



UNIVERSIDAD AMERICANA DE  
ACAPULCO

EXCELENCIA PARA EL  
DESARROLLO

---

---

FACULTAD DE PSICOLOGÍA  
INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL  
AUTÓNOMA DE MÉXICO  
CLAVE DE INCORPORACIÓN 8852-25

“LOGOTERAPIA COMO SISTEMA TERAPÉUTICO PARA LA  
PREVENCIÓN DEL SEDENTARISMO A TRABAJADORES EN  
SITUACIÓN PREJUBILATORIA DEL HOSPITAL GENERAL  
ACAPULCO”

# T E S I S A

PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
PRESENTA  
CRISTIAN MANZANO RODRIGUEZ

ASESOR DE TESIS:  
ROSA ELIA CONTRERAS HUERTA



ACAPULCO, GUERRERO

2019.



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

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

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

## Agradecimientos

En mi vida, me han recordado un sin fin de veces que aparte de agradecer y dar tengo que también aprender a recibir, considero que cerrando esta pequeña o gran aventura que es la licenciatura, se cumplen ambas en este espacio.

Primeramente agradezco a mis padres, que día con día, me llenaron de herramientas, aprendizajes, experiencias que no solo me servirían para enfrentar la escuela, la sociedad, si no la vida, y aquí estoy, comenzando a escribir un capítulo nuevo en donde el pilar, la esencia y la fuente principal de este son ambos y que camino más claro y mejor trazado a seguir, que el de sus propias vidas.

A mi Tutora que me acompañó a lo largo de este proceso, invirtiendo tiempo, esfuerzo, conocimiento y que a pesar de que ella misma había mencionado que no sería tutora de nadie, al final no me abandono me acobijo y me entrego en bandeja de oro todo lo necesario para que yo leyera, mostrándome ella el camino fue que este objetivo culminó y por su puesto finalmente aceptando ser mi tutora.

A mi psicoterapeuta que durante este proceso me brindó su apoyo y su conocimiento haciendo a un lado sus compromisos y estirando su tiempo con tal de lograr este objetivo. Retroalimentando diariamente no solo a favor de esta investigación, si no también logrando juntos reconstruir pilares básicos en mi vida, seguridad, confianza, humildad, tolerancia, honestidad, hambre de conocimiento, aprender a fallar, continuar sin quitar el dedo del objetivo y hacer de mi vida una linda apasionante comedia ya que una frase que me brindo su mano cuando sentía que no había vías alternas a mi situación y que no fue fácil comprenderla en un inicio dice...

¿Cuál es el mejor día de tu vida?

El mejor día de tu vida es cuando te ríes de ti mismo

## ÍNDICE

<b>RESUMEN.....</b>	<b>1</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>2</b>
<b>CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES DE LA JUBILACIÓN EN MÉXICO.....</b>	<b>5</b>
1.1 Definición de jubilación .....	9
1.2 Fases de la jubilación.....	11
1.3 Definición de actitud .....	15
1.4 La actitud frente a la jubilación .....	16
1.5 Efectos de la jubilación .....	19
1.5.1 Efectos positivos de la jubilación .....	20
1.5.2 Efectos negativos de la jubilación.....	21
1.6 Campo de intervención en las fases de la jubilación .....	24
<b>CAPÍTULO 2. LA PERSONA ADULTA MAYOR FRENTE A LA JUBILACIÓN.....</b>	<b>26</b>
2.1 La persona adulta mayor frente a la jubilación .....	26
2.2 Desarrollo de las personas adultas y esferas social, psicológica y física.....	27
2.3 Sedentarismo en las personas mayores y jubilados.....	31
2.4 Efectos beneficiosos de la prevención del sedentarismo.....	37
<b>CAPÍTULO 3. LA LOGOTERAPIA COMO HERAMIENTA DE INTERVENCIÓN A PERSONAS EN PROCESO PREJUBILATORIO.....</b>	<b>42</b>
3.1 Historia de la logoterapia .....	44
3.2 Introducción a la logoterapia .....	47
3.3 Los tres pilares de la logoterapia .....	48
3.4 Los Valores en el sentido de vida .....	52
3.5 Técnicas logoterapéuticas.....	53
<b>CAPITULO 4. PROPUESTA .....</b>	<b>58</b>
<b>CAPITULO 5. CONCLUSIONES.....</b>	<b>103</b>
<b>LIMITACIONES .....</b>	<b>104</b>
<b>REFERENCIAS .....</b>	<b>105</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>112</b>

## **RESUMEN**

De manera general la jubilación puede identificarse como un proceso difícil para los adultos mayores y para toda población que se haya jubilado a una edad más joven que esta, ya que ambos necesitan adaptarse a su nuevo contexto. Quienes no logran una buena adaptación, llegan a tener problemas sumados a la edad avanzada en la que se encuentran, como enfermedades crónicas degenerativas, pérdida de habilidades, tiempo libre invertido en ocio o actividades sedentarias.

Todo esto a causa de la falta de un sentido de vida y de herramientas que ayuden a afrontar este evento que en algunos puede tornarse inevitable, inmersos en miedo y estresantes. El presente trabajo tuvo como objetivo principal crear un taller logoterapéutico para personas que se encuentren en situación pre-jubilatoria, brindándoles herramientas funcionales para crear conciencia de llevar un estilo de vida acompañado de actividades físicas, mismas que les apoyen a generar un sentido de vida y que con esto logren llevar un proceso de jubilación saludable, funcional y con bienestar.

### **Palabras clave**

Jubilación, adulto mayor, sedentarismo, logoterapia

## INTRODUCCIÓN

La jubilación al ser una decisión multifactorial, es una etapa de vida en donde existen cambios considerables en la vida de las personas y el primordial objetivo de ésta es la culminación de su trabajo. Se dice que, la jubilación se presenta de diversas formas en cada persona, situación y actitudes cambiantes (Meza, Mejia & Villalobos, Torres, 2008).

A través de esta fase muchas veces se desarrolla el sedentarismo, el cual es definido como un estilo de vida caracterizado por la disminución o extinción de la actividad física de cualquier índole. De acuerdo, a la Organización Mundial de la Salud (2002 citado en Padial, 2010) dice en el <Informe sobre la salud en el mundo> que los estilos de vida relacionados con el sedentarismo y sus variantes, está dentro de las 10 primeras causas generadoras de decesos en el mundo,

Actualmente se han realizado diversos estudios que defienden que la reducción del sedentarismo tiene efectos beneficiosos en la salud (Álvarez, Cuevas, Lara y González, 2015).

Y es ahí donde entra la logoterapia, la cual considera al ser humano como un “ser activo” o “seres activos”, ya que tienen la capacidad de actuar con libertad y permite que la Libertad de voluntad sea una elección. El concepto logo-terapéutico está conformado principalmente por tres pilares los cuales son: libertad de voluntad, voluntad de sentido, sentido de vida.

La logoterapia ha tenido un área de injerencia principalmente en el campo clínico, promoviendo la salud integral de las personas adulto mayor, este sistema terapéutico también se encarga de enfatizar las posturas y actitudes positivas a favor de hechos que no pueden ser cambiados, tal es el caso de la jubilación, siendo entonces este sistema benéfico para las personas en proceso pre-jubilatorio, ya que al llegar a ese momento con actitudes y posturas modificadas positivamente la prevención de actitudes tomadas sobre de la jubilación (rechazo,

ambivalencia, etc.) serían las adecuadas para llegado el momento del retiro laboral del trabajador (Lemus de Vanek, 2015).

Es por ello que los cambios que se van viviendo con el pasar de los años no deben ser una discapacidad para enfrentar el mundo y para seguir viviendo. Por eso, una de las mejores estrategias a seguir para revertir los mitos e imposiciones de la sociedad es trazar un proyecto de vida acorde con la propia realidad, motivaciones y potencialidades de los adultos mayores, que los llene de satisfacciones.

En el presente trabajo se abordan temas relacionados con la jubilación y el sedentarismo, se examina la utilidad del uso de la logoterapia en personas que se encuentren en situación pre-jubilatoria.

En el primer capítulo se puede identificar el tema, la jubilación, en donde se analizan las diversas concepciones del tema, la definición, las fases que tiene el mismo, la actitud frente al tema en cuestión, efectos positivos y negativos de la jubilación.

En el segundo capítulo se tocan temas relacionados al adulto mayor frente a la jubilación, se revisan temas como el desarrollo del adulto mayor en diversas esferas sociales, psicológicas y físicas, la relación que existe del sedentarismo con el adulto mayor, el jubilado y los beneficios relacionados con prevenir el sedentarismo.

El tercer capítulo se enfoca en el sistema terapéutico, la logoterapia, abundando en su historia, sumergiéndonos en este sistema explicando ¿Qué es este sistema? Y finalmente explicando las técnicas logo-terapéuticas.

En el cuarto capítulo se encuentra la propuesta del taller, así como sus objetivos, hacia quien va dirigido, nombre del taller, número de participantes, tiempo, lugar, materiales y la estructura desarrollada del taller sesión por sesión.

Y finalmente en el capítulo cinco se encuentran las conclusiones de esta investigación, las limitaciones que esta tiene, sus referencias y finalmente sus anexos adjuntando su respectiva carta descriptiva y ciertas actividades a realizar en cada sesión.

## CAPÍTULO 1. ANTECEDENTES DE LA JUBILACIÓN EN MÉXICO

El sistema de jubilaciones en el mundo, comienza después de la primera guerra mundial, en donde muchos de los soldados y oficiales alemanes, buscaban una forma de vivir, después de haber servido a la nación, uno de los personajes precursores en el sistema de pensiones, fue Otto Von Bismarck, quien dio a conocer un sistema de pensiones a partir de la primera guerra mundial. Con esto él pensó que evitaría un levantamiento social por la situación económica en la que Alemania se encontraba en el siglo XIX, esto dio origen a que se popularizara el sistema de pensiones en el mundo. Por otro lado, en México uno de los documentos que dan origen a este sistema, es la Constitución de 1917, en donde se realizan cambios con respecto al derecho de los trabajadores. Otro de los procesos que siguió el nivel de reformas sobre el sistema de pensiones y jubilaciones en México, ocurrió, durante la conferencia de la Organización Internacional del Trabajo (OIT) en 1933, en donde se aprueba el convenio número 35, el cual habilita el seguro obligatorio de vejez a los asalariados en empresas industriales y comerciales, en profesiones liberales, en el trabajo a domicilio y en el servicio doméstico. Este fue un elemento importante para el retiro laboral el cual dio inicio para conseguir una pensión y además una jubilación digna, es aquí donde se establece el Derecho a la Jubilación (Barajas, 2000 en CESOP, 2017).

A partir de estos cambios mencionados, es importante resaltar que dentro de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos (CPEUM), se hace mención del artículo 123 constitucional, el cual establece que:

*«Toda persona tiene derecho al trabajo digno y socialmente útil; al efecto, se promoverán la creación de empleos y la organización social de trabajo, conforme a la ley, y con mayor precisión en el apartado XI especifica que: la seguridad social se organizará conforme a las siguientes bases mínimas: a) cubrirá los accidentes y enfermedades profesionales; las enfermedades no profesionales y maternidad; y la jubilación, la invalidez, vejez y muerte, CESOP 2017».*

Un antecedente a seguir son las tres vertientes que caracterizan a la jubilación las cuales son:

1. Pérdida de capacidad productiva debido a la llegada de la vejez y a lo largo de este proceso.
2. Derecho a llevar una senectud tranquila sin presiones laborales.
3. Con el deseo de colocar a nuevas generaciones de trabajo, sin la necesidad de abrir nuevos puestos sino ocupar los puestos de los jubilados.

Según la OIT 2001, menciona que la jubilación se cumple entre 60 y 65 años de edad y en un periodo de 30 a 40 años de servicio, todo esto está estipulado de acuerdo en el país que se encuentre.

Tiempo después en el año 2016, los sistemas de pensiones en México se comenzaron a regir a nivel federal al igual que otras leyes que se derivan del artículo 123 constitucional, el cual incluye:

- La ley del seguro social (LSS)
- Ley de los sistemas de ahorro para el retiro (LSAR)
- Ley de Protección y Defensa al Usuario de Servicios Financieros (LCONDUSEF)
- Ley del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (LISSSTE)

Se logran identificar 2 tipos de pensiones las cuales son:

- Las contributivas: son aquellas en donde de forma parcial o total el mismo futuro pensionado se encarga de los recursos de sí mismo.

Ejemplo de estas sería:

- ❖ El IMSS
- ❖ El ISSSTE
- ❖ El ISSSFAM
- ❖ El fondo Laboral PEMEX

- Las no contributivas son cubiertas de manera total por recursos públicos.

Por ejemplo:

- ❖ Programa de Pensiones de la Ciudad de México
- ❖ Oportunidades
- ❖ El programa de Adultos Mayores de 65 años y más, administrado por la Secretaria de Desarrollo Social

Un dato a analizar es el siguiente:

Según INEGI la esperanza de vida de los mexicanos en el año de 1930 era de 34 años y solamente un 4% de la población estaba en una edad mayor a los 60 años. En el 2015 la esperanza de vida aumentó a los 75 años y en datos presentados a partir de los resultados de la consulta Intercensal realizados en el mismo año, se menciona que existían 119, 530, 753 de ocupantes en México y el 9% de esta población mexicana estaban en un aproximado de 60 años o más. Se estima que en el 2050 la cuarta parte de la población mexicana estará dentro de este rango de edad y la pregunta a analizar sería ¿Los sistemas de pensiones y jubilaciones en México aguantarán esta cantidad de personas? (CESOP, 2017)

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (2018) y tomando como punto de partida la pregunta anteriormente mencionada y haciendo referencia a la Ley del Seguro Social (LSS) que entra en vigor el 1 de julio de 1997:

Dice que las pensiones y jubilaciones en el caso específico de Pensión de Cesantía en edad avanzada serán llevadas a cabo por las Administradoras de Fondos para el Retiro (AFORE).

Las AFORE funcionan del sueldo que recibe el trabajador y de este mismo se descuenta una cantidad, incluyendo la del patrón y otra cantidad que aporta el gobierno. Así es como se crea una cuenta individual y con el tiempo el ahorro del trabajador a futuro se ve reflejado.

La respuesta a la pregunta sería las mismas AFORE debido a que el mecanismo de retiro en la ley anterior de 1973, sería un gasto financiero insostenible, pero para los trabajadores afiliados después de la fecha del 1 de julio de 1997 es desalentadora debido a que cuando se lleve a cabo su culminación laboral, su situación económica cambiará ya que recibirán pensiones bajas a sus salarios actuales (IMSS, 2018).

La pregunta realizada con anterioridad debería ser redirigida hacia los diferentes sistemas de salud que existen hoy en día, ya que la población de adulto mayor en México según el INEGI aumentará, al igual que la necesidad de salud por la aparición de diferentes enfermedades crónico degenerativas que durante el proceso de la vejez se presentan de manera frecuente y la pregunta ya redirigida sería la siguiente:

¿Los sistemas de salud en México estarán preparados para recibir el aumento de población adulto mayor?

Dentro de esta población se encuentran los jubilados, asociados a la vejez o al adulto mayor, debido a que este proceso se lleva a cabo mediante el transcurso de esta edad o etapa de vida. y bien explican los trabajos de investigación relacionados a los efectos de la jubilación, los cuales dicen que este proceso aparte de ya tener auge, hay indicadores de relación salud – enfermedad (salud mental y deterioro cognitivo). (Fernández, 2009)

### **1.1 Definición de jubilación**

La jubilación tiene múltiples definiciones, por un lado, se encuentra la definición etimológica del concepto jubilación, el cual proviene de *iubilum* alegría manifiesta vivamente, la misma jubilación tiene variedad de definiciones, y en la que muchas de las definiciones coinciden es que implican un cambio significativo en el que se jubila. La jubilación se presenta de diversas formas en cada persona, situación y actitudes cambiantes (Meza, Mejia & Villalobos, Torres, 2008)

Por otro lado, la jubilación puede identificarse como un proceso difícil para los adultos mayores, ya que estos necesitan adaptarse a su nuevo contexto (Singh y Paramjeet, 2006, en Hermida, Tartaglini y Stefani, 2016). Y anterior a este contexto se encuentran estructurados bajo la responsabilidad que conlleva tener un trabajo, el cual les permite sentir pertenencia social, también los presiona a organizar sus rutinas diarias, en la construcción de identidad, aparte de ser una fuente generadora de ingreso e inserta a las personas a un mercado de consumo (Hermida y cols, 2016)

Al ser una decisión multifactorial, la jubilación es una etapa de vida en donde existen cambios considerables en la vida de las personas y el primordial objetivo de ésta es la culminación de su trabajo.

Entre los factores o razones de la jubilación se encuentra:

El factor salud: este influye tanto en que la persona se encuentre saludable física o mental o bien con algún tipo de discapacidad en específico una que lo limite a la realización de su trabajo, etc.

El factor económico: es factor juega un papel vital ya que al jubilarse tiende a disminuir sus ingresos distintos a los que la persona acostumbraba pero también disminuyen sus gastos diarios, como la alimentación fuera de casa, pasajes etc.

El factor social: a la falta de redes de apoyo diferente a la del trabajo, el jubilado se puede encontrar motivado a encontrar nuevas amistades, nuevos lugares de entretenimiento, etc.

Con la jubilación, comienza una nueva adaptación de las personas a su mundo cotidiano en donde es necesario generar un nuevo estilo de vida, ya que están sujetos a la existencia de mayor tiempo libre y un menor ingreso económico (Hermida y cols, 2016)

Ya que la jubilación ha sido definida de diferentes maneras, en lo que éstas concluyen es, en que la persona próxima a jubilarse está primeramente sujeta a cambios significativos de vida, como es el envejecimiento, siendo este el primer paso a la vejez, del mismo modo, la persona jubilada al terminar su período laboral, y al ser ésta una fuente de reconocimiento social, representa la pérdida de su estatus social.

Una de las características que ofrece la jubilación, es que da pauta a tener mucho tiempo libre, y la persona al no estar prevenida ni preparada para el cambio adaptativo de esta nueva etapa de vida, puede sentirse desorientada y angustiada, ya que se da cuenta de que solo él, es el responsable de estructurar alguna actividad y el propio uso de su tiempo libre (Hernández, 2014)

## 1.2 Fases de la jubilación

La jubilación está identificada como un proceso continuo que se puede desarrollar en conjunto con las relaciones sociales, ya que se caracteriza por 6 fases que ayuda a identificar como este proceso se estructura y se manifiesta según la Teoría de la continuidad la cual menciona “la adaptación social a la vejez, a la jubilación y a los acontecimientos del mismo género está determinada, principalmente por el pasado” (Atchley, 1971 citado en Díaz, 2008: 22).

En un estudio realizado por Aymerich, Planes y Eugenia (2010) mencionan que la jubilación está compuesta por varias fases, las cuales son un acercamiento a la explicación del proceso de adaptación propuesto por Atchlely. Este modelo es una propuesta descriptiva y secuencial de las fases adaptativas por las que las personas atraviesan cuando se jubilan. No obstante, se menciona que este modelo no debe seguirse de forma lineal, pues cada persona tiene sus propias características y probablemente no pase por todas las etapas.

De acuerdo con Aymerich y cols, 2010 las fases de la jubilación son:

Prejubilación es un proceso en donde las personas fantasean con la llegada de la jubilación y cabe mencionar que las personas próximas a jubilarse pueden sentir angustia, miedo, actitudes de ambivalencia o aumento de la satisfacción por la llegada de esta.

Jubilación: cuando la jubilación es un hecho indiscutible para la mayoría de las personas muestran el vivir en un periodo de incertidumbre y crisis, no obstante, para la minoría de personas hacen de esta fase una simple continuación, oportunidad de cambio y mejora.

Post jubilación: en esta fase se puede experimentar una sensación parecida a la luna de miel, donde fantasean con las actividades que comenzaran a realizar. Otras personas pueden tener una sensación de desencanto, en donde pueden

sentir incomodidad, desorientación por el rompimiento de su rutina normal diaria o incremento de las actividades de ocio.

Reorientación: en esta fase las personas jubiladas buscan recuperar su estabilidad y satisfacción personal llegando a un equilibrio y bienestar biopsicosocial.

De acuerdo con Díaz (2008), las fases de la jubilación son:

Lámina 1: Fases de la jubilación



FUENTE: Elaboración propia basado en Díaz (2008)

En la lámina 1 se observa que la jubilación es un proceso que pasa por diferentes etapas, inicialmente hay una fase llamada prejubilación donde las personas se encargan de realizar los diferentes trámites administrativos para la culminación de su vida laboral, esta etapa ayuda a que la persona se vaya haciendo la idea de la rutina laboral que se ha establecido a lo largo del tiempo está a punto de finalizar.

La siguiente fase es la jubilación, aquí la persona puede pasar por tres sub-etapas: luna de miel, continuidad con las actividades de ocio planificadas o rutina y descanso.

En esta fase de jubilación, la persona fantasea con el tiempo libre que en esta nueva realidad tiene, sin embargo, conforme pasa el tiempo, podrá experimentar desencanto, eso va a depender de las herramientas personales y la adecuada planeación de su jubilación. Por ello será importante acompañar a las personas para la búsqueda de un nuevo sentido de vida y que pueda verse como una persona más, sin la etiqueta de jubilado.

A continuación, se hablará de manera puntual cada una de las fases que comprende el proceso de jubilación vistas en la lámina 1

Como Primera fase se encuentra la prejubilación, la cual señala que es el mismo individuo quien crea e idealiza la jubilación como meta próxima a realizar y se caracteriza por fantasear sobre el tema en cuestión.

En la segunda fase, está la jubilación, la misma se encuentra dividida por 3 sub-fases, en donde las personas próximas a jubilarse, logran su meta en tiempo presente, la jubilación, las personas optan por estas 3 subfases

1. Luna de miel: esta se caracteriza por la realización de sus fantasías idealizadas en la prejubilación, ya que por falta de tiempo no las realizaban un punto crítico de esta es que no todas las personas logran pasar por esta fase.
2. Continuidad con las actividades de ocio planificadas o rutina: en esta fase la persona sigue realizando actividades ya planificadas por la persona, pero el cambio radica en el tiempo a realizar dichas actividades.

3. Descanso: esta fase se caracteriza por la ausencia de realizar algún tipo de actividad, esta subfase puede identificarse como todo lo contrario a la etapa de la luna de miel.

La tercera fase ocurre cuando el individuo percibe que sus fantasías no lo satisfacen del todo o bien no logran realizarse como él en algún momento fantaseo con ello, es por esto que la persona, entra en un estado de depresión e inactividad por lo percibido.

La cuarta fase se llama el desencanto ya que la persona ve de manera realista sus fantasías, que él, por predisposición quería lograr realizar, esta es una etapa en donde busca un equilibrio entre la satisfacción de realizar o no ciertas actividades deseadas por el individuo.

La quinta fase es la búsqueda de poder lograr y realizar un nuevo estilo de vida satisfactorio para la persona que se encuentra ya jubilada, en donde esta se conduce de manera adaptada a los cambios obtenidos por su jubilación.

En la sexta y última fase, la persona logra verse ya como una persona sin el título, la etiqueta o el rol que le ha venido persiguiendo desde su salida del mundo laboral, este queda totalmente fuera del contexto de su vida y la persona toma las riendas de la misma (Díaz, 2008).

Las fases hacen mención a que la jubilación es un proceso no un estado final y que a pesar de ser este un proceso las fases no llegan a experimentarse de manera lineal.

### 1.3 Definición de actitud

La palabra actitud nace de la palabra latina “actitudo” que desde la disciplina psicológica la define como aquella fuerza motivacional social que dirigen su actuar hacia una meta u objetivo específico. (Hernández y cols. ,2011)

En las ciencias sociales, investigaciones realizadas, dicen que, en términos operativos de esta, definen a la actitud como una organización relativamente duradera de creencias sobre una situación, objeto, etc. en donde la persona predispone su comportamiento en dirección a una vía favorable o desfavorable hacia un determinado caso específico.

Las actitudes están asociadas a un comportamiento que predisponemos en dirección a un objeto. Si es favorable, es seguro que participará en dicha actividad, si una actitud es desfavorable es seguro que no la realizará de manera positiva. (Aignerren, 2010).

Por otro lado, según Smith y Mackie et al. (1997), mencionan que las actitudes son:

Las predisposiciones de un sujeto para aceptar o rechazar un determinado objeto, fenómeno, situación, u otro sujeto; y que puede ayudar a predecir la conducta que el sujeto tendrá frente al objeto actitudinal. Las actitudes son susceptibles de ser modificadas por ser relativamente estables. (en Chero, 2015, pág.28)

De acuerdo con Rodriguez, 1993 citado en Cheiro (2015), la actitud está compuesta por tres factores:

- Cognitivo
- Afectivo-emocional
- Conativo

- a) El Componente cognitivo es un conocimiento previo que tiene una persona sobre un fenómeno social, un objeto u cualquier otra cosa, sustentan una actitud firme sobre del mismo. Las actitudes con fundamento previo dentro del conocimiento objetivo o razonado son vulnerables al cambio, con nuevos datos, así como razonamientos.
  
- b) El Componente afectivo tiene como aspecto fundamental, múltiples actitudes que se distinguen por ser positivas o negativas involucrando emociones y sentimientos orientados hacia un objeto.
  
- c) El Componente conativo es una disposición que se tiene de manera Inconsciente en donde la persona se comporta de una manera determinada. También es aquel relacionado con el comportamiento detonado por la actitud, esto es la predisposición que existe a la acción del individuo. Interviniendo de la forma adecuada al componente emocional se tiene un acceso optimo a los planos cognitivos y conativos.

#### **1.4 La actitud frente a la jubilación**

De acuerdo con Vicente (2009) actualmente existen diversas asociaciones que pueden modificar las actitudes que el adulto mayor pueda tener para beneficiarse de llevar un proceso hacia la vejez y a la jubilación más saludable, estas asociaciones son:

- La exclusión del adulto mayor en las actividades sociales y familiares
- Creer que debido a esto las personas que pertenecen a la población de edad avanzada o el ser jubilado, es una limitante para realizar ciertas actividades, así como físicas y mentales que años atrás las realizaban sin problema alguno.

“Un estudio realizado por Agulló – Tomás (2001) reduce las actitudes a las siguientes: rechazo, aceptación, liberación, oportunidad y ambivalencia” (citado en Sirlin, 2007: 57), mismas que se explican a continuación:

➤ Rechazo

Implica una negación de la jubilación. Sucede ante situaciones de importante desarrollo o sobrevaloración de la actividad laboral. No hay sentido a la vida como jubilado dado que afecta el status previo. Existen casos de rechazo en prejubilaciones dado que es un distanciamiento brusco de la carrera laboral; por la pasividad que implica o por su asociación con el envejecimiento. Investigaciones han encontrado que hay mayor rechazo cuando el nivel educativo es mayor, debido a la vinculación emocional con la actividad laboral y la satisfacción con su desempeño.

➤ Aceptación

Demuestra conformidad con la etapa a la que deberá enfrentarse y que es inevitable. Esta actitud caracteriza a las personas de status medio y bajo.

➤ Liberación

La persona lo considera como un premio al trabajo realizado. Existe un riesgo en esta actitud y es la de conducir al aburrimiento y la apatía ya que existen falta de expectativas, de proyectos y actividades para llenar el tiempo que antes ocupaba la actividad laboral.

➤ Oportunidad

Implica un deseo de la persona por jubilarse ya que existe la posibilidad de emprender proyectos y actividades que, hasta el momento por razones laborales, no podían desarrollarse tales como: voluntariado, ocio, relaciones sociales, viajar, nuevos aprendizajes, etc. Es una visión positiva de la jubilación ya que permite iniciar nuevas actividades que pueden ser más enriquecedoras que el trabajo que se realizaba anteriormente.

➤ Ambivalencia

Pueden aparecer en forma conjunta varias actitudes de las mencionadas anteriormente. Pueden hallarse diferentes discursos en una misma persona en diferentes sentidos ya que ello depende de distintos aspectos.

Existen otros factores psicosociales que también inciden como el estado de salud ya que puede adelantar o retrasar el retiro laboral o favorecer o limitar la realización de actividades y contactos sociales (Iglesias, 2001 citado en Sirlin, 2007).

Por otro lado, sumando a las anteriores actitudes, de acuerdo con Jiménez, Villarreal (2015) diferentes autores mencionan que las actitudes hacia la jubilación se dividen en cuatro las cuales son:

1. Primera actitud, Actitud de rechazo, esta se caracteriza por ser perjudicial debido a que la persona no está de acuerdo con la naturaleza de su jubilación, esta no acepta ser relevada de su trabajo o jubilada por su edad (Meléndez, 1996)
2. Segunda actitud, Actitud oportunista o favorable, en esta se logran identificar personas que sienten que el momento de llevar a cabo los proyectos que por diversas causas no habían sido posibles realizarlos ha llegado (Martínez, Delgado, 2006)
3. Tercera actitud, Actitud de aceptación, con esta las personas pueden inclinarse tomar una postura de resignación o neutra, ya que el jubilado distingue que no hay más opción que aceptar y conformarse con la vida de jubilado
4. Cuarta y última actitud, Actitud ambivalente, a pesar de que se encuentra entre la postura de rechazar la jubilación y aceptarla por situaciones ajenas a él, tiempo después descubre que esa decisión fue la mejor que tomo y comienza a identificar frutos de su nueva realidad.

## 1.5 Efectos de la jubilación

Existen ya una variedad de trabajos de investigación relacionados a evaluar los efectos de la jubilación, sean estos positivos o negativos, siendo los negativos los de mayor auge de investigación ya que estos muestran diferentes indicadores de la relación salud – enfermedad incluyendo (salud mental y deterioro cognitivo). (Fernández, 2009).

Cabe mencionar la variabilidad que existe para que estos factores intervengan en los efectos relacionados a la salud en jubilación como son:

Tipo de trabajo que se deja, razón de jubilación, edad a la que sucedió, nivel de aceptación de la jubilación, actividades que reemplazan el trabajo.

Los efectos de la jubilación se van afrontando en el día a día desde la prejubilación, la adaptación y su logro al superarla. El tiempo de duración dependerá de la situación y el contexto social en el cual la persona se encuentre y viva este proceso de jubilación estos efectos se muestran en tabla 1.

**Tabla 1**  
**Efectos positivos y negativos en el proceso de jubilación**

Positivos	Negativos
<b>Mayor disposición de tiempo libre</b>	<b>Reducción de los ingresos</b>
Mayor dedicación a la familia	Reducción de metas y actividades
Menor nivel de estrés asociado a tensiones laborales	Disminución de la capacidad de tomar decisiones
Sensación de libertad	Menor desarrollo de las capacidades personales
Aprovechamiento creativo del tiempo libre	Incremento de la inseguridad ante el futuro
Posibilidad de desarrollo de aficiones y potencialidades	Merma de las relaciones interpersonales
	Aparición de conflictos con la pareja
	Pérdida de posición social
	Soledad
	Depresión
	Ansiedad
	Alcoholismo
	Trastornos psicósomáticos
	Descenso de la autoestima

Fuente: Sirlín (2007)

### **1.5.1 Efectos positivos de la jubilación**

Inmersa la persona dentro del mundo de la jubilación, se pueden encontrar diferentes factores positivos para el jubilado, de acuerdo con Díaz (2008) son:

#### **) Mayor disposición de tiempo libre**

El trabajo al ser un factor ocupacional de tiempo, la persona jubilada se puede encontrar con un mayor tiempo libre a disposición de lo que la persona desee realizar en el lapso del día.

#### **) Mayor dedicación a la familia**

Este efecto es consecuencia clara que existe al tener tiempo libre a disposición del jubilado, la familia puede ser una actividad a realizar por la persona jubilada.

#### **) Menor nivel de estrés asociado a tensiones laborales**

La persona estando inmersa en un mundo laboral, se enfrenta diariamente a tensión por las responsabilidades a cumplir que le son delegadas por la empresa privada o de gobierno que la misma este trabajando.

#### **) Sensación de libertad**

La persona al estar trabajando consecutivamente tiene obligaciones, responsabilidades y un tiempo a disposición de la empresa ocupado a realizar sus labores diarias dentro de la misma, este factor se puede percibir, cuando la persona se jubila y el tiempo ocupado a realizar sus responsabilidades deja de existir.

#### **) Aprovechamiento creativo del tiempo libre**

Al haber disponibilidad de tiempo libre la persona logra aprovechar este tiempo en actividades de su agrado o bien en aquellas que tenía dificultad de realizar por cuestiones de falta de tiempo.

## **) Posibilidad de desarrollo de aficiones y potencialidades**

En este factor puede verse la etapa de la luna de miel ya que toda fantasía realizada por el jubilado logra realizarse siendo esta una etapa también una de las críticas en el jubilado ya que no todas las personas logran pasarla. (Díaz, 2008).

### **1.5.2 Efectos negativos de la jubilación**

Existen diferentes características que invaden a las personas que no logran adaptarse al cambio de este proceso, ya visto los proceso a favor de personas que se adaptaron con mayor facilidad a la jubilación, en este subtema abordaremos estas características que son la parte a intervenir en las personas ya jubiladas tomando como punto central de prevención de estas consecuencias dadas en personas no adaptadas al cambio de su rol de vida laboral a una vida libre características ya mencionada en el subtema 1.6 efectos positivos de la jubilación. (Díaz 2008) Entre estas características están:

#### **1. La Reducción de los ingresos**

Es un factor que se ve alterado al ya no laborar diariamente como su vida rutinaria o su contrato en una empresa lo delegaba. La jubilación al ser un término de vida laboral y el inicio de una vida libre, los años ya trabajados son los que permitirán a la persona recibir esa jubilación económica menor a la vida activa a consecuencia de su no productividad dentro de la empresa, pero lo dado es por la productividad en los años trabajados en esa empresa o trabajos por igual.

#### **2. La Reducción de metas y actividades**

Se ve reflejado como consecuencia de la primera característica al no ganar lo mismo, se reducen metas a corto plazo por baja economía y actividades por igual ya que su vida rutinaria laboral acabo y ese tiempo trabajado en el día es el tiempo que ahora estará totalmente libre.

### **3. El Incremento de la inseguridad ante el futuro**

Las personas se concentran tanto en fantasear como lo dice la luna de miel, que optan por la realización o no de estas fantasías, que abordando la tercera y cuarta etapa de (Díaz, 2008) entran en un estado de no satisfacción al no satisfacer por completo sus propias predisposiciones metas o actividades que con antelación habían formado parte de un plan de vida.

### **4. La Merma de las relaciones interpersonales**

Entendamos la merma como una pérdida de vínculos amistoso, haciendo énfasis en un contexto laboral estos vínculos serían las relaciones ganadas por contacto frecuente en el trabajo rutinario, la persona jubilada como consecuencia, tiende a perder esta constancia comunicativa con estas personas o bien compañeros de trabajo.

### **5. El aburrimiento**

Forma parte de la vida de la persona jubilada ya que, al exagerado y no habituado tiempo libre en la vida diaria de la persona, por no existir una costumbre o bien la creación de una nueva actividad o plan de vida no existe una vía o un sentido hacia donde realizar diferentes actividades ocupacionales. A consecuencia de esto existe un descontrol, un desbalanceo de la autonomía, sensibilidad al estrés y se desarrolla un estado de depresión (Díaz 2008) en las personas, a la falta de una actividad por realizar.

Según Marín (2014), otros efectos negativos del proceso de jubilación que amplía el tema en cuestión son:

1. Estrés
2. Pérdida de identidad profesional
3. Estatus social
4. Compañeros de trabajo
5. Estructuración del tiempo
6. Estructura de actividades diarias

Según Marín (2014) Al ser la jubilación una etapa de vida en donde pueden existir tanto efectos negativos como positivos, es evidente el reflexionar que durante la vida dentro de la etapa laboral y seguida de la culminación de la misma, se gana una acumulación de herramientas a lo largo de las experiencias tenidas en las diferentes etapas de vida, la cual le permite dar un sentido a esta y que con estos cambios y herramientas la persona se permita entrar a una etapa de búsqueda y reencuentro con aspectos olvidados de su interior por cuestiones laborales, sociales.

El sentido de vida es el único que nos permite sobrevivir a diferentes experiencias ya sean estas positivas o negativas dependiendo la condición en la cual esta se haya vivido.

## 1.6 Campo de intervención en las fases de la jubilación

No obstante, tomando como punto de partida la lámina 1 llamada Fases de la jubilación, un punto crítico a analizar es el campo de intervención que esta investigación tiene dentro de las fases ya vistas y explicadas con anterioridad.



Según Díaz (2008) menciona que la segunda fase es la jubilación, la cual se caracteriza por la culminación de su etapa laboral en tiempo presente y esta se encuentra dividida por 3 subfases.

La subfase 1, llamada luna de miel, una característica positiva de esta, es que logran la realización de fantasías ya idealizadas con antelación en la prejubilación etapa anterior a esta. Un punto crítico a analizar aquí, es que no todos logran pasar por esta etapa. Por tal motivo es importante mencionar que las siguientes dos son el campo de intervención o la población a tratar, debido a las características que estas siguientes subfases tienen con respecto a llevar un proceso de jubilación más sano.

La subfase 2, llamada Continuidad con las actividades de ocio planificadas o rutina, se caracteriza debido a que las personas se ocupan en el ocio pero sin

medir la cantidad de tiempo a usar en el mismo, ya que como bien se explicó anteriormente, un efecto positivo de la jubilación es el tener mayor tiempo libre, el punto a analizar es saber equilibrar ese tiempo libre para actividades tanto de ocio como de actividades productivas.

Y finalmente la Subfase 3, se llama Descanso, su característica principal es la ausencia de cualquier actividad, una consecuencia que tiene esta es la vulnerabilidad de contagio de enfermedades crónico degenerativas como es la obesidad por la falta de gasto calórico y condiciones a seguir etc.

Ya identificado el campo de intervención y sus posibles consecuencias en contra de llevar un proceso de jubilación más sano y equilibrado, es necesario mencionar algunos objetivos a seguir en este trabajo de investigación los cuales son:

Proveer de herramientas personales, a la población a tratar, con las que puedan planear de manera anticipada su jubilación

Dar acompañamiento a las personas con el fin de que encuentren un nuevo sentido de vida, logrando con este redirigir su visión desde la nueva etapa o realidad que se encuentren

## **CAPÍTULO 2. LA PERSONA ADULTA MAYOR FRENTE A LA JUBILACIÓN**

Es meramente cierto que las personas son diferentes en cuestión de experiencias, habilidades, estado mental, físico por lo que es complicado la aceptación de estas al estar frente a la necesidad de concluir su periodo laboral (Chan, 2015)

Entonces la jubilación según los autores ya mencionados es un proceso que implica cambios significativos de vida, en donde se tienen efectos positivos o negativos según las herramientas de afrontamiento que la persona posea y la actitud con la que se tome este proceso (Fernández, 2009).

La relación existente entre estos dos, la persona adulta mayor y la culminación de su rol laboral (jubilación) inicia como un momento en donde la persona, se llega a enfrentar a una desestructuración, haciendo un cambio del pasaje de su vida activa a una más pasiva (Barbé, 2015).

### **2.1 La persona adulta mayor frente a la jubilación**

El tema de la jubilación actualmente es foco de interés por los cambios demográficos y el aumento de expectativa de vida.

La jubilación es un tema de amenaza para aquellas personas que del trabajo han hecho una fuente de identidad social.

Está asociado a la etapa de la vejez, ya que el impacto de esta se puede identificar en el cambio de una etapa activa a una menos activa y los siguientes factores son consecuencia de la desadaptación al proceso de jubilación:

- Decaimiento de la salud física
- Decaimiento emocional de la persona

En el proceso de envejecimiento podemos observar cambios significativos como son:

Cambios de personalidad, cambios sociales, imposibilidad física de continuar laborando, la autopercepción, y el asumir un nuevo rol como es la jubilación

Ya que el proceso de jubilación repercute en diferentes esferas de la vida de la persona, la existencia de estrategias que puedan ubicarlo en su realidad presente, ayudaría a vivir esta etapa de manera más sana.

Por lo tanto. La adaptación a la jubilación es un proceso fundamental que permite el hacer de esta etapa, placentera y llena de calidad de vida.

Es pertinente la creación de programas estratégicos encauzados a la orientación sobre del proceso de jubilación. (Alpízar, 2011)

## **2.2 Desarrollo de las personas adultas y esferas social, psicológica y física**

Consecutivamente las experiencias de vida dan gran significado, a la vida del adulto mayor, estas experiencias se ven influidas por tres esferas principales las cuales son:

- Esfera social
- Esfera psicológica
- Esfera física

Mismas que les permiten a las personas desarrollarse, descubrir herramientas para afrontar eventos, fortalecen su estado físico, de salud e interacción con el medio ambiente. Debido a que estas tres esferas están en constante interrelación a lo largo de sus experiencias de vida (Cadafalch, 2014).

**Cambios psicológicos:** Según Jiménez (2012) se envejece toda la vida y este proceso se identifica a medida que avanza la adultez. Las personas entran en una etapa de desapegos en donde se van desvaneciendo ilusiones, inician una crisis de la limitación, todo empieza a parecer algo rutinario.

La vejez también se ve estereotipada por diferentes conceptos asociados al deterioro de la salud en un contexto psicológico estos son:

- Disminución sensorial
- disminución de atención
- memorística, cognoscitivos
- habilidades de personalidad.
- Escasa o nula creatividad
- aislamiento de las personas
- ansiedad
- depresión

Estos son ejemplos de factores que se estereotipan y aumentan o potencian el mito de la vejez.

No obstante, podemos encontrar a personas adultas mayores con altos índices de creatividad y que las mismas tienen una relación armónica con su entorno social, así como el personal.

Durante esta etapa la población mencionada, lo recomendable es que esta población realice un examen de conciencia de vida y se encuentren consigo mismas, a lo largo de este examen pueden presentarse episodios de depresión, melancolía, temor a la muerte y tristeza.

En un sentido psicológico la jubilación es un cambio significativo que provoca en las personas resistencia, temor, les hace vivir en incertidumbre por desconocer lo que sigue después de este cambio, ya que la gente quiere sentirse segura y tener

control sobre el cambio y el adulto mayor puede sufrir estrés, pérdida de un rol profesional, así como una disminución en el ingreso económico.

La implementación de un nuevo proyecto de vida de acuerdo con las circunstancias del momento que se vive sería un evento clave para hacer del proceso adaptativo de la jubilación una experiencia más favorable (Carbajo, 2010).

**Cambios sociales:** En la edad adulta mayor los estilos de vida tanto personal como profesional cambian de roles y realizan diferentes actividades o viven nuevas experiencias como el matrimonio en casos de viudez, la crianza de los nietos y la misma jubilación el retiro de la actividad laboral. Entre otros ejemplos también se encuentran las redes de apoyo, mismas que se ven disminuidas o nulas ya que en el jubilado una red social son los compañeros del trabajo y al retiro de este las mismas amistades en múltiples ocasiones disminuye la interacción.

En su interacción en el día a día, las personas mayores se dan cuenta de que la vida que ellos conocen difiere a lo que es hoy en la actualidad ya que el envejecer implica lucir más juvenil en estas nuevas generaciones de adultos mayores, las personas ya son propietarias de sus propios hogares y con menos hijos de lo que antes se acostumbraba. Esto es la sociedad, a lo largo de los años ha ido cambiando su forma de vivir su realidad y su nueva adaptación a estos tiempos (Marín, 2014).

La calidad de vida es: "la percepción que un individuo tiene de su lugar en la existencia, en el contexto de la cultura y del sistema de valores en los que vive y en relación con sus objetivos, sus expectativas, sus normas, sus inquietudes. Se trata de un concepto muy amplio que está influido de modo complejo por la salud física del sujeto, su estado psicológico, su nivel de independencia, sus relaciones sociales, así como su relación con los elementos esenciales de su entorno". (OMS sf citado en Olivares y cols, 2015)

La calidad de vida es un término usado para hacer referencia a la misma sociedad la cual infringe valores, cultura, brinda un apoyo social y familiar a estas personas que viven cerca de una comunidad y para que esta sea brindada de manera correcta se necesita tanto un apoyo material como afectivo y familiar que participen en distintos niveles de cuidado a la vejez.

**Cambios físicos:** La vejez es un proceso natural que el ser humano involuntariamente tiene que afrontar a lo largo de su ciclo de vida, este con lleva diferentes cambios, que el organismo enfrenta, es decir transformaciones físicas, psicológicas y sociales.

La vejez se caracteriza por un proceso de degradación que el cuerpo sufre a causa de la llegada de la persona a una cierta edad. Según Marín (2014) la vejez los cambios físicos que el adulto mayor enfrenta son:

- Padecimientos cardiacos
- Tumores malignos
- Diabetes - enfermedades cardiovasculares
- Degradación de las funciones cognitivas

Por último, la vejez desde el punto de vista físico se ve afectada también por diferentes estereotipos estos son:

- Cuando se llega a la vejez se tienen deterioro físicos
- Presencia de enfermedades y trastornos psicofisiológicos
- Frecuente necesidad de atención médica para con el adulto mayor

Aunque es cierto que después de la llegada de la edad del adulto mayor, según la OMS mayor a 60 años, es totalmente falso que se produzca una inestabilidad o un gran deterioro drástico a la salud del individuo después de esta edad.

### **2.3 Sedentarismo en las personas mayores y jubilados**

La palabra sedentarismo según el latín y desde un punto de vista antropológico significa (*sedere, o acción de tomar asiento*), esta palabra se ha usado para describir principalmente el cambio de nómadas a sedentarios (establecidos en algún punto fijo), en este lugar realizaban actividades como la agricultura, la pesca y la ganadería, ya que estas eran las actividades de las que dependían la sociedad para sobrevivir y estas sociedades nómadas requerían un mayor gasto energético para la satisfacción de sus necesidades tanto individuales como grupales. (Romero, 2009)

El sedentarismo o la inactividad, es definida como un estilo de vida caracterizado por la disminución o extinción de la actividad física de cualquier índole. Este tipo de vida se reproduce día a día en gran medida debido a que, en las grandes ciudades, la vida se vuelve más sencilla y llena de confort. A consecuencia de esto la vida de las personas necesitan menos actividad física para la realización de tareas cotidianas (Dosal y cols, 2016)

La Real Academia Española (2001 citado en Alvarez 2015) la define como: perteneciente a un trabajo o un estilo de vida en donde este se caracteriza por poca agitación o movimiento.

Según Romero (2009) es el desajuste del gasto calórico cuando se reduce la actividad física, que puede ocasionar afecciones por la disminución de dicha actividad y provocan un desequilibrio en la salud del individuo

El llevar un estilo de vida por debajo de un gasto energético diario es la característica fundamental para definir a una persona sedentaria ya que la actividad física fomenta el gasto energético rutinario (AF) (Lavielle y cols ,2014)

La actividad física se caracteriza por ejecutar movimientos que le permitan al músculo y al cuerpo el gasto de energía.

Según Alvarez Li (2010) La práctica nula de actividad física recurrente, permite el acceso a factores de riesgo que pueden afectar a la salud mundial ya que esta previene y reduce las enfermedades cardiovasculares y la mortalidad global.

Las enfermedades más frecuentes asociadas al sedentarismo son:

- Cardiopatía isquémica
- Hipertensión arterial (HTA)
- Enfermedades cerebrovasculares
- Diabetes mellitus de tipo 2
- Obesidad
- Osteoporosis
- Problemas musculoesqueléticos diversos
- Desórdenes mentales o emocionales
- Neoplasia maligna de colon

Las características que tiene el grupo de riesgo propenso a contraer estas enfermedades son:

Personas mayores de 40 años de edad, personas con un índice de masa corporal Obeso, amas de casa y ocupaciones sedentarias, por ejemplo: personal administrativo etc.

La realización de actividades de cualquier índole de forma constante, aporta una serie de beneficios a las personas mayores en pro de su salud (Montoya, 2005; citado en Martínez y cols, 2010).

Estos autores (Alvarez Li y Montoya) reflejan sus críticas en pro de llevar un estilo de vida más activo, evitando la quietud, llevar a la pasividad tanto física como mental a la inexistencia y la extinción del sedentarismo como fenómeno global ya que estas son generadoras de consecuencias negativas hacia la salud del adulto mayor.

La Organización Mundial de la Salud (2002 citado en Padial, 2010) dice en el <Informe sobre la salud en el mundo> que el estilo de vida está relacionados con el sedentarismo y sus variantes, está dentro de las 10 primeras causas generadoras de decesos y discapacidad en el mundo, así también como uno de los generadores de factores de riesgo para la salud a los individuos como patologías crónicas junto con un hábito alimenticio bajo en el consumo de frutas y verduras.

En la siguiente tabla se muestran las principales causas de muerte, de manera generalizada en México según INEGI (2018)

TABLA 2

Principales causas de muerte por sexo en México, 2017

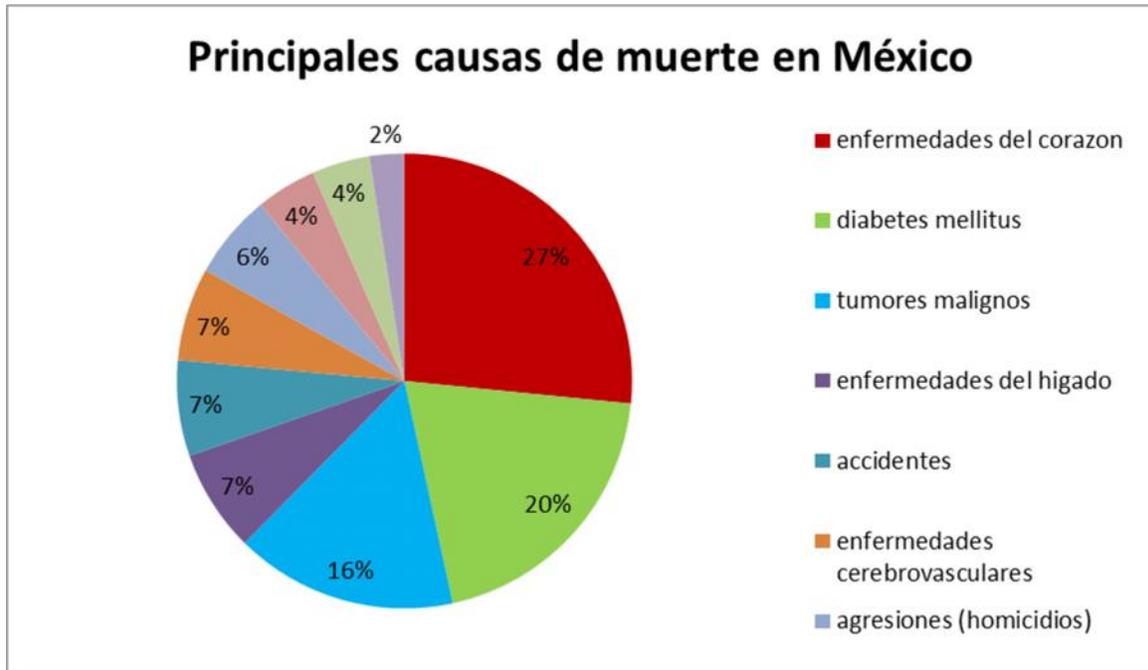
Rango	Total	Hombres	Mujeres
1	Enfermedades del corazón 141 619	Enfermedades del corazón 75 256	Enfermedades del corazón 66 337
2	Diabetes mellitus 106 525	Diabetes mellitus 52 309	Diabetes mellitus 54 216
3	Tumores malignos 84 142	Tumores malignos 41 088	Tumores malignos 43 053
4	Enfermedades del hígado 38 833	Agresiones (homicidios) 28 522	Enfermedades cerebrovasculares 17 881
5	Accidentes 36 215	Enfermedades del hígado 28 400	Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 11 140
6	Enfermedades cerebrovasculares 35 248	Accidentes 27 362	Enfermedades del hígado 10 418
7	Agresiones (homicidios) 32 079	Enfermedades cerebrovasculares 17 366	Influenza y neumonía 9 828
8	Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 22 954	Influenza y neumonía 12 063	Accidentes 8 823
9	Influenza y neumonía 21 892	Enfermedades pulmonares obstructivas crónicas 11 814	Insuficiencia renal 5 757
10	Insuficiencia renal 13 167	Ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal 7 452	Ciertas afecciones originadas en el periodo perinatal 5 567

■ Enfermedades del corazón  
 ■ Diabetes Mellitus  
 ■ Tumor maligno  
 ■ Otras enfermedades no transmisibles  
 ■ Accidentes  
 ■ Agresiones (homicidios)  
 ■ Enfermedades transmisibles

Fuente: INEGI. Estadísticas de mortalidad (2018)

## GRAFICA 1

### Principales causas de muerte en México (2017)



Fuente: elaboración propia basado en INEGI Estadísticas de mortalidad (2018)

Las tres principales causas de muerte son por enfermedades las cuales son:

- enfermedades del corazón ( 27% )
- diabetes mellitus ( 20% )
- tumores malignos ( 16% )

Mismas que se mantienen en el mismo orden jerárquico en las causas de muertes ocasionadas para hombres y mujeres.

La sexta causa de muerte son las enfermedades cerebrovasculares con una población de (35 248 7%) y la cuarta causa de muerte en mujeres (17 881)

La cuarta causa de muerte en los hombres es por agresiones con una población de (28 522) y en rango general ocupa la séptima causa de muerte con una población de (32 079 7%)

Entre otras causas generadoras de enfermedades del corazón y diabetes mellitus, se encuentran los malos hábitos alimenticios y el sedentarismo, debido al alza excesiva de grasa o tejido adiposo, misma que incrementa a padecer estas enfermedades siendo la obesidad el vehículo principal a propiciarlas (Paredes y Cols, 2014)

Actualmente debido a los avances tecnológicos, la industrialización y logros realizados por la ciencia nos ha permitido que la relación actividad física y salud tenga un avance significativo, ya que se ha podido intervenir diferentes enfermedades transmisibles y aumentar la esperanza de vida. No obstante, estos avances han sido causantes de la baja en actividad física y esta ha permitido la entrada enfermedades cardiovasculares que en la actualidad son los principales causantes de mortalidad y morbilidad en todos los países del mundo (Gómez ,2017).

Ya que uno de los efectos positivos de la jubilación es el tiempo libre, el descanso entre otros estos mismos pueden ser vistos como un arma de doble filo, unos logran verlo como efectos a merecer y otros como momentos terribles. Los que están dentro del efecto a merecer notan que tienen más efectos por descubrir como por ejemplo la oportunidad de darle un rumbo de autorrealización a su vida desarrollándola a su gusto y a su modo y por otro lado los que no tienen esta forma de identificar su realidad como algo a merecer si no verlo como algo terrible este proceso logran asociarlo como una llegada a su etapa final de vida.

La jubilación al ser un proceso en el que deja de ser significativo el trabajo las ocupaciones de ocio que pasa a ocupar el primer plano. La gran cantidad de tiempo libre es el cambio más importante debido a que durante toda su vida esa cantidad de tiempo había sido ocupada y después de jubilarse tenerlo debe de verse como oportunidades de cambio a realizar algo de manera libre y opcional.

Las personas mayores que se encuentran dentro de esta población jubilada si no se adaptan de forma adecuada pueden ver esto como un problema de aburrimiento o de no saber qué hacer y caer por el abandono laboral en una pasividad.

El concepto ocio definido desde el contexto del trabajo, primeramente se identifica como tiempo libre del mismo. Tiempo en el cual las personas realizan actividades voluntarias como obligaciones personales, tareas del hogar, tiempo de descanso, diversión, participación social voluntaria o libre capacidad creadora (Aguilar, 2017)

El ocio, es una consecuencia en el jubilado, debido a que este tiene mayor cantidad de tiempo libre durante el día comparado con una persona que continua con su rutina diaria de labores. El ocio resulta ser un punto importante a analizar debido a que no es visto de manera funcional en su nueva situación social, ya que existen personas que ven al ocio como: diversión, premio o el no realizar absolutamente nada, siendo que este puede ser utilizado como una herramienta más para el desarrollo humano. Solo algunos jubilados que hayan adquirido valores de la cultura de su trabajo lo usaran con el afán de continuar de manera responsable, consciente y sana el proceso de jubilación (Cuenca, 2009).

#### **2.4 Efectos beneficiosos de la prevención del sedentarismo**

Actualmente se han realizado diversos estudios que defienden que la reducción del sedentarismo tiene efectos beneficiosos en la salud. Álvarez, Cuevas, Lara y González, (2015) en donde un ejemplo de estos estudios es el realizado por Holmes (1993 citado en Ramírez 2018) él explica que los beneficios que desencadena el realizar la actividad física como prevención del sedentarismo es que actúa disminuyendo su aparición de estrés. Otro estudio es el realizado por VanKim y Nelson (2013) Encontraron que este mismo medio permite mantener un equilibrio entre el estrés ambiental y la depresión.

Ya que estos estudios han demostrado estas características mencionadas anteriormente, nos permite identificar que las personas que mantiene un estilo de vida constante y saludable, tienen un estado psicológico mayormente óptimo y funcional.

Al extinguir las conductas sedentarias promueven beneficios físicos, emocionales y sociales.

Científicos demuestran que, si la actividad física es realizada semanalmente, esta permite aumentar el bienestar del nivel físico, psicológico y social

Así como consecuencia tener un aumento de calidad de vida y mayor esperanza de vida en el adulto mayor. (Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015) Ver tabla 3.

En la tabla 3 se presentan los efectos positivos que la actividad física con lleva en la disminución del sedentarismo, segmentados en tres columnas diferentes, en cada una de estas se pueden observar tres esferas diferentes los cuales son:

- Esferas físico
- Esferas psicológico
- Esferas social

Cada efecto escrito tiene una estrecha relación con el nivel propuesto en cada columna, abarcando temas generales como específicos.

**Tabla 3**

<b>Efectos positivos de la actividad física en disminución del sedentarismo</b>		
<b>Física</b>	<b>Psicológica</b>	<b>Social</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la estética corporal</li> <li>- Óptima función cardiorrespiratoria</li> <li>- Fuerza muscular y masa ósea</li> <li>- Disminuye tejido adiposo</li> <li>- Mantiene un equilibrio entre el peso y la talla</li> <li>- Crecimiento y desarrollo físico favorable</li> <li>- Habilidades motrices</li> <li>- El mantener posturas correctas</li> <li>- Capacidad de mantener el equilibrio y no sufrir caídas</li> <li>- Reduce la posibilidad de contraer una enfermedad crónica degenerativa y ayuda en la evolución de forma positiva de las mismas</li> <li>- Reducción de posibilidad de contraer cáncer</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mejora la autoestima</li> <li>- Reduce síntomas de ansiedad y depresión-</li> <li>- Disminución del estrés-</li> <li>- Mejora en el uso del lenguaje</li> <li>- Mejora en el sueño</li> <li>- Percepción de bienestar y satisfacción con el cuerpo propio</li> <li>- Desarrollo en función cognitiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ofrece oportunidades de interacción</li> <li>- Aprendizaje de habilidades sociales</li> <li>- Autonomía</li> <li>- Integración social</li> </ul>

Fuente: elaboración propia con base en información del Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS. Madrid, 2015.

Entre otros efectos psicológicos beneficiosos que pueden encontrarse son los presentados en la tabla 4. (Márquez, 1995 citado en Reynaga y Cols. 2016)

Ya que en esta tabla se pueden observar en específico los beneficios que hay a nivel psicológico así específicos como general, dentro de esta tabla se encontraran 2 columnas que se dividen en incrementos de características positivas que tienen las personas con la realización de actividad física y en la segunda columna la disminución de aspectos negativos como, por ejemplo; adicciones, fobias varias, violencia y otros factores que pueden ser causantes de cambios de comportamiento.

**Tabla 4 Beneficios psicológicos de la actividad física**

Incrementa	Disminuye
-Eficiencia en el trabajo	-Absentismo laboral
-Rendimiento académico	-Abuso de alcohol
-Actividad	-Enfado/cólera
-Confianza	-Ansiedad
-Estabilidad emocional	-Confusión
-Independencia	-Depresión
-Funcionamiento intelectual	-Dismenorrea
-Locus interno de control	-Dolores de cabeza
-Memoria	-Hostilidad
-Estados de animo	-Fobias
-Percepción	-Comportamiento psicótico
-Popularidad	-Consecuencias del estrés
-Imagen corporal positiva	-Tensión
-Autocontrol	-Riesgo de enfermedad coronaria
-Satisfacción sexual	-Problemas de espalda
-Bienestar	-Tabaquismo

Fuente: Márquez (1995).

Debido a que la jubilación tiene como efecto positivo el tiempo libre, existe población jubilada que no logra adaptarse a esta situación en particular, y dedican la mayor parte de este tiempo a realizar actividades pasivas o de ocio llevándolas a un estilo de vida sedentario disminuyendo o extinguiendo la actividad física diaria. El sedentarismo como estilo de vida puede conducir a las personas en este caso al jubilado o al adulto mayor a padecer enfermedades crónicas generativas. No obstante previniendo el sedentarismo se pueden obtener efectos benéficos en 3 áreas a nivel físico, psicológico y social, mismas que serviría de apoyo para llevar un proceso de jubilación saludable. Y mayormente para una persona que se encuentre en una situación pre-jubilatoria.

### **CAPÍTULO 3. LA LOGOTERAPIA COMO HERAMIENTA DE INTERVENCIÓN A PERSONAS EN PROCESO PREJUBILATORIO**

El ser humano con el paso del tiempo se va dando cuenta de que tiene que vivir experiencias que pueden ser detonantes de tensión, como por ejemplo la vejez, ya que en esta etapa de vida se identifican cambios como el envejecimiento, la jubilación y sus repercusiones en el ámbito familiar.

Esta se caracteriza primeramente por ser un periodo crítico ya que afecta directamente a la persona, tiene una serie de reestructuraciones a nivel personalidad, cabe decir que ésta es producto de la interacción de factores biológicos, psicológicos, sociales y su desarrollo mismo como etapa de vida (Bazaldua, 1998)

El trabajo prejubilatorio permite construir psíquicamente elementos que no se consiguen durante el proceso de lo que es el trámite de la jubilación, y que durante todo el tiempo nos prepararon para trabajar, pero no para la etapa en donde las rutinas laborales desaparecen de la mayor parte del tiempo invertido por la persona a lo largo de la vida.

Se sabe con certeza que llegada la vejez se pueden disfrutar de los beneficios que tienen los jubilados, pero esto no significa que estén preparados para la llegada de esta nueva etapa ya que se puede experimentar durante esta etapa previa, incertidumbre, inestabilidad emocional, temores y en algunos casos jubilopatías (Lacub,2015)

La logoterapia, es considerada eficaz para la prevención y promoción de la salud, vista desde un plano integral de sus 3 áreas biopsicosocial y espiritual. (Servín, 2015). Debido a que la jubilación se lleva a cabo durante la etapa de la vejez esta apoya al candidato a jubilado a vivir una vejez en total plenitud sin

quedar estancado en el vacío, la desesperación, la culpa y de llevar un estilo de vida carente de significado.

Según Servín (2015) la logoterapia ha tenido un área de injerencia principalmente en el campo clínico, promoviendo la salud integral de las personas adulto mayor, este sistema terapéutico también se encarga de enfatizar las posturas y actitudes positivas a favor de hechos que no pueden ser cambiados, tal es el caso de la jubilación, siendo entonces este sistema benéfico para las personas en proceso prejubulatorio ya que al llegar a ese momento con actitudes y posturas modificadas positivamente la prevención de actitudes tomadas sobre de la jubilación (rechazo, ambivalencia, etc.) serían las adecuadas para llegado el momento del retiro laboral del trabajador.

Debido a que la jubilación se lleva a cabo al llegar a la edad del adulto mayor y las personas estando inmersas en la edad adecuada se vive primeramente un proceso prejubulatorio, el Dr. García Pintos (2007) menciona que cuando la persona llega a la edad adulta mayor, su tarea esencial es lograr una integridad personal, esto es “me constituyo como yo mismo en el punto más culminante y, por otro lado, me integro con los otros en una verdadera trascendencia, sabiendo que ofrezco, por qué ofrezco y para qué ofrezco, porque he comprendido la realidad de la existencia” (p.97).

Según este mismo autor a esta edad y etapa de vida la define como, la “edad del sentido”, no la identifica como etapa de deterioros y pérdidas sino la búsqueda de su propia integridad como persona. No obstante, también dice que existen crisis y estancamientos como la desesperación y el vacío existencial al no poder lograr conseguir esta integridad.

Finalmente, Pintos (2007) menciona que esta edad, es una edad llena de oportunidades, debido a que hay una plenitud espiritual, ya que deja huella en su realidad, adquiere múltiples y nuevos aprendizajes totalmente diferentes a los que

el en su momento de juventud adquirió y la paz interior, ya que, debido a las pérdidas y los duelos vividos, consigue el perdón, se reconcilia y se libera.

Según Frankl (S.A) ...solo hay una cosa que hace al hombre capaz de soportar lo peor y realizar lo imposible. Y esto es precisamente el tener un deseo de sentido y el convencimiento de que el hombre es responsable de encontrar ese sentido a su vida. (citado en Francke, 2011: pág 1)

### **3.1 Historia de la logoterapia**

Según Servín (2015) el mentor principal de la logoterapia es Víktor Emil Frankl el cual tenía una formación y especialización como Médico Neurólogo y Psiquiatra. La logoterapia tiene sus inicios en años posteriores a la Segunda Guerra Mundial. En donde tuvo una fuerte interacción con el Psicoanálisis Freudiano y la Psicología Individual de Adler, en donde tiempo después se separa de estas escuelas, Freud con “la voluntad de placer” y Adler con “la voluntad de poder”.

Evidentemente estos son slogans que se le otorgaron a sus respectivas psicoterapias, y con esto poder explicar la relevancia de las áreas típicas de investigación de estas escuelas (Ascencio, 2003).

Las teorías de Freud se centraban en investigar los impulsos humanos, gratificación en el deseo sexual y la represión sobre esta, causantes de diferentes trastornos. Por otro lado, Adler indagaba las interacciones de los individuos con respecto al ambiente social, de ahí parte su teoría de que las personas apetecían de poder, debido a los sentimientos de inferioridad.

Según Leite Dos Santo (2011) encuentra que ambas escuelas se centran en la motivación que impulsa la conducta humana, por un lado, aborda a Freud, con la búsqueda de placer o voluntad de placer la cual tiene las siguientes características:

- cualquier manera en la que una persona se manifieste es tomada como una expresión de origen sexual
- busca la homeostasis
- dinámica afectiva
- energía instintiva

Por otro lado, Adler con la búsqueda del poder o voluntad de poder menciona la siguiente característica:

- la conducta humana es detonada por el fuerte sentimiento de inferioridad

Frankl da su opinión acerca de ambas posturas tomando primeramente la escuela de Freud dice:

- que el placer es una realidad innegable, pero considera que el placer es una consecuencia de actos dirigidos hacia eventos que son de talla valiosa

Continuando con la escuela de Adler menciona que:

- da un amplio margen de libertad que supera a todas aquellas expresiones de carácter estrictamente social

Es en donde Frankl comprende que el ser humano es un ser o una entidad que busca moldear su vida de manera significativa y que sólo se ve afectada aquella persona que su voluntad de significado es alterada. (Ascencio, 2003)

Existen tres fuerzas de psicoterapia conocidas, las cuales son:

- Psicoanálisis (primera fuerza)
- Terapia conductual (segunda fuerza)
- Psiquiatría existencial o psicoterapia humanista nombrada así por (Charlotte Buhler s.a.) muy reconocida en Europa como la tercera fuerza

Y la logoterapia forma parte de la llamada “la tercera fuerza” de psicoterapia, aunque difiere en puntos o ideas que sostiene la psicoterapia humanista y que el contenido de esta vaya aún más allá, por ejemplo, el punto máximo a seguir en esta última fuerza es la auto-actualización y la logoterapia sitúa en un nivel aun superior de esta auto-actualización a la auto-trascendencia.

Y según Frankl (Ascencio, 2003 p.12) explicando la auto-trascendencia dice.

*Sin embargo, quien quiera que se proponga a sí mismo la auto-actualización como objetivo, olvida y pasa por alto que los seres humanos solo pueden actualizarse hasta el punto donde llenan de significado al mundo exterior, no a sí mismos. En otras palabras, la autoactualización se excluye a sí misma de objetivos tanto como se presenta a sí misma como un efecto secundario de los objetivos, en el sentido que yo llamo “auto-trascendencia” de la existencia humana.*

Según este mentor, el hombre es tridimensional ya que se conforma por la relación físico – psíquico y espiritual en donde define a esta última como aquella dimensión única perteneciente de una persona humana.

Frankl (1933, citado en Caprio, Langle, 2013) dice que la logoterapia y el Análisis Existencial son ramas del mismo árbol ya que el Análisis Existencial según sus palabras “*es un intento de una antropología psicoterapéutica que antecede a cualquier psicoterapia*” y este mismo autor señala que la Logoterapia es la aplicación clínica del Análisis Existencial, esta psicoterapia busca el mantener o rehabilitar la salud mental e integral de la persona, con el fin de que esta encuentre un sentido de vida (Frankl, 1990, P.61 citado en Servín, 2015).

Se tiene entonces entendido que la logoterapia es un sistema antropológico creado por Viktor Frankl, esta sienta bases en aspectos científicos, psicológicos, filosóficos y antropológicos, aspectos con los que desarrollan al ser humano desde una visión integral cuerpo-mente-espíritu-mundo, todo esto reducido a Logo-teoría,

cuando Frankl lo lleva a la práctica clínica, nace el modelo de la Logo – terapia. (Leite Dos Santo, 2011).

### **3.2 Introducción a la logoterapia**

Existen diversas formas de entender la palabra “*logos*”, comúnmente se conoce esta palabra griega como: lógica o estudio, tratado etc. estas definiciones no tienen ninguna relación cercana o aparente de acuerdo al pensamiento Frankl.

Según Morandi (2008) Frankl utiliza la palabra griega “logos” para definir no solo el sentido sino también el área espiritual, esta última sería la dimensión en la que este sistema interviene integralmente al individuo incluyendo las dimensiones biológica y psicológica.

La logoterapia estudia, el sentido de la existencia humana y el encuentro o búsqueda de ese sentido de la persona y Frankl sostiene que la fuerza central motivadora es la “voluntad de sentido”, ya que esta es la primera fuerza en donde el hombre busca para encontrar un sentido en su vida.

La logoterapia considera al ser humano como un “ser activo” o “seres activos”, ya que tienen la capacidad de actuar con libertad y permite que la Libertad de voluntad sea una elección.

Según Torello (citado en Ascencio, 2003 p.13) la logoterapia es el último sistema terapéutico completo, que basa su atención en la imagen del ser humano y del mundo, es ahí donde sostiene la existencia de tres pilares logoterapéuticos.

### **3.3 Los tres pilares de la logoterapia**

El concepto logoterapéutico está conformado principalmente por tres pilares los cuales son

- A. Libertad de voluntad
- B. Voluntad de sentido
- C. Sentido de vida

En los siguientes cuadros se explicarán los tres pilares de la logoterapia con diferentes autores definiendo estos conceptos con sus características correspondientes.

**LIBERTAD DE VOLUNTAD**

<p>Frank Existen 2 tipos de libertades: Libertad de Y Libertad para</p>	<p>Debido a que el ser humano está bajo situaciones o condiciones de las cuales nunca estará libre existe ahí la "libertad de" la cual depende del medio exterior y la misma se encuentra condicionada por su situación psicofísica o su naturaleza constitutiva. Por otro lado, el ser humano es descrito como un ser autónomo siendo este un nivel superior que le permite al mismo hallar espacios para realizar su libertad. La libertad tiene un doble aspecto: positivo y negativo. Desde el punto de vista negativo se halla "libre de...", en el sentido positivo es "libre para...". Es decir, es la libertad de ser así y la libertad para la existencia. Esta existencia del hombre equivale en último término a ser responsable (Frankl, 1994 pág. 48).</p>
<p>Lukas discípulo de Frankl citado en Ascencio (2003)</p>	<p>Capacidad de actuar en plena libertad, de carácter independiente y autónomo, el cual es un potencial que puede verse restringido por enfermedad e inmadurez. - Define a esta como individuo que es capaz de comportarse de acuerdo a su libre albedrío</p>
<p>Sevy (2013)</p>	<p>Todo ser humano tiene libertad de voluntad, la cual en ocasiones puede ser limitada por enfermedades, inmadurez o senilidad. - La libertad humana no considera la libertad de condiciones pero si la libertad de tomar una actitud para hacer frente a cualquier situación que lo llegue a confrontar - La libertad de voluntad humana, es la voluntad a ser finito</p>
<p>Leite Dos Santo (2011)</p>	<p>La libertad de voluntad se centra en una pregunta principalmente ¿Quién decide? En respuesta a esta menciona que, la libertad interna y espiritual decide aun teniendo presente los condicionamientos biológicos, psicológicos y sociales. Y describe al ser humano mediante este pilar, que este es un ser auténtico, irrepitable, que tiene libertad y responsabilidad de hacerse cargo de sí mismo y de responder por él, de él hacia los demás y ante dios.</p>

**VOLUNTAD DE SENTIDO**

Frankl citado en Ascencio (2003)	Habilidad humana para descubrir el carácter de sentido no solo en lo inmediato, sino en lo por venir
Sevy (2013)	Si el hombre encuentra un sentido, es un hombre dispuesto a todo ya que es capaz de renunciar, a sufrir y en un caso extremista dar la vida por él mismo ya que de lo contrario si no tuviese sentido el hombre la vida no importaría en lo más mínimo - motivación interior que mueve al hombre poniéndolo en contacto con el exterior y la oferta de sentido que este ofrece
Hoyos (2011)	Que el hombre es capaz de defender sus valores e ideales dando la vida si fuese necesario - el sentido de nuestra vida se descubre no se inventa
Servín (2015)	Principal fuerza motivacional del ser humano
Leite Dos Santo (2011)	La pregunta central en este segundo pilar es: ¿Por qué decide? Y menciona que el ser humano es movido por la búsqueda de obtener un significado de situaciones o eventos con los cuales pueda adquirir la AUTOTRASCENDENCIA: ente que está inmerso en el mundo y tiene la capacidad de decidir.

SENTIDO DE VIDA

<p>Frankl citado en Pifarré (2016)</p>	<p><i>"yo diría que lo que el hombre quiere realmente no es, al fin y al cabo, la felicidad en sí, sino un "motivo" para ser feliz"</i></p>
<p>Leite Dos Santo (2011)</p>	<p>Se fundamenta principalmente en el significado incondicional de vida y este no se borra de ninguna forma.          Se caracteriza también por:          - puede ser de difícil comprensión humana            - toda situación en la vida tiene un sentido no hay existencia de alguna circunstancia que tenga carencia de este            -Dice que la pregunta en este tercer y último pilar sería: ¿Qué elige? Y fundamenta que el sentido de vida puede ser relativo debido a que cada persona puede descubrirlo desde sus vivencias hasta hallarlo ya que el sentido de vida no se enseña, se descubre, el mismo no se inventa, es único para cada ser.</p>
<p>Servín (2015)</p>	<p>Para poder lograr realizar este sentido de vida es necesario de 3 valores diferentes que son:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Valores creativos</li> <li>2. Valores de experiencia</li> </ol> <p>Valores de actitud</p>

### 3.4 Los Valores en el sentido de vida

Para lograr este sentido de vida Servín (2015) menciona que es necesaria la aparición de tres valores diferentes los cuales son:

1. Valores creativos
2. Valores de experiencia
3. Valores de actitud

1. Lo que uno ofrece a la vida de manera individual con nuestras características personales como, actividades, habilidades trabajos etc. (sentirse digno)
  - Lo que un ser humano hace en dirección al humano de forma creativa, de trabajo etc. (el sentido del trabajo) (Leite Dos Santo, 2011)
2. Vivencias emocionales humanas (sentirse vivo)
  - Lo que el mundo obsequia al ser humano como vivencias amorosas, naturaleza, etc. (El sentido del amor y de la comunidad humana) (Leite Dos Santo, 2011).
3. Postura que se toma ante eventos de talla irreversibles con tono de fatalidad, actitud ante la triada trágica (Leite Dos Santo, 2011).
  - Se tiene que dar un sentido a la triada trágica (sufrimiento, culpa y muerte) y no carecer de él debido a que éstas, son experiencias vivenciales inevitables y dan soporte y postura al hombre al vivir estos eventos.

“La tríada “trágica” es la dimensión humana ante la cual el ser humano, de pie, adopta una postura por su libertad” (Leite Dos Santo, 2011pag 6).

### **3.5 Técnicas logoterapéuticas**

Según Osadolor (2005) la logoterapia no pretende que el hombre tenga una vida exenta de tensiones, sino que las acepte y tenga una visión más clara y consciente de las alternativas que tiene, que pueda enfrentar los eventos adversos vividos en el pasado, pues estos no pueden ser cambiados, en este sentido tendrá que aprender a mirarlos como acontecimientos que han dejado una fuente de sabiduría para su vida, aprendiendo de las lecciones que las pérdidas le han dejado tanto a nivel físico, psíquico y espiritual. De esta manera se pretende que el individuo cree conciencia de *que el pasado no cambiará, de ello se aprende para ponerlo en práctica en el presente.*

Según Barbieri (2006). La logoterapia ha sido la única corriente existencial dentro de la psicoterapia humanista existencial que ha sido reconocida por el hecho de crear sus propias técnicas.

#### **Modificación de actitudes**

La logoterapeuta alemana Elisabeth Lukas creó este método con el fin de conseguir actitudes saludables y dejar de lado a las dañinas. Este método busca también enseñar a las personas a responsabilizarse de ellas mismas sin buscar culpable alguno (Lukas, 2006 citado en Martínez, 2016)

Este método también hace énfasis en personas que enfrentan el sufrimiento inevitable y que las mismas reevalúen y rescaten elementos positivos del mismo (Lukas, 2003, p. 154)

El logoterapeuta hace que el paciente reevalúe sus actitudes e identifique si son lo suficientemente sanas para su vida o si pueden ser perjudiciales para la misma, cuando el logoterapeuta identifique la existencia de elementos negativos debe saber puntualizarlos de forma precisa (Lukas, 2003)

Cuando el paciente comienza a adjudicar problemas internos a causas externas o que lleven una referencia del pasado el logoterapeuta debe promover el autodistanciamiento.

### **Autodistanciamiento**

Es cuando el cliente logra identificarse en un plano propio más allá de su sufrimiento, con el fin de identificar y controlar los procesos emotivos-cognoscitivos.

El autodistanciamiento permite al hombre distanciarse de las situaciones conflictivas que se le presentan, también con esta herramienta se logra tomar conciencia de nuestros problemas y tensiones percibiendo estos de manera objetiva

Según Frankl el autodistanciamiento es “la capacidad de poner distancia a las situaciones exteriores, de ponernos firmes en relación a ellas; pero somos capaces no solamente de poner distancia con el mundo, sino también con nosotros mismos. (1999a, pág. 6 citado en Martínez, 2016)”.

### **Clarificación**

Esta herramienta ayuda a aclarar o depurar cualquier confusión y es usada comúnmente en el proceso primario de un evento de esta índole (Lemus de Vanek, 2014). Y el diálogo socrático orienta y guía a la persona a clarificar su crisis como por ejemplo las siguientes preguntas:

- ¿Qué nombre le pones a tu crisis?
- ¿Qué la desencadenó?
- ¿Qué implica en las distintas áreas de tu vida?
- ¿Qué consideras que te toca aprender?
- ¿A qué estás dispuesto para aprenderlo?

- ¿Con qué recursos cuentas para enfrentarla?
- ¿Qué posibles ganancias ves en ella?
- ¿Qué cualidades has desarrollado a partir de otras crisis vividas?

### **Dialogo socrático**

El dialogo socrático es una herramienta mayormente usada por el logoterapeuta con el objetivo de que este encuentre el sentido de vida (Fabry, 2001).

Este destaca los recursos personales buscando el bienestar y la salud sobreponiendo estas a cualquier tipo de factor que obstaculice el curso normal de un organismo psicofísico (Martínez, 2012 citando en Motta y cols. 2016).

Según Guttman (1998 citado en Motta y cols. 2016) el dialogo socrático busca:

- Hacer conscientes a las personas de sus recursos personales
- Guiar de manera que los mismos encuentren un sentido de vida
- Hacer conscientes de sus experiencias vividas de tal manera que estas mismas funjan como línea base a experiencias futuras
- Traer al presente aquellos eventos que tuvieron una alta relevancia en la vida de la persona
- Que el paciente concientice su situación actual, reevalúe la capacidad que el mismo tiene para poder sobreponerse ante cualquier adversidad y la enfrente

### **Expresión y manejo de sentimientos**

La logoterapia orienta al desahogo y flujo continuo de emociones sin que estas sean temidas de ser expuestas sino mostrando que son producto de la necesidad y del sentido.

Ya que permite liberar esa carga interna y que como producto se obtenga un sanador emocional (Lemus de Vanek, 2014).

## **Autoconocimiento**

Esta herramienta permite a la persona verse de forma auténtica, concientizándola tanto de sus cualidades como de propias limitaciones y obteniendo esta oportunidad de crecimiento con el objetivo del sentido (Lemus de Vanek, 2014).

## **Visión al futuro**

Esta es una herramienta que el mismo Frankl utilizó estando aun dentro de los campos de concentración, este es un proceso dividido en tres pasos a lograr con el fin de obtener un sentido, los cuales son:

- Tareas por cumplir
- Metas por lograr
- Proyecto de vida

Según Frankl (S.F.) “No hay nada en el mundo que capacite tanto a una persona para sobreponerse a las dificultades externas y a las limitaciones internas, como la consciencia de tener una tarea en la vida”.

Es por esto que el objetivo del logoterapeuta es dar un acompañamiento con el fin de que esta persona encuentre estas tareas que le permitan sobreponerse ante cualquier adversidad.

En la práctica se pueden usar esta lista de frases para ser completadas por el paciente o cliente:

- Quiero superar esta crisis para....
- Mis tareas más importantes en la vida son
- Los propósitos que más me ilusionan son
- Los sueños que más me ilusionan son

Con el fin del buen funcionamiento de esta herramienta la persona debe visualizarse ya realizando esto para ser estas respondidas con anhelo (Lemus de Vanek, 2014).

### **Logodiario**

El logodiario es una herramienta que tiene como objetivo fundamental el llevar un registro que sensibiliza y responsabiliza a la persona de lo que vivió en su día. Es también una herramienta de reflexión, debido que al ser una libreta especial para la persona, ésta le permite escribir hechos vividos agradable o desagradablemente y valorar el aprendizaje, el crecimiento y la ganancia obtenida de las situaciones vividas en el día. Ya que el logodiario no es únicamente el llevar un registro de hechos agradables, sino también obtener un significado de los eventos desagradables.

El logodiario es una herramienta guía que permite crear conciencia y cambios de hábitos en la vida, ya que ayuda a generar tareas constructoras de sentido para que la persona lleve a cabo en su día

(Lemus de Vanek, 2015)

## CAPITULO 4. PROPUESTA

El proceso de jubilación no ha sufrido cambio alguno, administrativamente, sin embargo, estos procesos se han modificado respecto a la “psique” del trabajador que se encuentra incluido a la sociedad, por tal motivo, proponer un taller de logoterapia, con el fin de que la persona que se encuentre dentro de la situación prejubilatoria pueda encontrar una visión al futuro, que pueda identificarse en un plano próximo a su realidad y logre usar en su vida de jubilado las herramientas transmitidas dentro del taller. Al ser el taller una estrategia de intervención grupal, estructurado con diferentes actividades hacia una población y problema específico, buscando la prevención del mismo se encuentra viable lograr este taller en un espacio adecuado para las personas en situación prejubilatoria.

La importancia de esta investigación radica en aspectos principales, a los cuales desde un punto de vista son temas que no han sido abordados o intervenidos con el debido valor que se le debe de dar, ejemplo de esto es:

1.- La jubilación: un evento que se caracteriza generalmente por el término de su vida laboral, este evento con lleva cambios significativos de vida como el envejecimiento, perdidas de estatus social, exceso de tiempo libre. Estos cambios de vida al no ser prevenidos con anticipación, son causantes de efectos negativos al adulto mayor siendo esta etapa de vida en la que comúnmente se encuentran los jubilados y a lo que nos lleva al segundo aspecto.

2.- Debido a la etapa en la que se encuentran los jubilados, el adulto mayor tiene cambios en sus esferas sociales, psicológicas y físicas esto a consecuencia de su deterioro real e inevitable por la edad en la que están, así como la baja de actividad física y cayendo al sedentarismo siendo este un factor que daña a la salud de la persona. Debido al cambio de estilo de vida activo cubierto por el rol laboral a uno pacifico cubierto por el excedente de tiempo y el sedentarismo como evento en consecuencia el crear un proyecto de vida con antelación nos permite la prevención de estas logrando esto con el tercer aspecto que es.

3.- La logoterapia, siendo este un sistema joven y completo en teoría y práctica, en herramientas únicas creadas por el mismo mentor de este sistema terapéutico al igual que otros autores pertenecientes a esta escuela. La logoterapia es un tratamiento para encontrar un significado y sentido a la vida, logra que el paciente enfrente con el sentido de su propia vida confronte su conducta con ese sentido a la vida, basándose en la principal fuente motivacional humana la voluntad de sentido.

Esta investigación aporta datos como la relación que tiene el adulto mayor en la jubilación y viceversa, el sedentarismo en el que caen y los daños a la salud como enfermedades crónico degenerativas pueden ser prevenidas en un amplio contexto, guiando al jubilado a encontrar un proyecto de vida, un sentido de vida antes de que esta persona que se vaya a encontrar en este evento tenga ese cambio significativo de vida.

Se realizó esta investigación debido a que las personas tienden a pensar que jubilarse significa ya no realizar nada y caen generalmente en conductas pacíficas y por otro lado porque otras personas no desean jubilarse por los efectos prominentes negativos en que las personas caen después de jubilarse haciendo énfasis en que el causante es la falta de un proyecto de vida antes de esta toma importante de decisión para un cambio radical de vida, para un cambio radical de vida crear un proyecto radical de vida, evitando consecuencias mortales.

Mi pertinencia es que con la debida aplicación de este sistema terapéutico, puede lograrse una adquisición de nuevas herramientas logoterapéuticas enfocadas en la creación de un proyecto de vida antes de tomar la decisión de cortar el rol laboral de vida, previniendo consecuencias señaladas de talla degenerativas y logrando así actitudes positivas hacia dicho evento, cambios comportamentales, cambios físicos y de estado de ánimo, nuevos objetivos de vida y una trascendencia un legado, una marca a generaciones futuras.

## **OBJETIVOS GENERALES**

Prevenir que las personas próximas a jubilarse caigan en el sedentarismo y se transformen de ser una persona activa a una sedentaria

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

- ) Identificar si existe o no prevalencia de sedentarismo en personas prejubilatorias.
- ) Ofrecer herramientas logoterapéuticas que le den un sentido, una actitud y que le permita buscar un sentido de vida
- ) Lograr que la actividad física forme parte de su propio acompañamiento de su sentido de vida para este proceso de jubilación.
- ) Analizar la utilidad de la logoterapia en personas prejubilatorias.

## **DIRIGIDO A**

Toda aquella persona que haya firmado un contrato colectivo de trabajo con cualquier institución que establezca en sus condiciones laborales la jubilación sea esta pública o privada y que la misma se encuentre en situación prejubilatoria.

## **NO. DE PARTICIPANTES**

10 participantes

## **NOMBRE DEL TALLER**

El ejercicio una alternativa de vida sana para el jubilado

## **TIEMPO**

5 horas y media repartida en 3 sesiones de 2 horas aproximadamente

## **LUGAR**

Ambiente cerrado

Aire acondicionado

Espacio suficiente para realizar actividades dinámicas

## **MATERIALES**

- ) Sillas 11
- ) Laptop
- ) Cañón
- ) Plumas 11
- ) Bocina
- ) Tripie
- ) Papel bond blanco 3
- ) Plumón negro, azul y rojo

## **DISEÑO DE INSTRUMENTOS DIDÁCTICOS**

Se aplicará un total de tres sesiones, en las cuales, se llevará a cabo al menos cinco estrategias por sesión.

### **Sesión 1 Presentación e identificación de Herramientas y conceptos de jubilación, sedentarismo, relacionado a la logoterapia**

En esta sesión al ser la primera se hará un encuadre del taller al igual que una actividad con la cual se presenten los participantes, seguido de una explicación de la jubilación y el sedentarismo, se realizarán diferentes ejercicios anaeróbicos los cuales funcionaran para que identifiquen en el dialogo socrático, si están en condición o si necesitan fortalecer su cuerpo. Pasado el cuestionario se relatará un cuento de Jorge Bucay con el fin de que cuenten sus momento gratos o felices y al final se les presentara el logodiario con el que podrán hilar el cuento anterior y

tendrán como registrar esos momentos que consideren haber disfrutado. Esta primera sesión cerrara con un ejercicio de respiración.

## **Sesión 2 Modificación de actitudes y autoconocimiento**

Esta sesión comienza con un ejercicio de respiración para que las personas entren al taller más relajados y más concentrados en las actividades que se realicen, como segunda actividad se revisa el logodiarario pasando a reconocer a los que hayan realizado sus tarea en tiempo y forma y a quienes no lo hayan realizado se le dará apoyo para que lo realicen ahí mismo, en la tercera actividad se formaran parejas las cuales se llamaran espejos, se dividirán en compañero A y B, el compañero B comienza respondiendo preguntas que el tallerista hará, seguido del compañero A repitiendo el procedimiento anterior.

En la actividad llamada autoconocimiento y autodistanciamiento, la cual se puede realizar parados o sentados dependiendo la condición de la persona. Con una hoja en blanco se les hará participar con las características que tiene esa hoja, seguido del parecido con un recién nacido, se escribirá el nombre de cada uno, con la hoja que se les haya repartido, la hoja tendrá que dar dos vueltas pasando 2 veces por las manos de los participantes, buscando que regrese a sus dueños la hoja diferente, características que deberán identificar los participantes. Al terminar en un papel bond se explicará lo realizado en el ejercicio anterior. Dibujando una persona simple con una plumón y cuadros simbolizando una armadura protectora todo esto a consecuencia de un suceso con esa personalidad que haya dejado marca, para cerrar la sesión del taller se va a realizar un ejercicio de relajación compuesto de tres respiraciones dejando a los participantes aliviados de la sesión.

### **Sesión 3 Encontrando el sentido de vida**

Comenzará la sesión con un ejercicio de relajación, seguido de la presentación de una pintura llamada Saturno, mientras los participantes observan esta pintura se narrará el mito de la misma dejando a las personas llegar a su propia conclusión. Cambiando drásticamente a la actividad siguiente, se realiza una narración de los 3 pilares que componen la logoterapia rescatando conceptos claves de cada pilar como, libertad, responsabilidad, el horizonte cambia, se busca motivar a las personas a escribir sus metas, objetivos, proyectos que ellos consideren los adecuados a transformarlos en su sentido de vida La penúltima actividad recae en tomar esa hoja que ellos hayan realizado, en un convenio con ellos mismo firmando una leyenda que el tallerista tiene. Para finalizar el taller se realizará un ejercicio de relajación seguido de una narración en donde se dará fin al taller cerrando con 3 respiraciones, buscando dejar ir a los participantes relajados.

## **Sesión 1**

### **“Presentación e identificación de Herramientas y conceptos de jubilación, sedentarismo, relacionado a la logoterapia”**

**Objetivos:** al inicio de esta sesión los integrantes y el tallerista deberán conocerse en un ambiente de confianza, se explicarán las reglas, expectativas y nombre del taller. En esta primera sesión será de vital importancia el que los integrantes que formen el taller conozcan los conceptos base de este taller (jubilación y sedentarismo) y la consecuencia que tiene el sedentarismo como estilo de vida en un jubilado, con el fin de que durante la exposición logren detectar y admitir si están preparados para la etapa siguiente. Se realizarán actividades con las que se busca cansar al grupo y al mismo tiempo que se den cuenta de si están en forma o no para ejercicios simples. Se presentarán herramientas con las que harán conciencia de si su estilo de vida es el adecuado para su jubilación, lograr que se den cuenta de los beneficios que tiene la jubilación, y hacer conciencia de que el tiempo pasa y no se detiene, hacer ese tiempo valer disfrutando lo más posible.

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>“PRESENTACIÓN Y ENCUADRE”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>1</b>

### **Objetivos**

- ❖ Presentación del tallerista
- ❖ Dar encuadre del taller

### **Recursos**

- ❖ Salón
- ❖ Sillas

### **Desarrollo**

- ❖ El taller iniciará con la bienvenida al mismo por parte del tallerista luego reconocerá a las personas por acudir, brevemente se presentará y explicará reglas y compromisos ejemplo:
- ❖ Bienvenidos a todos, bien pues ya estás aquí, deja de pensar por un momento lo que está pasando allá afuera, concéntrate en el aquí y en el ahora, permítete estar contigo mismo, te reconozco por estar aquí, por un motivo llegaste a este taller, vívelo, disfrútalo y aprende.  
Y me presento mi nombre es... vamos estar trabajando, a lo largo de 3 sesiones, este taller lleva por nombre Jubilado del trabajo o de la vida
- ❖ Recuerda que aquí como en todos lados hay reglas:
- ❖ Confidencialidad, respeto, limpieza, disposición a participar en el taller y finalmente te voy a pedir que experimentes este taller y maximices todo lo que sientas en ti tomes cualquier oportunidad que aparezca para trabajar contigo no es un juego es tu vida.

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>“YO SOY Y MI COMPAÑERO ES”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>2</b>

### **Objetivos**

- ❖ Encontrar un ambiente de confianza y lograr una empatía con todos los participantes
- ❖ Activar los procesos psicológicos primarios (memoria y atención principalmente) buscar que los integrantes aprendan los nombres de todo el grupo
- ❖ Encontrar conductas sedentarias en los hobbies al igual que hábitos no benéficos para su salud
- ❖ Identificar si ya tiene un objetivo su jubilación, si lo hay fortalecerlo y si no crearlo

### **Recursos**

- ❖ Sillas en circulo

### **Desarrollo**

- ❖ Los participantes repetirán lo que el participante anterior dijo, luego contestara él o ella las frases y así sucesivamente el otro participante repetirá las respuestas del primero hasta el turno que vaya
- ❖ El tallerista comenzara respondiendo las frases siguiendo con el de la derecha de él, las frases a responder son:
  - Mi nombre es...
  - Me gusta que me digan...
  - Mi hobby es...
  - Mi fruta favorita es...

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>“EXPLICACIÓN BREVE DE LA LOGOTERAPIA EN EL JUBILADO Y CONSECUENCIAS DEL SEDENTARISMO”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>3</b>

### **Objetivos**

- ❖ Dar a conocer el sistema terapéutico a usar, explicar los objetivos del mismo, ¿para que se usó este sistema terapéutico?, ¿que busca este sistema en las personas?
- ❖ Relación de la logoterapia con el jubilado
- ❖ Dentro de las fases de la jubilación explicar las consecuencias que existen en quienes se estancan en conductas sedentarias y no realizan un estilo de vida sano acompañado de actividad física
- ❖ Relación jubilación y sedentarismo

### **Recursos**

- ❖ Proyector
- ❖ Laptop
- ❖ Imagen de las fases de la jubilación anexo

### **Desarrollo**

- ❖ Se explicaran brevemente 3 conceptos que son la base de este taller y la relación que llevan los mismos:  
Logoterapia, jubilación y sedentarismo
- ❖ El sistema a usar dentro de este taller es la logoterapia la cual fue creado por Viktor Emil Frankl, el cual se formó y especializo como Médico Neurólogo y Psiquiatra, la logoterapia según su mentor, define logos como, sentido y área espiritual, entonces se entiende que la logoterapia estudia el

sentido de la existencia humana y la búsqueda de ese sentido por la persona.

- ❖ Este sistema promueve la salud integral de las personas adulto mayor, entiéndase integral por las dimensiones biológicas, psicológicas y espirituales, además que enfatiza en la búsqueda de posturas y actitudes positivas sobre eventos inevitables como es la jubilación.
- ❖ Se proyectará la imagen de las fases de la jubilación.
- ❖ Proyectadas ya la imagen de las fases de la jubilación, se dirá lo siguiente, estas son las fases se nombrará cada una de ellas, en el orden que están, pero en la que nos enfocaremos serán estas 2 las cuales son continuación de actividades de ocio planificadas o rutina y el descanso.
- ❖ La subfase 2, llamada continuidad con actividades de ocio planificadas o rutina se caracteriza a que los jubilados ocupan su tiempo desmedidamente en actividades de ocio actividades que pueden catalogarse varias como actividades sedentarias
- ❖ En la subfase 3, llamada descanso, esta se caracteriza por la nula realización de actividades, cayendo de nueva cuenta en actividades sedentarias, debido a que si no existen actividades físicas que generen al cuerpo un gasto calórico, se incrementa el tejido adiposo, aumentan los triglicéridos y teniendo como resultado enfermedades crónico degenerativas como la diabetes y cardiopatías.
- ❖ He aquí la importancia de la búsqueda de un sentido a ustedes como personas que se encuentran en situación prejubilatoria, para llevar una vida de jubilado con un estilo de vida sano acompañado de actividad física y que puedan adaptarse a su nueva realidad sin caer en la pasividad, previniendo de esta forma el sedentarismo con este sistema terapéutico.

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>“MUEVETE, ACTIVATE Y DESPIERTA”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>4</b>

### **Objetivos**

- ❖ Que se den cuenta ¿cómo se encuentran de su condición física?
- ❖ Mover a todo el grupo física y psicológicamente
- ❖ Dinamizar el taller
- ❖ Activar todos los músculos
- ❖ Despertar a los participantes
- ❖ Agitar a los participantes

### **Recursos**

- ❖ Música

### **Desarrollo**

- ❖ Los participantes se pondrán de pie para realizar un breve calentamiento, se iniciará con una serie de movimientos de cabeza con intervalos de 10 segundos cada ejercicio. El primer set de ejercicios es de cabeza como diciendo si, cambiando al segundo diciendo no, el tercero de manera lateral y por ultimo dando círculos.
- ❖ Como segundo Set de ejercicio, se realizarán movimientos con las manos, se formará un puño con la misma seguido de relajar las manos. Después con el puño del mano cerrado se harán círculos hacia un lado y después se cambiará de lado.
- ❖ Como tercer set de ejercicio con las manos hacia abajo, extendidas y pegadas a la cadera se levantarán de manera lateral haciendo las repeticiones posibles durante los 10 segundos por cada cambio de

ejercicio. Se realizarán círculos con las manos extendidas hacia delante y después hacia atrás los círculos.

- ❖ Siguiendo de pie las personas harán 10 repeticiones en ambas piernas realizado de manera individual, levantando primeramente la pierna derecha y la izquierda sirviendo como pie de apoyo, luego se alternará este mismo movimiento sin olvidar el número de repeticiones a realizar.
- ❖ De pie se realizarán 15 repeticiones buscando levantar ambos talones al mismo tiempo seguido de 15 repeticiones con ambas piernas levantando ahora las puntas.
- ❖ Se tendrá la pierna derecha como apoyo se extenderá ligeramente la pierna izquierda con la cual se harán círculos hacia la derecha seguidos hacia la izquierda durante 10 segundos, finalmente se alternarán las piernas
  
- ❖ Los ejercicios aeróbicos en salón cerrado a realizar son:
  - Abriendo y cerrando los brazos de manera horizontal combinado con una simulación del caminar de la persona manteniéndose en el mismo lugar
  - Manteniendo el ritmo de los pies simulando el caminar, se alternarán los movimientos de las manos hacia enfrente y hacia atrás.
  - Se levantarán de manera alternada las rodillas manteniendo este ejercicio durante 30 segundos
  - Se volverá a simular un caminar manteniéndose en un mismo lugar y se combinaran con golpes estilo boxeador buscando realizar 15 golpes alternando las manos
  - Totalmente parados van a realizar una pequeña sentadilla hacia el lado derecho siguiendo después con el lado izquierdo consiguiendo repeticiones 10 por lado
  - Se abrirán las piernas ligeramente consiguiendo pequeñas sentadillas, con los brazos extendidos hacia los lados realizando círculos con los mismos, este ejercicio se mantendrá durante 1 minuto.

- Manteniendo el ejercicio anterior de piernas se cambiará solamente el movimiento de ambos brazos realizando ahora círculos cerca del pecho manteniendo el ejercicio durante 1 min.

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>“CUESTIONARIO DIÁLOGO SOCRÁTICO”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>5</b>

### **Objetivos**

- ❖ Que identifiquen si fueron honestos o no a la hora de trabajar y que puedan dejar el trabajo sin remordimiento alguno, al igual que cambiar en su forma de ser en adelante.
- ❖ Que los integrantes identifiquen si existe alguna dificultad con su próxima jubilación.
- ❖ Las dudas que puedan tener al paso que darán.
- ❖ Que identifiquen si tienen herramientas para la siguiente etapa de vida
- ❖ Recordarles que herramientas han usado con anterioridad para crisis anteriores.
- ❖ Que beneficios tiene la próxima etapa.

### **Recursos**

- ❖ Hoja impresa con el cuestionario Anexo 2
- ❖ Plumitas para los participantes

### **Desarrollo**

- ❖ Primeramente el ejercicio anterior y este van ligados con el fin de que Inmersos en este cuestionario, logren los participantes evaluar su condición física ante lo realizado en el ejercicio anterior, si notaron

alguna diferencia en su cuerpo antes y después de realizado los ejercicio, como el cansancio, fatiga, sudoración, etc. Y finalmente con este mismo volver este taller dinámico

- ❖ Esta actividad comienza realizando 2 equipos de 5 y Sentados los integrantes del grupo se dará la hoja impresa con preguntas y se explicará a detalle cada una de las preguntas del cuestionario.
- ❖ Ya explicadas las preguntas, si es necesario se darán respuestas ilógicas al cuestionario con el fin de que respondan los integrantes del grupo con una mayor espontaneidad y honestidad posible.
  
- ❖ Los 10 participantes platicaran sus respuestas en la isla que le haya tocado, pasaran uno por uno leyendo sus preguntas y las responderán ante sus compañeros, preguntas anexadas.

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>“EL BUSCADOR DE JORGE BUCAY”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>6</b>

**Objetivos**

- ❖ Que concienticen que la vida se cuenta a partir de los momentos que se disfrutan sean estos buenos o malos

**Recursos**

- ❖ Sillas
- ❖ Cuento Anexo 2

**Desarrollo**

- ❖ Esta actividad busca reforzar la anterior, ya que existen preguntas sobre el tiempo libre, eventos que pueden desequilibrar la vida y buscar recursos con que puedan enfrentar la jubilación. Características que logra responder este cuento.
- ❖ Terminado el ejercicio anterior el tallerista en voz alta dirá lo siguiente: Te contare un cuento, te pediré que pongas mucha atención, despierta todos tus sentidos para la siguiente historia y al final has con esta lo que tu consideres pertinente. Y se procederá a leer el cuento de Jorge bucay Anexo 2

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>“LOGODIARIO Y ESPEJO”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>7</b>

**Objetivos**

- ❖ Que este logodiarario funcione como su contador de momentos disfrutados, que concienticen que sucedió en su día, identificar que sucede si no disfrutó su día, comprometerse consigo mismo para disfrutar el día que viene
- ❖ Registrar lo que lo sensibiliza.
- ❖ Responsabilizar a la persona de sus actividades diarias.
- ❖ Lograr que los integrantes del grupo registren y concienticen lo vivido en el día dentro del taller y que esa herramienta les sirva como ejercicio terapéutico en su vida.
- ❖ Que aprendan a identificar de las experiencias vividas en el transcurso del día, las herramientas que se nos presentan.
- ❖ Detectar, admitir y tomar acción si algo pudo realizarse de otra manera para poder conseguir un efecto de placer en el día.
- ❖ Que el integrante se comprometa que al día siguiente hará algo por el mismo que haga valer el día.
- ❖ Crear equipos de 2 personas, llamada espejo, para que sea su acompañante al contestar su hoja de logodiarario
- ❖ Marcar una actividad física que realicen diariamente aumentando la movilidad de la persona.

**Recursos**

- ❖ Hoja impresa del logodiarario Anexo 4
- ❖ Bocina con música de Enya - Angels

## Desarrollo

- ❖ Te pediré que te pongas de pie y que cierres tus ojos, aquí se pone la música, después se realizarán 3 respiraciones lentas dirigidas por el tallerista, terminadas estas respiraciones, mencionar que respiren a su tiempo y a su modo, se pedirá que abran sus ojos y que caminen sin despegarse de sus compañeros, y comienza a caminar, camina como caminas todos los días, lento, rápido a tu ritmo, continúa caminando, mira a tus compañeros, solo voltea a verlos, ¿qué vez en esas personas? ¿qué te dice su caminar? ¿Qué vez en sus miradas?, y continúa caminando sin ver a nadie, solo tú y tu caminar, detente un momento y busca a un compañero cercano a ti ponte frente a él mirándolo a los ojos, ¿Qué vez en esos ojos? ¿Qué te dice su mirar?, continúa caminando mézclate con tus compañeros roza un poco tu hombro con ellos en señal de saludo a tus compañeros, detente nuevamente y esta vez busca a un compañero diferente, ponte frente a él, observa sus ojos detenidamente ¿Qué vez en esos ojos? ¿trata de decirte algo su mirar? ¿Qué hay más allá de sus ojos? Una vez más sigue caminando y sin detenerte mira a todos tus compañeros ¿qué vez en cada uno? ¿Qué hay más allá de su caminar? Bien, pues te presento a tu espejo cuídalo como te cuidas a ti mismo, el estará acompañándote a lo largo de este taller y trabajaran juntos en actividades indicadas. Cierra tus ojos una vez más, inhala, deténlo y suéltalo, esto se realizará 3 veces al término decir que respiren a su tiempo y a su modo y se pedirá que abran sus ojos y tomen asiento.
- ❖ aquí tener lista las hojas del logodiarario ya impresas, se dirá lo siguiente: Para la siguiente actividad se va a entregar una hoja la cual ya trae indicaciones y sugerencias (ya entregadas las hojas) el grupo tiene 5 min para leerla y si existe una duda levanta tu mano la responderé a todo el grupo.
- ❖ Esta hoja debe ser contestada al final del día y tu espejo debe de confirmar que te hayas dado el tiempo de contestarla.

<b>SESIÓN 1</b>	
<b>“EJERCICIO DE RESPIRACIÓN”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>8</b>

### **Objetivos**

- ❖ Cerrar la primera sesión

### **Recursos**

- ❖ Bocina
- ❖ Música Enya / el sueño de las hadas

### **Desarrollo**

- ❖ Para ir cerrando te pediré que vayas cerrando tus ojos, se pone la música se dirigirá la respiración de modo que sepan que ellos pueden controlar su cuerpo, se pedirá que respiren profundamente, detengan y suelten lentamente, se repetirán tres ocasiones estas instrucciones con el fin de relajar a los participantes y puedan concluir el taller.
- ❖ Ya terminadas estas 3 respiraciones lentas se pedirá que las continúen a su tiempo y a su modo, narrando que cuando inhalen metan a su cuerpo todo eso que necesitan amor, paz, cariño, y al exhalar dejan ir todo eso que este incomodando ese su momento ira, enojo, estrés, miedo, soledad.
- ❖ Se seguirá narrando- y date cuenta de donde estas, de lo que necesitas, deja fluir esas emociones que te hacen daño deja fluir esa emoción de felicidad conócete, disfruta el momento déjate fluir vive.
- ❖ Terminando la canción se pedirán nuevamente que realicen las respiraciones, inhalando, sosteniendo, dejando fluir el aire y finalmente pidiendo que respiren a su tiempo y a su modo al igual que vayan abriendo sus ojos lentamente Al abrir los ojos los participantes se preguntarán ¿Cómo se sienten? ¿Cómo están? ¿Qué aprendieron hoy? ¿Cómo

llegaron? Y ¿Cómo se van? Al final de las preguntas mencionar como un extra el no olvidar su ejercicio diario ya que la activación física es clave de este taller y deben de venir preparados para la sesión 2 física y mentalmente

## **Sesión 2**

### **“Modificación de actitudes y autoconocimiento”**

- ❖ **Objetivos:** Conseguir actitudes saludables, enseñar a las personas a responsabilizarse de ellas mismas sin culpables, promover el control de situaciones exteriores y sobre la persona misma.

<b>SESIÓN 2</b>	
<b>“EJERCICIO DE RESPIRACIÓN”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>1</b>

**Objetivos**

- ❖ Relajar a la persona y que esta pueda dedicar su total atención al taller.
- ❖ Maximizar la concentración de los integrantes enfocándolos en el momento que están viviendo dentro del taller.

**Recursos**

- ❖ Bocina
- ❖ Música Enya – Sueño de Hadas
- ❖ sillas

**Desarrollo**

- ❖ Bienvenidos a la segunda sesión de este taller, te reconozco por estar en la continuación ya a medio camino para el término de este taller, con las sillas en forma de circulo incluida la silla del tallerista, se pedirá que se sienten y cerrando los ojos, se pone la música se dirigirá la respiración de modo que sepan que ellos pueden controlar su cuerpo, se pedirá que respiren profundamente, detengan y suelten lentamente, se repetirán tres ocasiones estas instrucciones con el fin de relajar a los participantes y puedan estar inmersos en el taller.
- ❖ Ya terminadas estas 3 respiraciones lentas se pedirá que las continúen a su tiempo y a su modo, narrando que cuando inhalen metan a su cuerpo todo eso que necesitan amor, paz, cariño, y al exhalar dejan ir todo eso que este incomodando ese su momento ira, enojo, estrés, miedo, soledad.

- ❖ Se seguirá narrando- y date cuenta de donde estas, de lo que necesitas, deja fluir esas emociones que te hacen daño deja fluir esa emoción de felicidad conócete, disfruta el momento déjate fluir vive.
- ❖ Terminando la canción se pedirán nuevamente que realicen las respiraciones, inhalando, sosteniendo, dejando fluir el aire y finalmente pidiendo que respiren a su tiempo y a su modo al igual que vayan abriendo sus ojos lentamente.
- ❖ Al abrir los ojos los participantes se preguntarán ¿cómo se sienten? ¿Cómo están? Buscando empatía con el grupo.

<b>SESIÓN 2</b>	
<b>“REVISION DEL LOGODIARIO RECONOCIMIENTO O TAREA”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>2</b>

### **Objetivos**

- ❖ Identificar si hay disposición de parte de los participantes.
- ❖ Si hubo quien no realizo el logodiaro motivarlo a que lo realice.
- ❖ Reconocer a quien haya realizado su logodiaro y haya cumplido con las metas que se puso.
- ❖ Motivar a quienes no hayan escrito una meta que realizar.
- ❖ Que concienticen las siguientes preguntas ¿En qué les ha ayudado el logodiaro? ¿Que han aprendido con él? ¿De qué se dieron cuenta al irlo trabajando? ¿Qué metas se puso? ¿Para qué? ¿Hubo una mejora física y mental que hayan identificado? ¿Cómo se sienten con el logodiaro?

### **Recursos**

- ❖ Sillas

## Desarrollo

- ❖ Inmediatamente al término del ejercicio anterior se les pedirá que pasen al frente quien quiera platicar el ¿Cómo le fue con su logodiarario durante este tiempo? Y como preguntas apoyo están las siguientes:
  - ¿En qué les ha ayudado el logodiarario?
  - ¿Que han aprendido con él?
  - ¿De qué se dieron cuenta al irlo trabajando?
  - ¿Qué metas se propuso? ¿con que fin las puso?
  - ¿Hubo una mejora física y mental que hayan identificado?
  - ¿Cómo se sienten con el logodiarario?
- ❖ Si no hay disposición elegir un lado e inmediatamente expresarles las preguntas anteriormente escritas, si hubo quien no lo realizo, primero comentar que es una tarea, pero no hay calificación para el trabajo realizado ya que es una herramienta para registrar, luego, preguntar ¿Qué fue lo que impidió a no poder realizar el logodiarario? ¿si trae el logodiarario apoyarlo a escribir lo que lo impidió y escribir su respuesta de la siguiente pregunta que metas te propones, que sea física y que te permita realizar para la siguiente sesión este logodiarario? Y hacerle ver al termino de escribir su respuesta hacerle ver que ya termino su tarea y ya tienes tu logodiarario y pasar con el siguiente participante hasta concluir con el grupo al finalizar expresar con voz alta y date como reconocimiento un fuerte aplauso por haber participado en este ejercicio.

<b>SESIÓN 2</b>	
<b>“ACTIVACION FISICA”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>3</b>

### **Objetivos**

- ❖ Crear consciencia del ejercicio diario
- ❖ Comparar su condición física de la primera sesión a la segunda sesión
- ❖ Aprender a bailar o pulir pasos propios
- ❖ Cansar al grupo a un nivel físico

### **Recursos**

- ❖ Instructor de baile (cumbia, salsa y bachata)
- ❖ Bocina con música de cumbia, salsa y bachata

### **Desarrollo**

- ❖ Al terminarla actividad anterior, inmediatamente se procederá a presentar al instructor de baile, quien va a mostrar primeramente 4 pasos principales para poder bailar cumbia, salsa y bachata. Con el fin de meter a las personas en una clase de baile mostrando la cumbia y finalmente una pequeña parte de salsa. Al final de la clase, realizar preguntas al grupo ¿Cómo se sintieron? ¿Qué diferencia notaron en ellos de la primera sesión a esta segunda sesión?

<b>SESIÓN 2</b>	
<b>“MODIFICACIÓN DE ACTITUDES”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>4</b>

### **Objetivos**

- ❖ Conseguir actitudes saludables y dejar de lado a las dañinas.
- ❖ Enseñar a las personas a responsabilizarse de ellas mismas sin culpables.

### **Recursos**

- ❖ Bocina
- ❖ Música durante el ejercicio Canto élfico
- ❖ Música después del ejercicio las hadas en el bosque – música celta
- ❖ Sillas
- ❖ Hoja impresa con preguntas

### **Desarrollo**

- ❖ Este ejercicio busca reforzar de nueva cuenta, que el ejercicio es vital en la vida diaria, al igual que relajar la actividad anterior, ya que es un ejercicio con poco movimiento y puedan entrar tranquilos y con disposición hacia la actividad
- ❖ Todo el ejercicio será con música y al final se usará una canción diferente
- ❖ Para la siguiente actividad Formaran pareja con los espejos, acomódate con tu compañero en el lugar que te sientas cómodo, elijan quien será compañero A y compañero B, cuando estés listo levanta tu mano como señal de que ya eligieron. Te leeré un par de preguntas, estas las responderán solo el compañero que yo indique, será en voz alta y todos al mismo tiempo, el otro compañero solo escuchará, se honesto contigo mismo, es tu oportunidad.

❖ Bien compañero B comienzas tú, se procederá a leer las siguientes preguntas:

) ¿Cómo te llamas

) ¿Cuántos años tienes

) ¿A qué te dedicas

) ¿Cómo te sientes con lo que has realizado hasta el día de hoy

) Del 1 al 10 califica tu forma de ser siendo el 1 el más bajo y 10 la más alta calificación

) ¿Porque este numero

) ¿Has sido totalmente honesto con tus obras, hechos y palabras

) ¿Consideras tener alguna actitud que cambiar

) ¿qué actitudes quieres cambiar?

) ¿Para qué?

) Menciona la actitud contraria a la que deseas cambiar

) ¿Qué realizaras para modificarlas

) ¿Cómo evaluaras tu propia actitud

❖ Bien tú última pregunta ¿Quién eres?

❖ Al finalizar el compañero B continuaremos con el compañero A se realizará el mismo procedimiento.

❖ Terminando ambos compañeros se dejará sonar la música seleccionada

<b>SESIÓN 2</b>	
<b>“AUTOCONOCIMIENTO Y AUTODISTANCIAMIENTO”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>5</b>

**Objetivos**

- ❖ Promover el control de situaciones exteriores y sobre la persona misma.
- ❖ Autoconocimiento y autocomprensión.
- ❖ Que la persona se identifique de forma auténtica y haga conciencia sobre sus cualidades.

**Recursos**

- ❖ Tripie
- ❖ Papel bond
- ❖ 11 Plumones color negro, 1 plumón azul y un plumón rojo
- ❖ 11 hojas blancas
- ❖ Música durante el ejercicio Frederic Chopin - Mysterious Forest
- ❖ Música después del ejercicio la música de los Dioses, Tíbet project – Tibet (a passage to)
- ❖ Música para cerrar el ejercicio Violín triste. - música celta. - Fields of fortune. - bosque encantado

**Desarrollo**

- ❖ Dependiendo de las condiciones de las personas puede realizarse este ejercicio parados o sentados, Se pedirá que realicen un círculo en donde todos puedan verse al igual que el tallerista, se repartirá con mucho cuidado las 11 hojas blancas al igual que los 11 plumones. Se pedirá que los dejen de lado y con mucho cuidado por un momento.

Con una hoja en blanco en la mano el tallerista procederá a preguntar ¿Qué características tiene una hoja en blanco?, puede ayudar creando un dialogo empático y dando ejemplos como los siguientes:

Es una hoja flexible, no tiene escrito nada, no está dañada, es totalmente blanca etc.

Mencionadas ya las características, se preguntará ¿Qué parecido tienen entonces una hoja en blanco con un bebe recién nacido?

- ❖ Esperar a que den ejemplos, ayudar empáticamente con ejemplos como:  
También es flexible, delicado, viene en blanco, no sabe nada, se le puede enseñar a realizar muchas cosas, todo es nuevo para el etc.

Realizado ya esto se dará la siguiente explicación:

- ❖ Así es cada una de las características que mencionaron tiene una razón de ser, la primera así llegamos a la vida en este mundo, siendo flexibles en todo, sin estereotipos, sin creencias, sin limitantes, sin saber que es bueno ni que es malo, desconociendo cualquier concepto, auténticos, únicos, sin daño alguno, delicados.
- ❖ Toma tu hoja y ponle tu nombre a esa hoja y algún dibujo o lo que tú desees porque es tuyo, esa hoja en este momento eres tú, es tu vida, acabas de nacer, vienes al mundo totalmente en blanco creyendo que todo es posible  
Pero ¿Qué pasa cuando uno va creciendo?
- ❖ Pedir que pasen las hojas al de la derecha, buscando que su hoja de 2 vueltas al círculo y al final que llegue a sus manos.  
Mientras las hojas van pasando de mano en mano poner la música seleccionada, solo pedir que continúe pasando la hoja hasta concluir con las 2 vueltas, durante esas vueltas, tratar de que el tallerista doble con las manos las hojas sin que se den los participantes.
- ❖ ¿Ya llegó tu hoja a ti? Bien, ¿cómo se ve tu hoja en este momento?, ¿encuentras algo diferente en ellas? ¿Qué es? ¿Qué nuevas características tiene tu hoja ahora?

Esperar las características como ya no es flexible, está dañada, está rota, tiene marcas, se manchó etc.

- ❖ Y comienza a darte cuenta que esto es lo que pasa cuando vamos creciendo, nuestras vidas pasan por diferentes personalidades y cada una de ellas dejan una marca, una enseñanza, buena o mala, comenzamos a identificar diferentes limitantes en nosotros mismos, nacen las diferentes creencias, baja mi autoestima, me veo mal haciendo esto , dejo de ser autentico, comienzo a tener miedo, en este ejemplo el tallerista comenzara a romper su propia hoja en cada ejemplo a mencionar, mi visión de mí mismo comienza a verse borrosa ya que no me creo capaz de hacer lo que yo sé que soy capaz de hacer, y ¿porque? Por miedo al qué dirán, a que me critiquen, que van a decir las personas de mí.
- ❖ ¿Qué ejemplos hay en tu vida como estos que te gustaría modificar?, cada ejemplo que den los participantes el tallerista continuar rompiendo su propia hoja.
- ❖ Al término de los ejemplos pedir que cierren sus ojos, se pondrá una música que vaya culminando con el ejercicio.
- ❖ Al término de la canción el tallerista realizara a los participantes un ejercicio de respiración se pedirá que inhalen y exhalen lentamente, 3 veces ese mismo procedimiento, pedir que respiren a su tiempo y a su modo y se dirá lo siguiente y toma control de ti mismo porque tú eres el único que es capaz de eso ve poco a poco enfocándote aquí en este momento, hazte consiente de tus capacidades de tus virtudes, de quien eres y de todo lo que eres. Cuando estés listo abre lentamente tus ojos
- ❖ Se pedirá que se sienten de manera que todos puedan ver de manera cómoda el papel bond. Luego se realizará un dibujo en el papel bond de una persona con el plumón negro, se explicará que sucedió en el ejercicio anterior.
- ❖ El papel bond es su hoja en blanco el dibujo de una persona es su nombre ¿Qué es lo que pasa cuando van interactuando con distintas personalidades?, ¿qué paso con su hoja después de que dio la vuelta por la

mano de todos? Llego con marcas y las marcas vistas aquí son de esta manera con los marcadores ir marcando el contorno del dibujo sin mezclar los marcadores y mientras se marca poner los diferentes ejemplos vistos anterior mente hasta que el monito se vea demasiado grande y explicar cómo es que nos vamos llenando de escudos para no dañar a mi ser interior, si me hicieron algo ahora seré de esta otra forma para que no me dañen y así sucesivamente hasta crear un escudo protector, olvidando como en realidad soy. El punto a analizar es que ustedes detecten que es lo que paso, admitan que cambiaron y tomen acción a modificar lo que crean necesario, esto sería en 3 pasos lo que se debe hacer detectar, admitir y tomar acción.

<b>SESIÓN 2</b>	
<b>“EJERCICIO DE RELAJACIÓN Y CIERRE”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>6</b>

### **Objetivos**

- ❖ Cerrar con el ejercicio anterior.
- ❖ Que los participantes se retiren de esta sesión relajados.

### **Recursos**

- ❖ Bocina
- ❖ Música - Música relajante

### **Desarrollo**

- ❖ Se pedirá que cierren sus ojos, se pedirá que inhalen y exhale lentamente dejando salir el aire por si solo sin fuerza alguna, hoy es un día totalmente nuevo y diferente, aprendiste cosas distintas, has aprendido a controlar tus emociones, a modificar actitudes, a ser consciente de qué sucede contigo cuando un evento cotidiano se presenta y logres darte cuenta que está en tus manos el hacer de ese evento algo catastrófico o un aprendizaje más en la vida.
- ❖ Se realizarán 3 respiraciones en donde inhalen lo más que puedan deteniendo solo un momento y exhalaran al termino de estas 3 respiraciones se dirá, respiren a su tiempo y a su modo que sigan un ritmo que para ellos sea cómodo y placentero, se pedirá que abran sus ojos cuando estén listos.
- ❖ Inmediatamente al terminar el ejercicio y los participantes abran sus ojos, se realizarán las siguientes preguntas:
  - ¿Cómo te sientes?
  - ¿Cómo te sentías al llegar hoy al taller?

- ¿Cómo te vas?
- ¿Qué aprendiste?

Al ser respondidas estas preguntas por todos los participantes se procederá a decir, para ir cerrando no se les olvide seguir trabajando con su logodiarario, ya que lo que se trabajó el día de hoy es importante que lo comprendan y puedan llevar a cabo en su vida diaria, les repito los 3 pasos, admitir, detectar y toma de acción, el día de hoy, ya detectaron, toca el segundo paso admitir y tomar acción para el cambio, no cambiaremos todo el mundo, pero cambien el entorno donde viven.

## **Sesión 3**

### **“Encontrando el sentido de vida”**

**Objetivos:** al ser explicados los pilares logoterapéuticos, estos sirvan como guía de búsqueda del sentido de vida, completando y comprendiendo pilar por pilar. Motivando al grupo con fundamento, a encontrar ese sentido de vida funcional para su nueva y próxima realidad, al ser este encontrado y escrito sobre su logodiarario, sobre del mismo firmaran como símbolo de compromiso y acuerdo con ellos mismos de completar su sentido, repleto de un estilo de vida saludable alejado del sedentarismo y beneficiado por actividad física.

<b>SESIÓN 3</b>	
<b>“EJERCICIO DE RELAJACIÓN”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>1</b>

### **Objetivos**

- ❖ Relajar a la persona y que esta pueda dedicar su total atención al taller.
- ❖ Maximizar la concentración de los integrantes enfocándolos en el momento que están viviendo dentro del taller.

### **Recursos**

- ❖ Bocina
- ❖ Música Beethoven silence
- ❖ Sillas

### **Desarrollo**

- ❖ Bienvenidos a la tercera y última sesión, Se pedirá que se sienten y cerrando los ojos, se pone la música se dirigirá la respiración de modo que sepan que ellos pueden controlar su cuerpo, se pedirá que respiren profundamente, detengan y suelten lentamente, se repetirán tres ocasiones estas instrucciones con el fin de relajar a los participantes y puedan estar inmersos en el taller.
- ❖ Ya terminadas estas 3 respiraciones lentas se pedirá que las continúen a su tiempo y a su modo, narrando que cuando inhalen metan a su cuerpo todo eso que necesitan amor, paz, cariño, y al exhalar dejan ir todo eso que este incomodando ese su momento ira, enojo, estrés, miedo, soledad.
- ❖ Se seguirá narrando- y date cuenta de donde estas, de lo que necesitas, deja fluir esas emociones que te hacen daño deja fluir esa emoción de felicidad concóctete, disfruta el momento déjate fluir vive.

- ❖ Terminando la canción se pedirán nuevamente que realicen las respiraciones, inhalando, sosteniendo, dejando fluir el aire y finalmente pidiendo que respiren a su tiempo y a su modo al igual que vayan abriendo sus ojos lentamente.
- ❖ Al abrir los ojos los participantes se preguntarán ¿Cómo se sienten? ¿Cómo están? Buscando empatía con el grupo.

<b>SESIÓN 3</b>	
<b>“PINTURA DE SATURNO”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>2</b>

**Objetivos**

- ❖ Mostrar una alegoría de como el paso del tiempo consume todo a su paso implacablemente.

**Recursos**

- ❖ Proyector
- ❖ Imagen de Saturno Anexo 5

**Desarrollo**

- ❖ Sentados en forma de auditorio, se proyectará la imagen, y luego se narrará de manera lenta lo siguiente:
  - Les pido una disculpa por la imagen que les estoy poniendo en este momento, sé que es una pintura impactante, desagradable para muchos.
- ❖ pero permíteme primeramente que te narre el mito. Él es Saturno, dios romano de la agricultura y la cosecha, cuyo homónimo era del griego Cronos, el joven dios rey de los titanes relacionado con el tiempo y las estaciones, cronos utilizo un instrumento agrícola con el que castro a su

padre Urano y de esa manera logra destronarlo. Más tarde Saturno sabía que sufriría el mismo destino que su padre, ser destronado por su propio hijo y para evitar correr la misma suerte Saturno decidió devorar, uno tras otro y en cuanto nacieran sus vástagos. La madre en secreto salvo en la isla de creta a su sexto hijo llamado Zeus, quien cumplió con el destino que le deparaba a Saturno.

- ❖ Te daré 1 min que son suficientes para comprender el mito anterior.

<b>SESIÓN 3</b>	
<b>“CONCIENTIZACION DE LA ACTIVIDAD FISICA”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>3</b>

**Objetivos**

- ❖ Crear consciencia del ejercicio diario
- ❖ Comparar su condición física de la primera sesión a la tercera y última sesión
- ❖ Aprender a bailar o pulir pasos propios
- ❖ Cansar al grupo a un nivel físico
- ❖

**Recursos**

- ❖ Instructor de baile (cumbia, salsa y bachata)
- ❖ Bocina con música de cumbia, salsa y bachata

**Desarrollo**

- ❖ Al terminar el ejercicio anterior inmediatamente se le hará pasar al instructor de baile para la continuación de la clase de baile, al ya haber visto cumbia y un poco de salsa, el instructor va a seguir con su clase de salsa y lograr terminar con la clase de bachata. Al final de la clase y para poder cerrar la actividad se les realizaran preguntas ¿Cómo se sintieron? ¿notaron una diferencia de su condición física de la primera sesión a esta tercera? ¿Qué cambios notaron?

<b>SESION 3</b>	
<b>“DEFINE TU HORIZONTE”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>4</b>

### **Objetivos**

- ❖ Al Explicar los 3 pilares de la logoterapia, que completen el tercer pilar su sentido de vida
- ❖ Generar más de 10 diferentes horizontes en el grupo
- ❖ Que aprendan a hacerse Responsables de sus acciones y tomen acción con la misma
- ❖ Cerrar el taller motivando al grupo

### **Recursos**

- ❖ Música Gladiador tema completo
- ❖ Logodiarario a la mano

### **Desarrollo**

- ❖ Narrar lo siguiente: en la primera sesión te explique que es la logoterapia, si no recuerdas por completo te explico. La logoterapia estudia el sentido de la existencia humana y la búsqueda de ese sentido por la persona. Esta se compone por 3 pilares fundamentales los cuales son:
  - Libertad de voluntad
  - Voluntad de sentido
  - Sentido de vida

Te has de preguntar y cada uno que es, la libertad de voluntad según Frankl lo define como: la capacidad de actuar de manera autónoma y en plena libertad, pero el también encuentra un doble aspecto de la libertad:

Positivo y negativo. Desde el punto de vista negativo se halla “libre de...”, en el sentido positivo es “libre para...”, Es decir, es la LIBERTAD DE ser así y la LIBERTAD PARA la existencia. Esta existencia del hombre equivale en último término a ser responsable.

Esto es tu eres libre de hacer lo que tu desees, pero lo que tu decidas hacer lo logres de manera responsable, la utilidad que tú le des a esa decisión es parte de tu libertad.

El segundo la voluntad de sentido la define como: habilidad humana de motivación interior para descubrir un sentido ya que, si un hombre lo encuentra, es un hombre dispuesto a todo capaz de renunciar, sufrir y en un caso extremista dar la vida por el mismo ya que si el hombre no tiene un sentido la vida no importaría en lo más mínimo. Ve uniendo cada uno de estos conceptos con tus diferentes motivaciones yo te ayudare. Es simple pregúntate ¿Qué te movía cuando estabas en primaria?, ¿Qué te hizo continuar en la secundaria?, ¿Qué encontraste en la secundaria que te hizo culminarla y lograr entrar a la prepa?, en ella ¿Qué eventos había que te hacían moverte y buscar salir adelante?, ¿Qué planeabas hacer o tener cuando tuvieras 18?, ¿Qué te hizo elegir la carrera a la cual le entregaste muchos años de tu vida?, ¿hubo momentos malos dentro de ella? si pero también buenos, bien define Frankl dar la vida por el sentido, el tiempo es vida, ser capaz de sufrir por el mismo, en esos momentos malos sufriste pero continuaste hasta estar hoy cerca de la jubilación.

Y el tercer y último, SENTIDO DE VIDA se define como:

Significado incondicional de vida, toda situación en la vida tiene un sentido, el sentido puede ser relativo ya que cada persona puede encontrarlo desde sus vivencias, su entorno, el mismo se descubre y es único para cada ser.

Frankl dice:

*Yo diría que lo que el hombre quiere realmente no es, al fin y al cabo, la felicidad en sí, sino un “motivo” para ser feliz”*

¿Cuál es tu motivo en este taller? ¿Qué te motivo a venir aquí? Y ¿Qué has encontrado dentro del taller? El Descansar, no hacer nada, estar en total quietud, ver televisión el resto de tu vida y que esa sea tu única actividad, es bueno con el equilibrio adecuado sin el abuso del tiempo ya que el ser pasar de ser una persona activa a una sedentaria, puedes tender a enfermar más fácilmente. Llegar a este momento de libertad total de tiempo, de poder culminar proyectos que desde niños soñabas, o de jóvenes o de adultos, todos durante el crecimiento hemos soñado con realizar muchas cosas, tu momento es ahora, una vez me dijeron sueña en grande y trabaja a pasos pequeños, tienes ahora la oportunidad de trabajar a pasos pequeños con tus sueños en grande, motívate y comienza a construir tus sueños, ya que la vida todavía sigue todavía no acaba, la vida continua hasta donde tu propio horizonte ese que tu creaste te permita ver.

Debes entender que el horizonte es cambiante, te lo explico más fácil si ponemos una hormiga en una esfera, haciendo referencia que la hormiga es un ser humano y la esfera es la tierra, la hormiga tiene un horizonte, pero en cuanto comienza a caminar el mismo se mueve y cambia. Cuando culminas un proyecto tu horizonte no se quedó quieto, el estar activo esta en ti encuentra eso que te motiva, recuerda todo aquellos que siempre querías hacer que, por trabajo, por muchas cosas no tenías la oportunidad de comenzar. No lo recuerdas te ayudo.

Toma tu logodiarario si deseas y escribe tus sueños tus metas, muévete actíivate, logra tus sueños tus proyectos aun estas vivo la vida continua.

¿Quién eres? ¿Qué estudiaste? ¿Lograste todo lo que querías en tu trabajo e individual? Vamos por otro rumbo ¿Qué te divierte? ¿Qué te causa

alegría, paz?, ¿Tienes un pasatiempo? Úsalo acábalo hasta más no poder esta la caza, cocinar, la pesca, bailar, cantar, no sabes hacer nada de eso aprende, métete a clases es tu momento necesitas más ¿te gusta el deporte? Esta el gimnasio, el tenis, fútbol, voleibol, basquetbol, baseball. Recuerdas los tres pasos que te presente.

Detecta ¿Qué deseas?, ¿Qué quieres?, ¿Qué sueñas?, ¿Qué quieres lograr?, ¿Qué te motiva?, ¿Qué te detiene?

Admite ¿puedes lograrlo? ¿eso realmente deseas, sueñas y quieres lograrlo?

Toma acción, pues ve por ese sentido, ya lo encontraste lo tienes ahí déjalo salir solo recuerda siempre con responsabilidad.

Según una definición que halle en inglés, acerca de la responsabilidad dice: Responsibility comes from the latin responsus which means "to respond" En español significa responsabilidad viene del latín responsus que significa responder, si la dividimos en 2 la palabra respons ability, habilidad de responder, esa habilidad tú la tienes por eso llegaste aquí, es tu momento tu puedes lograr eso que tienes en tu pensamiento y más.

Te daré el tiempo que necesites para que logres hallar tu sentido de vida, un sentido de vida, con un estilo de vida saludable, acompañado de actividad física diaria, que ese sentido te mantenga ocupado y que tú mismo te permitas el descansar porque ahí eres tu propio jefe y mano de obra. Al termino pasaran a explicarlo todos sean lo más explícitos posibles es tu propio sueño y deseo.

Se dejarán pasar 5 minutos, culminados estos, decir en voz alta en señal de si estás listo y has terminado alza tu mano.

<b>SESIÓN 3</b>	
<b>“TU SENTIDO DE VIDA ES”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>5</b>

**Objetivos**

- ❖ Que cada uno de los participantes cree un compromiso con ellos mismos.
- ❖ Hacer visible su sentido de vida, acompañado de un estilo de vida saludable que pueda acompañar a la persona en su proceso de jubilación.

**Recursos**

- ❖ Tener a la mano el dictado que el tallerista le va a relatar a cada integrante del grupo, escrito en el desarrollo de la actividad

**Desarrollo**

- ❖ Cuando en el ejercicio anterior todo el grupo levante la mano. Se procederá a hacer una media luna con las sillas, y decidirán ellos mismos quien será el primero en explicar su sentido.
- ❖ Al término de cada exposición el tallerista pedirá su hoja y le preguntará el tallerista si puede escribir algo por el
- ❖ Lo que dictara el tallerista es...
  - Yo... en pleno uso de mis facultades mentales, me comprometo a realizar sin falla alguna lo escrito en esta hoja, no les fallare a mis propios sueños, a eso que tanto he anhelado hacer.
  - ❖ el tallerista le pedirá su hoja y le pondrá una línea en donde tendrá que firmar su compromiso en la misma y le repetirá es tu compromiso y tus compañeros son testigos de lo acontecido hoy, así como tu ellos también tienen metas, sueños por lograr.

<b>SESIÓN 3</b>	
<b>“RELAJACIÓN Y CIERRE”</b>	
<b>ACTIVIDAD</b>	<b>6</b>

### **Objetivos**

- ❖ Agradecer su participación en el taller.
- ❖ Promover en ellos la realización de actividad física
- ❖ Relajar a los participantes por las emociones detonadas dentro de la sesión y el taller.
- ❖ Cerrar el taller.

### **Recursos**

- ❖ Bocina
- ❖ Música el bosque de las hadas / music: watermark - enya

### **Desarrollo**

- ❖ Para ir cerrando y culminando este taller te pediré que cierres tus ojos.
- ❖ Inhala lo más que puedas detenlo un poco y suelta lentamente este proceso se repetirá 3 veces.
- ❖ Gracias por haber estado aquí sesión tras sesión y llegar hasta el final, te reconozco por ser una persona única, que se preocupa por sí mismo y lo que necesitas, te reconozco por ser responsable y siempre estar a tiempo, por haberte comprometido, por mostrar disposición en este taller, retroalimenta tu día con actividades físicas, atrévete a probar cosas nuevas, ir a lugares nuevos en donde hagas ejercicio, mantengas tu cuerpo con flexibilidad, agilidad y condición física. Actívate, muévete proponte todos los días metas físicas y personales. Un nuevo día una nueva oportunidad de ser la mejor versión de ti mismo, si hay actividad física hay salud. En esta tercera y última sesión dejo de ser tu tallerista, de hoy en adelante has

ganado a un amigo más, espero que haya podido ofrecerte las mejores herramientas y que te sirvan para salir adelante en este un proceso más en tu vida.

- ❖ Recuerda busca tu sentido de vida, encuéntralo, lucha por el cuándo lo tengas apasionate.
- ❖ Respira una vez inhala lo más que puedas detenlo y suelta lentamente, respira una vez más, detenlo y suéltalo lentamente, una vez más respira, detenlo y suelta lentamente, y continua con un ritmo de respiración que sea cómodo para ti, respira a tu tiempo y a tu modo.
- ❖ Cuando estés listo abre tus ojos porque este taller ha terminado.

## CAPITULO 5. CONCLUSIONES

El sistema usado cuenta con el suficiente respaldo teórico y dinámico para elaborar un taller enfocado a la prevención del sedentarismo y conductas pasivas que un jubilado pueda tener a futuro

El sistema logoterapéutico fue encontrado adecuado a las necesidades de las personas en situación prejubilatoria, según Osadolor (2005) debido a que tiene herramientas que ayudan a que las personas tengan una visión más clara y consciente con las que logren afrontar eventos inevitables o una situación a futuro, también busca que el paciente puntualice elementos negativos con el fin de modificarlos y encuentre actitudes sanas para su vida, guía a la persona a que la mismo encuentre un sentido de vida haciendo primeramente consiente sus experiencias y que estas sirvan como base para eventos futuros, concientiza la situación actual de la persona evaluando su propia capacidad para sobreponerse ante cualquier adversidad y logre afrontarla, Finalmente la logoterapia es dar un acompañamiento con el objetivo de que la persona encuentre tareas que le permitan sobreponerse ante cualquier situación. Ahí estaríamos trabajando el caso de la prevención, buscando una intervención antes de que suceda el hecho, preparando a la población a la que está enfocada esta investigación para poder recibir este evento inevitable con las mejores estrategias que durante la presentación del taller las personas hayan logrado rescatar.

El sedentarismo es un tema de análisis ya que es un agente causante de enfermedades crónico degenerativas, este tiene que ser concientizado no solo en el proceso prejubilatorio sino también en los ya jubilados, específicamente aquellos que no hayan logrado adaptarse de manera saludable a este proceso, la jubilación. Línea que la logoterapia busca encauzar con un buen sentido de vida acompañado de actividad física diaria.

Se ha demostrado que la logoterapia ayuda a mejorar el proceso prejubilatorio, por lo cual se concluye que primeramente el taller es un instrumento de trabajo grupal, ya que permite articular contenidos, delimitando varias actividades a la población

(personas en situación prejubilatoria) y problema en específico (sedentarismo). Seguido de que el trabajo grupal permite cubrir una cantidad de población elevada a un mismo tiempo, lo cual nos lleva a que el taller es una estrategia de intervención adecuada en temas dirigidos a la prevención. Tal es el caso de esta investigación lograda mediante un taller llevado a cabo bajo un sistema logoterapéutico buscando prevenir el sedentarismo a personas que se encuentren en situación prejubilatoria y hacer o actualizar su proyecto de vida.

## **LIMITACIONES**

Las principales limitaciones para este trabajo son:

- ❖ Las pocas investigaciones de este enfoque de acuerdo con una situación específica como es el evento prejubilatorio, no obstante se encontró material con el cual al grupo se le puede orientar a usar las diferentes herramientas que el mismo sistema provee, dado que es un evento a futuro y estas técnicas buscan no tener una vida exenta de tensiones sino que con las mismas tenga una visión a futuro más clara del sentido que desea encauzar
- ❖ Puede ser debatido debido principalmente a que es un sistema no tan común o conocido y hay enfoques más científicos que este.
- ❖ El número de participantes (10 participantes) puede llegar a verse débil debido a que es una baja cantidad de personas
- ❖ Al existir una incapacidad física por parte de uno de los participantes, la persona no podrá realizar con éxito ciertas actividades del taller debido a que pueden ser un riesgo para ellos el realizar ese tipo de movimientos, no obstante se pueden crear adecuaciones para concretarlas
- ❖ El tiempo a dedicar en cada una de las sesiones puede generar desacuerdos, debido a que pueden existir compañeros que no puedan asistir a las mismas, en horarios similares o al faltar un medio de transporte para el arribo a dicha sesión

## REFERENCIAS

- Aguilar Cortez, L. (Marzo de 2017). Obtenido de [www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2018/05/Lupe-Aguilar-Cortez-TESIS-1.pdf](http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2018/05/Lupe-Aguilar-Cortez-TESIS-1.pdf)
- Aguilar Meza, J. P., Arana Espinoza, T., López Contreras, P. H., Miranda Becerra, J. N., Remus Del Toro, L., & Romero Martínez, B. (octubre de 2017). *Tópicos Selectos de Logoterapia seis casos de aplicación*. Obtenido de [https://www.indrac.org/uploads/2/6/4/7/26475202/t%C3%B3picos\\_selectos\\_de\\_logoterapia\\_indrac\\_2017\\_\\_.pdf](https://www.indrac.org/uploads/2/6/4/7/26475202/t%C3%B3picos_selectos_de_logoterapia_indrac_2017__.pdf)
- Agulera Velasco, M. (2010). *Salud y Jubilación*. Guadalajara, Jalisco, México: Editorial Página Seis, S.A. de C.V.
- Alvarez, Li, F. C. (2010). Obtenido de <http://www.revfinlay.sld.cu/index.php/finlay/article/view/10/10>
- Andradas, Aragonés, E., Merino, Merino, B., Campos, Esteban, P., Gil, Luciano, A., Justo, Gil, S., Terol Claramonte, M., . . . Zuza, Santacilia, I. (2015). Obtenido de [https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones\\_ActivFisica\\_para\\_la\\_Salud.pdf](https://www.msssi.gob.es/profesionales/saludPublica/prevPromocion/Estrategia/docs/Recomendaciones_ActivFisica_para_la_Salud.pdf)
- Aymerich, M., Planes, M. y Gras, M. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de Psicología*, 26(1), 80-88. Recuperado de: [http://www.um.es/analesps/v26/v26\\_1/10-26\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v26/v26_1/10-26_1.pdf)
- Barbé, C. (30 de julio de 2015). Obtenido de <https://www.colibri.udelar.edu.uy/jspui/bitstream/123456789/5721/1/Barbe%20c%20Carolina.pdf>
- Barbieri, Sabatino, A. (16 de enero de 2006). Obtenido de <http://logoforo.com/psicodiagnostico-existencial/>

Branco Fraga, A. (2016). Obtenido de <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v25n3/1984-0470-sausoc-25-03-00716.pdf>

Bucay, J. (2016). Obtenido de <https://salvablog01.files.wordpress.com/2016/02/cuentos-para-pensar-jorge-bucay.pdf>

Caprio, G., & Langle, A. (2013). Obtenido de [http://www.icae.cl/wp-content/uploads/2013/06/Aproximaciones\\_para\\_una\\_antropologia\\_analitico\\_2005.pdf](http://www.icae.cl/wp-content/uploads/2013/06/Aproximaciones_para_una_antropologia_analitico_2005.pdf)

Carbajo, Vélez, M. (Noviembre de 2009). Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3282988>

Chero, Manayay, J. A. (2015). Obtenido de [http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/98/CHERO\\_MANAYAY\\_JULIO\\_ANTONIO\\_CLIMA\\_SOCIAL\\_FAILIAR\\_ACTITUD\\_SEXUALIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/123456789/98/CHERO_MANAYAY_JULIO_ANTONIO_CLIMA_SOCIAL_FAILIAR_ACTITUD_SEXUALIDAD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Cisneros Ardura, M. (Enero de 2016). *El reto de la vida*. Acapulco, Guerrero, Mexico.

C.Sanchez, M. G. (2001). *TESIUNAM Digital*. Obtenido de [132.248.9.195/pd2001/292431/Index.html](http://132.248.9.195/pd2001/292431/Index.html)

Cuenca Cabeza, M. (2009). Obtenido de [pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v9n1/02.pdf](http://pepsic.bvsalud.org/pdf/malestar/v9n1/02.pdf)

Cumbicus Camacho , N. E. (2015). Obtenido de <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/16016/1/Nixon%20Esteban%20Cumbicus%20Camacho.pdf>

- Díaz, M. (2008). *Biblioteca Digital*. Recuperado el 09 de 12 de 2017, de Biblioteca Digital: [http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos\\_digitales/1/tesis-875-autoestima.pdf](http://bibliotecadigital.uda.edu.ar/objetos_digitales/1/tesis-875-autoestima.pdf)
- Dosal, L., García, E., Marín, F., & Serio, I. (18 de Febrero de 2016). Obtenido de <http://vinculacion.dgire.unam.mx/Memoria-Congreso-2016/trabajos-ciencias-biologicas/ciencias-de-la-salud/5.pdf>
- Fernández, Ballesteros, R. (03 de 2009). Recuperado el 09 de 12 de 2017, de [https://www.researchgate.net/profile/Rocio\\_Fernandez-Ballesteros/publication/267553830\\_Jubilacion\\_y\\_salud/links/5679212908ae70e8e4815ecc.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rocio_Fernandez-Ballesteros/publication/267553830_Jubilacion_y_salud/links/5679212908ae70e8e4815ecc.pdf)
- Fizzotti, E. (2006). Obtenido de <https://logoterapiauvm2014.files.wordpress.com/2014/01/tecnicaslogoterapia.pdf>
- Fraga, A. B. (2016). Obtenido de <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v25n3/1984-0470-sausoc-25-03-00716.pdf>
- García Díaz, E. (julio de 2006). *redalyc*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/473/47311956003.pdf>
- h, Hernández, v., Gómez, E., Malter, L., Quintana, M., Muñoz, F., . . . Pérez, E. (2011). *scielo*. Obtenido de scielo: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/estped/v37n1/art04.pdf>
- Hermida, P. D., Tartaglini, M. F., & Stefani, D. (28 de Marzo de 2016). Obtenido de [http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE\\_22\\_1\\_actitudes-y-significados-acerca-de-la-jubilacion-un-estudio-comparativo-de-acuerdo-al-genero-en-adultos-mayores.pdf](http://revistaliberabit.com/es/revistas/RLE_22_1_actitudes-y-significados-acerca-de-la-jubilacion-un-estudio-comparativo-de-acuerdo-al-genero-en-adultos-mayores.pdf)
- Hernández Izquierdo, M. (2014). *Repositorio Documental*. Recuperado el 13 de 10 de 2017, de Biblioteca Universitaria: <http://uvadoc.uva.es/handle/10324/7351>

- Hoyos, Tello, A. L. (20 de Febrero de 2011). *Logoforo*. Obtenido de <http://logoforo.com/conceptos-de-logoterapia-extraidos-de-el-hombre-en-busca-de-sentido-de-viktor-frankl/>
- Ibarra Gonzalez, V. H. (2004). Obtenido de <http://eprints.uanl.mx/5442/1/1020149795.PDF>
- INSTITUTO NACIONAL DE ESTADISTICA Y GEOGRAFIA. (31 de Octubre de 2018). Obtenido de <https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2018/EstSocio demo/DEFUNCIONES2017.pdf>
- Jiménez Flórez , S., & Villarreal Bretón , D. (2015). Obtenido de <http://repository.ucc.edu.co/bitstream/ucc/1320/1/Actitudes%20frente%20a%20la%20jubilación%20en%20empleados%20próximos%20a%20su%20retiro%20laboral%20en%20la%20dirección%20de%20tránsito%20de%20buca ramanga.pdf>
- Jimenez, Sanchez, G. (2012). (E. Durán, Valdivieso , Ed.) Obtenido de [http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias\\_del\\_desarrollo\\_III.pdf](http://www.aliat.org.mx/BibliotecasDigitales/Educacion/Teorias_del_desarrollo_III.pdf)
- Lalinde Acevedo, P. C., Mayorga Torres, J. M., & Cardona Maya, W. D. (2014). *Scielo*. Obtenido de [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75262014000400012](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75262014000400012)
- Lavielle, Sotomayor, P. (2014). *Revista de Salud Pública*. Obtenido de <https://www.scielosp.org/pdf/rsap/v16n2/v16n2a01.pdf>
- lemus de Vanek , T. (18 de nov de 2015). *logoforo*. Obtenido de <https://logoforo.com/academia/video-logodiario/>
- Lopategui Corsino, E. (2016). *saludmed*. Obtenido de <http://www.saludmed.com/sedentarismo/sedentarismo.html>

- Machluk, L., Mansinho, M., & Salamé, M. V. (2016). Obtenido de <https://www.aacademica.org/000-044/273.pdf>
- Marín, Chávez, A. (26 de Abril de 2014). Obtenido de <http://www.tanatologia-amtac.com/descargas/tesinas/162%20Y%20que%20sigue.pdf>
- Martí Trujillo , S. (2011). Obtenido de [https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/9810/4/0665819\\_00000\\_0000.pdf](https://accedacris.ulpgc.es/bitstream/10553/9810/4/0665819_00000_0000.pdf)
- Martínez, Lopez, A. R., Soriano, Ayala, D., & Vásquez, Mancía, Y. J. (27 de septiembre de 2016). Obtenido de <http://ri.ues.edu.sv/12619/1/14102996.pdf>
- Martínez, S., Cocca, F., Mohamed, A., Viciano, Ramirez, K., & Jesus. (17 de enero de 2010). *Redalyc*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/3457/345732283028.pdf>
- Meza, Mejia, M., & Villalobos, Torres, E. M. (12 de 2008). *Scielo*. Recuperado el 09 de 12 de 2017, de Scielo: [http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-12942008000200011&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0123-12942008000200011&script=sci_arttext&tlng=es)
- Morandi, Balcunas, V. (2008). Obtenido de <https://core.ac.uk/download/pdf/11885108.pdf>
- Mucci, R. J. (S.A.). *Sociedad Mexicana de Análisis Existencial y Logoterapia S.C. (SMAEL)*. Obtenido de <http://www.logoterapia.com.mx/logoterapia/logoterapia-viktor-e-frankl>
- Naranjo, P. M. (05 de 05 de 2010). *Factores que favorecen el desarrollo de una actitud positiva hacia las actividades académicas*. Recuperado el 24 de 01 de 2010, de <http://www.redalyc.org/html/440/44013961002/>

- Olivares, R., Yisell, D., Martínez, R., Lilliam, Oquendo, B., De la Caridad, L., . . .  
Vladimir, F. (2015). *“Calidad de vida en el adulto mayor”*. Obtenido de  
<http://www.redalyc.org/pdf/3606/360643422019.pdf>
- Osadolor, Osademwigie, I. (2005). Obtenido de  
<http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014538/014538.pdf>
- Padial, Espinosa, M. (2010). Obtenido de  
[http://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/500/0111\\_Padial.pdf?sequence=1](http://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/500/0111_Padial.pdf?sequence=1)
- Paredes Díaz, R., Orraca Castillo, O., Marimón Torres, E., Casanova Moreno, M.,  
& González Valdés, L. (Abril de 2014). *Scielo*. Obtenido de  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942014000200006](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942014000200006)
- Pareja, G. (2001). Viktor E. Frankl. (2 ed.). México: Coyoacán. (Páginas 231-238).
- Pifarré, L. (2016). *Logoforo*. Obtenido de <https://logoforo.com/viktor-frankl-la-felicidad-como-apertura/>
- Ramírez Prieto, M. B. (05 de marzo de 2018). Obtenido de  
<https://www.ugr.es/~reidocrea/7-7.pdf>
- Reynaga, Estrada, P., Arévalo, Vázquez, E. I., Verdesoto, Gáleas, Á. M., Jiménez,  
Ortega, I. M., Preciado, Serrano, M., & Morales, Acosta, J. J. (2016).  
Obtenido de  
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:ax8RhBpqJ1IJ:https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5529626.pdf+&cd=12&hl=es-419&ct=clnk&gl=mx>
- Romero, T. (Diciembre de 2009). *Scielo*. Obtenido de  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-85602009000300014](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-85602009000300014)

- Servín, Figueroa, A. (28 de Octubre de 2015). *Logoforo*. Obtenido de <http://logoforo.com/la-vejez-plenitud-o-decadencia-una-reflexion-desde-la-logoterapia/>
- Servín, Figueroa, A. (23 de Marzo de 2015). *Logoforo*. Obtenido de <http://logoforo.com/aportaciones-de-la-logoterapia-a-la-tanatologia/>
- Sevy, Fua, V. (2013). Obtenido de <http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/015742/015742.pdf>
- Sirlin, C. (2007). Obtenido de <https://www.bps.gub.uy/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.--sirlin.pdf>
- Social, I. M. (2019). *Instituto Mexicano del Seguro Social*. Obtenido de [www.imss.gob.mx/tramites/imss01002](http://www.imss.gob.mx/tramites/imss01002)
- Suárez Barba, M. A. (2013). Obtenido de <http://repositorio.pucesa.edu.ec/bitstream/123456789/870/1/80185.pdf>
- Torres Cofiño , M. (Enero de 2017). *CESOP*. Obtenido de <http://www5.diputados.gob.mx/index.php/camara/Centros-de-Estudio/CESOP/Estudios-e-Investigaciones/Estudios/Pensiones-y-jubilaciones-en-Mexico-Situacion-actual-retos-y-perspectivas-Estudio-Enero-2017>
- Varela, M. T., Duarte, C., Salazar, I. C., Lema, L. F., & Tamayo, J. A. (2011). *Redalyc*. Obtenido de <http://www.redalyc.org/pdf/283/28322503002.pdf>

## **ANEXOS**

## ANEXO 1 CARTA DESCRIPTIVA

### Sesión 1 Presentación e identificación de herramientas y conceptos de jubilación, sedentarismo relacionado a la logoterapia

Carta descriptiva del taller: SESION 1				
Nombre de la actividad:	Descripción	Material	Tiempo	
1. Presentación y encuadre	Se hará una breve presentación del equipo y breve reseña de lo que tratará el taller.		5 min.	
2. Yo soy y mi compañero es	Con el objetivo de hacer empatía con el grupo, que el mismo se conozca, se realizará una dinámica en donde comenzará el tallerista mencionando su nombre, algún apodo, hobbies y fruta favorita en seguida el participante tendrá que repetir lo dicho por el compañero anterior y así sucesivamente hasta donde el último repita con todos	✓ Sillas en círculo	20 min.	
3. Explicación breve de la logoterapia en el jubilado y consecuencias del sedentarismo	Explicación breve del sistema terapéutico a usar, la relación benéfica que tiene este sistema en jubilados, con las fases del proceso de la jubilación, que comprendan la facilidad de contagio de enfermedades crónicas degenerativas debido al sedentarismo y	✓ Proyector ✓ Laptop ✓ Imagen de las fases de la jubilación anexo	10 min.	
4. Muévete, actívalo y despierta	Se realizarán diferentes actividades buscando despertar a los participantes, agitar el cuerpo de los participantes y logren darse cuenta de su condición física actual	✓ Música - summer Mix 2018 - Best Of Deep House Sessions Music Chill Out Mix By Magic	10 min.	
5. Cuestionario dialogo socrático	En 2 equipos de 5 personas y con el apoyo de una hoja anexada con preguntas, los 10 participantes platicarán cada uno de las preguntas individualmente en su propia isla, respondiéndolas con la mayor honestidad posible. Las preguntas están enfocadas en que piensen si están preparados para la jubilación, dejar el trabajo sin remordimiento evaluándose a ellos mismos, recopilar herramientas para su próxima realidad, identificar los beneficios que tiene la próxima etapa	✓ hoja impresa con el cuestionario anexo ✓ Plumitas para los participantes	25 min.	
6. El buscador de Jorge Bucay	Se narrará un cuento del autor Jorge Bucay, con el que logren entender, que la vida se cuenta a partir de los momentos que se disfrutan sean vistos como buenos o malos	✓ Sillas ✓ Cuento anexo	3 min.	
7. Logodiarario y espejo	Mediante un ejercicio en donde caminarán por el salón, se armarán parejas llamadas espejos, este espejo funcionará para que trabajen en equipo el logodiarario. Este logodiarario es una herramienta que registra el día de la persona, este funciona a partir de una hoja estructurada con preguntas guía, y busca hacer responsable a la persona de su día, que sus experiencias sean vistas como aprendizajes diarios, aumentando sus actividades diarias que ellos mismos se fijen como metas para evitar el sedentarismo	✓ hoja impresa del logodiarario ✓ bocina con música de Enya - Angels	8 min.	
8. Ejercicio de respiración	Cerrar la primera sesión de manera relajada	✓ Bocina ✓ Música Enya / el sueño de las hadas	5 min	1 hora 26 min

## Sesión 2 Modificación de actitudes y autoconocimiento

Carta descriptiva del taller: SESION 2				
Nombre de la actividad:	Descripción	Material	Tiempo	
1. Ejercicio de respiración	Relajar a la persona, y con esto se permita poner total atención al taller	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bocina</li> <li>✓ Música Enya – Sueño de Hadas</li> <li>✓ sillas</li> </ul>	5 min.	
2. Revisión del logodiaro reconocimiento o tarea	Los participantes pasaran al frente a platicar su experiencia con su logodiaro, se le mencionaran preguntas de apoyo con el fin de que tengan una base y puedan participar más fluida y espontáneamente, quienes no lo hayan realizado se les hará participar respondiendo a su tarea con el fin de mostrar que no es una tarea si no es una herramienta mas para este proceso	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sillas</li> </ul>	15 min.	
3. Activación física	Un instructor de baile será presentado al grupo con el cual trabajaran 4 pasos principales para poder aprender a bailar o bien pulir pasos ya conocidos de la cumbia y presentando un poco de baile salsa, metiéndonos finalmente a una clase de baile	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Instructor de baile (cumbia, salsa y bachata)</li> <li>✓ Bocina con música de cumbia, salsa y bachata</li> </ul>	35 min	
4. Modificación de actitudes	En esta actividad harán pareja con su espejo, en cuento decidan quien es compañero A y B se realizaran una preguntas las cuales llevaran a los que sean compañeros B a contestarlas con su pareja y de manera que terminando el compañero B pasara a contestar el compañero A	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bocina</li> <li>✓ Música durante el ejercicio</li> <li>✓ Canto élfico</li> <li>✓ Música después del ejercicio – las hadas en el bosque – música celta</li> <li>✓ Sillas</li> <li>✓ Hoja impresa con preguntas</li> </ul>	25 min.	
5. Autoconocimiento y autodistanciamiento	Dependiendo de la condición de las personas se realizara esta actividad parados o sentados, se procederá a usar una hoja en blanco, con la que identificarán las características que tiene la misma, seguido del parecido con un recién nacido. Pasado esto cada uno escribirá en una hoja su nombre y esta hoja será pasada de mano en mano con el fin de que todas las manos la toquen y que haya una diferencia a como la tenía a como llego. Ya que identifiquen sus diferencias se pondrá una música para los participantes. Terminando esta actividad se dibujara una persona en un papel bond en donde se explicara que sucedió al pasar por distintas personalidades . Concluyendo el ejercicio en 3 pasos que les ayude a darse cuenta de su realidad. Los cuales son: Detectar, admitir y tomar acción.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Trípie</li> <li>✓ Papel bond</li> <li>✓ 11 Plumones color negro, 1 plumón azul y un plumón rojo</li> <li>✓ 11 Hojas blancas</li> <li>✓ Música durante el ejercicio</li> <li>✓ Frederic Chopin - Mysterious Forest</li> <li>✓ Música después del ejercicio - la música de los Dioses, Tibet project – Tibet (a passage to)</li> <li>✓ Música para cerrar el ejercicio – Violín triste.- música celta.- Fields of fortune.- bosque encantado</li> <li>✓ 1 billete de 500 pesos impreso tamaño visible</li> </ul>	40 min.	
6. Ejercicio de relajación y cierre	Cerrar la sesión con un ejercicio de relajación	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bocina</li> <li>✓ Música – Música relajante</li> </ul>	8 min.	2 horas 8 min

Carta descriptiva del taller: SESION 3				
Nombre de la actividad:	Descripción	Material	Tiempo	
1. Ejercicio de relajación	Se relajaran a las personas con 3 respiraciones lentas, con el fin de maximizar la atención del grupo, focalizándolos en el taller	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bocina</li> <li>✓ Música Beethoven silence</li> <li>✓ sillas</li> </ul>	5 min.	
2. Pintura de Saturno	Con una imagen y la narración del mito en breve, permitir al grupo comprender que el tiempo no se detiene ante nada ni nadie	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Proyector</li> <li>✓ Imagen de Saturno anexo 3</li> </ul>	5 min.	
3. Concientización de la actividad física	Se le dará continuación a la clase de baile cerrando salsa y continuando con pasos de bachata siempre manteniendo algo nuevo para los integrantes del grupo	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Instructor de baile (cumbia, salsa y bachata)</li> <li>✓ Bocina con música de cumbia, salsa y bachata</li> </ul>	35 min	
4. Define tu horizonte	Explicar cada pilar con sus respectivas características, llevando a los participantes a entenderlos y puedan ir completando mentalmente los primeros 2 pilares y en el tercer pilar puedan tomar su logodiarario y puedan rescatar la narración dada de los mismos, que entiendan el valor de la responsabilidad, mencionar una frase de Frankl y que les permita la misma entender como buscar y encontrar un sentido de vida. Se continúa con la narración con el fin de que se motiven y en su logodiarario vayan construyendo su sentido de vida hoja que llevara explícitamente sus metas	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Música Gladiador tema completo</li> <li>✓ Logodiarario a la mano</li> </ul>	40 min.	
5. Tu sentido de vida es	Con la hoja anteriormente completada el tallerista dictara con el consentimiento del participante una leyenda con la que se comprometa, con su letra y firma a cumplir su compromiso o propio acuerdo, su sentido de vida a realizar, el cual vendrá con actividades físicas y equilibrio en actividades de ocio	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Tener a la mano el dictado que el tallerista le va a relatar a cada integrante del grupo, escrito en el desarrollo de la actividad</li> </ul>	30 min.	
6. Relajación y cierre	Se realizaran 3 respiraciones con las que el tallerista, les dará las gracias por asistir, se repetirán 3 respiraciones más con el fin de cerrar con la sesión	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bocina</li> <li>✓ Música el bosque de las hadas / music: watermark - enya</li> </ul>	5 min.	2 horas

## ANEXO 2

### CUESTIONARIO DIALOGO SOCRÁTICO

¿De qué te das cuenta con la actividad anterior?

¿Qué consideras que te hace falta?

¿Cómo te sentiste dentro de la dinámica?

¿Te divertiste o se te hizo aburrida? ¿Porque?

¿Cómo evaluarías tu desempeño laboral en general?

¿Crees que la jubilación llevara a desestabilizar tu vida?

¿Cómo utilizaras el tiempo libre que tendrás ahora jubilado?

¿Con qué recursos cuentas para enfrentar la jubilación?

¿Qué beneficios te traerá la jubilación?

¿Crees que la jubilación te beneficiaria o te perjudicaría? ¿Porque?

Si te beneficia ¿Qué implica en tu vida de jubilado?

¿Qué consideras que te toca aprender?

¿Qué estás dispuesto a hacer para aprenderlo?

¿Qué has aprendido a partir de otras crisis vividas?

### ANEXO 3

#### CUENTO DE JORGE BUCAY (1997)

##### EL BUSCADOR

Esta es la historia de un hombre al que yo definiría como buscador... Un buscador es alguien que busca, no necesariamente es alguien que encuentra. Tampoco ese alguien que, necesariamente, sabe lo qué es lo que está buscando, es simplemente para quien su vida es una búsqueda. Un día, el buscador sintió que debía ir hacia la ciudad de Kammir. Él había aprendido a hacer caso riguroso a estas sensaciones que venían de un lugar desconocido de sí mismo, así que dejó todo y partió. Después de dos días de marcha por los polvorientos caminos divisó, a lo lejos, Kammir. Un poco antes de llegar al pueblo, una colina a la derecha del sendero le llamó mucho la atención. Estaba tapizada de un verde maravilloso y había un montón de árboles, pájaros y flores encantadores; la rodeaba por completo una especie de valla pequeña de madera lustrada. ...Una portezuela de bronce lo invitaba a entrar. De pronto, sintió que olvidaba el pueblo y sucumbió ante la tentación de descansar por un momento en ese lugar. El buscador traspaso el portal y empezó a caminar lentamente entre las piedras blancas que estaban distribuidas como al azar, entre los árboles. Dejó que sus ojos se posaran como mariposas en cada detalle de este paraíso multicolor. Sus ojos eran los de un buscador, y quizás por eso descubrió, sobre una de las piedras, aquella inscripción...:

Abedul Tareg, vivió 8 años, 6 meses, 2 semanas y 3 días

Se sobrecogió un poco al darse cuenta de que esa piedra no era simplemente una piedra, era una lápida. Sintió pena al pensar que un niño de tan corta edad estaba enterrado en ese lugar. Mirando a su alrededor, el hombre se dio cuenta de que la piedra de al lado también tenía una inscripción. Se acercó a leerla, decía:

Yamir Kalib, vivió 5 años, 8 meses, y 3 semanas

El buscador se sintió terriblemente conmovido.

Este hermoso lugar era un cementerio y cada piedra, una tumba. Una por una, empezó a leer las lápidas. Todas tenían inscripciones similares: un nombre y el tiempo de vida exacto del muerto. Pero lo que lo conectó con el espanto, fue

comprobar que el que más tiempo había vivido apenas sobrepasaba 11 años... Embargado por un dolor terrible se sentó y se puso a llorar.

El cuidador del cementerio, pasaba por ahí y se acercó. Lo miró llorar por un rato en silencio y luego le preguntó si lloraba por algún familiar.

- No, ningún familiar - dijo el buscador - ¿qué pasa con este pueblo?, ¿qué cosa tan terrible hay en esta ciudad? ¿Por qué tantos niños muertos enterrados en este lugar?, ¿cuál es la horrible maldición que pesa sobre esta gente, que lo ha obligado a construir un cementerio de chicos?!!! El anciano sonrió y dijo:

- Puede Ud. serenarse. No hay tal maldición. Lo que pasa es que aquí tenemos una vieja costumbre. Le contaré... Cuando un joven cumple quince años sus padres le regalan una libreta, como ésta que tengo aquí, colgando del cuello. Y es tradición entre nosotros que, a partir de allí, cada vez que uno disfruta intensamente de algo, abre la libreta y anota en ella:

a la izquierda, qué fue lo disfrutado... a la derecha, cuánto tiempo duró el gozo.

Conoció a su novia, y se enamoró de ella. ¿Cuánto tiempo duró esa pasión enorme y el placer de conocerla?, ¿una semana?, ¿dos?, ¿tres semanas y media?... Y después... la emoción del primer beso, el placer maravilloso del primer beso, ¿cuánto duró?, ¿el minuto y medio del beso?, ¿dos días?, ¿una semana?... ¿Y el embarazo o el nacimiento del primer hijo...? ¿y el casamiento de los amigos...? ¿y el viaje más deseado...? ¿y el encuentro con el hermano que vuelve de un país lejano...? ¿Cuánto tiempo duró el disfrutar de estas situaciones?... ¿horas?, ¿días?...

Así... vamos anotando en la libreta cada momento que disfrutamos... cada momento.

Cuando alguien se muere, es nuestra costumbre, abrir su libreta y sumar el tiempo de lo disfrutado, para escribirlo sobre su tumba, porque Ese es, para nosotros, el único y verdadero tiempo VIVIDO.

## **ANEXO 4**

### **HOJA DE LOGODIARIO**

#### **Indicaciones**

Paso 1: Encuentra una libreta que sea totalmente de tu agrado y decorarla a tu antojo

Paso 2: Encuentra un lugar que te permita escuchar tu dialogo interno

Paso 3: relájate

Paso 4: Comienza a escribir tu logodiarario

#### **Preguntas de APOYO**

- ¿Qué fue lo más significativo que obtuviste el día de hoy?
- ¿Qué fue lo que te hizo decir que este día valiera la pena para haberte levantado?
- ¿Qué ganancias obtuviste?
- Si no existió nada significativo en tu día ¿Qué estoy dispuesto a hacer para crear un momento significativo?
- ¿Qué actividad física realizare el día de mañana
- ¿Qué meta quiero proponerme para realizar el de mañana?
- ¿Realice mis objetivos el día de hoy?
- Si no los realice por completo que estoy dispuesto a hacer para cumplirlos

**RECUERDA QUE...**

Lo SIGNIFICATIVO puede ser un momento BUENO o MALO ya que también los momentos DIFICILES de la vida SUELEN TRAER consigo AVANCES, LOGROS Y OPORTUNIDADES DE CRECIMIENTO”.

ANEXO 5

