



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**“PROPUESTA DE INTERVENCIÓN A ADULTOS MAYORES
PARA PROMOVER LA INTEGRIDAD DEL YO EN LA ÚLTIMA
CRISIS EXISTENCIAL SEGÚN ERIK ERIKSON”**

T E S I N A

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

**P R E S E N T A:
JUDITH VITE HERNÁNDEZ**

**DIRECTORA DE LA TESIS:
LIC. DAMARIZ GARCIA CARRANZA**

COMITÉ DE TESIS:

**MTRA. ALMA MIREIA LOPEZ ARCE CORIA
MTRA. MARIA SUSANA EGUÍA MALO
LIC. LETICIA MARIA GUADALUPE BUSTOS DE LA TIJERA
LIC. MARIA EUGENIA GUTIERREZ ORDOÑEZ**



Ciudad Universitaria, D.F.

Enero, 2015.



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad Nacional Autónoma de México, por permitirme ser parte de este gremio del cual me siento orgullosa de haberme fortalecido académicamente.

A la División de Educación Continua, por brindar un programa de titulación que guía y orienta para culminar parte de mi vida profesional.

A mi asesora, Licenciada Damariz García Carranza, por su paciencia, dedicación, apoyo y tiempo.

A las Sinodales:

Mtra. Alma Mireia López Arce Coria

Mtra. María Susana Eguía Malo

Lic. Leticia María Guadalupe Bustos de la Tijera

Lic. María Eugenia Gutiérrez Ordoñez

Por su apoyo y colaboración, reconociéndolas por su trabajo y conocimientos a cada una de ustedes.

Al Lic. Juan Manuel Gálvez Noguez, Coordinador del Programa Titúlate/Gradúate, por su gran apoyo, conocimiento y paciencia durante el proceso.

DEDICATORIAS

A Dios que me puso en el lugar, momento y con las personas indicadas para poder culminar con esta parte de mi carrera profesional y por darme esa paciencia y sabiduría.

A mi abuelita (†) Ma. Honoria Cruz Angelina quien es parte de mi historia y me apoyo hasta el final.

A mis padres, por su trabajo continuo y el gran esfuerzo que hicieron para poder estar aquí culminando parte de mi educación.

A mis hermanos por siempre apoyarme y darme ánimos, simplemente por siempre estar a mi lado.

A mis maestros, a quienes admiro y agradezco los conocimientos que compartieron y por enseñarme amar a mi profesión.

A todas aquellas personas que creyeron en mí.

INDICE

RESUMEN	4
INTRODUCCIÓN	5

Capítulo I. ADULTO MAYOR

1.1 Vejez y envejecimiento.....	7
1.1.1 Antecedentes de la visión en la vejez en las diferentes culturas.....	10
1.1.2 Cambios físicos y fisiológicos	13
1.1.3 El desarrollo emocional en el envejecimiento.....	14
1.2 Calidad y estilo de vida.....	17
1.3 Espiritualidad en la vejez.....	20
1.4 Identidad.....	22
1.5 El crecimiento en la vejez y el bienestar subjetivo.....	23
1.5.1 Pareja afectiva.....	24
1.5.2 Amistad.....	25
1.5.3 Necesidades de comunicación.....	26
1.5.4 La familia y el “viejo”.....	27
1.6 Factores psicológicos y sociales en la etapa adulta tardía.....	29
1.6.1 Discriminación	30
1.7 El anciano frente a la muerte.....	32
1.7.1 Duelo.....	33

Capítulo II. INTEGRIDAD DEL YO

2.1 Teoría Psicosocial de Erik Erikson: Integridad vs Desesperación	36
2.2 Crisis existencial.....	42
2.3 Integridad del Yo y teorías alternas.....	43
2.3.1 Jung y la individuación.....	43
2.3.2 Maslow y la trascendencia.....	46
2.3.3 Viktor Frankl y el sentido de vida.....	48

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

JUSTIFICACION

OBJETIVO GENERAL

OBJETIVOS ESPECIFICOS

PARTICIPANTES

MATERIALES

ESCENARIO

CARTA DESCRIPTIVA

CRITERIOS DE EVALUACION

DISCUSION

ALCANCES

LIMITACIONES

REFERENCIAS

ANEXOS

RESUMEN

Esta propuesta se realiza con la finalidad de brindar alternativas y apoyo a los adultos mayores para promover en esta última etapa de su vida satisfacción consigo mismo y con lo vivido. En sí, la integridad del yo según la teoría de Erikson; de igual manera dar una connotación diferente ante la sociedad de esta última etapa dentro del ciclo de la vida del ser humano; donde para la sociedad los adultos mayores presentan una crisis existencial que los desequilibra emocionalmente, física y psicológicamente; Esta propuesta permitirá al adulto mayor aceptarse y mejorar su calidad de vida a través de actividades impartidas en un taller.

INTRODUCCION

El ser humano está lleno de cambios que le permiten un crecimiento no tan solo físico sino trascendental por lo cual a lo largo de la vida existen diferentes momentos para él que están llenos de situaciones positivas como negativas, pero todas con un aprendizaje.

El desarrollo del ser humano es un proceso evolutivo que continúa durante toda su vida desde su nacimiento, infancia, adolescencia, adultez y termina en la vejez; Erikson argumentó que el desarrollo del Yo es un proceso de toda la vida y cada etapa incluye una “crisis” por la que todo ser humano atraviesa, en sus diferentes ciclos, que necesitan ser resueltas satisfactoriamente para un desarrollo sano del Yo; buscando un equilibrio entre lo positivo y negativo. La terminación exitosa de cada etapa da lugar a una personalidad sana y a interacciones acertadas con los demás; por el contrario, el fracaso de completar con éxito alguna etapa puede dar lugar a una capacidad reducida para terminar las otras y, por lo tanto, a una personalidad y un sentido de identidad menos sanos.

Es así, como esta propuesta parte desde esa situación que predomina en la última etapa del ser humano que es Integridad del Yo frente a Desesperación, cómo es que el adulto mayor se enfrenta ante esto junto con lo que tiene y ha vivido a lo largo de los años, lo que realizó o dejó de hacer.

Esta propuesta surge de la necesidad que se ve cotidianamente donde los adultos mayores están en abandono o se encuentran viviendo aislados dentro de sus familias o simplemente viviendo sin calidad de vida, centrados solamente y preocupados en la muerte. Por eso y porque existe una sociedad que ignora la situación o el sentir del adulto mayor en esta etapa, lo ve con minusvalía, improductivo o pasivo. Todo esto a partir de que el ser humano al llegar a esta etapa se emerge en un conflicto que no todos pueden resolver o que simplemente no encuentra ese sentido de vida, cuestionándose el para qué estoy aquí, qué hice o qué deje de hacer o si valió la pena haber vivido como vivió.

Se argumenta esta propuesta desde un marco teórico donde se exponen temas para comprender mejor y conocer más acerca de la vejez, desde una perspectiva

en las diferentes culturas, así como desde el área biológica, social, cognoscitiva, emocional y psicológica.

Se menciona la calidad y estilo de vida que se necesita para tener un mejor desarrollo personal, así como todo aquello que influye para lograrlo. De igual manera se retoma un tema de gran importancia, que es el duelo que conlleva la resignación ante la muerte.

Todo lo anterior mencionado tiene parte importante dentro del desarrollo de la integridad del Yo, por lo que en otro apartado se hace mención a la teoría de Erikson y algunas otras que tienen relación, aportando información que permite conocer más acerca de lo que involucra esta aceptación de sí mismo.

Posteriormente se realiza la propuesta fundamentada en las necesidades del adulto mayor de acuerdo a la principal teoría expuesta que es la Psicosocial de Erik Erikson y las teorías alternas. Es así como se formula un taller dirigido a los longevos conformada por 10 sesiones en las cuales se impartirán temas como proceso del envejecimiento, calidad y sentido de vida, frustración, aceptación de sí mismo, entre otros, a través de actividades, técnicas, juegos, etc.; y donde el objetivo general de esta propuesta es comprender cuáles son los recursos emocionales, cognitivos y físicos para afrontar su crisis existencial.

Todo esto por medio de actividades, técnicas y reflexión que les permitirá hacer conciencia de quienes son primeramente, siguiendo con lo que poseen sus defectos y virtudes, conociendo sus miedos, aceptando esas partes para terminar por reencontrarse consigo mismos.

En general esta propuesta concentrara todo aquello que involucre la integridad del Yo en el adulto mayor y cómo es que, a través de una esta, se brindará una opción para que haga conciencia de lo que está viviendo y adquiera recursos necesarios para replantearse y aceptarse.

CAPITULO I. ADULTO MAYOR

1.1 Vejez y Envejecimiento

Se han realizado investigaciones de diferentes ámbitos dentro del desarrollo de la vida desde varios enfoques científicos como son de la biología, anatomía, fisiología, psicología, etc.; todas estas ramas del estudio científico que se encargan del tratado de la vida.

De acuerdo con diferentes estudios uno de los pocos temas retomados es el del envejecimiento, dado que es una de las etapas últimas dentro del desarrollo humano y no tiene demasiado auge, ya que se conoce poco acerca de esto y porque las personas reconocen que es cuando llega la muerte y no toman el interés que es. Se refiere que el envejecimiento se gradúa desde dos posturas la primera es el **envejecimiento primario**, de acuerdo con Busse, Horn y Meer (1987, en Papalia, 2005, p. 675) es “un proceso gradual e inevitable de deterioro corporal que empieza temprano en la vida y continúa a lo largo de los años, de manera independiente de lo que la gente haga para evitarlo”. Esto hace suponer que en toda persona es inevitable postergar esta situación, por el desarrollo que se hace presente. Este punto es importante si se empieza a investigar más acerca de este tema, se encuentran situaciones en las cuales el individuo, en etapa de envejecimiento, no solo sufre cambios físicos sino también emocionales y muchas de las variantes que influyen es la sociedad, cultura, costumbres, etc.

Se hizo mención anteriormente de dos posturas dentro del envejecimiento la segunda es **envejecimiento secundario** que “consiste en los resultados de la enfermedad, el abuso y el desuso, factores que a menudo son evitables y que están dentro del control de la gente”. (Busse, [et al.] 1987, en Papalia, 2005). De tal manera, como se menciona anteriormente, es rotundamente inevitable retrasar el proceso de envejecimiento; por lo cual el ser humano no necesita preocuparse por el envejecimiento físico sino por la calidad del envejecimiento como persona humana; es decir, finalmente la vejez es un resultado ineludible de deterioro no solamente físico sino también mental y emocional.

Desde otra perspectiva la vejez se define también desde el área social; es decir que no solo existe una vejez desde cada tiempo, momento o lugar, sino que la misma cultura social forja una vejez desde su propio concepto con base en el sistema de creencias. Es decir, que la definición genérica de las ciencias sociales de la vejez es la edad de la jubilación como consecuencia del declive biológico acarreado por el proceso de envejecimiento. Por otra parte hablando en términos demográficos, se define al envejecimiento de cierta manera en dos cláusulas: una desde el área individual que hace referencia a “un proceso bio-psico-social que corresponde a alcanzar una edad avanzada que no se define por parámetros cronológicos, sino por el riesgo de la disminución de la salud y la presencia de incapacidades físicas, mentales y sociales”. (Ribeiro & Mancinas, 2009, p. 43). En otras palabras se puede definir a la vejez de diferentes maneras porque como bien se sabe cada persona, sociedad, cultura o ciencia define a este concepto desde su perspectiva y hace hincapié en la complejidad de la misma al conllevar diferentes criterios.

Y desde el punto de vista poblacional el envejecimiento demográfico es mencionado como “el incremento en el total de la población de las personas mayores de 65 años”. (Ribeiro & Mancinas, 2009, p. 43). Así es como desde cada perspectiva se define este concepto pero aún hay más que definir para complementar este tema e identificar todo lo que conlleva esta etapa del envejecimiento.

Actualmente se percibe al envejecimiento como algo indeseado por la mayoría de las personas que no sólo incluye el aspecto individual sino el social, demográfico, cultural, político y económico, sabiendo que en diversas ocasiones el ser humano no está preparado para enfrentarse a las adversidades que se tienen en esta etapa, anteponiendo situaciones que lo desvían de las que en verdad son de su interés como la manera de conocerse a sí mismo y mejorar su calidad de vida. Es decir, que dentro de la vejez existen diferentes significados, como se mencionó anteriormente algunos de ellos si nos enfocamos desde la perspectiva social y demográfica se encontrarán indefinidos conceptos que nos llevarán a un mismo objetivo: demostrar y dar a conocer qué es la vejez y qué es lo que conlleva todo

esto y no quedarse con una sola idea, causándole conflictos de lo que posiblemente no se conozca. Para esto se define al envejecimiento desde el punto de vista biológico según García, Rabadán y Sánchez (2006, en Ribeiro & Mancinas 2009, p. 45) como “conjunto de procesos biológicos, que, conforme se avanza de edad, hacen más sensibles a los individuos ante los factores susceptibles de conducir a la muerte”, O sea que el adulto mayor está en una situación de decaimiento físico que no tiene ya las mismas energías y su sistema inmunológico se va degenerando así como todo su organismo ya no le permite estar al mismo nivel que cuando era joven, por tal motivo es más propenso a contraer enfermedades y a imposibilitarlo de cierta manera.

Ahora bien, conociendo esta definición por la parte física se brindará la siguiente concepción de vejez en el área psicológica refiriendo que “la vejez se explica con un descenso de las facultades de atención, de concentración y memoria, aunque se mantienen las facultades de aprendizaje”. (García [et al.] 2006, en Ribeiro & Mancinas 2009, p. 45). En otras palabras se concibe la gran necesidad de que esta población siga practicando y desarrollando estas habilidades para que no se vean afectadas. Es decir, si el anciano propicia cada día la utilización de la memoria y concentración, esto lo ayudara a fortalecer estas áreas y de cierta manera retrasara la pérdida de memoria que a veces se percibe en ciertos adultos mayores, por la falta de reforzar estos aspectos. El adulto mayor día con día necesita aplicar y compartir sus conocimientos para estar promoviendo y ayudándose a sí mismo a fortalecer el aprendizaje continuo.

Y por último pero no menos importante, se define a la vejez desde la perspectiva de la psicología del desarrollo donde dice que es “la búsqueda del sentido de la propia vida y la búsqueda de una posición frente al mundo para afrontar de manera saludable la etapa de la vejez”. (García [et al.] 2006, en Ribeiro & Mancinas 2009, p. 45). En este sentido sería que en esta última etapa se hará hincapié en la búsqueda de integridad, que será acompañado de factores que la propicien y se dará a conocer a través del desarrollo de diferentes áreas que estarán implicadas. En resumen la vejez tiene diversas concepciones dependiendo de la percepción que se requiera retomar.

1.1.1 Antecedentes de la visión en la vejez en las diferentes culturas

Es relativamente sencillo identificar a un anciano, toda persona sabe qué aspectos conlleva desde su aspecto físico hasta su forma de expresarse, en sí la vejez se describe como la edad del hombre en la que la vida inicia una etapa (Warren, 2007). Es decir, que se inicia un retroceso tanto a nivel biológico como psicológico. En otras palabras la vejez (adulthood mayor) es la cualidad de ser viejo. A las personas y en general a los animales que han vivido más tiempo que los demás, se les llama viejos; término que también se aplica a las cosas que han existido desde hace un tiempo. Por lo tanto, ser viejo significa haber envejecido o haber vivido más que otras personas, comparativamente hablando. Sin embargo, la definición de vejez depende del contexto y del grupo de personas al que se refiera (Dulcey y Uribe, 2002).

Se habla desde una perspectiva histórica más que del mismo concepto que refiere al adulto mayor en etapa descendente. Desde la prehistoria la vejez representaba la sabiduría, el archivo histórico de la comunidad. En las sociedades antiguas, alcanzar edades avanzadas significaba un privilegio, una hazaña que no podía lograrse sin la ayuda de los dioses, por tanto, la longevidad equivalía a una recompensa divina dispensada a los justos. Por tal motivo en ciertas culturas el ser una persona de la tercera edad era una satisfacción propia así como para la familia que convivía con él.

Y por esto mismo cuando se habla de vejez es un tema interminable y más si se comienza a explorar desde la prehistoria cómo es que va evolucionando la visión de las culturas ante la ancianidad, y cómo es que actualmente se ve al hombre anciano, la diferencia que existe y cuáles son sus roles.

Menciona Pérez (2012), diferentes posturas de la vejez en varios momentos de la historia del ser humano y culturas comenzando con:

PREHISTORIA

Comprendido entre el Paleolítico y Mesolítico (600.000-10.000 a.C.), en la cual la estructura social en ese tiempo eran los clanes o tribus donde el único objetivo era la supervivencia.

Es decir que cada persona luchaba por sobrevivir día a día, puesto que tenían que satisfacer necesidades conociendo que en esa época la única manera de obtener alimento era la cacería y a la recolección ya que en un principio el hombre era nómada y tenía que recorrer grandes distancias para obtener su alimento; posteriormente el hombre se hace sedentario formando pequeñas aldeas conformadas por sus propias familias. La vida de estos hombres no sobrepasaba los 40 años reconociendo que estaban en constante amenaza no sólo por enfrentarse a la cacería sino por las enfermedades que surgían para ellos. El ser mayor significaba ya no ser útil para cazar o recolectar por tal motivo ellos mismos decidían su muerte, separándose de la aldea y orillándose al abandono. Pero para otras aldeas el llegar a ser viejo era asumido como algo sobrenatural y protegido por los dioses, depositando en él un rol de sabio.

Así pues la vejez en la prehistoria también se reconoce como algo positivo que no muchos podrían tener esta oportunidad no tan sólo por lo que se necesita para llegar a esa edad, sino también por esa gran encomienda de enseñar a sus descendientes ese respeto para esa etapa del ser humano.

CULTURA ORIENTAL

Para esta cultura el anciano tiene el mayor rango si hablamos de jerarquías dentro de la sociedad y esto es porque la familia es el núcleo de esta cultura, donde ésta debía de obedecer a la persona de más edad y tenerle respeto el cual no solo era con la familia sino que se extiende con los demás.

Esta cultura tiene firmemente su identidad centrada en la sabiduría y respeto basándose en valores inculcados por las personas mayores, China y Japón siempre han respetado a los ancianos, se honra a los antepasados y cuando más vieja es una persona más cerca se encuentra de los ancestros. En China el grupo familiar es muy fuerte, ancianos y muertos quedan integrados. Teniendo noción de

esta cultura y cómo viven la edad adulta tardía sabemos que para esta población es un privilegio y se enorgullecen de que sus hijos cuiden de ellos (De la Serna, 2003).

CULTURA HEBREA

El pueblo hebreo aportó una magnífica fuente cultural a nuestra civilización (hebreo-cristiana). La tradición y los valores de este pueblo se remontan al Antiguo Testamento. A los grandes antepasados del pueblo judío se les atribuye una longevidad fuera de lo común y eran los elegidos como portavoces de Dios. Tan larga vida era una recompensa a la virtud.

Desde la antigüedad, el pueblo hebreo ha vivido en una sociedad estratificada en clases donde los ricos son al mismo tiempo los jueces, los que poseen el poder administrativo y, por consiguiente, los dueños, asignándole un valor a la vejez que ha sido reconocido a lo largo de los tiempos, en la que los ancianos representaban el poder político y desempeñaban un importante papel en la vida pública (Pérez, 2012). Retomando estos datos sabemos que la vejez en diferentes tiempos se reconoce su gran labor y los ancianos son portadores de cargos importantes, volviendo a referir que se estiman como sabios.

MÉXICO PREHISPÁNICO

En México se desarrolla una civilización que marco una pauta importante en su historia y esta es la población Maya, donde los adultos mayores tuvieron un papel importante dentro de esta cultura, pues han sido depositarios de conocimientos relevantes y llevan a su cargo la transmisión de tradiciones para que posteriormente se preserven en las siguientes generaciones. En los asentamientos mayas permanecían un número mínimo de sabios ancianos; éstos eran de mayor importancia para ejercer opiniones al gobierno y también su función era de guía espiritual para las comunidades.

Posteriormente llegaron los conquistadores españoles y fue cuando asesinaron a autoridades mayas, todo con el fin de replantear la nueva historia para México, perdiendo consigo costumbres históricas. (Ramírez, K. M. (s.f.)

Cabe recordar que, de acuerdo con investigaciones antropológicas y estudios de códices, los ancianos desempeñaron durante la época prehispánica un rol de

suma importancia: se les escuchaba y trataba con atención y respeto, considerando siempre sus consejos producto de la experiencia y el conocimiento, y a determinada edad adquirirían un rango especial y un sitio privilegiado entre las sociedades antiguas.

1.1.2 Cambios físicos y fisiológicos

Los cambios físicos dentro de la edad adulta tardía se perciben fácilmente; es decir, que a simple vista se manifiestan estas alteraciones físicas como son piel arrugada, seca, frágil, pelo cano o caída del mismo, disminución de la estatura, ojos hundidos. He aquí al anciano de diferente manera, no sólo cambia por fuera sino que su funcionamiento a nivel orgánico también emerge un decaimiento.

El ser humano desde su nacimiento pasa a través de cambios físicos que se requieren en primera instancia para desarrollarse e ir adaptándose a lo que el ambiente requiere, así también tiene un reloj biológico el cual le permite a su cuerpo programar para satisfacer y controlar las necesidades básicas. En el adulto mayor existen cambios biológicos; es decir, que el envejecimiento desde el ámbito científico expuesto por Strehler (en Asili 2007) se delimita a ser: “un cambio deletéreo, irreversible y progresivo que preludia a la muerte”; en otras palabras en el envejecimiento no existe la posibilidad de detener los cambios que se van teniendo.

Se describirán los principales cambios fisiológicos que surgen dentro de esta etapa entre los 60 0 65 años dependiendo del estilo de vida del adulto mayor:

Iniciando con la disminución de percepción olfativa y gustativa anticipatoria, la masticación. De igual manera la nutrición se ve afectada por la pérdida de piezas dentales, disminución de la activación de las enzimas digestivas, cambios que implican el alentamiento del proceso digestivo.

El sistema circulatorio tiende a ser más pausado, la vascularización tiende a ser más rígida, por lo tanto se reduce la cantidad de sangre bombeada por minuto. El sistema inmunológico es fundamental para que el adulto mayor tenga una óptima salud y lo contrario sería que el organismo deje de funcionar con el decaimiento físico y el lento metabolismo. Otro factor es la pérdida neuronal a lo largo de los

años, alteraciones en la producción de neurotransmisores, el control psicomotriz se ve afectado por la reducción de dopamina, la secuencia de etapas de sueño y la memoria. Una alteración más que se tiene es a nivel auditivo: va perdiendo la capacidad de discriminación de los sonidos y la variación diferencial de las distintas frecuencias. La visión se modifica, el olfato pierde la capacidad para percibir aromas y de esta manera para apoyar a la percepción gustativa (Asili, 2007). Es otras palabras los cambios son consecuentes y no retrogradas.

Se describe que el sistema urinario con la edad avanzada va perdiendo su capacidad para el filtrado y su funcionamiento pierde eficiencia, la capacidad de la vejiga para almacenar orina disminuye conforme avanza la edad. El sistema esquelético los signos más perceptibles en la edad adulta tardía son los cambios en la estatura y la postura, a causa de la pérdida de masa ósea y un aplanamiento de los discos vertebrales, los músculos, los ligamentos y tendones pierden elasticidad y se encogen, lo cual da como resultado una postura encorvada y repercute en los órganos internos como son los riñones. Una enfermedad importante que afecta a este sistema esquelético es la osteoartritis y osteoporosis (Philip, 1997). Es importante mencionar que no todo se le atribuye a la edad sino también el estilo de vida que conllevan, la alimentación, si es que tiene una vida sedentaria, el ejercicio y los cuidados personales que se va teniendo. Es decir que estos factores tienen influencia en la lucidez corporal e interna del adulto mayor, que se verá reflejado por la manera en que vive.

1.1.3 El desarrollo emocional en el envejecimiento

En el plano emocional de esta población se conoce que es una etapa en la cual el ser humano es muy perceptivo en cuanto a sus emociones y esto engloba a todos aquellos o el ambiente que lo rodea y está en contacto directo, si hablamos de la persona según Soldevila (2003, en Soldevila, Ribes, Filella & Agullo (s.f.) está catalogada como única en todos los aspectos como son personalidad, aspecto físico, emocional que se distingue de los demás, tienen una historia de vida, pero al margen de estos condicionantes individuales existen otros ambientales y

sociales que contribuyen a un mayor o menor grado de adaptación al hecho de envejecer. Por eso, el envejecimiento es también una creación y un fenómeno sociocultural, va más allá de la esfera de lo individual. Cada cultura y cada sociedad vive e interpreta de manera distinta el proceso de envejecimiento.

Es importante saber de qué manera influye el contexto; es decir, el ambiente en relación con el adulto mayor y las personas que lo rodean. De cierta manera estos aspectos tienen que ver en la estabilidad emocional, en cómo se siente con las personas que interactúan y qué perspectiva tienen de ellos.

Entre los mecanismos de defensa del yo que diversos autores han detallado para explicar la continuidad de la autovaloración positiva en la vejez están: atribuir los fracasos a causas externas, desear metas inalcanzables para la persona y compararse socialmente con aquellos que están peor que uno mismo (Baltes P. & Baltes M., 1990 en Soldevila, Ribes, Filella & Agullo, (s.f.)). En sí, el adulto mayor en esta fase requiere buscar un escape para poder estabilizar su status emocional y desviar ese posible sentido de invalidez; para eso antepone estos mecanismos que le permiten tener un equilibrio y poder seguir con su vida habitualmente.

El ser humano busca esa motivación para existir, para ser, crear, hacer, sentir, todo esto con un solo objetivo de vivir en plenitud buscando ese sentido de vida que le provoca felicidad. Para esto se tiene motivaciones fundamentales de la existencia, para Längle (en Echeverría 2010) son las siguientes:

La confianza fundamental: se refiere a la constatación de que efectivamente se está en el mundo. Este “estar en el mundo” (el poder ser) que existan condiciones tanto en el mundo como en la persona, que le permitan vivenciar confianza en relación a que se puede estar en el universo, de que por un lado éste la puede sostener, y de que la persona misma pueda sostenerse en este mundo.

Desde aquí la tarea existencial consiste en vivenciar que, además de estar en el mundo, se puede ser. Teniendo en cuenta las condiciones del mundo y para esto se requiere aceptar, conocer y percibir estas situaciones, y de igual manera de sí mismo hacia el exterior. Qué posibilidades se tiene de ser y poder tener esa

confianza que le permitirá soportar y aceptar todas aquellas experiencias a las cuales el ser humano se enfrenta día con día.

El valor de la vida: se refiere al valor que se tiene de la vida misma (valor del vivir), y la pregunta existencial es ¿cómo se está aquí?, la persona se pregunta si lo que está viviendo lo hace por ese querer vivir o simplemente por el sobrevivir. Esto permite tomar posición en lo afectivo, el gustar fortalece la vida y el deseo de vivir.

Recapitulando sería que se está dispuesto a sentir, a reír y llorar, para poder apreciar se necesita estar abierto a experimentar la relación, la cercanía y el tiempo.

La otredad: La tercera motivación tiene que ver con el Yo (unicidad), la persona se vuelca hacia sí misma, y capta lo propio de su Yo. En este sentido, se puede constatar que “yo soy”, pero, ¿me permito ser como soy? ¿Realmente soy el que soy o soy una copia de mis padres? Encontrar esa respuesta de ser quien es o si sólo se es una imitación.

Lo primordial de esta motivación es que la persona encuentre el valor propio, pueda apreciar y distinguirse de los demás rechazando todo aquello que sea ajeno y siendo libre nuevamente.

En suma de lo que se trata es de la posibilidad de encuentro con el otro, conociéndose, respetándose y haciendo lo propio con el otro.

La voluntad de sentido: esta cuarta motivación tiene que ver con el sentido (el devenir), se plantea el siguiente cuestionamiento ¿para qué es bueno que yo esté aquí? es decir, la finalidad. Aquí es donde el miedo a la muerte en la vejez y a lo que pueda suceder se hacen presentes, por lo que se concibe una manera de reflexionar ante lo que pasa.

Todo esto se centra en una actitud fenomenológica, ésta tiene que ver con la apertura y con responder a las demandas y al ser llamado por la vida. Si lo

anterior es posible aparece la autotrascendencia y la realización en la vida, el sentido de estar aquí.

El ser humano se encuentra en constante interacción con el mundo, forma parte de su intimidad, tiene como base cada motivación de la existencia, donde la persona recibe de sus dimensiones (psíquica y física) impresiones que movilizan (sentimientos y tensiones) y sobrellevan una reacción a este llamado.

Mientras que al responder a eso afirmativamente, aceptando estas cuatro motivaciones, el ser vivirá en constante aprobación, libertad y tomando posición en el mundo.

A partir de aquí se torna pertinente la pregunta de si un adulto mayor puede vivir en plenitud y libertad, o si está remitido a permanecer en el plano de la reacción, atrapado no permitiendo ser como es.

1.2 Calidad y Estilo de vida

Antes que nada el ser humano tiene como perspectiva primordial encontrarse o encaminarse hacia un fin que es personal, esto conlleva un estilo de vida que se complementara con el tipo de calidad que se tenga. Para comprender más acerca de este tema se define calidad de vida como: “la conjunción de condiciones objetivas desarrolladas por una cultura para atender las necesidades de sus miembros en congruencia con valores auténticamente humanos y con la mira de expandir y enriquecer las actividades de su vida y potenciar su significado”. (Reyes. 1999 p. 41). En definitiva se refiere entonces que la calidad de vida del ser humano implica no sólo él mismo, sino la cultura que lo acogió; en este caso en todo su desarrollo para llevar una vida digna a través de la satisfacción de necesidades; que en sí considera a aquellas pequeñas acciones que permiten vivir mejor cada día.

Desde otra perspectiva se menciona un concepto más acerca de la calidad de vida de acuerdo a Legorreta (2006) con los datos obtenidos en la Organización Mundial de la Salud donde refiere que:

La calidad de vida se define como la percepción de cada individuo con respecto a su posición vital, en el contexto de la cultura y el sistema de valores en el que vive, así como con relación a sus metas, expectativas, estándares e intereses. Es un concepto amplio que incorpora de manera compleja la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias y su relación con los elementos del entorno.(p.30)

Teniendo dos conceptos en contraposición por un lado objetivo y otro subjetivo pero ambos encaminados al mismo fin que es definir la calidad de vida del individuo, se hace mención en primer plano de desarrollar ciertas circunstancias para la satisfacción de necesidades primordiales como sociedad y en segundo término se refiere a las metas que se tiene a nivel personal involucrando aspectos que en conjunto a la primera definición se incorpora dentro de la misma, es decir, se complementa lo social con lo personal sabiendo que el adulto mayor tendrá una calidad de vida optima cuando tenga equilibrio a nivel físico, mental y emocional; a través de lo que la misma sociedad le brinde a él y lo que él hace por la sociedad misma.

Así mismo, dentro del desarrollo del ser humano se mantiene una manera o forma de ser dentro de la vida cotidiana, desde cómo piensa hasta cómo actúa, que se va forjando desde la niñez pasando por la adolescencia donde se ve influido no solo por la familia sino también por la sociedad, es aquí donde se empieza la búsqueda de identidad que para cuando se llegue a la juventud se determine cuál será la personalidad que se fue formando durante esas etapas y conllevarla a la adultez y mantenerse así hasta la vejez. He aquí donde la persona de la tercera edad tiene una personalidad definida y un estilo de vida que se define como: “la configuración única de las características que identifican a una persona.” (Adler, en Dicaprio, 1989 p. 225). Éste es único e incomparable con otra persona y se integra dentro del contexto en el que se desarrolla esta persona y la influencia que hasta cierto punto se tiene de la sociedad, familia o amigos que lo rodean, es importante reconocer que para una persona de edad adulta tardía ¿qué función tiene en esta etapa su estilo de vida? Se cree que para esta edad el estilo de vida muchas veces cambia por factores como, los cuidados a sí mismo, las actividades cotidianas, la familia y la propia filosofía de vida; se debe a que se cambia

completamente de una etapa en la cual se tienen más capacidades no intelectuales, sino que afecta en lo físico, emocional y social. No corresponde a la persona misma, sino a las mismas etiquetas que la sociedad antepone a esta población, influyendo en ella.

Por otro lado mediante el poder creativo del Yo, la persona forma su estilo de vida, es decir, que uno mismo a pesar de las influencias sociales que se tienen, la capacidad de decidir uno mismo qué ser o no ser y establecer un modo de existencia.

Ahora como se sabe un individuo tiene un estilo de vida sano, según Adler el estilo de vida se divide en normal y anormal; el primero tiene ciertas características las cuales son: luchar por agradar a los demás, mejorar la propia vida, ser respetado en el trabajo por los compañeros y los superiores, buscar una pareja amorosa para llevar una vida armoniosa; es decir que el anciano en esta postura ya ha pasado o cursa estas características teniendo en cuenta entonces que su estilo de vida es acertado; ahora veremos la contraparte un estilo de vida anormal las características son lucha por ser amado por todo, ser perfecto en todo, ser admirado, honrado por los compañeros y los superiores, buscar un matrimonio con felicidad perpetua (Dicaprio, 1989). Conociendo las dos posturas se toma en cuenta que no se debe de confundir el estilo de vida normal del anormal conociendo ya estas características, pero es importante rectificar una característica principal dentro de esta etapa de la vejez en el estilo de vida que es cuando esta población requiere de más atención, no quiere decir que es anormal simplemente representa algo importante para este tipo de personas y es algo vital para esta última etapa en su vida.

Para ejemplificar mejor este tema se retoma una parte de lo que Adler refiere ser estilo de vida en una anécdota:

Tal vez pueda ilustrar esto por una anécdota relativa a tres niños que fueron llevados al zoológico por primera vez. Al pararse ante la jaula del león, uno de ellos se refugió tras las faldas de la madre y dijo, "Quiero ir a casa". El segundo niño se quedó quieto, muy pálido y, temblando dijo, "No tengo ni tantito miedo". El tercero miro con fiereza al león y le pregunto a su madre: "¿Puedo lanzarle un escupitajo?" los tres niños se sentían en verdad inferiores, pero cada uno expreso sus sentimientos a su manera, de acuerdo con su estilo de vida (Adler, en Dicaprio, 1989, p. 226).

Lo anterior citado hace mención que el estilo de vida se forja durante los primeros años de vida que son los más importantes, ahora se ve desde una perspectiva más amplia con el ejemplo que el autor antes mencionado refiere, todos tienen un estilo de vida diferente con base a lo que se experimenta en la vida y lo que se vive a través de los años hasta la última etapa de vida teniendo en cuenta el cambio que pueda suceder en este mismo por los diferentes acontecimientos que se presenten.

Otro aspecto importante son los recursos sociales que permiten moderar los efectos del estrés resultante de eventos amenazantes se podría suponer que la combinación de recursos sociales y afrontamiento proactivo mejoraría la capacidad funcional y el estado de ánimo en el adulto mayor (Serrani, 2008). Es por eso que dentro de nuestra sociedad se requiere de servicios especiales para mejorar la calidad de vida del adulto mayor como son, hospitales geriátricos, asilos, lugares recreativos; así como empresas que den empleos a esta población y sobre todo que seamos una sociedad incluyente.

1.3 Espiritualidad en la vejez

Al hacer mención de esta palabra espiritualidad no necesariamente es referirse a religión sino que es tomar en cuenta ese aspecto que el longevo tiene como parte de su vida para tener esa plenitud y encontrar ese sentido de creer en algo o alguien.

Se refiere a una visión más amplia que implica madurez, valor y encontrar el sentido de vivir; la espiritualidad puede entenderse como un conjunto de sentimientos, creencias y acciones que suponen una búsqueda de lo trascendente, lo sagrado, lo divino (Victoria & Tirro (s.f.)). De acuerdo con esto se puede decir que la persona hace una revisión de su historia de vida para posteriormente integrarla para reconciliarse consigo mismo y con lo externo y si tiene alguna creencia reconciliarse con Dios. Por lo tanto el ser humano necesita

perseguir en cada etapa de vida esta espiritualidad y no limitarse meramente a lo religioso sino desarrollar esa parte dentro de sí.

Es a través de la espiritualidad que el ser humano puede alcanzar el crecimiento interior para poder enfrentar más fácil la vejez.

La espiritualidad conlleva a la plenitud a encontrar esa paz interior que brinda tranquilidad, por el contrario Pochettino (2004) destaca que el malestar que denotan muchos ancianos que reflejan la desesperación; se siente mal consigo mismos al darse cuenta que el tiempo que les queda es poco para poder integrar los distintos aspectos de su vida y esto se muestra con frecuencia por el temor a morir. Por eso es que el longevo busca de diferentes formas encontrar esa armonía consigo mismo y comienza muchas veces en lo exterior sabiendo que esa paz la encuentra dentro.

La espiritualidad es un factor determinante que si se forja adecuadamente no solamente al término de la vida sino en el transcurso de ella puede adquirir la capacidad de perdón, amor, ayudar y vivir plenamente, y con todo esto podrá encontrar ese sentido de identidad al reevaluar su existir.

Y para evaluar su existir necesita examinarse, observarse como la persona que es para poder delimitar quién es y reconocer sus virtudes y defectos.

Ahora bien existen aspectos que influyen en este devenir de la espiritualidad en función de la salud mental y la autoestima de acuerdo con Mezerville (2004) refiere los siguientes elementos:

- **Autoimagen:** es identificada como la capacidad de verse como es y va a depender en gran medida de las experiencias del pasado.
- **Autovaloración:** consiste en la apreciación que tenga la persona de sí misma y que se expresa en una actitud positiva hacia el derecho de vivir y de ser feliz.

- **Autoconfianza:** la persona se siente capaz y cree en sí misma. Su carencia se manifiesta en inseguridad personal, sentimientos de incapacidad e impotencia

En general el adulto mayor esta en búsqueda de esa valoración que se da y que le dan los demás tomando en cuenta que los prejuicios, contexto y personas influyen en este autoconcepto que el ser humano tiene. Y en la vejez es cuando se presentan acciones negativas como el rechazo, minusvalía, inseguridades y una de las formas de resolver estas carencias es la espiritualidad la cual le permitirá al ser humano al final de su existencia encontrar ese sentido por la vida.

1.4 Identidad

Dentro de este apartado se plasma la identidad del adulto mayor desde una perspectiva social, aludiendo a sus funciones y características que oportunamente el anciano tiene de su propio autoconcepto, Gecas y Burke (1995, en Reeve, 2003) destaca que “la identidad es el medio por el cual el yo se relaciona con la sociedad y adopta la esencia de quien es uno dentro de un contexto cultural” por esto es que el ambiente tiene un papel importante para que el ser se desenvuelva y adquiera esas características necesarias para adaptarse.

Conforme a lo mencionado se inicia desde cómo se percibe al adulto mayor dentro de dos ángulos que tiene la sociedad primeramente nombrándolo “viejo” esa identidad que se le da, adjudicándole un valor indeseado sinónimo de incapacidad o limitación; por el contrario es visto como una persona con experiencia, conocimiento y madurez. Es decir, el rol que tiene la sociedad en influir en el adulto mayor es de gran importancia pero al final el que decide que elegir es él mismo.

Desafortunadamente la visión negativa que se le da a esta población lo llevan a tener un enfoque incongruente y por consiguiente a la difusión de la identidad o como Erikson dice la desesperanza versus integridad que sería el curso natural del desarrollo, si es que el medio facilitará las condiciones sociales adecuadas.

Este proceso de consolidación de la identidad se asocia con las actividades laborales, siendo que el adulto mayor al sentirse útil se siente parte de algo, recalcando ese sentido de pertenencia y las responsabilidades que se adquieren. En ocasiones la sociedad duda de las capacidades y este pierde reconocimiento social por el solo hecho de tener una connotación negativa al status de ser viejo, por tal motivo el anciano pierde su identidad. Y lo contrario sería la capacidad de definir un conjunto de actividades significativas que le ayudaran a ganar el reconocimiento social (Zapata, 2001). Este reconocimiento se es visto de manera positiva como se menciona en lo anterior el tener ciertas diligencias en las que se desenvuelva le aporta un valor positivo que le permite ser una persona plena.

El ser útil o ser parte de algo como persona dentro de las actividades cotidianas refuerza la identidad porque mantiene viva esa actitud de ser alguien y ser productivo. De acuerdo con J. Feist y G. Feist (2007) cuando las personas llegan a esta fase no dejan necesariamente de ser productivas ya que, aunque la procreación en su sentido más estricto ya no esté presente, las personas mayores pueden seguir siendo creativas y útiles de otros modos; por ejemplo, pueden cuidar a sus padres, a sus nietos o a otros miembros más jóvenes de la sociedad. La vejez puede ser un periodo de alegría, de juegos y sorpresas, pero también es un periodo de senilidad, depresión y desesperación. El modo psicosexual de la vejez es la sensualidad generalizada; el conflicto psicosocial de este periodo enfrenta a la integridad con la desesperación y la fuerza básica es la sabiduría. Y esta última será el motor principal para que fortalezca su identidad y mejore la calidad de vida.

1.5 El crecimiento en la vejez y el bienestar subjetivo

El anciano dentro del desarrollo que ha tenido a través de los años en cuanto a experiencia emocional, en esta etapa es donde se encuentra centrado en cómo se siente él mismo y cómo es percibido ante los demás, es la época en que esta población puede reexaminar su vida, resolver los asuntos inconclusos y decidir cómo canalizar mejor sus energías y pasar mejor los días, meses o años que le quedan. Algunos desean dejar un legado para sus nietos o para el mundo,

transmitir los frutos de su experiencia, o justificar el sentido de su vida. Otros simplemente quieren disfrutar de sus pasatiempos favoritos o hacer cosas para las que no tuvieron tiempo suficiente cuando eran jóvenes. El “crecimiento en la vejez” si es posible y muchos adultos mayores que se sienten sanos, capaces y con un control de su vida experimentan esta última etapa de la vida de manera positiva (Papalia, Duskin & Martorell, 2012).

El adulto mayor y el ambiente en el que se desenvuelve influye en la concepción de sí mismo en el ámbito emocional, el contexto o el sistema en que ésta le brinda cierta estabilidad emocional no sólo es el hecho de estar con alguien sino la manera en que se relacionan y la influencia que se tiene de cada uno de ellos y cuáles son las circunstancias o experiencias que va teniendo y que afectan o brindan una estabilidad emocional.

Los recursos sociales permiten moderar los efectos del estrés resultante de eventos amenazantes se podría suponer que la combinación de recursos sociales y afrontamiento proactivo mejoraría la capacidad funcional y el estado de ánimo en el adulto mayor (Serrani, 2008). Es por eso que dentro de nuestra sociedad se requiere de servicios especiales para mejorar la calidad de vida del adulto mayor.

Un principio importante para entender lo que le pasa al anciano es el bienestar subjetivo para esto tenemos dos definiciones, la primera que refiere ser “un estado o sentimiento positivo percibido por la persona” (Horley, en Rice 1997, p. 566). La segunda definición menciona que son “las evaluaciones cognoscitivas y afectivas que el individuo hace de la vida como un todo” (Liang, en Rice 1997, p. 566). Es decir una su visión de sí mismo en relación con el ambiente que tiene alrededor, y que concibe ciertos aspectos como son las relaciones sociales que establece con amigos y pareja afectiva.

1.5.1 Pareja afectiva

Un factor importante como ya se mencionó en el apartado anterior de la etapa de la vejez es la pareja, de qué manera es que a lo largo de la vida de estas personas conservan aún su pareja y qué es lo que muchas veces los mantiene unidos. Sería el hecho de fomentar una dependencia, o de no sentirse solos después de la

retirada de los hijos, o el verdadero afecto que se siente el uno por el otro. Es trascendente mencionar que dentro de la pareja ha existido un transcurso el cual proviene de ciertas inestabilidades que se han venido dando conforme al ciclo vital, desde la unión, la llegada de los hijos, el cuidado de ellos, etc.

Para demostrar esto se retoma un fragmento de acuerdo con Philip (1997) para ejemplificar la etapa de desestabilidad que se vive dentro del ciclo antes mencionado:

La tendencia general es que la satisfacción matrimonial disminuya o que sea algo curvilínea, es decir, que sea alta en el momento del matrimonio, baja durante los años de crianza de los hijos y nuevamente alta después de que el hijo menor ha pasado la adolescencia.

Es decir que existe una inestabilidad en cada etapa, la pareja requerirá encontrar nuevamente un sentido del por qué estar juntos, y así disfrutar de una de las últimas etapas que es la vida de pareja en la vejez.

Para Estrada (2006) refiere que el reencuentro es “enfrentarse nuevamente con uno mismo y con el compañero” (p.134). Es decir que en esta etapa los hijos se van de la casa y comienzan a surgir cambios. Y que esta pareja sabe cuáles son y comienzan a adaptarse a través de la experiencia que han venido forjando a lo largo de su existir.

1.5.2 Amistad

Por una parte el adulto mayor a través del recorrido de la vida ha tenido o conocido infinidad de personas que a través de ellas se ha mantenido un lazo afectivo que no solo se encuentra en una pareja sino también en lo que comúnmente se le llama “amigo” que para esta etapa como se menciona anteriormente es imprescindible su presencia para el apoyo moral por la etapa en la que se encuentra formando así una red social o un círculo de interacción el cual le permita tener un acompañamiento. El impacto de la amistad con él es un factor que interviene en el desarrollo pleno de la vida de este mismo, de acuerdo a una investigación realizada con 128 adultos ancianos casados, las mujeres presentan una mayor incidencia de depresión que los varones si no disponen de una persona a la que consideraban su mejor amigo (Santrock, 2006). En este sentido se refleja

la importancia de los amigos en esta etapa puesto que se han ganado de años atrás así también se menciona que estos pueden ser desde un vecino, el señor que atiende una tienda, el que reparte el periódico, puesto que algunos de los familiares se percatan que el adulto mayor es una persona que solamente estorba. Dentro de la sociedad se ha aplicado algunos planes de trabajo para que el adulto mayor se desenvuelva plenamente y a su vez interactúe con otras personas y evitar la soledad que lo pueda llevar a la depresión es así que la comunicación con otros lo apoye para tener una calidad en el sentido social.

1.5.3 Necesidades de comunicación

La comunicación dentro del desarrollo humano es clave para desenvolverse en una sociedad cambiante, el anciano a formado su propio sistema de códigos que le permite comunicarse de manera eficaz pero de igual manera la sociedad alimenta una comunicación muchas veces inadecuada que no permite al ser humano desarrollar la habilidad de percepción optima y entender este proceso de comunicación, el cual se ve afectado por los interruptores que los emisores expresan no teniendo así la comunicación que se requiere ni se obtendrá una reacción interna.

Por lo tanto el tema de comunicación en relación al adulto mayor tiene un impacto, de acuerdo con González (1991) refiere que: “el mantener la salud o el perderla, depende de la comunicación que establecemos con el mundo exterior y, sobre todo, con el interior” (p. 57). Es decir, que la comunicación que se recibe del exterior tiene un impacto dentro del individuo generando una reacción.

El anciano en esta etapa su sistema es más sensible en cuanto a la recepción que se tiene del mundo externo. La comunicación es imprescindible los mensajes que se reciben del ambiente externo, no entran de modo indirecto, sino tamizados por los filtros. Los cuales consisten en el lenguaje de triple función que abarcan la distorsión, generalización y eliminación, esto repercute en los programas ya formados dentro del ser humano que son valores, creencias, decisiones y recuerdos. Posteriormente de haber atravesado los filtros se convierten en representaciones internas de los sentidos así como de los pensamientos; teniendo

estas representaciones se producen los estados emocionales, que incluyen el ánimo y el cuerpo; es decir el estado en el cual se siente el individuo y la reacción que emite (Gonzales,1991). De acuerdo con lo que se mencionó la comunicación es una fuente de influencia del mundo externo hacia el ser humano que repercute en su comportamiento por el estado anímico que le genera la recepción de mensajes del mundo exterior.

1.5.4 La familia y el “viejo”

Cómo es que a lo largo de la historia de una familia se es capaz de pasar por cada una de la etapas desde ser un hijo, hermano, padre o madre, ser una pareja y llegar a ser abuelo es una parte esencial de todo sistema familiar contar con cada uno de los miembros que conforman el sistema familiar central primordialmente se sabe que la familia es definida como: “en esencia un sistema vivo de tipo “abierto”. (Bertalanffy, en Estrada, 1997 p. 17). Que cada familia tiene esta singularidad de estar propenso y capacitado para recibir cualquier cambio que se presente acoplándose a través de las habilidades que se han forjado como sistema.

Ahora es de gran interés centrarse en la base primordial del ser humano; en este caso es la familia definida como, un organismo vivo, tiene una historia, un nacimiento y un desarrollo. Se reproduce, declina y muere (Estrada, 1997). Refiere entonces ser un organismo el cual es dinámico propenso a todo cambio que se vaya presentando.

Y como se mencionó anteriormente los papeles que cada integrante de la familia tiene serán invertidos a través del desarrollo que se tenga dentro de la misma para ir formando un nuevo sistema; pero lo esencial es que cada sistema tendrá situaciones en común; es decir, que serán ellos mismos quienes mantendrán un equilibrio para subsistir.

Este autor refiere que para que el sistema familiar regule su funcionamiento lo hace a través de dos mecanismos:

- a) El primero es un control homeostático
- b) Y el segundo una red de comunicaciones

La primera menciona que cada individuo tiene un rol importante que necesita asumir dentro de la familia y si no llegara a pasar esto, el sistema tendrá un desequilibrio. En cuanto al segundo supuesto cada familia tiene un sistema de códigos el cual les permite comunicarse y cada individuo se acopla en este sistema de códigos para ser aceptado. El tipo de comunicación es imprescindible en todo núcleo familiar ya sea a base de señas o palabras pero se requiere de comunicación la cual les permitirá comunicarse.

Teniendo cierta información primordial acerca de lo que es una familia se adentrará al tema que es del interés principal el “viejo” dentro de un sistema familiar. Como ya se sabe éste es uno de los temas pocos retomados porque está lleno de misterios sobre qué pasara después de terminar de ser viejo pero eso no es lo más importante sino el saber ser viejo que es lo que implica esta etapa en el ámbito familiar. Según Estrada (1997) refiere qué: “el viejo está tan vivo como cualquiera y siente y se entristece por el acervo rechazo del que es víctima” (p.143). Entonces el adulto mayor es un individuo como un adolescente o niño que también requiere de atención y de pertenecer a un sistema familiar y es parte de ella, y que implica actualmente que se ve al adulto mayor como una persona incapaz que no puede hacer nada y que solamente está para molestar con sus enfermedades y deterioros que va teniendo a lo largo de su vida.

Algo muy significativo dentro de la interacción familiar es que una familia sin viejos es una familia sin complemento histórico, una familia mutilada (Estrada, 1997). Claramente con esta frase se dice todo de esa persona a la que se le llama “viejo” donde nace la familia es la que forja los principios y valores, el que da el sistema de códigos para que se comuniquen y que sin él la familia no existiera y se necesita dar el reconocimiento que se merece por que el abuelo está en la familia para también ser parte de ella y tener un rol propio y de gran importancia. Actualmente el rechazo que tienen los adultos hacia los viejos podría ser el temor de llegar a esa etapa o simplemente la falta de cultura. Esas dos cuestiones podrían ser dos factores los cuales puedan influir en el desarrollo pleno del anciano.

Se retoma a la familia y el anciano en cuanto el rol de este con el núcleo familiar, podría ser el tener nietos a los cuales podrá darles la atención y el cariño de un abuelo; como comúnmente se dice en la sociedad, el abuelo existe para consentir a los nietos.

1.6 Factores sociales y psicológicos en el adulto mayor

Respecto a este tema que engloba el aspecto psicosocial en relación al adulto mayor se entiende que se determinará qué factores influyen en el desarrollo pleno de la adultez tardía y qué auge tienen las relaciones sociales a nivel personal y psicológico; para esto Dicaprio (1989) hace referencia a: “la interacción de factores sociales y culturales con un organismo que está madurando física y psicológicamente” (p. 214). Que en esta situación es el adulto mayor en cuestión de interacción con el contexto que lo rodea y que así ha venido siendo en el largo proceso de vida y que ha vivido una madurez no solamente a nivel física sino mental.

Existen diversas dimensiones del proceso de envejecimiento encaminado al ámbito psicosocial; se describe cada una de las teorías psicosociales del envejecimiento. Una de ellas es la de Separación que afirma que en la medida en que la gente se aproxima y entra en la vejez presenta una tendencia natural a separarse social y psicológicamente del ambiente.

En resumen esta teoría puntualiza que la población de la tercera edad tiende a alejarse de la sociedad no de una manera de aislamiento sino de una forma con voluntad propia para refugiarse en sí mismos, el cual les permite una disminución en el estrés que hasta cierta manera le generan las obligaciones como miembro de una sociedad sin perder de vista que no se generaliza llevándolo a un plano negativo hacia un aislamiento patológico. En sí, la separación los llevará a un nuevo espacio donde tendrán la oportunidad de continuar su actividad de manera ya más personal, sin tener que estar atentos a los deberes que requiere una sociedad enmarcada por normas y estándares. La siguiente teoría se hace llamar

de la Actividad se alude a que: la continuación de un estilo de vida activo tiene un aspecto positivo sobre la sensación de bienestar y satisfacción de los ancianos. En otras palabras la actividad en esta etapa brinda al adulto mayor un gozo en sí mismo teniendo así una imagen personal positiva de ser productivo. La tercera teoría es de la personalidad y el estilo de vida, asume que la teoría del envejecimiento demuestre que existe una relación entre el tipo de personalidad y los patrones de envejecimiento, mejor dicho, la personalidad es la dimensión fundamental al describir los patrones de envejecimiento y al predecir las relaciones entre el nivel de actividad de roles sociales y la satisfacción con la vida.

En concreto la personalidad en función de patrones de relaciones sociales está prevista por el contexto y la cultura que la ha forjado y que dependerá de cada tipo de personalidad que tenga el adulto mayor para desenvolverse en la sociedad. Y por último pero no menos importante la teoría de la reconstrucción social en la que se describe la manera en que la sociedad reduce el auto concepto de los ancianos y propone formas de revertir este ciclo negativo; hace hincapié en ver desde otra perspectiva esta etapa en cuestión de sí mismo y como se percibe, estas personas tienen que ser validadas por lo que son por su personalidad y humanitarismo, y que ellos sean los que determinen lo que en verdad les afecta (Philip, 1997).

En conclusión cada teoría explica desde una postura la comprensión plena y concientización del proceso de envejecimiento desde la perspectiva social, que sugiere que cada una de ellas no especifica en sí el proceso de cada individuo ya que como se sabe todos son distintos con metas, personalidad, contextos diferentes. Para esto es necesario que todo individuo primero se conozca a sí mismo y la manera de relacionarse y que comprenda sus necesidades e intereses al envejecer para obtener satisfacción personal.

1.6.1 Discriminación

Como ya se conoce la discriminación existe en todos los ámbitos; uno de ellos es la discriminación hacia la edad adulta tardía por la minusvalía que le asigna la sociedad por el estado degenerativo que sufre se le acuñe viejismo y la manera

para describirlo es: “prejuicio profundo y generalizado que existe en contra de los viejos” (Butler, en Philip, 1997 p. 494). En otras palabras se describe cómo las actitudes negativas hacia esta población, estereotipos falsos, el adulto mayor de una o de otra manera sufre discriminación en diferentes ámbitos no solo social sino también laboral y en la misma familia.

La estadística más actual muestra que la discriminación afecta a un gran número de personas por varias razones, entre ellas, la pertenencia a ciertos grupos. Al lastimar a las personas mediante la exclusión y negarles el reconocimiento como personas sujeto de derechos, la discriminación rebasa también el ámbito de lo individual, e impide construir y mantener relaciones interpersonales basadas en el respeto, la igualdad y el reconocimiento mutuo, necesarios para el desarrollo consistente de la identificación social. Esto quiere decir que no es posible construir una sociedad, o un Estado, si no se parte del pleno reconocimiento de la igualdad de las personas en un sin número de instrumentos, nacionales e internacionales de protección de derechos humanos. En 2010 se registró 10.1 millones de personas adultas de más de 60 años, quienes corren el riesgo constante de sufrir las consecuencias negativas de percepciones prejuzgadas, cuyas consecuencias van del desempleo al abandono y la negación de oportunidades y derechos fundamentales.

En nuestro país, 27.9% de las personas mayores de 60 años han sentido alguna vez que sus derechos no han sido respetados por su edad, 40.3% describe como sus problemas principales los económicos, 37.3% la enfermedad, el acceso a servicios de salud y medicamentos, y 25.9% los laborales (resultados sobre personas adultas mayores de la Encuesta Nacional de Discriminación en México, 2010).

Es así como la discriminación constante en México afecta al adulto mayor a nivel emocional y se ve repercutido en su comportamiento y no le permite a esta población desenvolverse de una manera adecuada, permitiéndoles culminar satisfactoriamente la última etapa de su vida.

1.7 El anciano frente a la muerte

En este tema se aborda la perspectiva que tiene el adulto mayor frente la muerte como vive este sentir de conocer y estar cerca de este proceso, de acuerdo con el Instituto Mexicano de Tanatología A.C. (2011), menciona que en el caso específico de la muerte del ser humano, a diferencia de los demás seres vivos, hay que recordar que el hombre es un ser biológico, psicológico, social y espiritual. Por lo tanto la muerte frente el anciano es todo un proceso que necesita de amplia apertura ante lo que comprende.

Para muchos la muerte es definida como un misterio; otros como la separación del cuerpo y alma; o como el fin de la vida, pero no se tiene una definición clara de lo que es ni de lo que abarca en todos los ámbitos de la persona. Pero de acuerdo a lo biológico se define a la muerte como la ausencia de signos vitales y el cese de la vida.

Y con esto se muestra que la muerte requiere ser tomada en serio, por lo que muchos hacen caso omiso de este tema y una de las actitudes que se tiene al escuchar sobre esto es el miedo; posiblemente sea a lo desconocido porque poco se sabe de lo que hay después de esta situación.

Varios autores tienen una definición de la muerte en cuanto a este miedo y uno de ellos es Fromm (1978) menciona que no sentimos miedo a morir, sino a perder lo que tenemos: el temor de perder cuerpo, ego, posesiones e identidad; de enfrentar el abismo de la nada, de perderse. En la medida en que vivimos el modo de tener, tememos a la muerte. Por esto mismo dice que la pérdida del miedo a morir no debe comenzar como preparación para la muerte, sino como esfuerzo continuo por reducir el modo de tener y aumentar el modo del ser.

Por lo tanto este autor nos induce a buscar ese hombre nuevo dentro del ser con ciertas cualidades como son renunciar al tener para poder ser plenamente, sentimiento de seguridad, aceptar que nada ni nadie del exterior le da significado a la vida, amar y respetar a la vida, así como desarrollar esta capacidad de amar, conocerse, etc; todas estas características encaminadas al ser y por consiguiente a no temer ante la muerte.

Un autor más menciona que específicamente en la adultez tardía el aceptar la muerte es signo de salud mental dentro de esta etapa de la vida y el hecho de aceptar a cabo esto no significa resignación con su vida (Stassen, 2009). Sino que se prepara para lo que venga pero para esto se necesita pasar por un proceso y el duelo implica parte de este.

1.7.1 Duelo

Como se mencionó en el tema pasado el llegar a la aceptación de la muerte o pérdida se requiere de un proceso, en este tema se aborda el duelo desde diferentes perspectivas.

Dentro de todo lo que conlleva una inestabilidad emocional en la vejez hay un factor que es importante mencionar para que el adulto mayor posiblemente no esté preparado que es la pérdida de un ser querido o en sí la pérdida de sí mismo en la manera en la cual se va deteriorando no sólo físicamente sino el proceso que lleva en sí la tercera edad como un cambio radical también como lo refieren otros el “duelo”.

En otras palabras es una situación en la cual se expresa una emoción frente a la pérdida, concierne lo psicológico y algunas veces repercute en la salud física y por lo cual es doloroso este proceso para el individuo, el tiempo es un importante recurso para que se recupere el ser humano.

En esta etapa el duelo se vive de una manera diferente como ya se mencionó no solo es la pérdida de un ser querido sino también el hecho de una pérdida degenerativa de la vida del adulto mayor así como la adquisición de nuevas estructuras o conocimientos que se ve explícitamente reflejado en el siguiente fragmento de acuerdo con Castro (2007):

Vivir y crecer es ganar y perder. Ganar conocimiento e información, pues la mente de un niño es como una computadora a la que hay que meterle datos y es perder gustos que tuvimos y que perdimos con el tiempo, porque ya no nos agradan o ya no nos son útiles.

Es así como a través de los años de experiencia no solamente duelo quiere decir perder todo o algo en particular sino el ser adulto mayor implica también ganar sabiduría a partir de las experiencias de pérdidas. De igual manera día con día se

enfrentan cambios que requieren la pérdida o ganancia de algo o simplemente aprender a convivir cotidianamente con las situaciones que se van presentando, la madurez que se va adquiriendo a través de lo que se vive, y esta es parte fundamental para el desarrollo del adulto mayor como a continuación se refiere: “es producto de un proceso en el que el tiempo es un ingrediente principal, el mismo que necesita el vino para ser consumido en su punto y, por lo mismo, está sujeta a una detenida investigación.” (Castro, 2007 p. 67).

Es evidente que la madurez no es algo que se requiera ver desde la perspectiva negativa sino que es el foco principal que aporta al ser humano una vida llena de situaciones que le permiten crecer y generar un cambio no solo en sí mismo sino en la sociedad, que de cierta manera en la transición de cada etapa es llegar a una meta como en la niñez la meta sería culminar en la adolescencia, posteriormente la meta de esta sería el llegar a la adultez pero en cambio el adulto mayor algunas veces no tiene en sí la meta exacta, o clara que quisiera saber porque en este momento le preocupa la muerte o pérdida de las personas y seres queridos que lo rodean y saber que es la culminación de su propia vida. Aunque para otros autores mencionar la palabra “duelo” no solo significa la muerte de alguien sino una pérdida afectiva o la misma pérdida de sí mismo, en cuanto a lo degenerativo que conlleva esta etapa y el proceso que esto sobrelleva; el duelo implica un transcurso, procesar una pérdida es someterla a un encadenamiento de trabajos que implican una transformación y elaboración. Entonces pretende que el adulto mayor sepa sobrellevar y aceptar esta situación (Asili, 2007).

En suma la pérdida o el duelo en esta etapa conllevan aspectos positivos y negativos que dependerá del individuo en como tomarlos, es decir, que es importante la investigación de esta etapa para el apoyo de esta población en la culminación de la vida. De tal manera que la experiencia y la compañía de personas importantes lo apoyen moralmente, un rol dentro de este proceso de duelo que aminora esta ansiedad de quedarse cada vez más solo son los amigos o familiares.

Etapas del duelo que propone Kübler Ross (en Stassen 2009), o la forma en que va transitando la persona frente a una pérdida:

1. Negación (no estoy muriendo)
2. Ira (la culpa es de los médicos, o de la familia, o de Dios)
3. Pacto (a partir de ahora, si vivo, seré bueno)
4. Depresión (ya nada me importa)
5. Aceptación (acepto mi muerte como parte de la vida)

Teniendo estas etapas ya mencionadas se conoce más acerca de cómo se vive este duelo y en qué etapa posiblemente se encuentra cada persona lo interesante será como es que el adulto mayor va a vivir cada una de ellas.

Pero un aspecto que ésta presenta dentro del duelo es la esperanza algo que persiste y que le da un nuevo comienzo o una nueva visión a las personas que viven con alguna pérdida.

CAPITULO II. INTEGRIDAD DEL YO

2.1 Teoría Psicosocial de Erik Erikson: Integridad vs Desesperación.

Dentro de este segundo capítulo se hablara específicamente de la teoría que nos lleva a conocer más acerca de la integridad del yo, para poder fundamentar esta propuesta y dar a conocer las etapas psicosociales de Erikson, centrándonos específicamente en la última que es Integridad vs Desesperación. Reconociendo que el tema de interés en esta propuesta es la integridad del yo en el adulto mayor y esta no se forma específicamente dentro de esta etapa sino que es un proceso el cual se va formando durante el ciclo de vida de la persona.

Para empezar a enmarcar de lo que trata esta teoría, Erikson refiere que en cada etapa surge un tipo de crisis que se define como: “punto de inflexión, un momento crítico”. (Erikson en Frager, 2001, p. 205). En otras palabras sería un periodo en el cual el ser humano se encuentra ante una situación que le genera una desestabilidad en diferentes áreas.

De acuerdo con Erikson (en Bordignon 2006) comprende el paso de un estadio a otro, como un proceso progresivo de cambio de las estructuras operacionales, o un proceso de estancamiento (o regresivo) en el mismo, manteniendo las estructuras operacionales. Comprende, también, la relación dialéctica entre las fuerzas sintónicas (virtudes o potencialidades) y las distónicas (defectos o vulnerabilidad) de cada estadio. De la resolución positiva de la crisis dialéctica emerge una fuerza, virtud o potencialidad, específica para aquella fase. De su no resolución emerge una patología, un defecto o fragilidad específica para aquel estadio.

Las fuerzas sintónicas y distónicas pasan a ser parte de la vida de la persona, influenciando la formación de los principios de orden social y las ritualizaciones (vinculantes o desvinculantes) así como todos los contenidos y procesos afectivos, cognitivos y comportamentales de la persona, asociados a su interacción social y profesional

Así también para este autor y su teoría psicosocial hace referencia que las exigencias biológicas y ambientales deben entrelazarse; es decir, que como

individuos no estamos separados del ambiente social sino que ambos estamos predispuestos a cambios que se generan y como menciona Erikson tenemos la capacidad para adaptarnos, esto es señal de madurez. Por consiguiente es importante ejemplificar cada una de estas crisis que se presentan en el ser humano durante el desarrollo que tiene. (ver tabla 1).

Tabla 1.

Etapas psicosociales (Erikson en Frager, 2001, p. 205).

VIII Vejez								Integridad o desesperación SABIDURIA
VII Madurez							Productividad o estancamiento INTERES	
VI Juventud						Intimidación o aislamiento AMOR		
V Adolescencia					Identidad o confusión de la identidad FIDELIDAD			
IV Edad escolar				Diligencia o inferioridad COMPE TENCIA				
III Edad de juego			Iniciativa o culpa PROPOSITO					
II Niñez temprana		Autonomía y vergüenza o duda VOLUNTAD						
I Infancia	Confianza o desconfianza básica ESPERANZA							

De acuerdo a esta tabla menciona que cada individuo dentro de su desarrollo tiende a pasar cada una de estas crisis, como ser individual, cada etapa no resuelta se verá observada en una fijación que traerá conductas específicas dentro del individuo, se hace énfasis en la etapa que es la vejez donde la crisis es integridad contra desesperación, se especificara de qué manera en esta etapa se desarrolla, como ya se sabe conlleva ciertos aspectos, que se retomara para tener conocimiento de lo que sobrelleva a la no integridad de sí mismo o como otros autores mencionan a la no trascendencia.

Entonces la última etapa que Erikson describe dentro del individuo es la vejez en donde se presenta la última crisis y posiblemente la más importante que es

Integridad o Desesperación; que de igual manera menciona ser las últimas preocupaciones, en otras palabras, que el anciano sabe y tiene conciencia que es hasta cierto punto su última etapa de vida que conllevará a el temor que se tiene por quedarse solo, generándole ansiedad, posteriormente comience a identificar quien en verdad es, que es lo que hizo durante el recorrido de su vida dependiendo de lo que haya realizado o no, y esto le genere una insatisfacción, incongruencia vacío o posiblemente todo lo contrario.

He aquí donde Erikson señala que la integridad del yo sería la aceptación del ciclo de vida que ha llevado hasta el final que incluye los triunfos y los fracasos que provee un sentido de orden y significado entre la misma vida del adulto mayor y el mundo exterior; incluso reconociendo un nuevo amor hacia los padres, es decir, hacer una diferenciación entre el amor propio y el que se tiene de los padres reconociendo y aceptando al grupo primario de apoyo tal como es, de igual manera la integridad en otro sentido sería la capacidad de que el adulto mayor perciba su vida como una unidad completa, como lo que en verdad es admitiendo su verdadero Yo. Sin ir más lejos se enmarca que: “la integridad del yo es la adquisición de la capacidad de albergar un amor posnarcisista”. (Sheehy en Frager, 2001, p. 212). En concreto es un amor así mismo incluyendo la aceptación de lo que en verdad se es como adulto mayor.

Por el contrario si no se llega a esta integridad del yo sería caer en una desesperación por sentir que se ha vivido tanto tiempo sin haber alcanzado metas o sin haber hecho lo que realmente quería el adulto mayor, y percibirá que es demasiado tarde para comenzar de nuevo, sabiendo que es la última etapa y que posterior a esto llegará la muerte, se describe que la desesperación se manifiesta en forma de miedo a la muerte o en un rechazo de los valores, instituciones y estilo de vida de los demás (Frager, 2001). Del mismo modo el anciano no acepta el hecho de que se acerca la muerte resistiéndose a cualquier evento o situación que le recuerde lo que no hizo durante el camino que ha recorrido.

Es así también que el sentir desesperación es inevitable en esta etapa lo importante es integrarla; en si se alude a la desesperación como el sentimiento de que la vida fue desperdiciada, un deseo de haber hecho las cosas de manera

diferente a sabiendas de que es demasiado tarde (Carver & Scheler, 1997). Es no aceptar lo vivido sino que el anciano siente amargura hacia lo que hizo en su vida, por lo cual tiene una desesperanza de lo que es en ese momento.

En conclusión la integridad del yo no solamente requiere de una aceptación total de sí mismo sino también comparte el hecho de que como persona requiere de estimulación y desafíos continuos con relación al contexto, familia, amigos y demás que le permitan desarrollarse plenamente en esta etapa realizándose y poniéndose metas las cuales le permitan sentirse satisfecho y así mismo dejando un legado a sus siguientes generaciones. Es decir, el logro de integridad significa que precisamente en la etapa de la vejez es cuando el ser humano completa su devenir; es la edad en que llega a ser totalmente él mismo (Laforest, 1992).

Dentro de la teoría psicosocial de Erikson en cada etapa se plantea una tarea para que se cumpla pero es aquí donde el ser humano en ocasiones no llega al objetivo que en este caso la tarea que se ve inmersa es la sabiduría en el anciano, conociendo sus premisas este autor define dos tipos de aspectos que se relacionan con el modo y sistema de creencias donde se desenvuelve.

De acuerdo con Dicaprio (1989) ritualización y ritualismo son parte de este proceso y se explican estos dos conceptos en el siguiente apartado:

Integral contra sapientismo. Erikson se refiere a la ritualización de la ancianidad como la integral, por la que parece significar la unificación de los objetivos de la vida. La persona que ha pasado con éxito a través del ciclo de la vida dentro de una sociedad en particular y ha satisfecho sus necesidades está en posición de afirmar que ha sido valiosa su vida. Los ancianos son la personificación de la sabiduría tradicional de una cultura particular. El ritualismo de la ancianidad es el sapientismo, que es la pretensión insensata de ser sabio (p. 201).

Se deduce que para esta teoría psicosocial el anciano se ve implicado en dos facetas las cuales él tendrá que definir si ser una persona capaz de reconocer y brindar sus conocimientos a los que lo requieran, el mostrar la verdadera sabiduría conociendo cuáles son sus limitaciones y valorando lo que en verdad posee; por el contrario el sapientismo dentro del adulto mayor se representara de manera autoritaria demostrando que sabe más que el otro teniendo la absoluta razón en todo el cual lo llevara al egocentrismo total y a la pérdida de realidad de sí mismo.

Por otra parte la sabiduría es concretada a una: “preocupación informada y desapegada por la vida al enfrentar la muerte”. (Erikson en Papalia, 2005, p. 722). Es decir aceptar la vida como se vivió sin arrepentimientos, los que alcanzan esta sabiduría son modelos de totalidad y plenitud como persona; son ejemplos que van a inspirar a las personas de las siguientes generaciones a vivir plenamente y no estar inmersos en lo que dejó de ser, este sentido de plenitud y satisfacción apoya y desinhibe los sentimientos de desesperanza en el anciano por que lo hace sentirse reconocido por lo que pueda aportar en la sociedad Erikson creía que a pesar de que las funciones del cuerpo se debilitan, las personas necesitan mantener un compromiso vital con la sociedad (Papalia, 2005). O sea que el anciano no solo debe preocuparse por el cómo está él, sino de cierta manera comprometerse con una sociedad que le ha brindado un acogimiento a lo largo de los años teniendo la certeza y sabiduría necesaria para compartirla a través de posibles proyectos o dando a esta sociedad nuevas perspectivas de vida a través de su experiencia, la integridad del yo no solo proviene de reflexionar y aceptar su vida sino que de una estimulación y desafíos continuos que se pone el anciano así mismo junto con la sociedad.

Los factores son los que intervienen en la integridad del yo, es decir, que el adulto mayor no tenga esa capacidad de percibir su vida como una unidad completa, y a su vez caiga en lo que llama Erikson desesperanza.

En otro sentido, se enuncia que el anciano busca el bienestar en sí mismo, lo que constituye este bienestar en diferentes dimensiones que se han estado mencionando como el área física, psicológica que conlleva lo espiritual, emocional y personal, económicas y sociales el cual pretende un bienestar integral del adulto mayor.

Dentro del área física simplemente es algo superficial por así llamarle pero no menos importante que otras áreas si el adulto mayor se siente físicamente sano se verá reflejado en el área personal y por el contrario, como se menciona en los siguientes temas y subtemas que se abordan la importancia que tiene la familia, amigos, pareja para que el adulto mayor tenga un bienestar.

El decaimiento físico de igual manera se ve afectado por factores externos el anciano dentro de esta etapa sufre de abandono por familiares o el hecho de sentirse solo o con la sensación de que es la última etapa de su vida le causa cierta inestabilidad emocional y por consiguiente un desequilibrio.

Así también se reconoce la importancia que tienen los factores sociales dentro de este bienestar personal en el adulto mayor, como se muestra en el siguiente apartado:

Las interacciones sociales en el adulto mayor son de vital importancia ya que cubren tres necesidades fundamentales en el ser humano: a) *la necesidad de inclusión*: aparece como una tendencia de buscar la comunicación y el contacto. Se trata de una necesidad muy arcaica que consiste en existir a los ojos de los demás, a través de la atención, que le concede al individuo y de la relación que de aquí se deriva b) *la necesidad de control*: son las interacciones que abarca la necesidad de seguridad y de poder sobre otro. Estas necesidades aparecen al interiorizar las normas para alcanzar la autonomía; c) *la necesidad de afecto*: se refiere a los vínculos de apego. Mientras que las necesidades de inclusión y control se establecen dentro de las relaciones más amplias (grupo familiar, por ejemplo), el afecto se genera a partir de la relación entre las personas. (Fisher en Ribeiro, 2009, p. 281).

Es decir, que la importancia del ser humano radica en ser un ser social que tiene la necesidad de interactuar con otros, por lo tanto el sentirse parte de una sociedad le genera satisfacción y por el contrario el aislamiento es percibido como que va en contra del bienestar personal. Así mismo, si el individuo tiene un gran número de interacciones sociales, el adulto mayor podrá establecer un sentido de pertenencia dentro de su contexto y así repercutirá no tan solo en el bienestar personal sino en su bienestar integral. La clave dentro de este tema es la integridad y que factores son parte de ésta; es decir, que la palabra que mejor expresa este momento es integridad, que significa: a) la aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual o psicosocial; b) la integración emocional de la confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas; c) la vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo; d) una convicción de su propio estilo e historia de vida; e) una confianza en sí y nosotros, especialmente en las nuevas generaciones, las cuales se sienten tranquilos para presentarse como modelo para la vida y por la muerte que tienen

que enfrentar (Bordignon, 2005). Se podría decir que los factores que influyen dentro de la unificación de la personalidad son la experiencia, estilo de vida, el sí mismo y la relación con la sociedad. La satisfacción que se ha vivido a lo largo de la vida y cómo es que se ha vivido la verdadera aceptación de lo que se es a esa edad.

2.2 Crisis existencial

Durante esta etapa de acuerdo con Casas (s. f.) menciona que en esta etapa ya se manifiestan algunas situaciones inevitables como son : la disminución de las capacidades naturales, físicas e intelectuales; los achaques propios del deterioro de la salud y la presencia de la enfermedad; el decrecimiento de la movilidad, el progresivo decaimiento bio- psíquico y una gradual inactividad en algunos casos; la soledad afectiva; el desplazamiento y la marginación social o familiar; la sensación de inutilidad y de ser un “estorbo”; la experiencia de impotencia, desvalimiento e imposibilidad; la pérdida de la autonomía con la necesidad de depender de otros; la nostalgia por lo acontecido en el pasado y la vivencia permanente de los recuerdos; la desolación o diversos grados de depresión y baja autoestima; la falta de calidad de vida; cierto escepticismo amargo si no se han superado heridas y fracasos de la vida; el surgimiento de cuestionamientos decisivos con la necesidad de encontrar respuestas al misterio de la vida y la muerte, el dolor y el amor; la soledad y la amistad.

Estas solo son algunas circunstancias que puede vivir el adulto mayor pero no quiere decir que es un estándar y que cada ser humano tiene que pasar por cada una de estas condiciones, todo depende de su personalidad, contexto, situación emocional, motivaciones entre otros factores.

Reconociendo que el hecho de pasar por cada crisis existencial el ser humano presenta angustia que lo conlleva a una desestabilización emocional, es decir, que presenta sufrimiento existencial que es considerado como ausencia o vacío de sentido o proyecto fundamental de la unión de pasado y futuro de la persona (Stecca, 2009). En otras palabras un recuento de lo vivido y la balanza que hay entre ambos de lo que se siente satisfecho o lo que le falta por hacer.

2.3 Integridad del Yo y teorías alternas

En este capítulo se plantean algunas teorías que retoman esta integridad del Yo desde otra perspectiva como es que varios autores amplían esta etapa desde otro punto u otros conceptos; de acuerdo a Jung el retomar esta teoría en la cual se hará hincapié principalmente en la etapa de la vejez junto con el proceso de individuación que a comparación de la teoría de Erikson menciona llamarla integridad del “Yo” o como ya en un tema anterior se habló de la autorrealización de acuerdo con Maslow donde su teoría se basa en el interés de entender mejor a las personas sanas, su esfuerzo va dirigido a desarrollar el potencial, la capacidad de elegir y la creatividad que tiene cada persona; pero para Jung lo refiere como individuación y conlleva ciertos aspectos relacionados uno de ellos que complementan este marco referencial, es el inconsciente colectivo relacionado con los arquetipos que van encaminados hacia un mismo fin. Y por último pero no menos importante la teoría de Viktor Frankl con supuestos teóricos: la búsqueda del sentido de vida, libertad de voluntad y voluntad de sentido a través de la responsabilidad y libertad de la persona.

2.3.1 Jung y la individuación

Para conocer acerca de esta teoría se desglosa que cuando se habla de individuación se refiere a: “transformarse en un ser único, homogéneo y, hasta donde la individualidad abarque nuestra más íntima, e incomparable unicidad, también implica llegar a ser el sí mismo de uno”. (Jung en Fadiman, 1979, p. 75). Es decir llegar a un plano donde el individuo sea capaz de diferenciarse entre él mismo y el otro o los demás; integrando aspectos de las distintas partes de la psique que de acuerdo con Jung son el ego, la persona, la sombra, el ánima o animus y los demás arquetipos inconscientes. De otra manera sería que el individuo sea consciente de cada uno de los puntos anteriores de acuerdo a la teoría jungiana que sea capaz de reconocer qué es lo que posee, sus características y qué es lo que conforma su persona. Esto se logrará a través del conocimiento de sí mismo; llevándolo a lo que es la vejez se supone que en esta

etapa es cuando el anciano necesita poseer esta capacidad de individuación e integrarse como se mencionó anteriormente un ser único o encontrarse en sí mismo como alguien que pueda ser consciente de lo que lo conforma. Para esto Jung refiere que se necesita ciertos pasos para llegar a lo que es la meta primordial la individuación en un primer momento sería el descubrimiento de la persona, es decir, el encuentro de consigo mismo, en un segundo momento sería enfrentarse a la sombra, en otras palabras sería reconocer los aspectos inaceptables como persona que se ocultan como Jung hace llamarlas mascarar sociales. El tercer momento es afrontar al anima y animus, o sea, identificar y que aspectos son los que integran a la persona como rasgos femeninos o masculinos pero algo importante es no caer en la idealización sino el reconocimiento de sí mismo, el cual tiene que manejarse como una persona real y consciente. Todo lo antes mencionado es necesario para llegar al proceso de individuación que es el desarrollo del sí mismo que se menciona como: “nuestra meta vital, porque es la expresión más completa de esa funesta combinación que llamamos individualidad” (Jung en Fadiman, 1979, p. 77). En resumen es que el adulto mayor en este caso se vuelva un individuo completo que desarrolle, exprese y asimile lo que lo integra. Por otro lado parte de la individuación abarca también un proceso que se desenvuelve a través de las relaciones que se entablan con otras personas, la interacción tiene gran auge dentro de la persona hacia la sociedad Jung hace referencia que para tomar conciencia de un ser individual primeramente tiene que relacionarse con sus semejantes de manera precisa y comprometida. Las experiencias sociales ayudan a determinar las imágenes o símbolos relacionados con la persona, animus o anima, sombra y de igual manera estas estructuras elementales del individuo moldean y guían a las relaciones sociales que como individuo tiende a interactuar con el ambiente.

Por otra parte el concepto Self para complementar y conocer más acerca de lo que esta teoría menciona en cuanto a la meta propuesta que es la individuación y este apartado hace mención de lo que se requiere en una postura relacionada para representar el tema más amplio y corroborarlo, es así como Jung predispone este concepto “Self” como un arquetipo posiblemente el más importante dentro de

lo que conlleva el inconsciente colectivo que hace referencia a la totalidad de la personalidad del individuo (Dicaprio, 1989). Este concepto hace mención de ser la unión entre lo consciente y lo inconsciente que como resultado da una armonía y equilibrio como tal; ahora entre otros términos el Self se precisa como: “la meta de la vida, pues representa la expresión más acabada de esa azarosa combinación que conocemos como individualidad”. (Jung en Frager, 2001, p. 87). Es decir que como persona la meta requerida de acuerdo a esta teoría es el desarrollo del self como culminación del proceso de individuación y el cual nos da un punto de equilibrio, en otras palabras sería la aceptación e integridad de lo consciente e inconsciente que nos llevara al objetivo ya antes mencionado.

Por consiguiente al tema antes referido se hará mención de la función trascendente que es cuando se logra la individualidad, la cual tiene por objetivo armonizar los componentes del sí mismo, es decir que la función trascendente es la actividad integradora del yo para manejar la personalidad y enfrentarse con el medio ambiente externo (Dicaprio, 1989). En otras palabras es la sensación de unicidad del individuo que le permite interactuar con el mundo exterior y funcionar armoniosamente. Para el adulto mayor es un reto llegar al proceso de individuación para que posteriormente se encuentre en una función trascendente que le permita expresar lo que realmente es, su personalidad, de manera equilibrada. Pero he aquí un conflicto dentro de esta etapa la cual refiere que entre más madura sea la personalidad más compleja será la misma, Jung hace hincapié que la función trascendente del yo incluye moderación, armonización y el uso creativo de las habilidades, en este sentido sería que el adulto mayor sepa actuar de manera asertiva que haga uso de esas tres características, por ejemplo que sea capaz de utilizar la experiencia y sabiduría que tiene al formar parte de una familia pero con moderación y equilibrio. Para terminar el adulto mayor necesita reconocer que es lo que posee y de qué manera lo puede utilizar de forma adecuada y sentirse bien consigo mismo no olvidando que tendrá que conjugar y aceptar las tendencias opuestas de su personalidad para poder trascender.

2.3.2 Maslow y la trascendencia

Se distinguen dentro del ser humano diversas actitudes y conductas que de acuerdo con la teoría de Maslow todo ser humano requiere tener cubiertas sus necesidades primordiales para que posteriormente llegue a la trascendencia; es imprescindible describir que el adulto mayor muchas veces se ve estancado dentro de una crisis pero que es lo que no le permite llegar a la trascendencia, para esto se describe primeramente que es necesidad: “es la falta de algo, un estado deficitario” (Maslow en Dicaprio. 1989. p. 359). Es decir si se traslabora a la etapa de la adultez tardía se identifica que gran parte de esta población se siente con una insatisfacción no solo personal sino en el área social, profesional o laboral y aún más en el área familiar, puesto que se sienten desplazados. Es importante reflexionar acerca de esto como es que se necesitan cubrir ciertas necesidades para que el adulto mayor se sienta plenamente trascendente.

Maslow menciona cubrir ciertas necesidades en una escala inicialmente las necesidades fisiológicas que son: comer, dormir, sexo, evacuar. Por consiguiente las necesidades de seguridad que comprenden la necesidad de mantener un orden, dependencia, protección y una estabilidad. Posteriormente están las necesidades de amor y pertenencia, es decir; el mantener un vínculo afectivo con una o más personas.

Una más sería la necesidad de estima que se divide en dos términos la primera el amor, respeto valoración hacia uno mismo y en segundo término hacia los demás. Y la de autoactualización es decir satisfacer la naturaleza individual en todos los sentidos. Y así mismo la necesidad de trascendencia que se refiere a un sentido de la comunidad, la necesidad de contribuir a la comunidad.

En términos muy resumidos esto es lo que la teoría de Maslow recalca y que todo individuo pretende tener satisfechas estas necesidades para tener una plenitud en su vida.

Ahora si se estudia al adulto mayor en cuestión a esta teoría se encuentra mucha deficiencia en cuanto al cubrimiento de las necesidades se comienza por la primer necesidad que es todo lo fisiológico; si se observa alrededor encontraremos a un adulto mayor el cual se pueda observar y preguntar si tiene cubiertas sus

necesidades básicas en este apartado que ya fueron mencionadas anteriormente, he aquí donde se encontrara un desequilibrio desde este primer punto de partida ya que tal vez una de ellas no esté siendo satisfecha, ahora se menciona la segunda que es la necesidad de seguridad que sería si en verdad esta población tiene esta sensación de estabilidad y dependencia pero la necesidad que más atención presupone es la de amor y pertenencia porque a esta edad es cuando muy pocos adultos mayores conservan a la familia que es el núcleo que le brinda una estabilidad emocional; y que la permite desarrollar una necesidad que anteriormente se mencionó que es la de que la misma familia genere seguridad al ser acogido el anciano dentro de un sistema familiar.

Este sistema familiar sería la base de las demás necesidades básicas porque he aquí donde se forja una necesidad de amor del mismo adulto mayor y hacia los demás que sería la necesidad de estima, es decir, que esta población se sienta estimado no tan solo por sí mismo sino que hacía y de los demás.

Una de las necesidades que es difícil de explicar sería de actualización pero es muy importante describirlo con un ejemplo según Dicaprio (1989) hace referencia a:

La persona que tiene talento para la música debe tener música y sufre de tensión si no la tiene. El carpintero que se ha retirado sufre por poder tomar sus herramientas y ponerlas a trabajar nuevamente. El hombre que disfruta de la naturaleza disfruta pasar mucho de su tiempo en los espacios abiertos de la naturaleza. La persona maternal se siente mejor cuando cuida a alguien, ofrece una fiesta, atiende a alguien que está enfermo (p. 367).

Se tiene una idea más clara de lo que es la necesidad de autoactualización que no es solo realizar cierta actividad sino darle un significado y que al adulto mayor lo haga sentir satisfecho. En si sería también llamado reinventarse buscar ese sentido de recrearse como persona, como ser humano saliendo y cubriendo esa necesidad simplemente dando ese significado específico a lo que se realiza.

La libertad es un factor importante dentro de la autoactualización el poder quitar restricciones y realizar las actividades que en verdad les satisfaga pero para esto se necesita haber cubierto las necesidades principales.

Y por último una de las necesidades de más interés en el adulto mayor es la importancia que tiene de sentirse pleno y satisfecho por lo que ha realizado en lo largo de su existencia es la trascendencia y el poder aportar algo a la sociedad que en cierto momento es de gran apoyo.

2.3.3 Viktor Frankl y el sentido de vida

Para el ser humano la búsqueda de sentido de vida está presente dentro del proceso de crecimiento, en sí no tenemos una vida guiada y dirigida un destino marcado no existe algo o alguien que nos dicte que hacer con la vida que se tiene, a donde ir o que hacer o quien ser; cada uno es responsable y va forjando la dirección que quiere tener en la vida. Los adultos mayores necesitan conocer más acerca de esto, puesto que ya llevan toda una vida conociendo, experimentando y decidiendo qué es lo que quieren. Para esto se refiere una de las teorías que habla precisamente del “sentido” dirigido hacia esa búsqueda de autorrealización o integridad.

Se define el sentido que se retoma del vocablo “logos” de origen griego que como se sabe equivale a la palabra antes mencionada también propósito o significado; de aquí parte la logoterapia o también nombrada como la tercera escuela Vienesa de Psicoterapia, la cual se centra en el significado de la existencia humana, así como la búsqueda de sentido en la vida humana. De acuerdo con la logoterapia la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrarle un sentido a su propia vida. Por eso se habla de voluntad de sentido, en contraste con el principio de placer en que se centra el psicoanálisis freudiano y en contraste con la voluntad de poder que enfatiza la psicología de Adler (Frankl, 1991).

La logoterapia se centra en tres principios que son los siguientes de acuerdo con Lukas (2006):

- **Libertad de voluntad:** este principio que determina libertad de voluntad humana determinada, siendo que la libertad del hombre no es libertad desde unas condiciones, sino más bien de la capacidad de adoptar una actitud frente a las condiciones puedan poner por delante.

Frankl tomo el **Pandeterminismo** desde el punto de vista de que ningún ser humano está totalmente determinado o condicionado a ciertas situaciones esto quiere decir que cada uno de nosotros tomamos decisiones con respecto a lo que nos va sucediendo, tenemos la libertad y capacidad de hacer frente a las situaciones o entregarnos completamente a ellas, dejarnos llevar aunque no estemos completamente de acuerdo a donde nos conduzca, teniendo libertad de cambiar el rumbo de nuestras decisiones.

- **Voluntad de sentido:** la idea que motiva a la voluntad de sentido supone que cada hombre está animado por una aspiración y un ansia de sentido.

Para Frankl (1991) la voluntad de sentido es la capacidad propiamente humana de descubrir diferentes formas de sentido, no solamente en lo real, sino también en lo posible. Es decir, que la voluntad de sentido son hechos y no sólo una cuestión de esperanza, es tener un objetivo firme e ir detrás de él. O sea que en el adulto mayor su fin único sería buscar ese sentido de integridad no como algo que perseguir porque así debe de ser, sino como algo que sea parte de su proceso de vida.

Como menciona Lukas (2006) para que se de esta voluntad de sentido, el individuo tiene que hacerse responsable de su libertad de voluntad, necesita saber a dónde dirigirse y que está dispuesto a arriesgar para lograr eso que crea lo mejor para su bienestar físico y emocional.

Por ultimo dentro de la voluntad de sentido se toman en cuenta las reglas morales, sociales y religiosas que se han ido imponiendo con el paso del tiempo, las cuales actúan como freno ante esta para obtener un mediador (Frankl, 1980).

- **Sentido de vida:** Frankl (1991) menciona que la logoterapia también cura con la búsqueda de sentido. No somos nosotros los que damos sentido a la vida, es la vida la que nos ofrece las oportunidades para encontrar un sentido. Así mismo de acuerdo con Villanueva (1991) este concepto implica que el sujeto tenga autoconciencia de la propia finitud.

Es decir, que la misma vida nos da esa capacidad de elección y reconociendo claro esa responsabilidad que se tiene como persona al optar por cómo vivir.

Frankl (1994) indica que todo el universo se mueve y es guiado por un sentido que no debe ser buscado. El hombre es la única excepción, necesita buscar, porque nace sin sentido. El sentido de vida va a depender de cada persona y puede cambiar constantemente, en si no importa tanto lo que es sentido de vida sino de forma más concreta el sentido que cada individuo le da a su propia existencia y como se responsabiliza de ella. Siendo que en logoterapia la esencia íntima de la existencia humana está en la capacidad de ser responsable, capacidad de elección, de libertad espiritual, de independencia mental.

En la vejez el ser humano está en esa búsqueda de sentido de saber qué es lo que ha vivido, cómo se siente con eso y si realmente le gratifica la vida que ha estado llevando y sobre todo hacerse responsable de lo vivido.

PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

JUSTIFICACIÓN

Este tema causa gran interés porque día a día tiene que retomar mayor relevancia porque esta población así lo exige debido a que en este momento México experimenta una acelerada transición demográfica hacia el envejecimiento. De acuerdo con el **INEGI**, en nuestro país hay 10 millones 55 mil 379 personas adultas mayores, que representan el 9 por ciento del total de la población.

Sin embargo, la tasa de crecimiento poblacional en los últimos 20 años, a diferencia del incremento total que es de 1.61 por ciento, ha sido de 3.52 por ciento en relación a las personas de 60 años en adelante (resultados sobre personas adultas mayores de la Encuesta Nacional de Discriminación en México, 2010).

Los resultados de personas adultas mayores de la Encuesta Nacional sobre Discriminación en México (2010) muestran los niveles de exclusión, de falta de reconocimiento y la imposibilidad del ejercicio pleno de sus derechos para llevar a cabo una vida digna y satisfactoria independientemente de la edad. Esto se refleja en que el 61.8 por ciento indicó que le sostiene económicamente un familiar u otras personas o en que 49.05 por ciento dice que no trabaja porque se dedicó a los quehaceres de su hogar.

Más de la mitad de las personas adultas mayores en el país consideran que no tienen ingresos o sus ingresos no son suficientes para cubrir sus necesidades. Dos de cada 10 afirma que más o menos, frente a una cantidad similar que afirma que sí son suficientes, el 3.7 por ciento de las personas adultas mayores en el país revelaron que no tienen ingresos. Por tal motivo es necesario terminar con ideologías que refieran la improductividad de esta población, no es solo centrarse en la remuneración material, sino ir más allá de eso, dejar de ser una sociedad centrada en el materialismo remover esas opiniones a una visión más creativa centrada en los intereses del adulto mayor como ser humano que tiene capacidades y sobre todo sabiduría.

De acuerdo a las necesidades percibidas dentro de esta población acerca de cómo se va desarrollando y viviendo cada etapa de vida dentro del ser humano; se plantea esta propuesta ya que en la actualidad no se habla o se le da un interés primordial a lo que es la edad adulta tardía, puesto que lo único que se observa de esta población es que han culminado con una vida laboral y que están imposibilitados a seguir realizando actividades que comúnmente un individuo de menor edad realiza. Cabe mencionar que cada individuo pasa por un desarrollo de vida el cual tiene un inicio y la culminación de tal, que en sí, afecta o favorece dependiendo de cómo lo percibe la persona en cada situación. Trascender por diferentes etapas es algo difícil y una de las más controvertidas es la edad adulta tardía, porque se enfrenta con uno de los temores que es la muerte, influyendo así tanto en su comportamiento a nivel personal y social.

Así como de igual manera menciona Erikson en su etapa Integridad del ego contra Desesperación. Refiere que la integridad del ego es: “la tarea principal de este periodo, implica una unificación de toda la personalidad, con el ego como la principal fuerza determinante” (en Dicaprio,1989).

Podría causar gran impacto para la sociedad, pero primordialmente hacia el adulto mayor, el percibir el envejecimiento desde otra perspectiva, no como algo terminal sino como una meta a la cual todo individuo pretende llegar, dar una mejor calidad de vida a través de un estilo de vida diferente al que se ha venido realizando o se conoce para el adulto en proceso de vejez.

Obtener conocimientos y plasmar nuevos conceptos de lo que es la vejez, hacer una modificación de actitudes tanto en el adulto como en las personas que lo acompañan en este proceso. Investigar acerca de los factores que influyen para que el adulto perciba no ser aceptado dentro de la sociedad.

Así también ver como sus relaciones afectivas intervienen dentro del proceso de envejecimiento. Este tema puede aportar información que servirá para conocer todos aquellos procesos sociales, culturales y psicológicos por los cuales pasa el adulto mayor y así brindar una mejor atención hacia el mismo, remarcando así la posibilidad de fomentar en la sociedad o en el propio individuo que la vejez es una etapa en la cual se busca un equilibrio emocional.

Actualmente existe el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, el cual provee a esta población de ciertos beneficios como empleos con retribuciones justas, asistencia para conllevar la etapa en la cual están inmersos esta población y mejorar la calidad de vida que se tiene y reducir su inestabilidad no solo económica sino emocional y social, previendo y satisfaciendo las necesidades básicas y de igual manera incentivan desarrollarse plenamente en la sociedad.

Las personas adultas mayores describen como sus principales problemas lo económico y lo laboral. Esto refiere que se requieren de más instituciones que se centralicen en la población de adultos mayores para conllevar y apoyar las situaciones las cuales se van presentando en esta etapa.

Por otra parte, se requiere dar seguimiento en cuanto a cambiar la connotación de una sociedad centrada en el materialismo es necesario verificar la gran contribución que da el adulto mayor en diferentes aspectos de la sociedad, cuyo aporte está impregnado de afectividad, entrega y energía. Ha sido gratificante percatarse que el desarrollo humano no culmina sino hasta que se exhala el último suspiro acabando así el aprendizaje y la entrega de conocimiento.

Es por lo anterior que se realiza la presente propuesta para fomentar una nueva visión de la vejez no solo en los adultos mayores sino en la sociedad y a su vez brindar a esta población los recursos necesarios para afrontar su crisis existencial mejorando su calidad de vida.

OBJETIVO GENERAL

Comprender cuales son los recursos emocionales, cognitivos y físicos que tienen los adultos mayores para afrontar su crisis existencial de acuerdo a Erik Erikson.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Identificar como participantes cuál es la **responsabilidad** que tienen consigo mismos a través de concientización.
- Reconocer que tienen la capacidad de **elegir** como desean vivir.
- Que el adulto mayor encuentre esa **autenticidad** como persona.
- Promover entre los participantes la capacidad de **sentido de vida**.
- Que los participantes adquieran la capacidad de **aceptación** ante la última etapa de la vida.

PARTICIPANTES

Dirigida a adultos mayores de 65 a 75 años de edad, ambos sexos con conocimientos básicos de lectoescritura, un criterio importante para participar es no padecer de enfermedades crónicas graves que impida su asistencia de manera continua, que compartan experiencias con el grupo, que estén interesados en la búsqueda de su bienestar físico, psicológico y/o emocional.

El grupo estará conformado con un mínimo de 8 participantes y como máximo 12; cada sesión será de un máximo de 2 horas con diferentes actividades y dinámicas adecuadas para la edad del grupo, para cada sesión.

La difusión del taller se hará por medio radio y por la institución, la invitación es abierta motivando al adulto mayor a formar parte de un grupo vivencial. Y al finalizar se les otorgara un reconocimiento a su perseverancia.

MATERIALES

- Salón acondicionado
- Laptop
- Cañón
- Rotafolio
- Mobiliario
- Grabadora y/o equipo de sonido

ESCENARIO

El municipio de Chicontepepec se encuentra ubicada al norte del estado de Veracruz, el total de Adultos Mayores es de 6420 de acuerdo al INEGI (Censo de Población y Vivienda 2010). La propuesta se realizará en la cabecera municipal en coordinación con el DIF municipal se propone este lugar por la falta de atención que se le da a esta población ya que se encuentra en abandono tanto social como personal y así poder fomentar la cultura de respeto hacia la vejez.

La persona que impartirá el taller tiene que poseer conocimientos en desarrollo humano, psicología, geriatría, psicogerontología, tanatología, para brindar un mejor aprendizaje, apoyo y desenvolvimiento en los adultos mayores.

Esta institución donde se realizara la propuesta debe de contar con un aula o sala amplia acondicionada para trabajar las sesiones del taller con un cañón, laptop y mobiliario. Es necesario que el aula sea cerrada y que tenga rampas o andenes para facilitar el acceso a los adultos mayores.

CARTA DESCRIPTIVA

Sesión No. 1 TEMA: INTRODUCCION Y UNIFICACION DEL GRUPO			
OBJETIVO: Que los adultos mayores se conozcan y encuentren a través de una experiencia vivencial empatizar con las emociones e historia de vida de los demás participantes y así apoyarse en el proceso de integridad del sí mismos.			
Técnica/Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Introducción del taller	Breve introducción del taller mencionando sus objetivos	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación PowerPoint ➤ Canon ➤ Sala 	10 min.
Presentación de los participantes	Cada participante escribirá su nombre en una etiqueta junto a la cual también escribirán alguna palabra que los describa como creen ellos ser percibidos ante los demás.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Etiqueta ➤ Plumones ➤ Hojas 	20 min.
Técnica de integración grupal “quién soy yo”	Se le proporcionara una cartulina a cada participante y la encomienda es dibujarse respondiendo la pregunta ¿Quién soy yo?	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Cartulina ➤ Colores 	25 min
Evaluación: Diálogo grupal	Compartirán como se sienten con este primer encuentro y que brindaré a lo largo de este proceso.		20 min

Sesión No. 2 TEMA: IDENTIFICARME Y CONOCERME A MÍ MISMO

OBJETIVO: Cada uno de los participantes empiece a identificar su estado físico, emocional, familiar, social, y espiritual actualmente para ir reconociéndose a sí mismos como personas conformadas por un todo.

Técnica/Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Relajación y sensibilización	Se sensibilizara a los participantes por medio de relajación corporal para hacer presente lo que poseen y sienten reflexionando acerca de su estado emocional, físico, social, etc.		15 min
“Yo y mis partes”	Contestar el formato conforme a la actividad anterior plasmando como se encuentran en las diferentes áreas física, emocional, social, laboral. Y escribir autobiografía para la siguiente sesión.	➤ Formato ➤ Lapiceros	15 min
Compartir	Compartir en binas lo importante que plasmo dentro del formato y comentar que necesitan en ese momento.	➤ Hojas ➤ Colores	15 min
Evaluación: Retroalimentación	Se les brindara información del desarrollo pleno del adulto mayor en relación a su entorno.	➤ Cañón ➤ Presentación	25 min

Sesión No. 3 TEMA: FRUSTRACIÓN

OBJETIVO: Los participantes reconocerán las frustraciones por lo no realizado en el pasado y por consiguiente plantearán lo positivo o el para qué no se realizó algún objetivo.

Técnica/Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Dinámica “yo fui, yo quería ser”	Elegir un animal y escribirlo en una etiqueta, colocarlo en algún lugar visible, posteriormente observar los de los demás compañeros y cuando el guía mencione “yo quería ser” elegir alguna etiqueta de otro compañero. Por ultimo compartirán porque eligieron otra etiqueta.	➤ Etiquetas ➤ plumones	15 min
Metas no realizadas	Escribirán en un formato las metas planteadas en su vida y marcaran aquellas que no lograron por consiguiente será compartido.	➤ Formato ➤ lapiceros	25 min
Evaluación: Buscar lo positivo	Compartir con un compañero una meta no realizada y el otro le dará alguna connotación positiva de esa meta.		15 min
Cierre “agradecer”	Cada participante brindara a su compañero un agradecimiento por lo compartido.		15 min

Sesión No. 4 TEMA: EL PASADO**OBJETIVO:** Los adultos mayores recrearan parte del pasado para identificar aquellos propósitos que se plantearon.

Técnica/Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Tema: La visión del pasado	Explicar el tema y el significado del pasado como principio de la vida actual y la relación con la estabilidad emocional.	➤ Presentación PowerPoint ➤ Cañon ➤ Sala	15 min
Retroceder el tiempo	Hacer u reloj y arcar fechas importantes de su vida del pasado en forma contraria a las manecillas y compartir.	➤ Cartulina ➤ Resistol ➤ Tijeras ➤ Tachuelas ➤ Plumones ➤ Lapiceros	30 min
Evaluación: Visita al pasado	Meditación del pasado, reflexionar acerca de lo vivido; por consiguiente compartir lo que sintieron y contestar algunas preguntas.	➤ Grabadora	15 min
Cierre “volver y comenzar”	Reconocer todo aquello que realizaron positivo o negativo y como símbolo de nuevo comienzo tirar ese reloj.		10 min

Sesión No. 5 TEMA: LIBERTAD**OBJETIVO:** Distinguir la capacidad de libertad que tenemos de elegir como vivir la vida propia y hacia los demás.

Técnica/Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Dinámica “Libertad de ser”	Vestirse eligiendo lo que quieran sin importar como se vean, después harán una pasarela mostrando su vestimenta, al finalizar compartirán con una palabra como se sintieron.	<ul style="list-style-type: none">➤ Vestuario➤ Antifaces➤ Pelucas➤ Maquillaje➤ Grabadora➤ Música	30 MIN
Aprender a elegir ser libre	Dividirse en dos grupos y desarrollar el tema de esta sesión como ellos lo interpreten y explicarlo a sus compañeros. Debatir que es la libertad		30 min
Evaluación: Libre soy y libre seré	Escribir o dibujar en una manta algún símbolo que exprese la libertad de elección de cómo vivir su vejez. Y ambos equipos expresarán el porqué de su manta.	<ul style="list-style-type: none">➤ Manta➤ Pinturas➤ Marcadores	25 min

Sesión No. 6 TEMA: RESPONSABILIDAD Y COMPROMISO

OBJETIVO: Que los participantes identifiquen cual es la responsabilidad consigo mismos, el compromiso que tienen como persona humana ante su vida en plenitud.

Técnica/Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Trabajar sobre el principio básico del existencialismo “responsabilidad”	Mostrar escrito acerca de la responsabilidad y contestar ¿Qué es responsabilidad?	➤ Presentación ➤ Cañón	20 min
En qué soy yo responsable de lo que acontece mi vida potenciar su creatividad	Dibujar su silueta, escribir dentro aquello que quieren ser y fuera aquello que no los deja ser.	➤ Papel craft ➤ Plumones	30 min
Comunidad de diálogo	Dialogar y cuestionar todo aquello que conlleve a la responsabilidad con uno mismo.		20 min
Evaluación: Compromiso con mi “Yo”	Hacer un compromiso consigo mismo confrontándose ante un espejo.	➤ Espejos	15 min

Sesión No. 7 TEMA: SENTIDO DE VIDA

OBJETIVO: Comprender el sentido de la existencia cada uno dentro de su propia vida, del mundo y la actitud ante el sufrimiento.

Técnica/Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Tema: ¿Qué es sentido de vida?	Tema de acuerdo al libro de Viktor Frankl "El hombre en busca de sentido.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Presentación PowerPoint ➤ Cañón ➤ Sala 	15 min
Definir mi sentido de vida conmigo mismo y con el mundo exterior	Cada uno escribirá su sentido de vida consigo mismo y con el mundo exterior. Escribirán en un listón una frase que reafirme ese sentido de vida.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Hojas ➤ Lapiceros ➤ Listón ➤ Plumones 	20 min
Mi actitud ante el sufrimiento	Identificar lo que provoca sufrimiento en cuanto a la vida propia.		15 min
Intención paradójica	Elegir una situación que provoca sufrimiento y representarla, replantear actitudes y verlos desde otra perspectiva y por ultimo opinar sobre lo realizado.		30 min
Evaluación: diálogo	Compartir o que se aprendió y que perspectiva se tiene del sufrimiento.		10 min

Sesión No. 8 TEMA: DUELO Y MUERTE (PRIMERA PARTE)

OBJETIVO: Los adultos mayores vivirán un encuentro con sus emociones ante el duelo y conseguirán la fortaleza necesaria para aceptar la muerte.

Técnica/Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Tema "duelo"	Se explicara el tema de duelo sus definiciones y etapas.	➤ Presentación PowerPoint ➤ Canon ➤ Sala	15 min
Línea de vida	Hacer conciencia del duelo que vive cada uno a nivel físico o emocional. Trabajo con fotos observar diferentes momentos de su vida y compartir.	➤ Fotos ➤ Hojas ➤ Lapiceros	40 min
Evaluación: Como me siento	Reflexionar acerca de cómo se sienten y externarlas por medio de una carta.	➤ Hojas blancas ➤ Sobres ➤ Lapiceros	20 min
Te agradezco	Buscar a un compañero con el cual se haya identificado y agradecerá el haber compartido con él.		10 min

Sesión No. 9 TEMA: DUELO Y MUERTE (SEGUNDA PARTE)

OBJETIVO: Los adultos mayores vivirán un encuentro con sus emociones ante el duelo y conseguirán la fortaleza necesaria para aceptar la muerte.

Técnica/Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Tema “cómo enfrentar la muerte”	Exponer el tema del hombre frente a la muerte; dando una connotación positiva e invitando al adulto mayor que desee una muerte digna.	➤ Presentación PowerPoint ➤ Cañón ➤ Sala ➤ Carta	15 min
Sentido a la vida para darle sentido a la muerte	Escribir una carta hacia sí mismos de ese sentido que les dio vida para que la muerte tenga sentido.	➤ Hojas blancas ➤ Lapiceros	20 min
Dinámica “Murió siendo”	Construir una lápida, escribir sobre ella su nombre y alguna frase que les gustaría que dijera. Se pondrán enfrente de ella y se harán algunas preguntas.	➤ Cartón ➤ Tijeras ➤ Resistol ➤ Plumones	40 min
Evaluación: meditación	Se hará una meditación personal y al final se darán un abrazo haciendo mención de algo positivo hacia el otro compañero retomando algo de lo que se realizó.		10 min

Sesión No. 10**TEMA: INTEGRIDAD DEL YO CAMINO HACIA LA PLENITUD**

OBJETIVO: Conocer sus debilidades y fortalezas, y así mismo identificar ese sentido de vida que lo lleva a la trascendencia.

Técnica/Actividad	Procedimiento	Material	Tiempo
Bienvenida	En la figura humana pondrán características físicas y su nombre bailará con sí mismos y cambiarán de pareja.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plumones ➤ Figura humana ➤ Gafet ➤ Música 	10 min
Recordar es volver a vivir	Se hará un resumen de lo vivido en el taller y se les pedirá que la figura humana que se les dio la peguen y posterior pongan a un lado todos esos objetos que han sido significativos en su vida o en el taller.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fotos ➤ Cartas ➤ Video ➤ Periódico ➤ Objetos significativos ➤ Figura humana 	15 min
El tren de la vida	Reflexionar con la anécdota el tren de la vida y responder a algunas preguntas y ponerlas un lado de la figura humana.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Audio de reflexión ➤ Figura de un tren ➤ Lapiceros y hojas ➤ Preguntas 	35 min.
Integridad/trascendencia	Se pondrán frente a su figura humana y analizarán todo aquello que son, que conforman, sus metas, etc.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Plumones 	15 min
Evaluación: Compartir	Compartir lo que se vivió en el taller y alguna de las preguntas de la reflexión que se hizo.		30 min
Un nuevo comienzo	A cada integrante se le dará una insignia.	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Insignia 	10 min

Criterios de Evaluación

Estructura: Este cuestionario está constituido por 40 ítems que evalúan cinco aspectos importantes en el desarrollo del adulto mayor, reconocimiento de sí mismo, frustración y pasado; libertad y responsabilidad; sentido de vida y plenitud. Cada ítem se describe en forma de afirmación y la respuesta está constituida con cinco opciones, las cuales definen su relación con el adulto mayor, distribuyendo los ítems equitativamente expresando favorable y desfavorablemente las actitudes expuestas todo esto con base a la escala tipo Likert.

Utilidad: este cuestionario será utilizado para que se tenga antes y después del taller.

Forma de calificación: será evaluado de acuerdo a las bases de la escala Likert; la puntuación de algunos ítems son directos y otros inversos al final se sumarán las puntuaciones de cada respuesta que elija el adulto mayor, se identificará en que parámetro se encuentra y se dará el dictamen que se describió anticipadamente de acuerdo a la propuesta realizada.

Se realizaran tablas o escalas de comparación representando el cambio de antes y después del taller. Con un margen de error que puede estar sujeto a corroboración.

DISCUSION

El envejecimiento como todo ser vivo tiene un proceso natural, gradual que conlleva cambios y transformaciones que se producen a nivel biológico, social y psicológico que van en dirección al desarrollo y al deterioro. Por lo tanto el estado físico y funcional en relación a lo exterior tiene una fuerte influencia y actuar en las personas, aun cuando se piense que envejecer significa dejar de desarrollarse, enfermar y alejarse, la verdad es que la vejez tiene varias posibilidades para que la persona pueda continuar de manera activa y tener calidad de vida.

De acuerdo a lo realizado poder alcanzar un envejecimiento satisfactorio es una tarea que incluye tanto al individuo como a la sociedad. Por lo que se necesita proporcionar recursos que le permitan lograrlo. Lo importante no es cuánto tiempo se vive, sino cómo se vive; puesto que la vejez tiene tres caminos el renunciar, reafirmarse y replantearse.

Una persona adulta que logre la integridad según Erikson es aquella que acepta que han surgido cambios, pero a su vez logra identificar la continuidad de su vida, reconoce, define y defiende sus ideologías, replantea su estancia en esta vida.

Vive el presente aceptando lo que se tiene, sin embargo; recuerda toda aquella historia que tuvo junto a personas y situaciones positivas y negativas que lo hicieron crecer, sin olvidar que existe un futuro que tiene un fin.

La palabra integridad sugiere una realidad intacta, a pesar de los elementos contrarios que la alteran; en otras palabras, es una realidad no tocada, inalterada, una realidad que es totalmente ella misma, a pesar de fuerzas destructoras.

El uso del término integridad para designar la solución a la crisis de identidad en la vejez, sugiere por tanto, que a pesar del declive inevitable que asalta a la persona en esa edad, ella no deja de ser ella misma. La expresión "logro de integridad" significa que precisamente en la etapa de la vejez es cuando el ser humano completa su devenir; es la edad en que llega a ser totalmente él mismo (Laforest, 1992).

Un individuo es un ser que logra llegar a la "cima" de la montaña gracias a la "experiencia" que se ha tenido, que acepta verse al espejo y sabe que la

sabiduría que ha ido acumulando ha sido extenuante y complicada donde se ha sentido dolor, alegría, tristeza, desesperación así como alegría, satisfacción y felicidad.

El sentido que cada persona le atribuye a su vida es tan diverso y cambia con el paso del tiempo. La gran diferencia está en que los que deciden asumir y elegir ese sentido de vida, como poder ser y realizar lo que ellos quieren de manera en como ellos decidan.

La integridad para todo ser humano es la meta, se tiene que vivir construyendo, aprovechando todo aquello para lograrlo poder tener ese sentimiento de satisfacción por lo realizado y aceptarse a sí mismo es importante para que la muerte tenga sentido y a su vez sea menos atormentante y se sienta que al fin de la vida el tiempo fue aprovechado.

Se considera de acuerdo a la teoría de Viktor Frankl que todo ser humano tiene la posibilidad y la necesidad de encontrar el sentido a su existencia, concebir cuál es su misión en la vida y consigo mismo, a su vez ser una persona libre y responsable de su existir que tiene esa capacidad de elegir como ser, de desarrollarse y buscar la trascendencia puesto que es el objetivo primordial, basada en la voluntad de sentido siendo que está es la motivación la que la conlleva, es decir, que es finalidad u objetivo.

En la actualidad las personas mayores sin un sentido de vida, sin una meta en específico esperando solo la muerte; se ven sumergidas en depresiones o aisladas de sus familias, en asilos, incluso en las calles; es por eso que es necesario replantearles una opción de vida diferente. que se va a ir forjando a través de su existir o en el momento esencial que es la vejez antes de que llegue el momento del fin de su vida, por eso es importante reflexionar en cuanto a cómo se está viviendo, hacerse responsable de las decisiones que se toman y hacer elecciones que lleven a la trascendencia.

A lo largo de esta propuesta se percibe que existen diferentes factores para poder cumplir con el cometido último que es la integridad como son la aceptación de ser como se es, la familia, amigos, lo realizado y lo que no se hizo o dejo de hacer, el estilo de vida, la resignación ante la muerte todo encaminado a tener esa

sabiduría a la aceptación. Desgraciadamente no muchos conocen acerca de esta crisis que pasa todo ser humano no se tiene la información necesaria ni existen programas que puedan apoyar su bienestar emocional.

Por lo cual se necesita de una propuesta innovadora que permita a los adultos mayores desarrollar esa integridad en su ser para poder trascender y tener una mejor calidad de vida y con esto proporcionar a la sociedad una perspectiva diferente de la vejez ya no verla negativamente sino de manera en que uno se sienta realizado al llegar al final de la vida.

El objetivo que se pretende lograr con la propuesta es que el adulto mayor comprenda cuáles son sus recursos emocionales, cognitivos y físicos, por lo tanto; con esto él podrá tener una visión más amplia de lo que está pasando en esta etapa de su vida; por tal motivo el taller está diseñado para que él; primeramente aprenda a conocerse, a hacer una revisión introspectiva y retrospectiva, reconocer sus frustraciones, miedos, triunfos y todo aquello que hizo o no en el pasado, así como la responsabilidad y libertad que tienen ante su vida y así podrá adquirir esa iniciativa de buscar la integridad personal, social y familiar, reafirmarse consigo mismo, es decir; podrá afrontar su crisis existencial puesto que tiene los recursos y conocimientos necesarios de lo que está pasando.

En conclusión el adulto mayor al adquirir esos recursos y conocerse así mismo tendrá a bien plantearse algunas metas que como persona requiere de desafíos en relación a familia, amigos, sociedad y para sí mismo que le permitirán desarrollarse plenamente; reafirmándose y reinventándose con lo que ha vivido y a si dejar un legado a sus siguientes generaciones.

ALCANCES

- La propuesta contribuye a que el adulto mayor identifique cada parte de su ser para posteriormente poder aceptarse a sí mismo afrontando su crisis existencial.
- Los participantes adquieran los elementos necesarios que les permita el desarrollo pleno en la vejez.
- Aumentar el nivel de calidad de vida del adulto mayor, a través de conocimientos del proceso de la vejez.
- Desarrollar bienestar físico, psicológico, social y familiar.
- Esta propuesta es un instrumento de apoyo para los longevos que les permite tener un espacio donde puedan desenvolverse.
- Proporcionar información necesaria que permita sensibilizar a la sociedad en general y o profesionistas afines al estudio de la vejez.
- Esta propuesta está diseñada para brindar a la vejez una opción de estilo de vida diferente.

LIMITACIONES

- Falta de interés por parte de los adultos mayores ante la propuesta que se tiene.
- Falta de cultura o información sobre la salud mental y por tal motivo los adultos mayores no participarían.
- Que los participantes no concluyan con el taller por sus mecanismos de defensa que anteponen ante el cambio.
- Indisposición de los adultos mayores para realizar las actividades ya sea por actitud o por alguna limitación física o cognoscitiva.
- No disponer del material necesario para llevar a cabo la propuesta.

REFERENCIAS

Asili, N. (2007). *Vida plena en la vejez*. México: Pax.

Bordignon, N. A. (2005, julio - diciembre). Revista Lasallista de Investigación: El desarrollo psicosocial de Erik Erikson. *El diagrama epigenético del adulto*, pp. 58.

Bordignon, N. A. (2006). El desarrollo psicosocial de Erik Erikson: El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*, II (2) 50-63. Recuperado de http://www.lasallista.edu.co/fxcul/media/pdf/Revista/vol2n2/p50-63_ARTICULO%20ERIKK%20ERIKSON.pdf

Casas, E. (s.f.). La crisis existencial del adulto mayor. Recuperado de <http://radiomaria.org.ar/programacion/la-crisis-existencial-del-adulto-mayor/?print=pdf>

Castro, M. (2007). *Tanatología: la inteligencia emocional y el proceso de duelo*. (2ª. ed.). México: Trillas.

Carver, C, y Scheler, M. (1997). *Teorías de la personalidad*. (3ª. ed.) (Ma. E. Ortiz, Trad.). México: Prentice Hall.

De la Serna, I. (2003). *La vejez desconocida: una mirada desde la biología a la cultura*. España: Díaz de Santos.

Dicaprio, N. (1989). *Teorías de la personalidad*. (2ª. ed.). (J. A. Velázquez - A. M. Palencia. Trads.). México: Mc Graw Hill.

Dulcey, E., Uribe, C. (2002). Psicología del ciclo vital: Hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, pp. 17-27.

Echeverría, A. M. (2010). Vivencia de la tercera edad de un grupo de adultos mayores: Una mirada analítico existencial. [Tesis de Licenciatura en Psicología]. Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Santiago, Chile.

Encuesta Nacional de Discriminación en México. (2010). Resultados sobre personas adultas mayores. Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. Disponible en la página WEB del Instituto Nacional de las Personas Adultas

Mayores: http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documents/Inicio/Enadis_2010_Inapam-Conapred.pdf

Estrada, L. (2006). *El ciclo vital de la familia*. México: Debolsillo.

Fadiman, J. y Frager, R. (1979). *Teorías de la personalidad*. (J. Villamizar, Trad.). México: Harla.

Feist, J. & Feist G. J. (2007). *Teorías de la personalidad* (6a. ed.). México: McGRAW-HILL

Frankl, V. E. (1991). *El hombre en búsqueda de sentido*. (12ª. ed.). Alemania: Herder.

Frankl, V. E. (1980). *Psicoanálisis y existencialismo*. Mexico: F.C.E.

Frankl, V. E. (1994). *Ante el vacío existencial*. España: Herder.

Frager, R. y Fadiman, J. (2001). *Teorías de la personalidad*. (2ª. ed.) (A. A. Vázquez, Trad.). México: Alfaomega-Oxford.

Fromm, E. (1978). *¿Tener o Ser?*. México: FCE.

Gonzales, L. (1991). *Salud nuevo estilo de vida*. México: Font S.A.

Instituto Mexicano de Tanatología. (2011). *¿Cómo enfrentar la muerte?: Tanatología*. México. Trillas.

Laforest, J. (1992). *Introducción a la gerontología*. España: Hurtubise.

Legorreta, D. (2006). *Vivir plenamente. Hacia el equilibrio y la calidad de vida*. (2ª. ed.). México: norma.

Lukas, E. (2003). *Logoterapia: La búsqueda de sentido*. Munich & Viena: Paidós.

Mezerville de G. (2004). *Ejes de salud mental: los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.

Papalia, D., Wendkos, S., Duskin, R. (2005). *Desarrollo humano*. (9ª. ed.) (Ma. E. Ortiz. Trad.). México: Mc Graw Hill.

Papalia, D., Duskin, R., Martorell, G. (2012). *Desarrollo humano*. (12ª. ed.) (Ma. E. Ortiz. Jose francisco Javier davila Trad.). México: Mc Graw Hill.

Pérez, Noelia (2012). El envejecimiento en los diferentes países, continentes y culturas: <http://www.portalesmedicos.com/publicaciones/articulos/4391/1/El-envejecimiento-en-los-diferentes-paises%2C-continentes-y-culturas>

Philip, F. (1997). *Desarrollo humano estudio del ciclo vital*. (2ª. ed.) (Ma. E. Ortiz. Trad.). México: Prentice Hall.

- Pochettino, E. (2004). *Vida plena en la vejez*. Editorial Pax: México
- Ramírez, K. M. (s.f.). El adulto mayor a lo largo del tiempo. Recuperado de <http://www.adigac.org/Documents/articulo%20Karla%201.pdf>
- Reyes, H. (1999). *Desarrollo sustentable y calidad de vida*. México.: [s.e.]
- Reeve, J. (2003). *Motivación y Emoción* (3ª edición). México: McGraw Hill
- Ribeiro, M. y Mancinas, S. (2009). *Textos y contextos del envejecimiento en México. Retos para la familia y el estado*. México: PYV.
- Santrock, J. (2006). *Psicología del desarrollo. El ciclo vital*. (B. Navarro-S. Quintana, Trads.) (10ª. ed.). México: Mc Graw Hill.
- Serrani, D. (2008, junio). Modelo psicosocial y de género de la discapacidad funcional en Adultos Mayores. El rol del afrontamiento proactivo y los recursos sociales. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiatría*, pp.44-46.
- Stassen, K. (2009). *Psicología del desarrollo: adultez y vejez* (7ª. ed.). Madrid, España: Panamericana.
- Stecca, C. (2009). Sufrimiento existencial relacionado al bloqueo con las fuentes de sentido en la persona mayor paciente paliativa. *Revista El Dolor*, 16-24. Recuperado de http://www.ached.cl/upfiles/revistas/documentos/4b2a3adf9a850_original_stecca_52.pdf
- Soldevila, A., Ribes, R., Filella, G. & Agullo, M. J. (s.f.). Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores, *Emociona't*.

Revista Iberoamericana de Educacion, 11-12. Recuperado de <http://www.rieoei.org/deloslectores/1173Soldevila.pdf>

Victoria I. & Tirro A. (s.f.). Espiritualidad y calidad de vida en el adulto mayor. Recuperado de <http://andromeda.unimet.edu.ve/mirai/archivos/E/E-02-11-12.pdf>

Villanueva, R. (1991). Hacia un modelo integral de la personalidad. México: Manual Moderno.

Warren, H. (2007). *Diccionario de psicología*. México: [s. e.]

Zapata F. H. (2001). Adulto mayor: Participación e identidad. Revista de Psicología, X (1) 189-197. Recuperado de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=26410114>.

Anexos

Sesión I

Tema: Introducción y unificación del grupo

Objetivo: Que los adultos mayores se conozcan y encuentren a través de una experiencia vivencial empatizar con las emociones e historia de vida de los demás participantes y así apoyarse en el proceso de integridad del sí mismos.

Actividad/técnica:

- a) Introducción del taller
- b) Presentación de los participantes
- c) Técnica de integración grupal “quien soy yo”
- d) Evaluación: Dialogo grupal “como me siento con este primer encuentro y que brindare a lo largo de este proceso”

Descripción:

- a) Se dará una breve introducción del taller mencionando sus objetivos y a su vez invitando a los participantes a ser responsables y persistentes a esta propuesta de intervención.
- b) Cada participante escribirá su nombre en una etiqueta junto a la cual también escribirán alguna palabra que los describa como creen ellos ser percibidos ante los demás, posteriormente se la pegaran en la parte superior derecha del cuerpo y caminaran entre los demás tratando de mostrar su nombre y a su vez que ellos identifiquen los nombres de los demás y su característica particular. Al finalizar se tomaran algunas opiniones ante este cuestionamiento ¿creen que las características que se atribuyeron sean ciertas y propias de sus compañeros?
Para finalizar se hará una pequeña retroalimentación mencionando la esencia de esta dinámica que es lo exterior contra lo interior.
- c) Se le proporcionara una cartulina a cada participante y la encomienda es dibujarse respondiendo a esa pregunta ¿Quién soy yo? Posteriormente los

dibujos serán expuestos ante los demás y cada uno aportara lo que plasmo en su dibujo respondiendo a esa pregunta. Con la finalidad de conocerse e integrarse mejor como grupo compartiendo una parte de su vida.

- d) Para finalizar con la primer sesión y ya teniendo un primer contacto con la propuesta de intervención se formara un dialogo grupal compartiendo como me siento con este primer encuentro y que brindare a lo largo de este proceso.

Sesión II

Tema: Identificarme y conocerme a mí mismo

Objetivo: Cada uno de los participantes empiece a identificar su estado físico, emocional, familiar, social, y espiritual actualmente para ir reconociéndose a sí mismos como personas conformadas por un todo.

Actividad/técnica:

- a) Relajación y sensibilización
- b) “Yo y mis partes”
- c) Compartir
- d) Evaluación: Retroalimentación

Descripción:

- a) Pedirles a cada uno de los participantes plena disposición para esta actividad y a su vez cerrar los ojos para comenzar con la técnica de relajación hacerse conscientes de lo que tienen y poseen cada parte de su cuerpo, las sensaciones, que les permite tener, lo que escuchan y todo aquello que alcanzan a percibir con sus sentidos, posteriormente se les dirán algunas preguntas para reflexionar de su estado actual ¿Cómo me siento emocionalmente? ¿físicamente me encuentro bien? ¿Qué necesito ahorita? Se les dirá que a cada una de esas preguntas ellos las contesten

internamente para que en un tercer momento se les pida comenzar a hacerse conscientes del ahora y respirar.

- b) Para esta actividad se les dará un formato en el cual estará dividido en varias áreas y en cada una de ellas escribirán lo que anteriormente se les cuestiono como están actualmente en el área física, emocional, social, laboral, etc. Esto será para encaminar la siguiente sesión y pedirles a cada uno que escriba su historia de vida/autobiografía y la entregará la sesión siguiente. Se terminara esta actividad haciendo una retroalimentación por parte de los participantes con una palabra que es lo que sobresale actualmente englobando las áreas cuestionadas en cuanto a su estado emocional.
- c) En este apartado se trabajara en binas y cada pareja compartirá con el otro algún punto importante de lo que escribió en el formato y reconocerán si es que coinciden en algo y comentaran que necesitan en ese momento dentro de ese apartado. Para posteriormente representarlo en una hoja pintando un símbolo.
- d) Se darán a conocer puntos importantes dentro del desarrollo del adulto mayor su estabilidad como ser humano en relación a su entorno a través de diapositivas.

Sesión III

Tema: Frustración

Objetivo: Los participantes reconocerán las frustraciones por lo no realizado en el pasado y por consiguiente plantearan lo positivo o el para que no se realizó algún objetivo.

Actividad/técnica:

- a) Dinámica “yo fui, yo quería ser”
- b) Metas no realizadas
- c) Evaluación: Buscar lo positivo
- d) Cierre “agradecer”

Descripción:

- a) Se les pedirá que escriban algún animal que sea de su agrado en una etiqueta y se la peguen en alguna parte visible y dirán yo fui un el nombre del animal y cuando el guía diga en voz alta yo quería ser irán a buscar ese animal que tal vez sea de su agrado y se lo quitaran al compañero todos deben de cambiar y el guía jugara esta vez por lo cual al final habrá uno que se quede sin etiqueta esto se repetirá varias veces. Por ultimo compartirán el por qué eligieron la otra etiqueta.
- b) Se les brindara un formato en el cual escribirán todas aquellas metas que se plantearon a lo largo de la vida y marcaran aquellas que no realizaron posteriormente se compartirá en equipos.
- c) Se les pedirá que ahí mismo en esa hoja revisen alguna de las metas no cumplidas y ya teniendo la meta no cumplida formaran equipos de dos e intercambiaran su meta no cumplida y el compañero le buscara el lado positivo o el para que de no haber realizado eso en su vida.
- d) Cada participante agradecerá a su compañero por lo que le brindo este día en cuanto a la última actividad diciéndole algunas palabras de cómo se sintieron con lo que compartieron.

Nota: El siguiente tema complementara lo realizado en esta sesión.

Sesión IV

Tema: El pasado

Objetivo: Los adultos mayores recrearan parte del pasado para identificar aquellos propósitos que se plantearon.

Actividad/técnica:

- a) Tema: La visión del pasado
- b) Retroceder el tiempo
- c) Evaluación: Visita al pasado
- d) Cierre “volver y comenzar”

Descripción:

- a) Se impartirá el tema “la visión del pasado” donde se retomara el significado del pasado como principio de la vida actual y cómo afecta la estabilidad emocional reconociendo todo aquello que vivieron.
- b) Se les dará material para que ellos hagan un reloj donde pondrán todas esas partes importantes que vivieron en el pasado pero lo harán en forma contraria a las manecillas, posteriormente compartirán en binas algunas de esas vivencias.
- c) Se les pedirá cerrar sus ojos y se les pedirá que mediten un momento y recuerden todo eso que escribieron en el reloj, que piensen y retrocedan unos minutos a esos momentos que marcaron parte de su vida. Al mismo tiempo se acompañara con música, se dejara unos momentos para que ellos mediten esos momentos y se conecten con el pasado, se les pedirá que vayan regresando a ese momento y abran sus ojos. Por consiguiente se compartirá las sensaciones que persistieron durante este viaje y contestaran las siguientes preguntas personalmente: ¿Cómo me sentí? ¿Qué es lo más significativo que recordé? ¿Qué me causo tristeza, miedo o alegrías y porque?
- d) En esta actividad simplemente ese reloj que hicieron se les pedirá que lo vean por última vez y reconozcan todo aquello que no les agrada o lo que sí y con eso cada uno pasara a tirar ese reloj como símbolo de un nuevo comienzo.

Sesión V

Tema: Libertad

Objetivo: Distinguir la capacidad de libertad que tenemos de elegir como vivir la vida propia y hacia los demás.

Actividad/técnica

- a) Dinámica “Libertad de ser”
- b) Aprender a elegir ser libre
- c) Evaluación: Libre soy y libre seré

Descripción:

- a) Cada participante tomara cualquier material que desee y se vestirá como él quiera no importando como se vea o lo que piensen los demás trataran de exagerar sus vestuarios para crear esa sensación de libertad de ser como ellos deseen sin temor alguno, después se hará una pasarela para mostrar cada uno su vestuario e ira acompañado de música para que ellos se desenvuelvan como quieran. Al finalizar compartirán con una sola palabra como se sintieron.
- b) Se les pedirá que se dividan en dos grupos y se les asignara que desarrollen este tema con el simple nombre no teniendo más que eso. Ellos mismos darán el tema y al último debatirán que es la libertad.
- c) En una manta escribirán o dibujaran algo que sea símbolo de esa libertad que tienen de elegir como vivir su vejez, al final expondrán sus mantas y explicaran el porqué de ellas y como eligen vivir su vejez.

Sesión VI

Tema: Responsabilidad y compromiso

Objetivo: Que los participantes identifiquen cual es la responsabilidad consigo mismos, el compromiso que tienen como persona humana ante su vida en plenitud

Actividad/técnica:

- a) Trabajar sobre el principio básico del existencialismo “responsabilidad”
- b) En que soy yo responsable de lo que acontece mi vida potenciar su creatividad
- c) Comunidad de dialogo
- d) Evaluación: Compromiso con mi “yo”

Descripción:

- a) A través de diapositivas mostrando este escrito se dará el tema de esta sesión: “una persona necesita responsabilizarse de su propia existencia” "Únicamente yo me puedo mover, pensar, sentir, vivir. Yo no puedo moverte a ti, yo no puedo pensar, sentir y vivir por ti. Yo soy yo y tú eres tú". ¿Qué es responsabilidad?
- b) Se les proporcionara un material y dibujaran una silueta de su persona y dentro de ella pondrán todo aquello que quieren “ser” y fuera de pondrán todo aquello que no los deja “ser”, esto se hará de manera creativa si ellos deciden escribir dibujar o plasmarlo de la manera que deseen.
- c) Dialogar entre grupo lanzar cuestionamientos que encaminen y hagan reflexionar esa responsabilidad que tienen con sí mismos, hablar siempre en primera persona, crear nuevas ideologías de esa responsabilidad a través de la filosofía de vida.
- d) Reconociendo cual es la responsabilidad del “ser” se hará esta actividad haciendo un compromiso consigo mismo a través de confrontarse ante un espejo, respondiendo a la siguiente pregunta ¿a qué me comprometo conmigo mismo?

Sesión VII

Tema: Sentido de vida

Objetivo: Comprender el sentido de la existencia cada uno dentro de su propia vida, del mundo y la actitud ante el sufrimiento.

Actividad/técnica:

- a) Tema: ¿Que es sentido de vida?
- b) Definir mi sentido de vida conmigo mismo y con el mundo exterior
- c) Mi actitud ante el sufrimiento
- d) Intención paradójica
- e) Evaluación: dialogo

Descripción:

- a) Se dará el tema de acuerdo a la teoría de Viktor Frankl y a su libro “El hombre en busca de sentido”
- b) De modo individual cada uno escribirá su sentido de vida consigo mismo y con el mundo exterior basándose en el tema antes proporcionado. Y con esto reafirmaran en su persona ese sentido a través de una frase que escribirán en un listón y lo portaran hasta el final del taller.
- c) Identificar qué es lo que provoca sufrimiento en cuanto a la vida propia y cuáles son las actitudes que se toman. Elegir alguna situación para posteriormente representarla.
- d) Después de haber elegido una situación donde se haga presente el sufrimiento y las actitudes que tomamos utilizaremos esta técnica de intención paradójica para replantear esas actitudes y verlos desde otra perspectiva. Solo se tomaran de 3 participaciones, al finalizar se exhortara a que los participantes indiquen alguna opinión acerca de esto.
- e) Se hará un pequeño dialogo contestando las siguientes preguntas ¿Qué aprendí? ¿de ahora en adelante que perspectiva tiene el sufrimiento?

Sesión VIII

Tema: Duelo y Muerte (primera parte)

Objetivo: Los adultos mayores vivirán un encuentro con sus emociones ante el duelo y conseguirán la fortaleza necesaria para aceptar la muerte.

Actividad/técnica:

- a) Tema “duelo”
- b) Línea de vida
- c) Evaluación: Como me siento
- d) Te agradezco

Descripción:

- a) Se les dará el tema de duelo abarcando la definición, las etapas del duelo, el duelo en sus diferentes dimensiones etc.
- b) En este momento los adultos mayores harán conciencia del duelo que viven específicamente con ellos mismos desde lo físico o emocional, para posteriormente trabajar sobre eso la siguiente actividad:
 - Trabajo con fotos: se les pedirá previamente que lleven fotos de sus etapas pasadas niñez, adolescencia, con familia o personas que los han estado acompañando a lo largo de la vida y con esto se hará una reflexión haciendo una línea de vida con esas fotos y viendo cómo es que fueron cambiando y que es lo positivo que adquirieron y lo que han ido perdiendo para después darse cuenta de cómo se sienten con eso, se les pedirá que se tomen un momento para mirar y que se dejen llevar por las emociones que fluyen y posteriormente se dará apoyo en grupo para ir comprendiendo todas esas emociones que se hacen presentes a través de un diálogo donde los integrantes le brindaran fortaleza a sus compañeros.
- c) En esta parte se les pedirá que cierren sus ojos y que analicen todas esas emociones para posteriormente externarlas por medio de una carta donde escriban como se sienten, que emociones, sentimientos y sensaciones les causo la actividad anterior.
- d) Cada participante buscara a alguien con quien se sintió identificado lo tomara de las manos y lo mirara fijamente a los ojos y le agradecerá el hecho de haber compartido parte de su vida con él.

Nota: la carta escrita será ocupada posteriormente puesto que es continuación de esta sesión.

Sesión IX

Tema: Duelo y Muerte (segunda parte)

Objetivo: Los adultos mayores vivirán un encuentro con sus emociones ante el duelo y conseguirán la fortaleza necesaria para aceptar la muerte.

Actividad/técnica:

- a) Tema “como enfrentar la muerte”
- b) Sentido a la vida para darle sentido a la muerte
- c) Dinámica “Murió siendo”
- d) Evaluación: meditación

Descripción:

- a) Hablar en este tema del hombre enfrentando la muerte, dándole una perspectiva positiva ante esta y llevándolo a que el adulto mayor desee una muerte digna y encuentre un sentido personal ante está; buscando la plenitud hasta la muerte. Aquí mismo se volverá hacer contacto con las emociones pasadas leyendo y teniendo un momento de reflexión con la carta que se escribió en la sesión pasada.
- b) Sentido a la vida, para darle sentido a la muerte, ya teniendo ese sentido de vida trabajado en sesiones pasadas, de manera personal por medio de una carta hacia sí mismos escribirán ese sentido que les dio la vida para que la muerte tenga sentido.
- c) En esta dinámica cada uno construirá una lápida y sobre ella escribirá su nombre y lo que quisiera que dijera en la lápida o lo que fue estando con vida. Posterior a esto se pondrán frente a ellas y comentaran la siguiente

pregunta ¿me siento satisfecho con lo que fui? Y por último se pedirá algunos comentarios de que les deja esta actividad.

- d) Para cerrar se evaluará con meditación de dos minutos personal y al final se darán un abrazo diciéndole algo positivo a su compañero retomando algo de lo que se realizó en la sesión.

Sesión X

Tema: Integridad del Yo camino hacia la plenitud

Objetivo: Conocer sus debilidades y fortalezas, y así mismo identificar ese sentido de vida que lo lleva a la trascendencia.

Actividad/técnica:

- a) Bienvenida
- b) Recordar es volver a vivir
- c) El tren de la vida
- d) Integridad/trascendencia
- e) Evaluación: Compartir
- f) Un nuevo comienzo

Descripción:

- a) En esta última sesión se les entregará una figura humana de su mismo tamaño y cada uno le pondrá sus características físicas y su nombre como un gafet a continuación se les pedirá que tomen su figura y se les pondrá música para que comiencen a bailar con ellos mismos puesto que esa representación humana son ellos mismos y se cambiara de pareja cuando se indique.

- b) Primeramente se hará un resumen de lo vivido dentro del taller por medio de un video en el cual se mostraran alguna de las actividades que se vivieron.

Posteriormente por medio de fotos de ellos mismos que se les pedirá con anterioridad de sucesos importantes de su vida así como documentos, cartas, periódicos, objetos que han formado parte de su vida, con la misma figura humana pegaran o colocaran a un lado de esta todo aquello que llevaron o algún material significativo que realizaron en el transcurso del taller, lo pondrán en un área específica de la sala.

- c) En esta actividad se hará una reflexión pidiéndoles a los participantes que cierren un momento sus ojos para poder entrar en contacto con su interior, respiren lenta y profundamente, escucharan una reflexión llamada “el tren de la vida”

- d) Al terminar se les dará la indicación que abran sus ojos y que analicen un momento lo que escucharon para posteriormente trabajar con ello obsequiándoles una figura de un tren con diferentes vagones donde ellos indicaran sucesos importantes y personas que han estado con él y contestaran las siguientes preguntas en una hoja y al terminar las pegaran a un costado de la figura humana correspondiente.

- ✓ ¿En que colabore para que esas personas que estuvieron en mi tren crecieran como personas?
- ✓ ¿Valió la pena el tiempo de espera en cada estación y las personas que estuvieron en cada vagón?
- ✓ ¿Estoy satisfecho con el viaje que hasta este momento hago?
- ✓ ¿Estoy preparado para el final del viaje?
- ✓ ¿Dejare recuerdos positivos y un gran vacío en el tren?

- e) En esta actividad se les pedirá que se paren frente a frente con la persona humana que hicieron y con todas sus actividades realizadas que analicen y miren todo lo que son, todo lo que conforman, el significado de su vida, las personas que lo acompañan, aquellas metas realizadas y por realizar, el

legado que han dejado y su “yo” sin mascarar. Si es necesario escribir o dibujar algo para complementar en ese momento que crean que haga falta.

- f) Se les pedirá que hagan un círculo y tomen unos minutos para reflexionar y compartir algo de lo que se vivió durante el taller respondiendo a algunas de las preguntas planteadas en la actividad del Tren de la vida.
- g) Para culminar con esta etapa a cada uno se le dará una insignia (símbolo) que le permitirá recordar ese hombre nuevo y trascendental que es y agradecerá al grupo el apoyarlo y compartir parte de su vida y brindar un acto de afecto. Así también el guía agradecerá su participación en este taller.

CUESTIONARIO

Nombre: _____ **Sexo:** _____

Edad: _____ **Ocupación:** _____ **Estado civil:** _____

Instrucciones: Lea cada afirmación cuidadosamente y responda subrayando la opción que represente mejor su opinión.

1. Conozco cuales son mis defectos y virtudes

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

2. Me agrada la personalidad que tengo

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

3. Se cuando estoy triste

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

4. Normalmente se siente sin ánimos para realizar sus actividades

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

5. Mi familia me apoya cuando lo requiero

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

6. Me siento identificado con las personas de mi edad

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

7. Pertenezco a algún grupo social

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

8. Asiste a algún centro espiritual
- a. Nunca
 - b. Rara vez
 - c. A veces
 - d. A menudo
 - e. Siempre
9. En los últimos tres meses me cuesta trabajo realizar actividades cotidianas
- a. Nunca
 - b. Rara vez
 - c. A veces
 - d. A menudo
 - e. Siempre
10. Convive con vecinos o personas que viven cerca de su casa
- a. Nunca
 - b. Rara vez
 - c. A veces
 - d. A menudo
 - e. Siempre
11. Me gusta ayudar a los demás
- a. Nunca
 - b. Rara vez
 - c. A veces
 - d. A menudo
 - e. Siempre

12. Pienso que las otras personas de mi edad tienen los mismos problemas que yo

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

13. Mis recuerdos son agradables

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

14. Lo que no realizo durante el pasado le causa algún descontento

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

15. Le causa insatisfacción el ya no ser laboralmente activo

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

16. Le causa enojo pensar en el pasado

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

17. Elijo como vivir

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

18. Si me enojo soy responsable de mis acciones

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

19. He analizado las ocasiones en las que he cometido errores

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

20. Procuro mi bienestar

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

21. La calidad de vida que llevo es la que yo elegí

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

22. Las veces que he fracasado he buscado una solución

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

23. A lo que me dedique en mi juventud me hace sentir satisfecho

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

24. He sufrido

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

25. Me he lamentado algunas decisiones

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

26. Al verme en un espejo me gusta lo que veo

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

27. Siento enojo al tener menos habilidades que antes

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

28. Tengo miedo a morir

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

29. Estoy agradecido con lo que viví

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

30. Pienso que morir es una solución

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

31. Hablar sobre la muerte me angustia

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

32. Me valoro a mí mismo

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

33. Hago lo que me apasiona

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

34. Reconozco mis errores

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

35. Pienso en mis generaciones

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

36. He hecho alguna aportación positiva a la sociedad

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

37. Estoy firme en mis convicciones

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

38. Ahora que tengo una edad avanzada tengo alguna meta a realizar

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

39. Me siento motivado

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre

40. Soy feliz

- a. Nunca
- b. Rara vez
- c. A veces
- d. A menudo
- e. Siempre