mismo anciano a aislarse y aceptar su ya no función familiar, quedando sólo como resultado comenzar a enfermar y morir, podemos ver una diferencia de longevidad en los poblados indígenas que en la ciudad, y esto es porque en estas familias se tienen más hijos, por tal razón los nietos por cantidad tardan más en terminar con la infancia y por misma causa la función de abuelos es de mayor tiempo.

Esta forma de pensar que revisamos en el párrafo anterior ha ido cambiando con el paso de los años, y esto es debido a que los individuos han dejado de crear familias, esto lo menciono ya que en estos tiempos el casarse se ha ido haciendo menos común, y con mayor razón las parejas han dejado de desear hijos, juntando la parte en que las medicinas han ido haciendo una mejor función para prolongar la vida, entonces los individuos comienzan a pensar en sus propia existencia y vejez en donde seguramente su familia no existirá, y por tal razón los programas de ayuda a los ancianos y mantenerlos activos se ha vuelto de suma importancia para el sector salud, promoviendo actividades físicas que no sólo mantengan ocupado al anciano, sino que permita motivarlo y lo más importante para la rama psiquiátrica, que la depresión quede fuera de la vida de los ancianos, ya que tanto la diabetes como la hipertensión son enfermedades

tratables, ya que son de la medicina tradicional, algo que es fácil de detectar, pero la depresión no, ya que una intervención psicológica, en lo que sería el sector salud realmente resulta deficiente y completamente imposible de tratar.

Comenzando con los resultados que se han ido observando se puede dar cuenta que el mantener activo a un adulto mayor logra situarlo en una buena salud mental, si revisamos varios años atrás, encontramos muchos grupos de jubilados por parte de los sindicatos en donde se realizan actividades como lo son coros de música, talleres de ajedrez y excursiones a diferentes partes de la república o incluso diferentes países, esto dando una excelente solución al tema de la inactividad de los adultos mayores, ahora en los últimos años las delegaciones y sectores de salud como el IMSS e ISSSTE junto con el mismo gobierno han promovido la forma en que pueden aprovechar el tiempo los adultos mayores volviéndolos activos con diferentes opciones como lo son clases de yoga, canto, baile como lo sería tango y salsa, tai chi, visitas gratuitas a museos con descuentos, transporte gratuito, dando como resultado una actividad mayor ya no sólo para el abuelo que anteriormente se mencionó que perdía su función, sino para todo adulto mayor que regresa una actividad constante y que dentro de sus posibilidades lo lleva a sentirse útil y sobre todo a saber que el tiempo lo esta aprovechando en él, dando una felicidad en su persona y mejorando los últimos años de vida, permitiéndole tener mejor motricidad y tener la mente activa para que la depresión no entre a favor del desmejoramiento del anciano.

Es un hecho que no sólo es propio del anciano, sino del ser humano en todas sus etapas que mientras mas activo sea éste, mas fácil será su desarrollo, y más fácil podrá

realizarse en todos sus ámbitos, tanto laborales como familiares, y es claro que existen adultos mayores que su personalidad es bastante cerrada y bastante mal humorada, de aquí vienen los términos que se han llegado a escuchar como el viejito gruñón, esto no es más que la falta de actividad, y ésta se ve en su vejez y desde su juventud, por lo general la personalidad no cambia, solo pueden modificarse ciertas conductas, Freud menciona que si una persona no hace realmente una introspección con base de una psicoterapia es imposible que cambie su persona, entonces tal vez modifique algunos patrones pero al final volverá a la repetición de su conducta, entonces cuál es la diferencia entre estos inactivos y los activos? Básicamente la duración de vida es de cada persona, pero la calidad con la que se finaliza es muy diferente, el inactivo siempre se mantendrá mal humorado, melancólico, con ningún pensamiento positivo, siempre esperará lo peor de cualquier suceso, su memoria irá fallando por la falta de actividad e interacción, sus articulaciones y músculos se deteriorarán muy rápidamente, serán personas aisladas y tendrán muchas horas de sueño, mientras que los activos son personas muy sociables que permiten la interacción con otros, llevándolos a mantener un funcionamiento mental más activo y constante, suelen no querer estar en un solo lugar diariamente, les permite mantenerse alegres debido a los estímulos del día a día, tienen un cuerpo que aún cuando no esté en las condiciones de años atrás no se deteriora gracias al constante movimiento evitando enfermedades de éste, se permiten crear un horario y rutina que al deber cumplirlas se vuelven a sentir como en el momento en que laboraban pero con la diferencia que estas actividades las realizan por gusto, llevándolos a sentirse satisfechos con ésta y sobre todo a comenzar a tener un sentido a su existencia de adultos mayores, teniendo presente el apreciar cosas que en años atrás no hicieron, permitiéndoles valorar cada minuto que viven llevándolos a ver el lado más importante

de su vida que es su felicidad y la realización que tienen en ese momento, sintiéndose capaces de terminar su vida como personas productivas pero para su propia persona.

## **2.2 ACTIVIDADES QUE AYUDAN A LOS ANCIANOS A EVITAR LA DEPRESIÓN**

Si bien es sabido, las actividades físicas ayudan a que los individuos segreguen sustancias químicas en el cerebro, en especial el deporte, como lo es la serotonina que funciona como un neurotransmisor, que es el principal encargado para nivelar el estado de ánimo, y cuando se encuentra ausente, el sujeto es conducido a la depresión. Por tal razón las actividades físicas pueden ser un excelente remedio para segregarse esta sustancia, sin bien existen fármacos como lo es la fluoxetina (prozac) lexapro, altruline y lubox son los principales auxiliares dentro de la terapia psiquiátrica para evitar la depresión, sin embargo, éstos pueden ser muy agresivos para el adulto mayor, principalmente porque son fármacos a largo plazo, el anciano no cuenta con este tiempo, ya que su estado mental puede ser más frágil y susceptible, siendo contraproducente el inicio de la terapia en la cual puede quedarse el adulto mayor sin pasar al punto de mejora.

El shaolín Thondup asegura que en el Tíbet donde él creció y recibió educación como monje, tenía como maestros personas, sino de edad avanzada, sí bastante adelantados en su pensamiento, lo que los conducía al estado de los ancianos de si poseían una forma de percibir la vida basado en ideas positivas, mencionando que se llegaba a la vejez en una excelente condición física y con la capacidad de realizar prácticamente cualquier



cosa, esto ocurre ya que desde que son niños de 6 años son separados del hogar y entrenados en esta profesión, la base es que desde su nacimiento, los otros monjes tienen la creencia de que estos recién nacidos son reencarnaciones de Budas pasados, y al nacer desde el primer momento se le prepara para saber que tendrán una vida distinta, esto refuerza lo que en las líneas anteriores se mencionó respecto al hogar para la formación de las ideas positivas y una mayor facilidad para dominar la voluntad. Esto da como un resultado que la vejez de estas personas tengan una buena actividad física aún con una vejez avanzada.

Como bien se sabe y se ha documentado y reconocido, que la mayor población en longevidad se da en oriente, en Japón con una excelente condición tanto física como mental, seguidos por los Tibetanos, esto posiblemente se da a su gran, no sólo disciplina en cuanto a la misma vida, si no a sus deberes y constantes exigencias a sí mismos, sin contar también la ideología que se les inculca desde niños, en esto entra su alimentación y hábitos que tienen como consecuencia una gran cantidad de ideas positivas, las cuales se han ido desarrollando durante toda su vida, comenzando con una mentalidad de esfuerzo y trabajo duro, que en cierta forma lleva al niño a mantener constantemente la necesidad de esforzarse ya que de esa forma conseguirá los objetivos que son llegar a ser un anciano pleno, por qué es esto? En estos lugares el anciano es respetado y su estatus es anhelado, por tal razón el trabajo duro se vuelve una gran motivación, sin mencionar que la misma familia y sociedad empujan a este niño a llevar una vida disciplinada y constantemente repleto de actividades que demandan no sólo el tiempo, sino mucho éxito.

La vida puede parecer larga, sin embargo mientras más pasan los años, se tiene una perspectiva de ser más rápido el tiempo, la explicación que se ha dado es que cuando un niño tiene 5 ó 6 años apenas va teniendo noción del tiempo, ya de los 6 a los 11 se da cuenta que cada año transcurre muy lento, y después se va acelerando y cuando se llega a los 30 cada año parece un mes, esto se debe a que el niño ha vivido poco tiempo, entonces su noción del año es igual a sus años de vida, entonces si un niño tiene 7 años cada año es muy largo por el poco tiempo que percibe su cerebro de vida, y por eso mientras más años, más corto es cada año porque vamos acumulando éstos y nuestra perspectiva de cada año va siendo menor, entonces qué pasa con los ancianos y su noción del tiempo? Esto puede ser un factor importante para que él se decida a realizar una actividad o quedarse completamente inactivo, es bien sabido que los anciano en su mayoría son muy dados a aprovechar cada momento, es decir, se vuelven como niños pequeños que tratan de participar en toda actividad que se presente y por clara razón ellos muestran experiencia para saber como se desenvuelve esta situación, sin embargo, pocas veces se les escucha debido a su tipo de ideas y desactualización en su mayoría de veces, entonces se van retirando poco a poco de esta participación, y la convivencia de jóvenes y adultos mayores de torna difícil en muchas ocasiones, qué es lo que se necesita? Idear actividades donde participen únicamente adultos mayores para que la interacción sea favorable y con resultados exitosos para ellos.

Una de las actividades que en su mayoría prefieren los adultos mayores es el coro de canto, esta actividad resulta ideal para todo adulto mayor, ya que es la combinación perfecta de interacción con otros tanto del sexo masculino como femenino, también no se necesita un estado físico exacto ya que si existe alguna discapacidad, este sujeto

puede realizarla ya que se encuentran fijos y quietos, ya sean parados o sentados, al mismo tiempo no necesitan ser afinados o contar con una gran voz, ya que se apoyan entre todos al cantar, y lo más importante permite que todos participen de una forma igual y con un trabajo de equipo que dan como resultado la satisfacción de todos los participantes ya que es una actividad que es casi seguro salga bien.

Esta actividad no sólo la promueve el INSEN, sino el mismo IMSS o los sindicatos de jubilados, ahora en estos últimos años se han vuelto populares para los adultos mayores el tai chi o la yoga por ser actividades que son muy amables para aquellos que quieren seguir teniendo movimiento y desean alcanzar una tranquilidad no solo física, si no ya espiritual, en otras palabras yo diría que tratan de tener un control no sólo de su cuerpo para mantenerlo óptimo, sino también trabajar la memoria y su coordinación, esto hace que el anciano esté en constante funcionamiento, enlenteciendo el deterioro y poder usarlo de una forma apropiada y con un beneficio.

El baile es otra actividad que resulta beneficiosa para el adulto mayor, ya que en la mayoría de veces les trae una gran felicidad, ya que el baile trae constantemente recuerdos de juventud, inyectándoles nuevamente esa vitalidad que el anciano va perdiendo, aquí hablaríamos un poco a la compulsión a la repetición, que daría como resultado la sensación de energía y juventud, es por esa razón que a los adultos mayores en su mayoría gustan de bailar, esto claro se da en las generaciones que hasta el día de hoy, han llegado a este momento de su vida, en unos años no se sabe como ocurrirá ya que la música ha ido cambiando y difícil de ser apreciada, entonces esta actividad de bailar para los adultos mayores sólo funcione unos 30 años más, pero hasta el momento es una de las mejores actividades para los adultos mayores.

El caminar es otra actividad que puede evitar la depresión en el anciano, el tener estímulos externos al mismo tiempo de realizar una actividad psicomotriz como lo es caminar hace que el cuerpo pueda no sólo estar en buena condición, sino que revitaliza al adulto mayor dando una perspectiva de tener fuerza y una satisfacción de llegar al destino fijado, dando una totalidad de en ocasiones cansancio pero con un estímulo positivo de saber que tiene aun la capacidad de valerse por sí mismo.

Se le preguntó a Frankl sobre la religión, y él mencionó que era una forma importante para el ser humano de encontrar una razón de existencia, es decir, que puede ayudar a las personas a poder aferrarse a algo y encontrar una razón para vivir, pensar en un futuro para sí mismo, aquí podemos ver un ejemplo claro en actividades para los ancianos, ya que es muy frecuente que las personas mayores en la actualidad estén muy apegadas a la religión, un claro ejemplo son las actividades que se dan como voluntarios hablando de llevar la comunión a personas que están imposibilitadas, y participar en eventos que la misma iglesia fomenta, aún cuando esta misma puede ser un obstáculo para el desarrollo de la medicina y psicología, es claro que motiva a buena cantidad de los ancianos en cierta forma mucho más que cualquier otra cosa, ya que por lo general la misma iglesia es la que hace sentir útil a las personas mayores.

Después de revisar ciertas situaciones en torno de la vida de adultos mayores, encontramos que las actividades que complementan el ritmo de su vida, favorecen a su desarrollo como personas que representan esta etapa, y que aleja a éstos de una mala calidad de vida totalmente independiente de su situación económica y volviéndose mucho más importante la satisfacción de utilidad y de sentirse vivos, ya que es muy

común que el decir anciano se relaciona con palabras de muerte, abandono y enfermedad, pero ahora se ha comenzado a relacionar con plenitud, felicidad y experiencia.

### **2.3 DIFERENCIAS ENTRE ANCIANOS QUE MANTIENEN UNA ACTIVIDAD FISICA Y LOS QUE VIVEN EN INACTIVIDAD.**

Carl Gustav Jung en una entrevista menciona que la muerte es un acontecimiento tan importante como el nacimiento, con esto entendemos que habla no sólo que es el final, sino que la existencia misma de la psique está completamente deslindada del espacio tiempo, es decir, que una psique obligada a vivir obtiene como resultado más vida y de igual forma en su contrario, la obligación de vivir explica que no está en que deba hacerlo sino en que debido a su deseo la mente automáticamente se ve obligada a trabajar, a pensar en tener vida, totalmente independiente de lo que dice acerca de la psique sobre el poder ver el futuro como literalmente se podría entender, esto dando una explicación más profunda, nos habla de que el hombre si desea ver una esquina antes de que pase ocurrirá porque está deseando llegar a ese punto, debido a que le está permitiendo ver lo que va a pasar, con este mismo fundamento se puede entender a lo que se refiere con que la psique ve el futuro, entonces es lo mismo cuando una persona se ve en su futuro gracias a su psique, y llega la realidad viviendo lo que vio con anterioridad, gracias a esto él postula que de igual forma en la vejez las personas que están a punto de morir se visualizan muertos dando como resultado una muerte prematura de lo que podría haber sido su realidad, de esta misma forma Jung dice que lo

más recomendable es que el anciano se enfoque a vivir y simplemente a eso, de esa forma su mente enfocará la vida constantemente y lo hará de una mejor manera y por mucho más tiempo, tanto que no se percatará del momento de su muerte, sino de su momento de vida, esto es un claro ejemplo como ya se había mencionado con anterioridad que aún desde la perspectiva psicoanalítica de este psicólogo y psiquiatra fundamentó con mayor fuerza las ideas positivas dentro de la vida, entonces los ancianos que se logran mantener en movimiento son el claro ejemplo de que la psique piensa en la vida y quien está en inactividad solo esta enfocado a sus últimos momentos.

Con lo mencionado en el párrafo anterior podemos observar que aún cuando se trate de una corriente como el psicoanálisis tiene elementos que son prácticamente ramas que vienen del mismo tronco común del humanismo, de aquí sabemos que hay una gran diferencia entre las personas que tienen una perspectiva de actividad física igual a vida y otros que constantemente viven pensando en que van a morir dándoles una inactividad, siendo más común en las personas que están en la última etapa de su vida, entonces la diferencia principal independientemente de la salud biológica que causa el ejercicio, las personas activas psicológicamente logran vivir más debido a que aprecian cada momento de vida.

En los Centros de Salud como el Seguro Social, obtuve la información gracias al departamento de psiquiatría, de que existe una gran diferencia entre los adultos mayores que realizan alguna actividad física, como con los que viven en aislamiento e inactivos, principalmente se complementa con líneas anteriores, el poder socializar resulta un instrumento efectivo y primordial en lo que se refiere a la depresión, y claro está con

problemas de enfermedades que pueden complicarse como lo es la diabetes e hipertensión o hasta cáncer, ayudando incluso a evitar la pérdida de la memoria.

Lo primordialmente importante para la vida en sí de los ancianos, es que tengan una vida libre de trastornos mentales y mantengan un buen calidad de vida, aquí sabemos que no es posible la desaparición de la enfermedad por completo del mundo, ya que para la existencia de la salud, debe haber enfermedad, esto sería un punto a debatir, sin embargo, no es el punto de este trabajo, sino diferenciar qué ocurre cuando la vejez alcanza al hombre, cómo la recibe y cómo es que va desarrollando día a día sus actividades, en esto debemos observar qué tipo de vida tuvieron no sólo en su juventud, sino en qué condiciones se llegó a esta etapa, si esto positivo para el anciano mantendrá una actividad física constante, esto se logra ver que aún con discapacidad física el anciano que tiene una buena salud mental continúa en movimiento.

Si bien es claro que el movimiento representa la vida, desde que se nace si el bebé se mueve o llora quiere decir que está vivo, esto nos lleva a tener la misma perspectiva en los animales, el que se mueve y caza es el que sobrevivirá, y el que decide quedarse quieto en su madriguera será el que muera, en los humanos es igual, y más aún en los ancianos, está comprobado que aquéllos a quienes se le ve en actividad física tienen un muy buen estado de ánimo, tales son varios reportajes y exclusivas de diarios deportivos en donde se observan casos de ancianos que pasan de los 90 años y corren maratones, y estudiando un poco más sus vidas vemos que incluso siguen trabajando repartiendo periódicos, lo más importante es que son personas felices a pesar de la carencia económica que pudieran tener, también es muy común visitar los mercados sobre ruedas en donde podemos observar indígenas de entre los 85 y 90 años con una excelente

capacidad de movimiento, donde cargan bolsas que a simple vista lucen pesadas y lo más increíble es la velocidad con la que caminan y lo completos que lucen a la hora de hablar e interactuar. Podríamos llamar esto sentido de supervivencia pero entonces que les hace a estas personas continuar, en vez de verse como los ancianos inactivos que se dejan morir, o que los exenta de la depresión? Podríamos decir lo mismo del señor que tiene alrededor de 70 años que bolea zapatos, donde se le puede ver cargando un maletín de alrededor 6 kilos, saliendo a las 6 de la mañana de su casa, recorriendo varias estaciones de metro, caminando más de dos kilómetros por día, y con una salud física bastante buena, esto no es un invento, son casos que se han documentado con varios campeones de maratones en México de la tercera edad, ellos coinciden al ser entrevistado de sentirse felices por tener vida aún, son verdaderamente creyentes en lo que respecta a la religión, son ancianos donde la familia no ve por ellos y encuentran un refugio en la actividad física para pasar el tiempo y de paso sobrevivir, ya que gracias a esto pueden valerse por sí mismos y continuar con su trabajo diario, pero algo que les ayuda a continuar con sus actividades físicas es el sentirse felices.

De igual forma en que existen casos fuera de lo común como lo vimos en el párrafo anterior, es mucho más notorio el constante cansancio y deterioro de la tercera edad y muestras de enfermedad tanto física como mental, pero algo que se logra observar dentro de esta parte de la población es que llevan una vida bastante sedentaria, es decir que no mantenían un movimiento que fuese significativo como lo sería el deporte o una actividad que conlleve al movimiento, en esta parte comprendemos que su voluntad no está suficientemente elevada o fuerte como para realizar alguna actividad, esto no viene como única consecuencia de la vejez, sino que ya esta sembrado desde la juventud o adultez, esto los lleva a terminar su vida de una forma decadente, pongamos por



ejemplo un videojuego donde realizas una misión y terminas ésta con casi toda tu energía de vida, es porque lo jugaste de muy buena forma y de igual manera cuando los obstáculos te causaron problemas y llegas al final con la famosa vida roja, es el mismo caso en la vejez, donde podemos ver que el ejercicio o cualquier actividad es la buena manera en que se realiza la misión y la gran cantidad de ideas positivas te ayudan a seguir evitando las dificultades, dan como resultado no sólo un buen puntaje, sino que te causa una gran satisfacción. Esa satisfacción es la que vuelve adictivo el videojuego y te hace jugarlo sin parar, podríamos decir que de igual forma es la misma satisfacción de la que hablan los ancianos que tienen una vida activa.

### **CAPITULO 3**

#### **ACTIVIDAD FISICA E IDEAS POSITIVAS**

#### **3. LA VOLUNTAD PARA DESARROLLAR ACTIVIDADES FISICAS EN LOS ANCIANOS.**

Desde hace muchos años ya se sabe que la actividad física conduce a una mejor calidad de vida, y en ocasiones se necesita de cierto perfil tanto físico como mental para ser candidato a esta actividad física, desde niño se muestran estas aptitudes y gustos del niño, si bien también existen niños con mala capacidad para la actividad física, es algo que se puede desarrollar con trabajo y un estado mental óptimo, es decir, que aún cuando no se facilite cierta actividad puedes realizarla si se enfoca y trabaja, qué quiere decir esto? Que el trabajo duro, la disciplina y el deseo de realizar, sobrepasan las aptitudes con las que se nace, entonces esto da como resultado que nadie está negado

para realizar una actividad física hablando de no tener una discapacidad que impida el movimiento físico, con el sistema nervioso central.

El doctor José Arturo Luna Vargas quien actualmente es el director de el Instituto de Logoterapia y Análisis Existencial en Colombia ha probado y afirmado que la actividad física es un elemento esencial para la prevención de la depresión, y más aún excelente tratamiento para eliminarla, siendo ya un punto abordado en Colombia para todos los estudiantes y profesionales que se dedican a la terapia con personas adultas y adultas mayores.

En este capítulo reuniremos las ideas positivas que ya se explicaron en líneas anteriores y la actividad física, y su funcionamiento en conjunto para lograr una salud mental y buena calidad de vida para los adultos mayores a lo largo de su vida, comenzando por saber que la principal causa por la que se realiza una actividad física es gracias a ideas positivas, una persona jamás realizará ésta sin que existan estas ideas, ya sea por salud, gusto, entretenimiento o trabajo, todo es resultado de estas ideas positivas.

Entonces podemos entender que la persona que realice alguna actividad física se encuentra en una buena situación emocional? Esto no es totalmente cierto, ya que existen muchos atletas que son obligados desde niños a volverse atletas de alto rendimiento ya sea por los mismos padres o por algún tipo de institución o en el caso de China por el mismo gobierno, entonces qué punto es necesario para que las ideas positivas sean la raíz de la actividad física? Esto será cuando la persona encuentra una

satisfacción que lo lleva a tener resultados en su misma voluntad donde realice la actividad de forma que nazca de su propia iniciativa y continúe con ésta.

Frankl habla acerca del espíritu humano y que éste logra lo inimaginable, en otras palabras, se refiere a la voluntad de hacer algo, esto guiado por las ideas positivas hace que una persona maximice sus capacidades y en ocasiones logre lo que parece imposible, por lo general llevándolo a actividades físicas, como aquel deportista que quiere romper su marca y entrena diariamente con la meta de hacer menos segundos en la carrera de los 100 metros donde su marca es 15 segundos, y su meta es llegar a 14, una vez alcanzada esta el mismo tendrá como meta llegar a 13 esto es a lo que Frankl llama el espíritu y voluntad de un individuo.

Se sabe que existen muchos tipos de apoyo emocional y motivacional que en cierta forma ayudan a que el sujeto genere estas ideas positivas, pasándolo al lado no sólo deportivo, si no laboral y familiar, en esto entra el *couching* o incluso las iglesias donde te dicen orar por ti, claramente se encuentra la terapia psicológica y los mismos instructores o líderes de donde se encuentre el individuo, en esta parte no podemos juzgar que una es mejor que la otra, ya que dependiendo del sujeto, la que él decida elegir será la adecuada, lo que importa es que al final éste tenga sus ideas positivas para realizar una actividad física que mejore la salud del individuo, en el caso del deportista del que se habló en el párrafo anterior la salud vendrá no hablando físicamente, sino mentalmente, a lo que me refiero es que al mantener la satisfacción de tratar de llegar a su meta se sentirá posiblemente frustrado por no llegar en el momento, pero las ideas positivas constantemente lo bombardearán y tendrá el deseo de hacerlo nuevamente, aquí es donde en líneas anteriores mencioné que para existir la salud debe también estar

la enfermedad, aquí es donde la frustración se ve superada por la idea positiva, al llegar a la meta finalmente el estado mental del sujeto estará en su mejor forma, ahora lo llevarán las ideas positivas a llegar a un mejor tiempo, esto es a lo que Frankl menciona con la voluntad y la salud mental con la logoterapia, y de igual forma Seligman con la psicología positiva, alejando al sujeto de la depresión.

Si bien no todos son deportistas de alto rendimiento o tienen el tiempo para hacerlo diariamente o en forma, si es recomendado mantener al cuerpo humano en movimiento, desde el caminar hasta la práctica de alguna actividad como las personas que nadan tres veces por semana, esto da los beneficios de descargar cualquier tipo de presión en la persona, estrés que llevan al sujeto a tener un conflicto existencial terminando en una depresión, el deporte o actividad es una antidepresivo como se dijo en líneas anteriores, en otras palabras puede funcionar como una vacuna para la depresión y otras enfermedades como lo sería la hipertensión, diabetes u osteoartritis, que de igual forma llevarán al sujeto a un estado depresivo conducido hacia la muerte prematura y en mal estado.

Si bien se ha estudiado en los últimos años gracias al IMSS y varias instituciones de los Estados Unidos, que son Universidades especializando estos mismos estudios en los ancianos, ambos países están preocupados a causa de la diabetes, ya que las consecuencias de ésta no sólo se da con muerte prematura, sino que llevan a las personas a vivir con lesiones mayores, como amputaciones, neuropatías, ceguera y diversas alteraciones neurológicas, llevando a la persona a estar en depresión y conflictos existenciales, ya que pierden la razón de vivir o se sienten inservibles, pero también el hecho de no tener un miembro les puede resultar traumatizante y un estado

mental totalmente conflictivo, llegando a una vejez de una forma en que no encuentran ningún tipo de felicidad, sino enojo, frustración, abandono y lo más peligroso la depresión, la raíz de todo no es la enfermedad, ya que ésta puede tratarse con cuidados, pero la parte que no se logra tratar es la pérdida de la voluntad, las personas ordinarias suelen ser pesimistas y tomar la vía de culpar a todos menos a ellos mismos, siendo un mecanismo de defensa muy fácil, es por eso que las personas que llamamos extraordinarias son aquellas que ha vivido este tipo de situaciones y han superado todos estos obstáculos, ellos siempre mencionan que la voluntad es la que los lleva a salir no sólo de esta situación, si no que los vuelve mejores de lo que eran.

En México el equipo paralímpico es el mayor ejemplo de la voluntad presente en un ser humano, todos ellos son esas personas extraordinarias que muestran un estado mental sólido, fuerte y agradecidos por tener la facilidad de vivir, ya que encontraron una razón existencial para su persona, es gente que han experimentado la depresión de la discriminación, la frustración de no realizar que ellos quisieran, pero debido a esto decidieron encontrar una forma de vivir, es decir, de existir, desarrollando capacidades que los llevan a ser campeones en su actividad gracias a que la voluntad, estimulada por ellos, se vuelve más fuerte que cualquier situación, (NOTA) la mayoría de estas personas con voluntad fuerte resultan tener una situación económica no favorable. Esto puede tener como explicación que al no contar con facilidades se ven obligados a que el espíritu humano se vuelva fuerte y desafiante ante cualquier percance, llevándolos a superarse en el lado deportivo debido a estas mismas carencias, dando mejores resultados que las personas que se encuentran con una situación económica favorable, es decir, que la vida que llevan es el entrenamiento no solo físico si no de la misma voluntad.

Frankl menciona en su libro *El Hombre En Busca De Sentido*, que dentro de los campos de concentración la mente del hombre reacciona de una forma en que la voluntad se ve bloqueada, ya que mientras más bueno se es o compasivo es seguro que morirás, se refiere que cualquier pensamiento positivo hacia los otros era castigado con la muerte, como el ofrecer un pedazo de pan, ayudar a alguien que ya no aguantara el trabajo, compartir agua o simplemente ayudar a un anciano, con esto Frankl dijo que de todos lo que se encontraban en estos campos murieron los mejores, entonces que la mente de la persona enfermaba inevitablemente a un estado depresivo con total falta de voluntad ya que llega un punto en que vivir o morir da igual, es decir, la mente tiene el trastorno llamado abulia. Esta parte en la que Frankl dice del estado de la mente me resulta similar al de un anciano en la actualidad con falta de actividad, y menciono esto ya que ellos viven constantemente con la muerte a su lado tal como si estuvieran en un campo de concentración, ya que con falta de actividad sólo les queda esperar la muerte o incluso deseársela ya que no hay ningún incentivo para vivir, llevando a un estado similar, sólo que aquí no hay un soldado que asesine por hacer cualquier movimiento que desees, sino esta la falta de voluntad como un mismo soldado impidiendo la falta de actividad física que te lleva al punto de morir en cualquier momento. Posiblemente esto que menciono no quede claro pero para explicarlo mejor, es que el campo de concentración, es la inactividad para el anciano.

Frankl en su libro *El Hombre En Busca De Sentido* menciona que las actividades físicas son resultado de la voluntad del hombre, es decir, un hombre con voluntad es capaz de realizar actividades físicas, como él menciona en los campos de concentración era necesario actividad física la cual se trataba de trabajos forzados y un sufrimiento

extremo contando de los fuertes fríos de las noches y sin cobijas, donde sólo los orines eran una forma de obtener calor momentáneo, y era necesario el día siguiente cumplir con actividades físicas, donde el doctor Frankl menciona que muchos se rendían porque perdían la voluntad de vivir, es decir, que lo que él menciona que lo llevó a mantenerse con vida antes de su razón existencial era su gran voluntad que estaba intacta que le permitía día tras día realizar las actividades físicas, en este punto es parte de su teoría que no importa en qué edad se encuentre uno, lo que realmente valioso es descubrir este estado mental en el que se obtiene la necesidad de vivir, en otras palabras, el deseo de vivir es la cura y la fuerza mayor de este mundo.

El shaolin Tulku Thomdup menciona que la voluntad es un elemento esencial para la curación de las enfermedades mentales y físicas, llevando a la persona a realizar actividades físicas sin importar la edad, es decir, que dentro del monasterio se encontraban muchos ancianos de más de 95 años con una excelente actividad física capaces de seguir practicando no solo tai chi y kung fu, si no que también las actividades de la meditación que eran exhaustivas no sólo por la posición de ésta, sino también el desgaste mental, el poder estar dentro de ríos que se encuentran a temperaturas muy bajas, y otras actividades como el lavar la ropa a mano, el dormir poco que era resultado de la práctica continua del desarrollo de la voluntad humana por medio de la meditación, es decir, que todos aquellos dentro de su templo en el Tíbet, estaban no sólo en una excelente condición física, sino que la longevidad era clara en todos sus habitantes y con una voluntad realmente fuerte que les permitía desarrollar diariamente estas actividades físicas.

Con lo que el shaolin menciona en líneas anteriores tiene como antecedente que desde niños pequeños son enseñados a estas actividades, mostrándoles el como desarrollar la voluntad y entender un mundo sin límites, es decir, que todo está basado en la mente y gracias a ésta pueden acceder a todo, como el viajar a lugares que están a distancia en menos de un segundo solo con imaginarlo y llevar su mente a ese sitio, o el saber tener la mente en blanco sin un solo pensamiento, entendiendo que gracias al trabajo diario se desarrolla la voluntad y es ésta la que controla el deseo del shaolin, siendo capaz de realizar cualquier actividad que se proponga, la preparación de un monje no es sólo meditar y practicar artes marciales o ejercicios de respiración, sino también están obligados a ir a la escuela teniendo como requisito ser estudiante de excelencia, es decir, llevan matemáticas y materias similares a las de las personas comunes, pero todo aquel que se encuentra dentro del templo debe también trabajar, es decir, tiene deberes como lo es barrer, limpiar, preparar la cena, recolección de objetos, entonces cómo es que tanto los niños, los jóvenes, los adultos y los ancianos pueden trabajar en equipo con un desempeño brillante? Pues como menciona Thomdup su voluntad es llevada a los límites humanos donde cualquiera puede acceder pero no todos lo saben.

Una persona mayor que no se encuentre deprimida desarrollará una voluntad automáticamente para la actividad, ya que al estar en la última etapa de su vida sabe que es momento de no desperdiciar ningún segundo, debido que concientiza que la vida sólo es un momento y que jamás regresará o volverá a experimentar, con esto la voluntad del espíritu humano como lo dice Frankl se vuelve más notorio que nunca, es decir, que se convierte en el momento para realizar todo lo que nunca se atrevió, ya que muchos de los impedimentos como la opinión de otros se vuelve secundario o prácticamente



desaparece de la mente y sabe que es momento de únicamente saciar los deseos de darse gusto a sí mismo.

Lo que en este capítulo se revisará es de cómo la voluntad logra hacer lo que parece imposible en los ancianos, ya que son los ancianos los que cada mañana valoran ese nuevo amanecer, ese momento más de vida que se les da, entonces por qué solo parece tenerse esta percepción hasta la vejez? Es debido a que mientras más joven se es, se tiene menos percepción de la muerte, misma que está dentro de nuestra vida, entonces podríamos decir que la muerte es en cierta forma la que muestra la verdadera naturaleza de la voluntad humana, es decir el deseo de vivir.

Cuando nos referimos a la voluntad para realizar actividades físicas, significa que tan fuerte puede ser el deseo y la cantidad de necesidad tiene una persona para lograr esto, es decir, no puede medirse pero si sabemos que en ocasiones tiene que ver con el estado de ánimo, es cierto que existen personas alegres y otras que tienden a ser nostálgicas o mal humoradas, pero esto nada tiene que ver con esta voluntad, desde el punto de vista biológico se puede comprobar que pueden ser sustancias segregadas en el individuo, pero esto sería si lo vemos desde una perspectiva muy superficial, el ser humano es mucho más complejo que simples sustancias químicas electricidad y células, me refiero a que hay cosas dentro del hombre como lo es la mente, que no puede verse ni comprobarse pero se sabe que está, sino fuese así no se llamaría psicología, el estudio de la mente como se denomina nos da como una perspectiva de la mente que existe la voluntad en cada individuo, la mente nos ayuda a desarrollarla y como se dijo en líneas anteriores la fortalece, la prueba más clara de la existencia de la mente es que el humano a diferencia de los animales es que tiene consciencia, y por tal motivo tiene voluntad, la

voluntad decide y nos muestra qué tan fuerte es nuestra persona en cuanto a lo que Frankl menciona como espíritu, si todo se limitara a la parte biológica, seríamos unos animales como lo son los simios o los perros donde ellos vemos que experimentan el amor tal como el humano lo hace pero no tienen consciencia de lo que es el amor, de igual forma los animales no experimentan la voluntad ni cuentan con espíritu, entonces el humano es capaz de lograr proezas que ninguna otra especie puede.

La actividad física en los animales se da por la necesidad de alimentarse así como de sobrevivir, aquí encontramos que el ser humano tiene estas dos razones, pero también lo hace por el disfrute de esta actividad, en otras palabras el hombre es el único que puede correr sin la necesidad de estar hambriento o escapar de un depredador, sino porque gusta de hacerlo, los deportes son una forma muy común para que la persona desahogue la necesidad de actividad física, no olvidemos que aún y con consciencia somos animales y está en nuestra naturaleza movernos, desafortunadamente debido a la situación actual de la vida humana, se ha convertido en sedentario, donde los trabajos son en una oficina y llenos de tecnología hablando de gran parte de las personas, donde conseguir alimento puede ser sumamente sencillo, desprovisto del esfuerzo físico, entonces se vuelven dos tipos de personas, los que no gustan de la actividad física y de lo que aman ésta, aquí podemos ver que todo aquel que está acostumbrado al deporte logra desarrollar o mejor dicho muestra una voluntad mucho más sólida y fuerte que los inactivos, debido a que la competición y el deseo de superación está constantemente presente.

Es sabido que las personas que realizan actividad física es por dos factores: el primero es por gusto, y el segundo es porque necesitan mejorar su estado de salud, ayudando

ambas a prolongar la vida y con mejor condición, entonces los adultos mayores que realizan éstas es porque ambas razones se han vuelto una sola, la actividad la hacen porque les produce salud y al sentirla les da felicidad, a qué me refiero? Que las personas que se sienten bien tanto física como mentalmente están constantemente felices, dando tranquilidad a la vida diaria.

### **3.1 DIFERENCIA ENTRE ANCIANOS CON IDEAS POSITIVAS Y LOS QUE NO LAS TIENEN**

Dentro de la etapa de vejez existen tres estados en los que el anciano puede encontrarse y dar un buen resultado para la actividad física.

Se considera adulto mayor teóricamente sano, a quien ha logrado una “vejez exitosa”, ya que conserva totalmente su independencia, aún cuando pueda sufrir algún padecimiento crónico-degenerativo, pero que por su propia naturaleza no representa una limitación para la realización de las actividades de la vida diaria y que es fácilmente controlable médicamente.

Adulto mayor enfermo. Es portador de uno o varios padecimientos crónico-degenerativos inestables, que requieren de un estricto control médico, sin complicaciones graves, con algunas limitaciones para la realización de las actividades diarias, pero que mantienen cierta independencia social y familiar.

Adulto mayor frágil, es una persona que sufre una o varias enfermedades crónico-degenerativas, por lo regular complicadas, que ha perdido su independencia y

permanece recluido en el seno familiar o se encuentra institucionalizado. Esto es mencionado por el doctor Jorge Chávez.

En la actualidad no sólo es en Estados Unidos donde se está trabajando con los ancianos, en Dusseldorf Alemania hay un adulto mayor que ha demostrado que la actividad física es no sólo accesible para toda la tercera edad sino que también resulta coincidente el reforzamiento en el estado mental que fomentan las artes marciales, es una gran ayuda para evitar la depresión y mantiene alegre al sujeto, así como se mencionó en líneas anteriores sobre los shaolin. Edgard Geller es un maestro de 90 años que se dedica a impartir clases de karate a mayores de 60 años, tomando en cuenta que muchos sufren de osteoporosis y pueden lesionarse fácilmente, desarrolló una forma de impartir clase quitando el movimiento brusco y de resistencia remplazándolo por repeticiones y precisión ayudado de flexiones y estiramientos que dan mayor gusto a todos los alumnos, por ser algo que todos pueden hacer, la mayoría asiste no por aprender a defenderse sino porque tienen el deseo de llegar a un estado mental distinto al que han experimentado en sus vidas, a qué se refieren? Que en esta etapa dejan saber que han logrado cierto estado y capacidad para mantenerse con salud, pero llegan a un punto en que creen que al acercarse al karate pueden llegar a otro nivel de conocimiento y a un crecimiento mayor no sólo físico, sino emocional y mental, los alumnos de Geller dicen estar en paz total cuando practican.

Cuando se trata de un adulto mayor a quien se pretende someter a un programa de adecuación física, en el que intervienen la mayoría de las cualidades físicas arriba mencionadas, con frecuencia se olvida la importancia que reviste el estudio de su eficiencia físico-funcional previa y del seguimiento, mediante la aplicación de pruebas

de capacidad funcional, similares a las empleadas en el deportista, a quienes se les exige el máximo de su rendimiento físico, ya sea en las pruebas de aptitud, el entrenamiento o la competición: pero que al tratar con personas de 60 años o más, debe reducirse al 60% ó 70% de su capacidad máxima, a lo que se conoce como trabajo sub-máximo, el cual se determina a partir de parámetros fisiológicos, tanto en reposo como en esfuerzo máximo teórico, siempre tomando en cuenta la edad del sujeto y sus antecedentes de actividad física realizada. La determinación del nivel sub-máximo, permite establecer el nivel de intensidad con que se puede iniciar el programa, así como evaluar los avances logrados en mediciones subsecuentes, sobre todo, considerando el riesgo que representa someter a esfuerzos aún de mediana intensidad a personas con una baja capacidad funcional, a las portadoras de un padecimiento subclínico, o de las mal llamadas “enfermedades propias de la edad”. Los procedimientos a seguir para ubicar en qué consiste un trabajo de tipo sub-máximo se detallarán en capítulos subsecuentes. (Chávez. J)

En nuestro medio resulta difícil pensar en que un adulto mayor quiera o pueda asistir a un gimnasio para su entrenamiento. Para obviar esta dificultad, se le puede sugerir que haga sus ejercicios empleando objetos de peso conocido, como puede ser una bolsa que contenga el peso escogido de algún producto existente en el mercado (arroz, frijol, etc.), o bien, que con bolsas de lona llenas de arena elabore sus propias pesas o de ser posible adquirir pesas de plástico de medio a un kilogramo. Esto es parte de la propuesta del doctor (Chávez J)

## **CAPITULO 4**

### **LOGOTERAPIA Y LA APLICACIÓN DE IDEAS POSITIVAS.**

#### **4. TERAPIA DE IDEAS POSITIVAS PARA DESARROLLAR LA VOLUNTAD EN LOS ANCIANOS.**

Dentro de la terapia es inevitable que en su mayoría llegarán sujetos que tengan un conflicto no sólo físico, sino mental, completamente reforzado por las reglas de la sociedad donde el anciano es un sujeto que no puede valerse por sí mismo, donde es necesario brindarle comodidades y preferencias, con el fin de darle una mejor calidad de vida, sin embargo, esto resulta contraproducente, debido a que acepta que la vejez es igual a debilidad y necesidad, lo importante de la terapia es hacerle comprender que este anciano presente es el mismo individuo que alguna vez fue joven y que maduró, que en todo momento tiene la misma esencia de aquel triunfador que logró vivir y mantener un ciclo, que está en la última etapa, pero no por eso debe ser la más difícil, sino todo lo contrario ya que es el momento que tiene todas sus vivencias, experiencias y logros, entonces la intención de la terapia es que la vejez sea el momento donde el individuo se encuentra más fuerte emocionalmente ya que tiene toda una vida que lo respalda, con aciertos y errores es la culminación de un ciclo que se llama vida.

Con lo escrito en el párrafo anterior, el fin terapéutico con ideas positivas es que la vejez sea el momento de felicidad, y que el sujeto logre este disfrute, que no piense en lo que será, sino que su enfoque esté en el presente, ya que al ver hacia un futuro, no percibe el presente, esto es la base que propongo con las ideas positivas, que darán como resultado un desarrollo de la voluntad aún cuando no se haya presentado en juventud, la finalidad de la terapia con ideas positivas es brindarle la oportunidad de vivir lejos de conflictos personales, mentales y el más común: la depresión.

Parte importante del procedimiento de la terapia con ideas positivas es que el sujeto entienda lo que es su espíritu, y que este le puede permitir liberar su estado emocional que con frecuencia lleva frustraciones y miedos, y la forma con la que llegará a este punto es gracias a su voluntad.

El terapeuta debe estar consciente que a diferencia de lo que es tratar a un niño o adulto joven, con los ancianos tendrá que poder intervenir con toda una vida del anciano, costumbres y conductas e ideas que vienen posiblemente desde la infancia, esto tendrá como labor un buen sustento de ideas positivas que hagan darse cuenta al paciente que la vida es un cambio constante y todo está en movimiento, nada igual, de esa manera como humanos tenemos la capacidad de cambiar el pensamiento y aprender cada día sin importar edad o costumbres, siendo la labor más complicada para el terapeuta, lograr modificar ciertas conductas donde en ocasiones el anciano está ya predispuesto a su forma de entender y percibir las cosas, y que éstas son las únicas existentes, esto sólo se logrará si el terapeuta tiene las herramientas para poder hacer entender al anciano que si algo le funcionó en su vida puede haber cosas que lo faciliten aún más y que le sirvan en su día a día al adulto mayor, ya que tiene que comprender que aún siendo un anciano,

sigue vivo y no por estar en la vejez no tenga el derecho y la posibilidad de mejorar su calidad de vida, ya que la salud y la felicidad son necesarias en la existencia y que todo ser vivo merece.

Cuando el anciano comience con la terapia de ideas positivas entrará a un proceso psicológico que lejos de verse y percibirse como un trabajo mental será procesado como un regalo de la misma vida, ya que descubrirá elementos que le ayuden a sentirse vivo y con ganas de seguir con vida, que más que una etapa triste se entienda que no hay etapas malas, sino que cada una tiene un por qué y lo más importante que aprenda a cómo vivir plenamente esta última etapa, ya que si es tiempo de despedirse de la vida es necesario que se haga feliz y pleno, con esto la voluntad lo llevará a no temer a vivir aún cuando sea mucho o poco tiempo que le quede, en otras palabras este proceso terapéutico tiene como propósito mejorar la calidad de vida, ya que no hay un límite que nos diga hasta donde llega la felicidad y la capacidad para apreciar la vida.

La terapia de ideas positivas es un elemento necesario que complementa no sólo a las personas que tengan conflicto con sus pensamientos, sino para ancianos que se encuentren con buena actitud hacia la vida y sean positivos, ya que el mantenimiento de estas ideas es una mejora constante, llegando al punto en que esta terapia es una buena forma de sentirse alejado de la depresión y más cuando se trata de un anciano, ya que si entendemos que la terapia no se trata de sólo apoyar a las personas enfermas, sino que tengan el deseo de sentirse más felices de lo que están, es decir, así como se puede desear algo físico como un auto, y luego cuando obtienes ese auto deseas un auto mejor y cambiarlo con esfuerzo y la persona se siente motivada, de esa forma trabajar con las ideas positivas y que el anciano que se siente feliz, desee estar aún mas feliz,



interviniendo la voluntad del sujeto con el deseo que la felicidad puede ser mayor, con esto la calidad de vida mejorará ya no sólo mentalmente, sino que podrá saber que siempre puede estar mejor con el paso de los días, sin perder el presente que es el que hace posible la mejora, al enfocarnos en un buen presente que es lo que será el momento de trabajo para que esta voluntad funcione y haya un cambio significativo para el futuro, el anciano que piensa en un futuro feliz, es gracias a que tiene un presente agradable y lejos de la tristeza o depresión.

Es claro que experimentar la tristeza es algo inevitable para un sujeto, pero si damos un enfoque en la terapia sobre la tristeza como una perspectiva diferente y no como algo malo, sino como un momento de capacidad para mejorar, esa experiencia será un excelente punto en la misma terapia que se podrá trabajar y darle al sujeto la oportunidad de vivir esa experiencia de lo que es tener la voluntad de trabajar con lo que se puede decir como malo o desagradable para volverlo agradable.

Tratar con sujetos que están cerrados a las ideas positivas, es igual que cualquier otra psicoterapia, el que no quiere ayuda es imposible forzarlo, pero sí es posible hacerlos cambiar de idea si el terapeuta establece un buen vínculo e inserta adecuadamente el cimiento de la comunicación, esto variará en cada terapeuta, pero el fin será el mismo.

#### **4.1 INTERVENCION PSICOLOGICA PARA CONSERVAR LAS IDEAS POSITIVAS.**

Es muy probable que el sujeto tenga un cambio de su adultez a su vejez, me refiero que algunas personas se vuelven más duras y menos tolerantes, mientras que otros se relajan

y toman todo con mayor paciencia, entonces estos cambios pueden alterar las ideas positivas y con esto la voluntad de la persona, es decir, que se pueden volver más lentos en emociones o mejor dicho personas pasivas de igual forma su contra parte y ser agresivos, con ambas situaciones las ideas positivas están en peligro de desaparecer, ya que ambas conducen a la depresión o ansiedad, es por eso que la intervención psicológica es necesaria para conservarlas y mantenerlas presentes en la mente, es por eso la necesidad de llevar una terapia que logre esta tarea.

Gran parte de tener una intervención en la mente para ayudar a los ancianos es darles a entender que el terapeuta será un acompañante en el desarrollo de su etapa de vida, enfocado únicamente a la satisfacción y prepararlo para una mejor perspectiva de vida, aquí es donde la logoterapia realizará su labor, pero se necesita que esta intervención sea rápida, ya que en muchos casos los pacientes desean un cambio rápido, como resultado el terapeuta deberá ir dando cuenta al paciente de los beneficios y la comparación del estado de inicio y los avances que se van dando a diario, aún cuando éstos sean pocos o cero, insistir en la postura de alguna mejora ya que el paciente buscará sentirse mejor y será este punto sencillo que el sujeto vea la mejora que quiere ya que es su deseo, por otra parte también habrá sujetos que no deseen ver mejora debido a su estado mental, con esto el trabajo será mas difícil pero si el terapeuta tiene la habilidad para controlar la situación, se deberá enfrentar al paciente con su estado actual y hacerle ver que no es óptimo y hasta remarcar sus problemas para que su estado de conflicto busque la resolución, ya que nadie gusta de ser enfrentado con las situaciones desagradables de la vida, con esto cuando se sienta vulnerable, presentarle las ideas positivas y mostrarle los beneficios que éstas le traerán a su estado emocional, esto si no es bien llevado hará que el paciente se cierre y abandone la terapia, por esa

razón el enfrentamiento deberá ser lento a diferencia de el primer ejemplo que será más rápido el tratamiento.

Podrá parecer, en algunas situaciones que lograr mantener las ideas positivas será imposible debido a que hay un mundo externo que puede influir en nuestra conducta o estado emocional, sin embargo, es un excelente elemento y herramienta esta parte para fortalecer las ideas positivas, ya que de cada mala experiencia el sujeto, con ayuda del terapeuta verá que todo lo que pudiera parecer desagradable, es posible cambiarlo y verlo desde la otra perspectiva como parte de algo muy bueno para poder mejorar, es decir, que desde siempre las personas se enfocan en lo malo que ocurre y buscan evitarlo, por eso cuando llega esta situación la notan enseguida y perturba la vida del sujeto, si se mira desde la perspectiva contraria, el sujeto aprenderá a no ver lo malo, sino a dar una solución para que no vuelva ocurrir, con esto tendrá prevención en vez de esperar que no ocurra, ya que existe una diferencia entre hacer algo para evitar los momentos desagradables a esperar a no vivirlos, ya que es inevitable pasar por estas situaciones, pero si hay posibilidad de que al experimentarlas estar preparado y saber qué hacer, a diferencia de no desearlas, no conocerlas y experimentarlas totalmente desarmado, aquí es donde las ideas positivas serán la herramienta de trabajo con los sujetos.

Con los adultos mayores será muy buena herramienta para conservar las ideas positivas enfocarse en los logros y cosas que pudieron quedar incompletas en algún punto de su vida, ya que al retomarlas da una posibilidad de generar un nuevo interés o pasatiempo que den como resultado la manifestación de la voluntad dentro de la vida del sujeto, con esto se logra la conservación de las ideas positivas que gracias a la madurez del anciano

es más sencillo que si se llegase a fracasar, se tome con mayor paciencia y tratar de hacerlo nuevamente o darse cuenta que sólo era una necesidad de juventud y ahora sólo lo ve como algo que era una posibilidad en su madurez pero que ya no tiene el mismo grado de importancia, al dejar ir estos sentimiento de no haberlo hecho logrará liberar una gran carga emocional que tiene que ver con la frustración dando un proceso terapéutico donde el sujeto se dará cuenta que no fue tan importante y que no es necesario para su vida actual ya que sus intereses son otros y su posición como persona ya es otra, donde sus necesidades son distintas, dando una forma de mantener las ideas positivas al saber que ya no necesita de eso y que tenía una importancia ya no válida.

Muy probablemente dentro de este proceso se enfrentará el terapeuta a la depresión del sujeto, y con pocas ideas positivas presentes, que en ocasiones estarán disfrazadas como satisfacción pasada y con poco deseo de ejercer nuevas expectativas de vida o intención de realizar más actividades, será importante no confundir la depresión justificada con la no necesidad de desear más, a la presencia de estar orgulloso por los logros pero no satisfecho con sólo eso, el deseo de querer hacer más en la vida es el resultado de ideas positivas que se ven reflejadas en la voluntad, y esto no es exclusivo de los ancianos, si no de todas las etapas de la vida.

#### **4.2 METODOS PARA DESARROLLAR LAS IDEAS POSITIVAS**

Parte esencial para desarrollar ideas positivas es como Seligman menciona en su libro Florecer, el individuo tendrá forzosamente algo que lo desee realizar por el simple hecho de sentir placer, algo que no pensará en cómo hacerlo, sino que instintivamente

hará, debido a que disfruta y dejará de tener noción en el tiempo, esto aún con las personas que sufren depresión en algún momento ocurrió, sólo que lo han olvidado, o perdieron este gusto ya sea por abandono de esta actividad o simplemente de hartazgo, claro está que dentro de la terapia los pacientes que tengan una depresión mayor tendrán que ser apoyados por fármacos, sin embargo, no en todos los casos será necesario y las mismas ideas positivas irán sanando estos momentos de tristeza.

El individuo podrá descubrir que existen muchas actividades que suplirán y cumplirán con los requisitos de placer que posiblemente en los adultos mayores debieron ser olvidados, ya que por la misma edad han dejado de realizarlos, entonces la primer etapa para lograr identificarlos es que dentro de la terapia, se revise en la historia del paciente qué producía este placer que era acompañado de ideas positivas, con esto el sujeto se mantenía en un buen estado, y proporcionarle al paciente nuevamente esta necesidad de realizar dicha actividad ya que experimentará nuevamente esa satisfacción y placer.

Algo que el terapeuta debe tener en cuenta es que el individuo ya tendrá una forma distinta de percibir lo placentero a como sucedía en años atrás, a diferencia de otras técnicas terapéuticas, el paciente deberá sentirse acompañado y comprendido por el terapeuta, con esto será mucho más sencillo que el sujeto establezca un *rapport* adecuado, ya que al tratarse de ancianos es necesario ser mucho más comprensivo, proyectar cariño y confianza, en otras palabras el anciano percibirá al terapeuta como un sujeto con quien puede expresarse libremente y que sin ser juzgado será comprendido y apoyado en todo momento, esto es parte de lo que establece la logoterapia para mantener y desarrollar ideas positivas.

Si el sujeto percibe que la terapia es un acompañamiento, generará ideas positivas hacia ésta, siendo el mejor inicio para el tratamiento de sujeto, en otras palabras, no existe mejor razón de una terapia psicológica para un anciano que trata de alejarse de la depresión y que genera ideas positivas hacia la misma terapia, una vez logrado esto no hay duda que todo lo que la terapia le proporcione lo llevará a nuevas ideas positivas.

La mejor forma para el desarrollo de ideas positivas es la felicidad de individuo tal como lo menciona Seligman, y en la etapa de la vejez esto no está bloqueado, sino todo lo contrario es el mejor momento para que el individuo descubra su felicidad, es decir, que aprenda a liberarse y a sentir que la vida está llena de situaciones positivas y esto va de la mano con las ideas positivas.

### **4.3 ACEPTACIÓN DE LA MUERTE COMO RESULTADO DE LAS IDEAS POSITIVAS EN LOS ANCIANOS**

Antes que cualquier cosa, es necesario entender que la muerte es el evento más importante al que el individuo se enfrentará según la logoterapia, esto no quiere decir que lo demás que ocurra durante la vida no tiene importancia, ya que todo está ligado a la muerte, es decir, es la parte final de un ciclo, y dentro de este ciclo existieron otros ciclos que unen al individuo con este punto llamado muerte, esto para la logoterapia no es realmente algo que sea considerado como malo y desastroso, ya que para algunos terapeutas allegados a la terapia zen, es parte de una transformación, es decir, cerrar un ciclo que constantemente está en movimiento y es imposible para cualquier persona detener la vida. Sabemos que en el momento de decir la palabra vida esta implícita su

contraparte, la muerte, esto fue mencionado en líneas anteriores, la logoterapia tiene muchas similitudes a la terapia zen, y parte importante de un proceso terapéutico es saber entender la muerte y aceptarla, sin embargo, la mayoría de las terapias se dan a sujetos en fase terminal o familiares que tuvieron una pérdida, pero porque sólo fijan su atención únicamente en estos puntos, siendo similar con sólo tratar la enfermedad, pero no hay prevención como tal, es igual en la muerte, esta debe ser abordada cuando el sujeto no se encuentra en estas situaciones que obligan al paciente y al terapeuta a controlar esta vivencia, que esta acompañada de tristeza y soledad.

Es inevitable que al decir muerte exista tristeza, al final el ser humano lo tiene asociado a la pérdida de un ser querido, o miedo al final de todo, ya que al tener consciencia sabemos que la existencia es todo para un individuo, la vida que mantiene alerta a la persona, que siente, que piensa, que imagina, que experimenta infinidad de emociones, son elementos que nos dan conocimiento de que la vida es algo preciado y que en un sujeto no enfermo (mental o biológico) desea mantener intacto, la vida es probablemente el elemento más deseado por ser lo que nos da ese espíritu de existencia, y al perderlo es lógico que cause temor, es decir, no existe nada más íntimo que vivir.

Sin embargo así como el individuo acepta vivir, y tiene gusto por esto, también debe aprender a aceptar morir, esto es algo necesario, así como se aprende que la vida es importante y querida, el sentir del humano ocurre porque se aprende, en algunas teorías psicológicas existen conductas aprendidas y otras innatas, entre éstas está sobrevivir, que es un instinto muy primitivo, refiriéndome que cualquier animal huye de cualquier amenaza que puede causar la muerte, sin embargo, es importante comprender que morir no es una amenaza como tal, ya que es parte natural de la vida, tal como lo es el vivir,

entonces si el hombre acepta la vida, es importante que aprenda el mismo punto para morir, aceptar la muerte lleva a perder el miedo a ésta.

Si es bien sabido pero no aceptado, que todo individuo va a morir, pareciera que si no se piensa en la muerte, ésta se mantiene lejos, sin embargo, la logoterapia plantea que el espíritu del sujeto se mantiene aún después de la muerte, ya que cada acción del sujeto contiene marca personal, y eso mantiene al individuo con una esencia en este mundo, entender este significado lleva a la aceptación de la muerte, ya que es parte de cada persona, y repudiarla conduce al sujeto a rechazar parte de él, esto tiene como consecuencia miedo, y a ser visto como malo o desastroso.

El libro tibetano de la muerte se enfoca en este punto, mostrando que muerte y vida son uno mismo, sólo que en inicio y fin, la logoterapia y la psicoterapia zen, toman esta filosofía de vida y lo conducen a la terapia, siendo una buena forma de acompañamiento para el paciente, en este caso el adulto mayor enseñándole que no debe resignarse a morir, sino a aceptarla como parte de él.

Una persona feliz sabe que la muerte puede llegar en cualquier momento, pero no es algo que le preocupa, un pensamiento similar a cuando existe la gripe, a diferencia a una persona angustiada que vive para no enfermarse, igualmente con la muerte, una persona deprimida a diferencia no acepta la muerte, sino se resigna a ésta como una especie de castigo por su forma de vida, o en ocasiones una cura a su dolor, pero la muerte no debe ser catalogada en este caso como cura o descanso, sino como un proceso natural al cual el sujeto llega gracias a que se encuentra con vida.



Entonces las ideas positivas son como ya se ha mencionado varias veces en esta tesis, un excelente medio para alejar de los conflictos a un sujeto, y uno de esos conflictos es la muerte poco significativa, es decir, que el sujeto sólo debe morir y es el fin, causando miedo y desesperación, esto es simplemente la carencia de ideas positivas.

Las ideas positivas influyen en nuestra percepción de la vida, si nuestra percepción de la vida es buena también lo será la muerte, es decir, un sujeto puede tener ideas positivas hacia la muerte, y nada tiene que ver con desearla, sino con entender que el experimentarla tiene su momento, así como cada paso que se vivió, así como cada sujeto puede hablar de su experiencia después de vivirla, la muerte sólo hasta ese punto el sujeto podrá saber que es parte del fin de todas sus experiencias, y por lo contrario esta vez no se podrá llegar a un nuevo día, para poder comprender esto las ideas positivas son básicas, ya que no existe nada que pueda consolar o ayudar al sujeto mas que el entendimiento de la vida y la muerte, y como se menciona sólo las ideas positivas son las que pueden ayudar a comprender al sujeto el cómo vivir la muerte y el fin del ciclo.

Un sujeto satisfecho es un hombre con ideas positivas y un sujeto con ideas positivas es un hombre sin miedo, si no se tiene miedo uno sabe vivir con la muerte, ya que la muerte es algo que nos acompaña durante toda la vida, ya que existe un riesgo de morir durante cada día que se vive, entonces por qué verla como una amenaza? Si bien es cierto es preferible evitar la muerte por accidentes o enfermedades, pero no es el mismo caso por vejez , ya que la etapa final de un sujeto es prácticamente un suceso alegre por vivir su vida completa y es su propio organismo el que determina cuando es el fin, entonces es importante saber que es nuestro propio cuerpo el que determina el momento

de muerte, gracias a las ideas positivas el sujeto sabrá que no debe temer al punto en que su cuerpo sabe que ya es tiempo de apagarse, como una batería que en algún momento dejara de funcionar, entonces por qué la mente niega lo que el cuerpo sabe que debe ocurrir?

Esto es cuando la mente no conoce a su cuerpo y niega lo que éste necesita, las ideas positivas nos ayudan a que éstos dos se sincronicen y se entiendan mutuamente, la logoterapia también menciona que la muerte es parte de la vida y es necesario aceptarla ya que es un fin necesario, pero no por eso malo, ya que si la vida fuese más larga o interminable, no sabríamos valorarla o terminaríamos en un punto mucho más complicado para nuestro cuerpo, ya que si a ciertos años el individuo tiene desventajas, prolongando más la vida el cuerpo recibiría un desgaste y cansancio extremo, llegando a la tortura de éste, sabiendo que esto ya no es una buena calidad de vida, entonces en este punto qué tanto vale la pena estar viviendo? El cuerpo sabe cuál es su límite y por este motivo la muerte llega cuando debe hacerlo, volviendo al punto de una muerte lejana a un accidente o enfermedad, sin embargo, la enfermedad también obliga al cuerpo a decidir dejar de funcionar, pero esto se da de una manera forzada, aquí las ideas positivas pueden ayudar en la terapia y el tratamiento para asimilar la muerte, pero esta tesis trata sobre los ancianos y la aceptación de esta misma.

## **METODOLOGÍA**

El método de esta tesis se realizó de manera cualitativa, con una serie de preguntas a tres ancianos de 81, 84 y 65 años en diferentes situaciones económicas, culturales y padecimientos físicos, con ayuda del test de Yesavage, para determinar si su estado actual les permite mantener una vida activa, si se sienten felices, si tienen cercanía con su familia, si socializan, si están satisfechos con sus logros, si desean morir, si tienen deseos de seguir viviendo, si les gusta mantener actividad física, si piensan en una pareja y si creen estar deprimidos o sienten tristeza constante, siguiendo una línea enfocada a la detección de la depresión y que tan frecuente es la aparición de ideas positivas que les ayude a tener una voluntad en todas sus actividades por medio de una buena salud mental, totalmente independiente al desgaste y deterioro de lo que sería su edad avanzada, revisar si mientras más años se tienen es cierto que va disminuyendo la capacidad y el deseo que permite mantener una vida feliz para disfrutar de esta etapa final de la vida.

Los sujetos estarán identificados con la letra J, S y A, de esta manera habrá una investigación de su evolución y estado en la etapa final y sus diferencias para saber si la actividad física es un factor importante para evitar la depresión y mantener una buena calidad de vida, y que tanto influyen las ideas positivas en su manera de percibir la realidad.

## **SUJETO J**

El sujeto J masculino de 81 años, vivía en el estado de México, tiene dos hijos adultos de su primer matrimonio y una adolescente de su segundo matrimonio con quien actualmente vivía, la cual tiene la misma edad de los nietos del sujeto J.

Durante las entrevistas J se mostraba aseado y atento, la ropa limpia y una chamarra de gamuza que siempre portaba, en las 8 visitas que le hice, estaba sentado en la misma silla de estilo ejecutivo, cada día lucía más desnutrido y con los pómulos más marcados, las primeras 3 fueron en la misma semana, después fue cada semana 2 visitas y la última sólo 1, dentro de su discurso no tenía mucha lucidez en cuanto a los hechos recientes, pero lo vivido ya hace años en su juventud estaban intactos, sus ideas se mostraban coherentes pero con un tiempo pasado, como si fueran presentes, cuando hablaba sus palabras no eran claras y en momentos parecía no abrir bien la boca, sus parientes le ponían durante todo el día boleros mientras estaba sentado en la silla y la esposa se encontraba atenta para lo que necesitara, y lo más importante, la esposa de J no podía desaparecer de su vista ya que J comenzaba a alterarse, de hecho cuando la esposa iba al sanitario J comenzaba a llamarla, sólo para verla físicamente, hubo respuestas que J daba y su esposa corregía diciendo que eso ya era de años atrás tratando de hacerle recordar lo ocurrido en el momento o días antes, algo que resultó claro fue que se mostró animado cuando se le mostró un video con bailes de su época de juventud, volviéndose un señor con un buen lenguaje, entusiasmado y hasta sonreía, fue los

únicos momentos donde se le escucho reír, cuando se le aplicó el test se vio interesado ya que comenzó a hablar de sentirse con intención de buscar empleo.

J falleció 2 semanas después de haber terminado las entrevistas para esta tesis, la relación de J con sus nietos e hijos adultos fue muy lejana debido a que vivían aparentemente retirado, pero los últimos 4 meses J y su esposa vivían con su hijo mayor en la ciudad de México, debido a una complicación que tuvo en el esófago donde no podía comer y fue necesario alimentarlo a través de una sonda, J menciona que en su juventud fue empleado de bares dedicándose a la coctelería, pero también llevó una vida de excesos entre ellos el alcohol y ninguna actividad física recreativa, únicamente su trabajo, que claro está era más nocturno que matutino, por lo cual tuvo una vida bastante desorganizada, pero ya a cierta edad casi a sus 50, “el médico le mencionó que debía cambiar sus costumbres a unas más saludables y tranquilas, salir lo menos posible ya que al parecer su salud se vio afectada y desde entonces disminuyó toda actividad física, dejó su trabajo y se dedicó a estar en casa dependiendo prácticamente, para todo de su esposa”, volviéndose una forma de vida bastante enfermiza ya que J necesitaba la presencia de su esposa en todo momento, ya que comenzó a tener la idea de que no debía moverse, los siguientes años tuvo a su hija dejando el trabajo de crianza para su esposa y él solo era padre de título, vivían de su pensión y hasta salir a la calle le resultaba innecesario, las veces que salía de su casa era en auto y porque sus hijos lo llevaban de paseo, pero como se mencionó anteriormente esto era poco por la falta de convivencia. Cuando J visitaba al doctor, éste le daba la indicación de realizar actividad física como salir a caminar o nadar para activar su organismo ya que el estar en reposo y e inactividad, hasta para lo más indispensable, se comenzaron a atrofiar los músculos y articulaciones de J provocándole problemas de salud mayores a los que tenía, la esposa

de J menciona que desde que comenzó a quedarse en casa hasta la actividad sexual disminuyó y eran nulas las veces que la acompañaba al supermercado o realizar trámites, en otras palabras J pasaba sus días en casa viendo televisión, casi treinta años con la misma inactividad, el médico hizo comentarios de lo que era llevar una vida saludable, era igual a tener actividad y de esta forma tendría una vejez feliz, por este comentario que el mismo J hizo durante la entrevista, mencionó sentirse muy triste desde hace mucho tiempo y que sólo tenía ganas de esperar ya el momento de morir tranquilo, diciendo que al tener nietos ya se sentía realizado, esto resulta curioso ya que en el test que se le aplicó tiene una pregunta que el mismo da como respuesta en la entrevista, en palabras del paciente menciona sólo esperar la muerte ya que piensa que su ciclo terminó y hizo todo mientras salía a la calle y trabajaba.

J durante su última entrevista mencionó que en su juventud bailaba mucho y que ahora por su vejez ya no lo puede hacer porque ya no es tiempo en su vida para estar con sus actividades físicas y le pregunté si le gustaría poder realizarlas, y J dijo que no que él ya sólo podía descansar.

## **SUJETO S**

S es el segundo sujeto al que se le entrevistó y se le aplicó el test, tiene 84 años y vive en la ciudad de México, es pintor y escultor, da talleres de pintura a jóvenes, también se dedica a continuar con su trabajo de artista con esculturas y tiene un taller donde diario va a trabajar, es viudo debido a que su esposa murió de cáncer hace 5 años, vivió enferma durante 10 años y S la cuidaba sin descuidar su trabajo, hace 5 años también murió la madre de S a los 98 años, y sólo quedando en su familia 1 hijo y dos nietos,

tenía un hermano menor pero S menciona que falleció hace ya 39 años debido a que ambos se lanzaron de un paracaídas y el de su hermano no abrió.

Durante las entrevistas S lucía limpio, con un excelente vocabulario, con perfecta dicción y lúcido, su memoria de largo y corto plazo está en muy buenas condiciones, usa lentes debido a que por la edad comienza a fallarle la visión para leer.

S menciona tener gusto por la música y la comida, es fanático de películas de arte y comenta que desde su niñez practica artes marciales y esgrima, comenta que aún no ha dado todo lo que tiene pensado y constantemente piensa qué va a hacer al día siguiente, tiene la idea que diario debe aprender algo nuevo y efectivamente, debido a su vida como artista marcial y a la edad tiene muchas lesiones pero no es algo que lo detenga ya que relata mantener actividad física hasta donde el cuerpo le permita, pero lo importante es que no deja de moverse, visita dos veces a la semana su *dojo* de kendo para entrenar durante dos horas por las noches y sábados 3 horas por la mañana, siendo un total de 7 horas a la semana de kendo y el viernes asiste a sus clases de esgrima durante dos 2 horas, es en la actualidad el kendoka más viejo de todo México pero no parece haber disminuido su deseo de entrenar y más importante para él que dice tener mucho por aprender.

S menciona que es muy triste perder a la pareja de tantos años pero que es parte de la vida y algo que se aprende a aceptar, la depresión no es algo que sea importante en este momento ya que el cree que su vida puede ser más corta, así que lo importante es enfocarse en lo que hará y la falta aún por hacer, cuenta anécdotas en las que menciona que siempre ha gustado del alcohol pero que no es indispensable como sí siente que lo

es su trabajo y el kendo, teniendo la necesidad de ser útil aún, esto relata que se lo enseñó su madre a él y a su hermano cuando eran niños. S no cree que haya una edad o un límite para decir basta, dice que eso está en el espíritu de cada quien, y que sin duda hay espíritus débiles que se rinden, mientras que hay otros que desean continuar y él es de esos.

S planea irse de viaje para conocer otros países, dice que es algo que siempre le ha gustado y no se cansa de ver lugares nuevos, lo considera parte del aprendizaje en donde la vida es un viaje y depende de uno cuando quiere que termine y si desea divertirse en el trascurso o amargarse en dicho viaje, dentro de sus países predilectos, el lugar que más le agrada es Italia siendo un experto en la cocina de ese lugar y aún conserva un gran gusto por el vino que sabe degustarlo por lo que comenta, en cuanto a su dieta dice no tener una como tal y que lleva años de no ir al médico para checarse, y fuera de sus lesiones deportivas lo demás está bien, ya que menciona sentirse como cuando tenía 20 años sólo que con más cumpleaños y mejor lenguaje.

S tiene su auto propio y conduce sin problemas, cocina y limpia su casa, es una persona muy ordenada y le gusta que todo a su alrededor combine ya que para él como pintor dice que los colores son importantes para estar a gusto en su hogar, hace algunos años 5 para ser precisos tenía dos tiendas de música clásica, una en el Palacio de Bellas Artes y otra en la sala de conciertos Nezahualcóyotl de la UNAM, ahora sólo tiene la de Bellas Artes pero es atendida por su hijo ya que de esta forma le da un ingreso a su familia y de vez en cuando va a trabajar en ésta.



S comenta que no imagina su vida sin actividad física, ya que es en parte la que lo hace sentirse fuerte, sano y feliz, como un estilo de vida que le genera salud y le permite seguir mejorando y aprendiendo, mencionando que su espíritu se fortalece cada día llevándolo en la actualidad, a darse cuenta que los límites que tuvo en su vida fueron impuestos por el mismo y que ahora no se enfoca en los límites sino en qué tan lejos puede llegar, también reflexiona constantemente acerca de la muerte y la ha aprendido a ver como algo que inevitablemente sucederá en cualquier momento, pero que lo importante de su vida es que sabe vivirla y disfrutarla mientras la tenga.

## **SUJETO A**

El sujeto A es una mujer de 65 años que esta soltera en la actualidad, vive junto a su madre de 90 años, A no se casó y es una empresaria dedicada a la venta de figuras de colección, no cuenta con carrera profesional pero ha sabido hacerse de su propio negocio establecido, cuenta con grandes inversiones mensuales que le permiten tener una vida despreocupada, ya que su ingreso es seguro y considerable.

A se presenta con una apariencia no muy cuidada y con ropa muy masculina, sin maquillaje y pelo corto, pero luce limpia y con perfecto razonamiento de quién es y tiene recuerdos tanto de largo plazo como de corto, sobre todo se ve en el manejo de dinero y cuentas ya que ella sola se dedica a su negocio, su apariencia es algo obesa y baja de estatura, pero no quiere decir que no sea activa ya que diario se desplaza desde el sur de la ciudad hasta las calles del centro cerca de la Catedral, trabajando de 11 am a 18 pm de lunes a sábado, tiene una perfecta comprensión y memoria, ya que cuenta con más de 500 productos, y sabe su precio sin necesidad de tener anotado, también maneja

perfectamente la computadora y las transacciones que se hacen por línea y tarjeta de crédito, de igual forma no tiene problema por celulares inteligentes ya que ella menciona que son sus herramientas de trabajo, nunca deja de trabajar aún estando enferma o por cuestiones familiares, ya que menciona que desde joven está acostumbrada a trabajar siempre.

También se da el tiempo para ir al gimnasio de lunes a viernes de 20 hrs 21hrs, con esto dice relajarse y llegar tranquila a su casa, menciona también que tiene diabetes y debido a esto se ha enseñado a hacer ejercicio, con esta enfermedad no tiene un cuidado muy estricto con su alimentación pero que no ve el problema por comer cosas que le agraden como el dulce, tiene la creencia que si no piensa en la enfermedad esta no avanzará o se le complicará, ya que su madre también padece de diabetes y hasta la fecha se la ha controlado pero no tiene mucho problema mientras su azúcar esté a niveles aceptables, con esto A menciona que la vida es muy variable y mientras más se preocupa uno, más difícil es vivir, y a esto suma que la preocupación de su trabajo es suficiente como para también hacerlo por su salud, sin embargo, dice que el ejercicio de todos los días le ayuda a dejar preocupaciones aún cuando no tiene una rutina intensa en el gimnasio, menciona que estar en la caminadora y bicicleta son relajantes para llegar a casa bañarse y dormir muy bien.

Su madre parece ser activa ya que es quien cocina en casa y esto es una preocupación menos para A, respecto a su relación con su madre o familia no quiso hablar mucho ya que dice tener únicamente una sobrina y una hermana menor, algo importante es que A no se siente vieja o grande ya que dice que aún está muy joven para pensar en dejar de trabajar o de ser productiva, pero parece que el verdadero motivo es que al no tener una

pensión como tal se ve con la necesidad de asegurar una gran cantidad de dinero, cosa que ya tiene pero aún quiere más.

A no practicó ningún deporte en su juventud o adultez, sino es hasta ahora que se preocupó por una actividad que mejorara su estado físico, y esto se debe a que hace algún tiempo se cayó y se luxó un pie, como resultado de su rehabilitación decidió comenzar a ejercitarse y ahora no puede dejar de hacerlo.

Menciona no necesitar un automóvil, ya que está muy acostumbrada a caminar y moverse por sí misma en la ciudad, ya que le da la oportunidad de moverse y sentirse mejor que si estuviera sentada, y de igual forma no tiene planeado dejar de trabajar, ya que dice ser una parte no sólo necesaria para ella, sino que dice que la edad no es un indicador de la etapa de trabajo, sino el estado de ánimo que se tiene, y como último comentario, menciona que ahora que descubrió lo divertido que es hacer ejercicio no ve su vida sin éste, siendo un cambio que replanteó su forma de ver la vida, ya que fue un complemento perfecto que le dio una tranquilidad a su vida diaria.

## **RESULTADOS**

Tras haber aplicado el test de Yesavage donde contestaron de acuerdo a su percepción de las preguntas que a su parecer eran las más acordes a su pensamiento actual, donde J ya finado respondió en sus últimas semanas de vida, pareciera haber una depresión profunda y constante, algo con lo que vivió durante muchos años, y con esto observamos según el test tenía una satisfacción más parecida a la resignación, es decir, que él mismo ya había aceptado su estado cercano a la muerte debido a que no tenía

perspectiva de futuro, algo que pareciera más bien supervivencia, ya que hizo todo por seguir viviendo al dejar de hacer cosas, pero en realidad mal enfocada esta perspectiva, que lo condujo a una depresión que tarde o temprano lo llevaría a una muerte triste, dolorosa y con falta de sentido de vida, es decir, que se aferraba a la vida únicamente por el instinto de querer vivir, pero no sentía motivación alguna que no fuera simplemente seguir respirando, posiblemente al miedo de lo que es morir, esto es resultado al diagnóstico médico, sin embargo, no se puede descartar el deterioro físico que J presentaba, y el daño psicológico que mostraba desde este miedo a morir, donde se vuelve una persona dependiente que se aleja de su vida diaria, y su capacidad para valerse por sí mismo, todo esto por un estado mental que sin duda se trataba de abulia.

S mostró estar totalmente fuera del rango de depresión, debido a que no está satisfecho de sus logros y esperando un futuro en donde puede seguir viviendo, llevándolo a no estar sujeto a la muerte sino a su contrario, piensa en vivir manteniendo un estado perfecto de salud, no impuesto por la edad sino por su estado mental donde se siente capaz de mantenerse activo, en donde la actividad es igual a vivir, S muestra que cada evento triste que ha pasado siendo el más claro la soledad, lo lleva a aprender a disfrutarse a sí mismo, con esto logra alejar pensamientos de tristeza, ya que al ocuparse únicamente de su persona, se da el tiempo para saber qué quiere, qué necesita y lo más importante qué lo hace ser feliz, con esto su estado mental es óptimo y le permite ser una persona productiva no sólo en lo profesional, sino en lo emocional y personal, mostrando que la voluntad que posee es más fuerte que los pensamientos negativos que pudiesen existir en su vida, entonces podemos afirmar que S se encuentra con una muy buena salud mental.

A posee cierta inconformidad con su vida, al contestar el test de Yesavage arroja como resultado cierta insatisfacción, con esto observamos que aún tiene motivación por vivir, y mantenerse activa, pero no parece ser completamente feliz, ya que se preocupa mucho por la parte económica, algo que interpretamos como mas obligación que gusto, esto no quiere decir que esté dentro de una depresión pero no llega al rango de una salud mental óptima, si hablamos que la salud mental desde el punto de vista de Seligman (2011) y Frankl (1979) no es ser solamente funcional, sino estar motivado por algo que no cause una preocupación, sino felicidad, lo que parece ser claro es que con lo que logra tranquilidad o momentos felices es la actividad física, cosa que al ser incorporada en su vida la llevó a un mejoramiento emocional y mental, situación que automáticamente conlleva a salud física, entonces A no tiene depresión alguna o abulia, pero no está en el punto de la felicidad total, simplemente esta dentro de la salud mental, pero no en el mejor punto o grado en caso de poder medirse.

## VERSION DE 15 ITEMS

- 1- En general ¿Está satisfecho con su vida?
- 2- ¿Ha abandonado muchas de sus tareas habituales y aficiones?
- 3- ¿Siente que su vida está vacía?
- 4- ¿Se siente con frecuencia aburrido/a?
- 5- ¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?
- 6- ¿Teme que algo malo pueda ocurrirle?
- 7- ¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?
- 8- ¿Con frecuencia se siente desamparado/a, desprotegido/a?
- 9- ¿Prefiere usted quedarse en casa, más que salir y hacer cosas nuevas?
- 10- ¿Cree que tiene más problemas de memoria que la mayoría de la gente?
- 11- En estos momentos, ¿piensa que es estupendo estar vivo?
- 12- ¿Actualmente se siente un/a inútil?
- 13- ¿Se siente lleno/a de energía?
- 14- ¿Se siente sin esperanza en este momento?
- 15- ¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?

**J**

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

**S**

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO



**A**

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

SI NO

## **RESULTADOS DE CADA SUJETO**

SUJETO J

PUNTUACIÓN TOTAL – V15 = 10

SUJETO S

PUNTUACIÓN TOTAL – V15 = 2

SUJETO A

PUNTUACIÓN TOTAL – V15 = 6

## **DISCUSION**

Si bien se obtuvieron los resultados esperados, existen limitaciones ya que teorías psicológicas resulta muy difícil cambiar una conducta que se tiene por años y no basta con ideas positivas ya que es distinto el tener ideas positivas a en verdad ejercerlas, sería como tener un auto en casa y otra querer manejarlo y el individuo prefiere el transporte público, de igual forma ocurriría con las ideas positivas, el sujeto puede decir que sabe que existen las ideas positivas pero preferir vivir de una forma que lleve a un conflicto mental y como resultado altere su conducta, en el caso de los ancianos en su mayoría ya tienen una forma de vida establecida y a ese tiempo de su vida probablemente no se pueda cambiar, por tal razón esta tesis sólo puede sustentar personas mayores que hayan vivido de cierta forma, reuniendo características que permitan mejorar la calidad de vida que ya era buena, en otras palabras las ideas positivas sirven cuando el anciano ya tiene la capacidad de disfrutar y tiene deseo de mejorar esta felicidad con una gran salud mental.

## **CONCLUSIONES**

Confirmamos que la teoría sobre las ideas positivas ayudada con actividad física, es una excelente método para evitar la depresión y hasta curarla, ya que al juntar estos elementos y potencializarlos, llevan a desarrollar una voluntad que permite al adulto mayor, mantenerse en óptimas condiciones, y con deseo de vivir alejado de preocupaciones y pensando que la etapa de la vejez es no sólo muy alegre, sino que es el momento exacto para dedicarse a sí mismo, provocando un cierre perfecto para la vida.

Como se puede ver en los resultados y corroborando la información dada por los sujetos, vemos que en su mayoría la teoría de Seligman está en lo correcto, ya que la teoría del bienestar acierta en todo con el sujeto S, quien muestra en los resultados no tener depresión, siendo el más viejo de todos los individuos de estudio, quien se mantiene en un excelente estado tanto emocional como físico. Las ideas positivas son primordiales en su vida diaria y son las que lo llevan a un punto donde no tiene miedo alguno de morir, o pueda caer en depresión, ya que como se vio ha pasado por sus pérdidas normales de vida y continúa con una buena calidad de vida, complementando la teoría postulada por el doctor Frankl, S encontró un sentido de vida hace ya varios años, el cual le ha permitido generar estas ideas positivas, que dan como resultado la teoría de la felicidad, impulsadas por lo escrito por el doctor Chávez en buena parte ayudado con ejercicio físico, siendo un complemento perfecto en la vida de S, entonces encontramos que la logoterapia y la teoría del bienestar son perfectamente aplicables en los adultos mayores, la salud mental es posible en la senectud y es gracias a las ideas positivas que una persona puede evitar la depresión en su vida.

Por otra parte también en el caso del sujeto J se cumple la teoría de Seligman, con la ausencia de ideas positivas, se llegó a una inactividad que es generada por depresión y condujo a la muerte tal vez no con rapidez, pero sí con una calidad de vida mala, donde la enfermedad mental estaba presente, y careciendo de sentido de vida, en otras palabras solo vivía en automático, por supervivencia pero no como debería ser una vida plena y feliz, dando a entender que la felicidad es resultado de la salud, y cuando el sujeto no tiene presente la primera, la segunda queda anulada. Sin embargo, se debe hacer un paréntesis en esa parte, ya que según se observó, la felicidad y la salud no tienen por

qué estar ligadas forzosamente, partiendo que la salud física es distinta a la salud mental, puede un sujeto tener enfermedad física, pero una buena salud mental, entonces a lo que la teoría se refería y se logra notar a diferencia de J con S, es que el primero tenía una mala salud mental y física, mientras que S cuenta con una mala salud física pero buena mental, entonces sí resulta importante saber que la enfermedad física es inevitable por el paso del tiempo, pero la mental no es una regla necesaria.

Ahora como también se debe remarcar, las expectativas de felicidad de cada sujeto observado es distinto, J pensaba que en su salud física estaría su felicidad y vivir mejor, mientras que fue lo contrario, y S no se preocupa por la enfermedad física, sino que se centra en su estado emocional llevándolo a ser una persona más feliz, permitiéndole disfrutar su vida con mayor grado de satisfacción que J.

Ahora dentro de lo observado y relacionándolo a la teoría de la actividad física, sí resulta prioritario que el movimiento resulta beneficioso para sentirse contento, sin embargo, que ocurre con J y su enfermedad física que no le permitía actividad? Pues esto se deriva de un origen físico que no era tan grave en su momento, conducido por un estado de enfermedad mental, conductualmente él tenía la idea de beber en exceso, y esto le producía placer, esto por cualquier parte que uno quiera verlo, es nocivo para la salud, aquí tendríamos que aclarar que Seligman menciona que lo que produce placer es aquello que como sujeto te convierta en mejor persona dirigido a la salud, y uno debe diferenciar entre lo que produce placer benigno o maligno para la persona, de igual forma como Frankl menciona, está en cada sujeto diferenciar y potencializar al sujeto, el alcohol en vez de potencializar, disminuye la capacidad mental y física, el espíritu del que la logoterapia menciona, se ve golpeado por el daño que el alcohol causa a las

neuronas y a órganos vitales como lo es el hígado y el páncreas, entonces J confundió estas acciones que lo llevarían a la teoría del bienestar y sus ideas positivas se vieron mal enfocadas convirtiéndose en ideas negativas que llevaron a una enfermedad mental imposible de curar.

Por otro lado el sujeto A tiene algunos conflictos mentales pero físicamente está bien, es decir, a pesar de su sobrepeso en la actualidad no tiene ningún problema físico ya que aún con su diabetes no ha presentado problema, tiene capacidad perfecta para realizar actividad física, Seligman ha propuesto que mientras exista algo que no produzca ese placer el sujeto emitirá las ideas positivas como parte del proceso, sin embargo, A no logra obtener por completo éstas, ya que existe un abandono de sí misma, al no poner atención a su alimentación dándole saber que aún con el ejercicio esto traerá consecuencias con sus niveles de glucosa, siendo la más joven de los sujetos, está en una condición física muy por debajo de S, y en los resultados se logra ver que S se encuentra en mejor estado mental habiendo una diferencia de casi 20 años, encontramos que obtener las ideas positivas no son fáciles de adquirir, ya que aún cuando parece sencillo no todos cuentan con la capacidad de obtenerlas, con esto mencionamos anteriormente que es necesaria la intervención psicológica para ayudar a desarrollarlas, con esto se aclara que sí es posible obtener las ideas positivas por cuenta propia, pero como cada individuo es distinto, existen sujetos a quienes no se les puede apoyar con la terapia de ideas positivas.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

<https://www.youtube.com/watch?v=9YJrdsRd8ak> - Depresión en Adulto Mayor con Acevedo Cardona Ramón

[https://www.youtube.com/watch?v=EaU\\_6bPkcdA](https://www.youtube.com/watch?v=EaU_6bPkcdA) - Activación Física Para Adultos Mayores - Delegación Coyoacán - 2012

<https://www.youtube.com/watch?v=iTkDkw08UIU> - Adultos Mayores Felices con Hidrogimnasia- 2015

ALPIZAR ROJAS . H - SALAS MARÍN. D – (2010) - El Papel de las Emociones Positivas en el Desarrollo de la Psicología Positiva- Universidad de Costa Rica

[https://www.youtube.com/watch?v=gks22Kxq6\\_o](https://www.youtube.com/watch?v=gks22Kxq6_o) - Análisis Existencial y Logoterapia como Sistema – APAEL- 2014

. [www.cuartaedad.com](http://www.cuartaedad.com)- Ancianos Sorprendentemente Activos- estudio realizado en Dinamarca, Las personas entre los 92 y 100 años pueden estar más sanos y ser más independientes de lo que creemos. - 2009

<https://www.youtube.com/watch?v=d73lnB5MTLM> - Lo que sucede después de la muerte - Asociación Mexicana de Tanatología - Doctor Barba Orozco Salvador - 2013

BLAZER, D (1993) Depression in Late Life – editorial Mosby 2ª edición.

IV Congreso Internacional de Psicoterapia- (1958)- Análisis Existencial y Logoterapia-  
Barcelona.

CONGRESO de Sistemas de Apoyo Formal e Informal Para Personas Adultas Mayores  
En México y Estados Unidos En El Contexto de las Reformas de Salud y Seguridad  
Social. México Distrito Federal - Septiembre 2015

CHAVEZ, Jorge y otros - La Actividad Física y el Deporte en el Adulto Mayor, Bases  
Fisiológicas.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25854928> - Current affiliation: Department of  
Neurology, Medical University of South Carolina, Charleston, South Carolina, USA. -  
Primary Progressive Speech Abulia. – 2015.

<https://www.youtube.com/watch?v=XYfJW4iy--w> - Psicología Positiva: Aprender a  
Fluir - M.Czíksszentmihályi, L. Rojas Marcos y Xavier Guix - Gabinete de Psicología -  
2015

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11551242> - Department of Neurological and  
Psychiatric Sciences, University of Florence, Viale Morgagni 85, 50134 Florence, Italy.  
[pantoni@neuro.unifi.it](mailto:pantoni@neuro.unifi.it) - Abulia and cognitive impairment in two patients with capsular  
genu infarct. - 2001



<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27536081> - Department of Psychological, Pedagogical and Educational Sciences. University of Palermo - Effects of an adapted physical activity program on psychophysical health in elderly women.– 20016

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16334629> - Department of Neurology, Lilavati Hospital and Research Centre, Bandra, Mumbai. - Abulia: no will, no way. – 2005.

<https://www.youtube.com/watch?v=Vwq0VV-gXhQ> - Depresión en Ancianos-

<https://www.youtube.com/watch?v=fvvKYWNgi0s> - Formar Adultos Mayores Felices-

FRANKL ,V (1979) - El hombre en busca del sentido – Barcelona - editorial Herder

FRANKL , V (1994) – La presencia ignorada de Dios – Barcelona – editorial Herder

FRANKL,V. (2007) - Logoterapia y análisis existencial, textos de cinco décadas- Barcelona - editorial Herder

GIL.G, Pedro y otros – (2004) - Guía de Buena Práctica Clínica en Geriatría, Depresión y Ansiedad- editorial Sociedad Española de Geriatría y Gerontología - España

[https://www.youtube.com/watch?v=BpEwr7\\_fkJw](https://www.youtube.com/watch?v=BpEwr7_fkJw) - Psicología Positiva, técnicas – Gómez Eduardo - 2011

<https://www.youtube.com/watch?v=r5WoOdZlfts> - Psicología Positiva y emociones –  
Gómez Eduardo- 2011

- [www.scielo.com](http://www.scielo.com) - González Ceinos Martha - Depresión en Ancianos un Problema de  
Todos- Revista Cubana de Medicina General e Integral - 2001

[www.scielo.br/prec](http://www.scielo.br/prec) - Impacto de un Programa de Psicología Positiva en Sintomatología  
Depresiva y Satisfacción Vital en Adultos Mayores - Alejandro Cuadra-Peralta,  
Constanza Veloso-Besioa, Giannina Puddu-Gallardob, Paulina Salgado-Garcíaa,  
Jenniffer Peralta - Montecinos aUniversidad de Tarapacá, Arica, Chile y Universidad  
Autónoma de Madrid, Madrid, España - 2010.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27890036> - Institute of Social Medicine,  
Occupational Health and Public Health, University of Leipzig, Leipzig, Germany.  
Department of Psychiatry, University of Bonn, Bonn, Germany. Institute of General  
Practice, Medical Faculty, University of Kiel, Kiel, Germany. - Treatment preferences  
for depression in the elderly. – 2016

Jung Carl Gustav – video entrevista

<https://www.youtube.com/watch?v=UY7F-1JZdTk> - La etiología del trastorno mental  
en Viktor Frankl, Somatogénesis, Psicogénesis y noogénesis – Congreso  
en la Universidad Galileo –Argentina - 2014

<https://www.youtube.com/watch?v=kOeiREqr9qo>- La Presencia de Viktor Frankl en

Latinoamérica y Aportes de Latinoamérica a la Logoterapia- Conferencia en la Universidad Galileo – Argentina - 2014

LOPEZ ,V- HERNAN, J – (1965)- La Terapia de Vicktor Frankl- Universidad Javeriana, Bogotá.

[www.apa.org/centrodeapoyo/edad.aspx](http://www.apa.org/centrodeapoyo/edad.aspx) - La Tercera Edad y la Depresión-American Psychological Associaton - 2016

[http://www.elmundo.es/elmundosalud/2006/07/13/salud\\_personal/1152777018.html](http://www.elmundo.es/elmundosalud/2006/07/13/salud_personal/1152777018.html) - Los Ancianos Activos Viven Más- Elmundo.es – Madrid - 2006

<https://www.youtube.com/watch?v=ydoU0EWLv7c> - Luna Vargas José Arturo – Logoterapia 2 Soledad y Depresión - 2013

MCFARLANE. A- YEHUDA . R – (1996)- Resilience, Vulnerability, and the Course of Posttraumatic Reactions- Nueva York.

NIETZSCHE. F (2000) – La Voluntad de Poder- Buenos Aires - editorial biblioteca EDAF

PETERSON.C – PARK. N –POLE. N – SELIGMAN.M-(2008)- Strenghths of Characters and Posttraumatic Growth- USA

Plática sobre Desarrollo Infantil – (2013) - México Distrito Federal.

<https://www.youtube.com/watch?v=EEHwS7RgOh8> - Samuria Spirit - Nicholas Petta  
- 2010

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27866046> - School of Psychology, South China Normal University, Guangzhou, China.- Changes in depression among older adults in China: A latent transition analysis. -2016

SCHOPENHAUER. A -(1991) De la Cuádruple Raíz del Principio de Razón Suficiente- Madrid - editorial GREDOS- 1ra reimpresión

SELIGMAN, M (2011) Florecer- España- editorial Océano

<https://www.youtube.com/watch?v=PmIS28Jih1E> - Seligman Martín- Foro Internacional de Ciencias de la Felicidad – Universidad Tecmilenio - 2013

<https://www.youtube.com/watch?v=UYJhParRZog> - Presentación Martin Seligman, Psicología Positiva, la ciencia de la felicidad. Redes Sociales Universidad del Sinú Colombia Teatro Pedro de Heredia. Video de internet Publicado el 21/08/2015

SHANE.S- (2009) 2 U.S. Architects of Harsh Tactics in 9/11's Wake- USA

[www.elsevier.com/locate/ynicl](http://www.elsevier.com/locate/ynicl) - J.S. Siegela, A.Z. Snyder, N.V. Metcalfe, R.P. Fucetola, C.D. Hackler, J.S. Shimony, G.L. Shulman, M. Corbetta - The circuitry of abulia: Insights from functional connectivity MRI - 2014

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27891701> Systems and Policy, School of Pharmacy, West Virginia University, Morgantown, WV, USA. - Depression Treatment and Healthcare Expenditures among Elderly Medicare Beneficiaries- Department of Pharmaceutical with Newly-diagnosed Depression and Incident Breast, Colorectal or Prostate Cancer. – 2016

THONDUP, T (1999) El poder curativo de la mente- Barcelona - editorial S.A. ediciones.

TINDLE, H – CHANG, Y – KULLER,L-( 2009) –Optimism, Cynical Hostility, and Incident Coronary Heart Disease and Mortality in the Women’s Health Initiative.

VAZQUEZ, S –(2009) – Motivación y Voluntad – Lima Perú – Pontificia Universidad Católica de Perú, Revista de Psicología.

VICTORIA MENDOZA. J. M- ( 2013) La motivación Laboral desde el enfoque de la psicología organizacional positiva- Tesis- México

VIDAL. F- (1998) – Piaget before Piaget – Madrid ediciones Murata. Harvard University Press

YALOM. I – (2008) - Un año con Schopenhauer – Buenos Aires - editorial booket 13<sup>a</sup> edición

***GRACIAS A MIS PADRES Y FAMILIA.***

***A MIS MAESTROS POR SU PACIENCIA Y APOYO  
BRINDADO PARA LA CULMINACIÓN DE ESTE  
TRABAJO.***



**Nombre**

**Fecha**

**Unidad/Centro**

**Nº Historia**

## 7.2 ESCALA DE DEPRESIÓN GERIÁTRICA –TEST DE YESAVAGE-

**Población diana:** Población general mayor de 65 años. Se trata de un cuestionario **heteroadministrado** utilizado para el cribado de la depresión en personas mayores de 65 años.

Existen dos versiones:

- **Versión de 15:** Las respuestas correctas son afirmativas en los ítems 2, 3, 4, 6, 8, 9, 10, 12, 14 y 15, y negativas en los ítems 1, 5, 7, 11 y 13. Cada respuesta errónea puntúa 1. Los puntos de corte son:
  - 0 - 4 : Normal
  - 5 ó +: Depresión
- **Versión de 5 ítems:** Los ítems incluidos en esta versión son el 3, 4, 5, 8 y 13. Las respuestas correctas son afirmativas en los ítems 3, 4 y 8, y la negativa en el ítem 5 y 13. Cada respuesta errónea puntúa 1. Un número de respuestas erróneas superior o igual a 2 se considera depresión.

1- En general ¿Está satisfecho con su vida?	SÍ	NO
2- ¿Ha abandonado muchas de sus tareas habituales y aficiones?	SÍ	NO
3- ¿Siente que su vida está vacía?	SÍ	NO
4- ¿Se siente con frecuencia aburrido/a?	SÍ	NO
5- ¿Se encuentra de buen humor la mayor parte del tiempo?	SÍ	NO
6- ¿Teme que algo malo pueda ocurrirle?	SÍ	NO
7- ¿Se siente feliz la mayor parte del tiempo?	SÍ	NO
8- ¿Con frecuencia se siente desamparado/a, desprotegido?	SÍ	NO
9- ¿Prefiere usted quedarse en casa, más que salir y hacer cosas nuevas?	SÍ	NO
10- ¿Cree que tiene más problemas de memoria que la mayoría de la gente?	SÍ	NO
11- En estos momentos, ¿piensa que es estupendo estar vivo?	SÍ	NO
12- ¿Actualmente se siente un/a inútil?	SÍ	NO
13- ¿Se siente lleno/a de energía?	SÍ	NO
14- ¿Se siente sin esperanza en este momento?	SÍ	NO
15- ¿Piensa que la mayoría de la gente está en mejor situación que usted?	SÍ	NO
<b>PUNTUACIÓN TOTAL – V5</b>		
<b>PUNTUACIÓN TOTAL – V15</b>		



## **Referencias bibliográficas**

- Martínez de la Iglesia J, Onís Vilches MC, Dueñas Herrero R, Aguado Taberna C, Albert Colomer C, Luque Luque R. Versión española del cuestionario de Yesevage abreviado (GDS) para el cribado de depresión en mayores de 65 años: Adaptación y validación. Medifam. 2002; 12: 620-30.
- Martínez de la Iglesia J, Onís Vilches MC, Dueñas Herrero R, Aguado Taberna C, Albert Colomer C, Arias Blanco MC. Abreviar lo breve. Aproximación a versiones ultracortas del cuestionario de Yesevage para el cribado de la depresión. Aten Primaria 2005; 35 (1): 14-21.