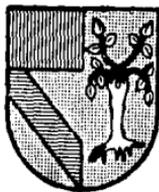


308923

1
2g

UNIVERSIDAD PANAMERICANA

ESCUELA DE PEDAGOGIA
Con estudios incorporados a la
Universidad Nacional Autónoma de México



"LA JUBILACION COMO UNA ETAPA NUEVA QUE
ORIGINA UN CAMBIO TRASCENDENTAL EN LA VIDA
DE UNA PERSONA".

Tesis profesional que para obtener el título de:

Licenciado en Pedagogía

Presenta:

ANA LUISA ALVAREZ FERNANDEZ.

México, D. F.

TESIS CON
FALLA DE ORIGEN

1986



Universidad Nacional
Autónoma de México

UNAM



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 está protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

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

INDICE DE CONTENIDO.

	Pag.
Introducción.....	I
 PARTE I	
 CAPITULO I: ASPECTO BIOLOGICO.	
I.1 Enfermedades.....	2
I.2 Nutrición.....	13
 CAPITULO II: ASPECTO PSICOLOGICO.	
II.1 Personalidad.....	20
II.2 Enfermedades Psicosomáticas.....	32
 CAPITULO III: ASPECTO SOCIAL.	
III.1 Formas de Comunicación.....	36
III.2 Relaciones Humanas.....	37
III.3 Aspecto Jurídico.....	43
 CAPITULO IV: ENFRENTAMIENTO DE LOS JUBILADOS A NUEVAS ACTITUDES.	
IV.1 Actitud ante la Vida para enfrentar la Muerte.	45
IV.2 Actitud en el uso del Tiempo Libre.....	51
 PARTE II	
 CAPITULO V: DETECCION DE NECESIDADES.	
V.1. Metodología.....	54

V.2 Instrumentos.....	56
V.3 Resultados de la Detección de Necesidades de Capacitación.....	57
V.4 Análisis de la Información Recabada.....	63
CAPITULO VI: PROGRAMA DEL CURSO "HACIA UNA ETAPA NUEVA"	
VI.1 Objetivos Generales del Curso.....	100
VI.2 Objetivos Particulares del Curso.....	100
VI.3 Contenido del Curso.....	101
VI.4 Consideraciones sobre la Realización del Curso. .	112
CAPITULO VII: EVALUACION.	
VII.1 Evaluación por Sesión.....	114
VII.2 Evaluación General.....	120
Análisis de los Resultados de la Evaluación. . .	121
CONCLUSIONES	141
BIBLIOGRAFIA.....	144

INDICE DE CUADROS.

	Pág.
CUADRO # 1	
Enfermedades por aparatos y sistemas.	2
CUADRO # 2	
Cuestionario aplicado para la Detección de Necesidades.	65
CUADRO #3	
Guión de entrevista para la Detección de Necesidades.	69

INDICE DE TABLAS.

	Pag.
TABLA # 1	
Algunos alimentos con las vitaminas que contienen.....	17
TABLA # 2	
Alimentos ricos en sustancias nutritivas.....	18
TABLA # 3	
Tabla de relación entre la edad, los años de servicio y el número de empleados en cada caso.....	72

INDICE DE GRAFICAS.

	Pág.
1. Gráficas de los resultados cuantitativos obtenidos de los cuestionarios de la Detección de Necesidades.....	71
2. Gráficas de los resultados cuantitativos obtenidos de las entrevistas de la Detección de Necesidades.....	84
3. Gráficas de los resultados cuantitativos obtenidos de los cuestionarios de la evaluación del curso.....	128

INTRODUCCION.

La persona pasa por diferentes etapas conforme va transcurriendo su vida. Para lograr un mejor desarrollo de cada una de ellas, necesita prepararse como un individuo integral, es decir bio-psico-socialmente.

Si existe esta preparación en el transcurso de la vida, también debe darse cuando la jubilación se presenta, ya que ésta marca el inicio de una nueva etapa.

La jubilación equivale actualmente, en muchas ocasiones, al término de la persona como individuo. Esta afirmación se considera falsa ya que si bien es el término del período laboral, es a su vez el inicio de un nuevo ciclo en el cual pueden desempeñar una gran cantidad de actividades que antes, por falta de tiempo principalmente, no se han desarrollado.

La jubilación como una etapa nueva de la vida en relación con la edad cronológica de la persona, puede contribuir a exacerbar algunas enfermedades físicas propias de la edad, como es la arterioesclerosis; el jubilado ya no tiene la misma actividad que desarrollaba durante su período laboral. Además, se ha visto que la jubilación origina en muchos casos, depresión, disminución del amor por la vida, disminución en cantidad o calidad de relaciones sociales y una mayor cantidad de tiempo libre.

Por otro lado, la persona es un ser humano durante toda su vida, in-

dependientemente de la actividad que realice y en consecuencia el hecho de jubilarse no implica que deje de ser un individuo. No se debe valorar a la persona por lo que hace o por lo que tiene, sino por lo que es.

Es muy importante recalcar que el aspecto físico, influye en la personalidad del individuo, así como en sus relaciones sociales.

Por medio del aspecto psicológico, la persona va a formar una personalidad que lo va a influir para desarrollarse ante su entorno y ante sí mismo.

Por otro lado, las relaciones sociales son importantes en el hombre, ya que éste por naturaleza es un ser que necesita de otros para perfeccionarse, es un ser social por excelencia.

Ahora bien, si la jubilación es el inicio de una nueva etapa y por tanto es necesario prepararse para lograr un mejor desarrollo, ¿QUE ASPECTOS SON LOS QUE HAY QUE TOMAR EN CUENTA PARA LOGRARLO?

Para contestar a esta pregunta, esta investigación se divide en su parte teórica en cuatro capítulos.

El primer capítulo, se refiere a algunas enfermedades que pueden presentarse en esta etapa unidas a la edad propia de la persona y la importancia de una buena nutrición.

Este punto está tratado de manera general, ya que no es la especialidad propia del pedagogo, más sin embargo, se considera de gran importancia - su mención dentro de esta tesis, ya que forma parte de la persona como un ser integral.

Pasando al segundo capítulo, se habla de la personalidad en cuanto a la importancia de su conocimiento para un mejor entendimiento de las reacciones personales tanto intrínsecas como extrínsecas frente a las diferentes circunstancias que se presentan en la vida.

En el capítulo tercero, se encontrará el aspecto social, en el cual se habla de las relaciones sociales como importantes en el desarrollo del jubilado; así mismo se hará mención de algunos aspectos que marca la Ley del Instituto Mexicano del Seguro Social sobre el tema, al igual que lo que marca la Ley Federal del Trabajo.

Con base en los capítulos anteriores en los que se tratan los aspectos biológico, psicológico y social de la persona, el capítulo cuarto hablará del enfrentamiento del jubilado a nuevas actitudes. Dentro de esta tesis sólo se mencionarán dos, por considerarse las más importantes.

La primera se refiere a la actitud ante la vida para enfrentarse a la muerte. Este tema se encuentra dentro de la tesis porque si se va a buscar -- una preparación para las diferentes etapas de la vida, ésta culmina con el último paso, la muerte, por lo que también hay que prepararse, en la medida de--

lo posible para ella. La actitud y experiencias que tenga el individuo ante la vida, influyen decisivamente ante la muerte.

El segundo aspecto de este capítulo se refiere a la actitud en el uso del tiempo libre. Es de suma importancia saber usar ese tiempo disponible para no caer en un ocio perjudicial (entendido como el no hacer nada) y en la pérdida del interés por la vida al no tener metas a seguir.

La parte práctica de la tesis abarca la detección de necesidades hecha a un grupo de empleados en vísperas de jubilarse, de la compañía Colgate--Palmolive, S. A. de C. V., y la elaboración e impartición de un curso para este sector de personas (las cuales se mencionaran como aquellas que se encuentran en el periodo prejubilatario) con el fin de motivarlas a una preparación para la jubilación.

El curso abarca los diferentes puntos tratados en la tesis más un aspecto referente a los trámites legales propios de Colgate Palmolive, S. A., de C.V., necesarios para que la persona pueda jubilarse. Este punto, así como el referente al Instituto Mexicano del Seguro Social, son impartidos por personas--propias de la empresa. En cuanto al aspecto biológico, es impartido con asesoramiento de un médico.

Es importante dar atención al tema de la jubilación, ya que de la población que la forman, en su mayoría se encuentran desorientados ante el cambio que presenta esta etapa y no saben como enfrentarla.

Si hay un interés por entender la etapa con sus características positivas y negativas, esto ayudaría a comprender al jubilado y a buscar ayudarlo - a enfrentarse a esta nueva etapa y a superarse dentro de ella.

Los jubilados son personas con una gran experiencia y por tanto con un grado de riqueza interior muy especial. Si los demás individuos buscan ayudarlos y comprenderlos, a su vez, estarán aprendiendo y ayudándose a sí mismos por las experiencias de los jubilados.

CAPITULO I

ASPECTO BIOLOGICO.

Para definir mejor la situación de la persona frente a la etapa de la jubilación, se considera de gran utilidad plantear los diferentes factores que conforman al individuo, por separado, para usar esto como base y poder analizar a la persona integralmente en sus tres esferas (bio-piso-social), ante este período de la vida.

En este capítulo se tratará sobre el aspecto biológico abarcando dos puntos que se consideran de suma importancia para el jubilado: el primero trata de las enfermedades más frecuentes en esta etapa de la vida; el segundo tema abarca lo respectivo a la nutrición.

La importancia del aspecto biológico en el jubilado es fundamental ya que la enfermedad limita el desarrollo de sus actividades. La nutrición es importante ya que si el jubilado tiene un grado de probabilidad mayor que personas de más corta edad, de poseer alguna enfermedad, es necesario cuidar que la nutrición vaya de acuerdo a los requerimientos del organismo.

Es necesario, conocer primero el significado del término enfermedad- que se define como "el cambio que se genera al ponerse en contacto uno o varios de los tejidos o al presentarse una alteración en el genotipo o en el fenoti

po de un producto fuera de los límites considerados como normales" (1). Otra definición sería "modificación respecto al estado normal, definido de forma estadística, de un tejido o de un órgano y que repercute sobre el funcionamiento de todo el organismo" (2). Esta última definición será la que se utilice en esta investigación.

1.1. ENFERMEDADES.

Ahora bien, para sistematizar el conocimiento de algunas enfermedades propias de esta etapa y las cuales son las que se tratarán dentro de esta investigación, a continuación se enumeran y se dividen por aparatos y sistemas.

CUADRO # 1

ENFERMEDADES POR APARATOS Y SISTEMAS.

1) Aparato Cardiovascular	- Arterioesclerosis. - Hipertensión arterial.
2) Aparato Respiratorio	- Bronquitis crónica. - Efisema.
3) Aparato Digestivo	- Úlcera péptica. - Gastritis.
4) Trastornos Metabólicos	- Diabetes Mellitus. - Obesidad.
5) Aparato Locomotor	- Articular degenerativa. - Osteoporosis.

(1) CANEDO, GARCIA, ROMERO, MENDEZ.- Principios de Investigación Médica, p.3.

(2) ANESA et al Enciclopedia del Mundo de la Medicina, Tomo II. p. 90.

1) APARATO CARDIOVASCULAR.

La arterioesclerosis es la causa principal de muerte en los países industrializados y es producida por una degeneración arterial. El nombre es un término genérico para describir un engrosamiento y endurecimiento de las paredes arteriales.

Las arterias son conductos que deben soportar durante la vida del individuo el paso de un líquido viscoso a altas presiones, y que poseen diversas características como tensión, elasticidad, permeabilidad, las cuales se alteran o se pierden por el padecimiento.

La arteroesclerosis es una forma de arterioesclerosis que involucra principalmente una de las capas que forman las paredes arteriales y que ocurre principalmente en la aorta, arterias coronarias y cerebrales y está producida -- por un depósito elevado de elementos grasos en las paredes vasculares, manifestándose por una reducción en su diámetro y por una calcificación en sus paredes.

Las manifestaciones del padecimiento suelen ser asintomáticas y el diagnóstico generalmente se hace posterior a alguna de sus complicaciones, como son:

- La cardiopatía isquémica (padecimiento manifestado por la disminución en el riego sanguíneo al corazón producida a su vez por una disminución en el diámetro de las arterias coronarias encargadas a su vez de irrigar al cora

zón), manifestada por una angina de pecho o angor pectoris (dolor en la región precordial, sensación de angustia, sudoración profusa) y que es capaz de producir la muerte en pocos minutos.

- La enfermedad vascular cerebral es capaz de producir alteraciones en el pensamiento, trastornos y pérdida del estado de alerta, hasta hemorragias cerebrales y trombosis produciendo un infarto o muerte cerebral y capaz de producir la muerte del individuo.

Existen diversas teorías en cuanto a la causa de esta enfermedad, - sin embargo, se observa una relación directa con la hiperlipidemia y la hipertensión.

La hiperlipidemia es un aumento en las concentraciones en el plasma-sanguíneo de colesterol y trlicéridos, elementos encontrados en una dieta alimenticia mal balanceada y con exceso de grasas.

Otros factores predisponentes en la aparición de la arterioesclerosis son el tabaquismo, la diabetes mellitus, la obesidad y el stress emocional, así como el sedentarismo.

La prevención de la arterioesclerosis más que el tratamiento, es la meta más importante de los médicos. Existe evidencia en estudios experimentales en animales, de una regresión de la enfermedad al controlar la hiperlipidemia y el control efectivo de la hipertensión, así como otros factores de riesgo que han sido asociados con un aumento en la incidencia de enfermedad vascular coronaria (3).

(3) Cfr. THORN, et al Harrison's Principles of International Medicine, p. 1297.

La Hipertensión Arterial suele ser una manifestación de otra enfermedad como la arterioesclerosis. Se define como "el aumento de la tensión de las paredes de una cavidad, cuando la presión de los líquidos contenidos en ella es superior a la normal" (4).

La mayoría de los pacientes cursan la enfermedad asintóticamente y son detectados durante un examen médico.

Algunos signos y síntomas son característicos de los casos severos, como la cefalea o dolor de cabeza en la región occipital, mareos, palpitaciones. Otros son aún más severos como sangrados por las fosas nasales, en la orina o inclusive episodios de angina de pecho e isquemia cerebral.

Existen otros factores de riesgo como son el tabaquismo, la diabetes mellitus, el antecedente de historia familiar y de enfermedad cardiovascular.

El pronóstico en los casos no tratados suele repercutir en una disminución en la expectativa de vida.

Las medidas generales en el tratamiento son:

- Disminución de factores tensionales.
- Dieta.
- Ejercicio en forma regular.
- Control de otros factores de alto riesgo.

(4) ANESA, et al, op. cit., Tomo II. P. 343.

2) APARATO RESPIRATORIO.

La Bronquitis Crónica y el Enfisema Pulmonar son dos cuadros clínicos que se presentan frecuentemente asociados en aquellos pacientes con una enfermedad pulmonar obstructiva crónica.

La bronquitis crónica es una condición asociada con una producción excesiva de secreciones traqueobronquiales y que se manifiesta por tos con expectoración de secreciones durante un período de al menos tres meses al año (5).

El enfisema pulmonar es un padecimiento originado por la pérdida de la arquitectura bronquial, con formación de grandes espacios aéreos terminales y produciendo alteraciones de difusión de oxígeno a nivel de la unidad alveolo-capilar, manifestándose como una falta de aire (6).

El tabaquismo es el factor etiológico único más importante, sin embargo existen también otro tipo de factores ambientales.

En ambos padecimientos existe una enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Así mismo existen factores contribuyentes de tipo ocupacional, infeccioso y familiar (hereditario) para su aparición.

El proceso en el enfisema es irreversible y por lo tanto el manejo -

(5) CFR. op. cit., THORN et al. p. 1355.

(6) CFR. Ibidem. p. 1355.

debe ser orientado a la prevención de la progresión, así como a la interrupción del contacto con el agente causal, por ejemplo la interrupción del tabaquismo.

3) APARATO DIGESTIVO.

La Úlcera Péptica y la Úlcera Gástrica son alteraciones frecuentes del tracto digestivo.

La secreción gástrica esta formada principalmente por ácido clorhídrico. Su producción esta en relación directa por reflejos nerviosos, así como por reflejos mecánicos como lo son la distensión gástrica.

La mucosa gástrica es muy resistente a estos ácidos, sin embargo, la exposición a irritantes, seguido por un aumento de secreciones gástricas, son capaces de producir alteraciones de diversas magnitudes que van desde un simple proceso irritativo o gastritis, hasta la formación de alteraciones estructurales - como lo es una úlcera.

Las úlceras duodenales abarcan el 80% de todas las úlceras pépticas. Las úlceras gástricas son menos frecuentes que las duodenales.

Dentro de los factores causales, además de la hipersecreción gástrica, encontramos otros como son: endócrinos, emocionales, medicamentos y tabaquismo, así como puede ser una alimentación inadecuada.

El diagnóstico suele ser clínico, caracterizado por dolor preprandial-- (antes de la comida), que disminuye con la ingesta de alimentos.

En los casos más severos puede producirse un sangrado severo o ruptura del proceso ulcerativo, ambos de gran severidad para la vida del individuo.

El manejo médico se basa en regímenes diabéticos y del uso de antiácidos, así como de otro tipo de drogas.

Sólo en los casos más severos o resistentes a tratamiento médico esta indicada la cirugía (7).

4) TRASTORNOS METABOLICOS.

El conocimiento de la Diabetes Mellitus es importante debido a su alta incidencia. Es la tercera causa de alteración metabólica después de la -- obesidad.

Se define como "una constante elevación de la tasa hemático-glucosa (hiperglicemia --condición que se caracteriza por una tasa de glucosa en la sangre superior al límite" (8)) a la que corresponde una pérdida de azúcar en la orina, que en definitiva, es una consecuencia de hiperglucemia" (9).

Por su forma de aparición se la divide en dos grupos:

(7) ANESA, et al. op. cit., Tomo I. p. 341.

(8) CFR. op. cit., THORN et al. p. 1510.

(9) ANESA, et al, op. cit., Tomo I. P. 397.

Tipo I = Diabetes juvenil.

Tipo II - Diabetes del adulto.

En este capítulo se tratará la última de éstas. La mayoría de los pacientes con diabetes mellitus del adulto cursan asintomáticos y son diagnosticados al efectuar estudios de laboratorio en pacientes que reúnen factores de riesgo que hacen sospechar al médico de este padecimiento.

El mecanismo de presentación es por una disminución en la producción de insulina por el páncreas, capaz de transformar el azúcar en elementos útiles para la formación de energías por el organismo. Existen factores predisponentes en la aparición de la diabetes mellitus, como son la obesidad y el embarazo. Otro factor predisponente es el hereditario.

El diagnóstico se hace al encontrar niveles elevados de azúcar en la sangre circulante, ya que ésta a su vez no se ha podido sintetizar por una disminución o aumento de insulina.

La sintomatología puede ser muy variable dependiendo de la cantidad de azúcar o glucosa circulante, y que pueden ir desde polidipsia (mucho sed), poliuria (mucho orina) y polifagia (mucho apetito), hasta síntomas graves en los casos severos como son el coma diabético y la muerte.

El tratamiento va encaminado:

- A la corrección de las alteraciones metabólicas.
- A un mantenimiento en el peso corporal.
- A la prevención de complicaciones asociadas al padecimiento.
- Al control de la arterioesclerosis, padecimiento al cual se encuentra íntimamente relacionado.

El manejo puede variar desde la aplicación de una dieta adecuada, el uso de medicamentos estimulantes de la producción de insulina y la aplicación de insulina exógena.

Algunas de las complicaciones observadas en estas personas son:

El coma diabético (aumento excesivo de glucosa en la sangre), la retinopatía (lesión en la retina), la neuropatía diabética (lesión de las terminaciones nerviosas, especialmente las sensitivas) y gangrena de extremidades inferiores.

La Obesidad constituye por sí misma el desorden metabólico más frecuente.

Se presenta cuando la ingesta de alimentos supera los requerimientos calóricos del organismo.

Como resultado de esto, existe una acumulación en los depósitos de grasa en el organismo y que es almacenado en el tejido adiposo.

El exceso de tejido adiposo puede tener una distribución general o regional. En la mayoría de los casos, la obesidad se puede prevenir, mientras que el tratamiento raras veces se lleva a cabo (dieta).

En el jubilado la disminución de la actividad física, así como una disminución en la actividad metabólica de su organismo y un aumento en el gusto de los alimentos, crea los factores necesarios para llevarlos a la obesidad.

La asociación de la obesidad con algunos padecimientos como la hipertensión, la diabetes mellitus y enfermedades cardiovasculares, deberán tenerse en cuenta.

El tratamiento va encaminado a la ingesta balanceada de dietas hipocalóricas que sean a su vez vigiladas por el médico, como son: hábitos dietéticos y poca azúcar. Otros aspectos a cuidar son hábitos culturales, familiares y psicológicos y otros que raramente permiten a la persona obesa reducir su peso corporal en forma adecuada.

5) APARATO LOCOMOTOR.

La enfermedad Articular Degenerativa es un padecimiento caracterizado por una pérdida del cartílago articular que es reemplazado por hueso.

La pérdida del cartílago en las articulaciones produce lesiones que se manifiestan clínicamente por dolor en las articulaciones específicamente con los

movimientos, así como de un aumento progresivo de dificultad para la movilización.

La enfermedad articular degenerativa es una de las enfermedades más incapacitantes con pérdida de la función en las etapas más avanzadas.

El diagnóstico suele ser clínico y radiológico.

El tratamiento médico va encaminado a la disminución de los síntomas como es el dolor, sin embargo, no existe forma de detener el proceso degenerativo.

La Osteoporosis es un término utilizado para describir un grupo de padecimientos de diversa etiología y que se caracteriza por una reducción en la masa ósea. A partir de la quinta década de la vida, la masa esquelética tiende a disminuir en forma más importante en la mujer que en el hombre y en algunos huesos del esqueleto en forma más rápida.

Las características clínicas del padecimiento son las fracturas especialmente de huesos largos mucho más frecuentes que en la población en general y de éstas específicamente las del fémur y las del húmero, seguidas por las de la muñeca.

Algunas de estas fracturas pueden haber sido ocasionadas por golpes triviales y aparentemente sin importancia.

El tratamiento puede tomar meses y a veces hasta años, para la reparación de una fractura que en otras condiciones tan sólo tardaría semanas. A veces el uso de fósforo y calcio puede mejorar la condición (10).

I.2 NUTRICION.

Los alimentos que el hombre ingiere se transforman dentro del organismo para que éste asimile aquello que le sirve para su desarrollo y deshecho lo que no le es útil. La asimilación de estos alimentos tiene por objeto el ayudar al funcionamiento de los órganos y sistemas que forman el cuerpo humano.

Dentro de los alimentos se encuentran diferentes sustancias que ayudan al organismo en determinadas funciones. Estas sustancias son:

Los Carbohidratos, los cuales dan calor y energías al organismo. Están formados por carbono, hidrógeno y oxígeno. Algunas fuentes importantes - de azúcares son las frutas secas, la miel, todos los alimentos que contengan en su preparación azúcar refinada como las compotas y las mermeladas, cereales y harinas, leche y plátano. Aquí también se incluyen los almidones los cuales se encuentran en las papas, los frijoles, arroz y todo lo hecho de harina.

El exceso de carbohidrato se convierte en grasa, pero si falta, el organismo tiene que recurrir a las proteínas para procurar sustituirlos.

Las Grasas son otras de las sustancias las cuales están formadas por

(10) CFR. THORN, et al. op. cit., p. 2028.

carbono, hidrógeno y oxígeno. Estas constituyen la fuente más concentrada de alimentos energéticos. Son muy útiles cuando hay una gran descarga de energía del cuerpo. Algunos alimentos que contienen grasas son la mantequilla, tocino, aceite de oliva, aguacate, nueces, almendras, queso, frijoles, carne, huevo y leche.

Además de dar energía, transporta las vitaminas A, D, E. El exceso de éstas ocasiona que no se puedan absorber los minerales adecuadamente y también originan la obesidad.

Las Proteínas son esenciales para el crecimiento del tejido corporal e influye en los sistemas hormonales y enzimáticos. Estas contienen carbono, hidrógeno, oxígeno y en ocasiones azufre, fósforo, hierro y cobre.

Las proteínas están compuestas por aminoácidos (sustancias químicas que contienen el compuesto de nitrógeno e hidrógeno). Estas son esenciales para la salud. Algunos alimentos que contienen proteínas son la leche, queso, huevo, pescado, carne, algunas verduras, cacahuates, nueces, castañas, cereales, harinas y frutas.

Otras sustancias son Los Minerales. Dentro de éstos están el calcio y el fósforo los cuales se encuentran en gran cantidad en el organismo por su función en lograr la estructura de los huesos y de los dientes.

El calcio desempeña varias funciones en el organismo además de ayudar en la estructuración de huesos y dientes. Ayuda a la coagulabilidad de la --

sangre; también ayuda en la regulación de los nervios. La leche es uno de los alimentos que contiene más calcio. Otros alimentos con calcio son el queso, crema y los vegetales verdes.

El calcio está combinado con el fósforo en los huesos y en los dientes. En general el fósforo se encuentra en la mayoría de los alimentos.

El hierro es esencial en la dieta alimenticia. Sirve para la creación de hemoglobina (transporta el oxígeno en la sangre). Algunos alimentos que contienen hierro son el hígado, el huevo y cereales. Para lograr el buen uso del hierro en la formación de hemoglobina necesita del cobre el cual se encuentra en los alimentos que contengan hierro.

El yodo influye en la glándula tiroides. Este elemento se encuentra en los productos del mar y en ocasiones en la sal de mesa.

Las Vitaminas son importantes para el empleo adecuado de carbohidratos, grasas y proteínas. "No se incorporan como material orgánico, sino que intervienen en los procesos metabólicos regulándolos" (11).

Facilitan reacciones químicas que ayudan en el organismo. Dentro de las vitaminas se encuentran:

La vitamina "A" la cual ayuda al crecimiento y la salud, a mante

(11) ANESA, et al. op. cit., Tomo IV. P. 385.

ner la piel y el pelo en estado adecuado. También ayuda a la visión. Algunos alimentos que contienen esta vitamina son los vegetales verdes, huevo, aceites, - queso y leche.

La vitamina "B" la cual ayuda a mantener un buen apetito, a la buena circulación y a la conservación del tono muscular. Esta vitamina es un-- compuesto y sus elementos son la tiamina, la riboflavina y la niacina. Algunos alimentos que contienen esta vitamina son el hígado, los frijoles, algunos vegetales, huevos, levadura y arroz.

La vitamina "C" ayuda a la formación del sistema óseo y de los - dientes en unión con el calcio y el fósforo. Algunos alimentos que contienen - vitamina "C" son las frutas, principalmente los cítricos y los vegetales fres--cos.

La vitamina "D" ayuda al equilibrio entre el calcio y el fósforo. Algunos alimentos que tiene esta vitamina son el hígado y la leche.

La vitamina "E" no tiene definida su función con certeza. Se cree que tiene que ver con el crecimiento y la reproducción, con la elasticidad de la piel y que ayuda a la coagulabilidad de la sangre. Se encuentra en los aceites - vegetales y también en varios vegetales verdes.

TABLA 1

ALGUNOS ALIMENTOS CON LAS VITAMINAS QUE CONTIENEN.

PRODUCTOS	A	B			C	D
		TIAMINA	RIBLOFLAVINA	NIACINA		
Crema	+					+
Huevos	+	+	+	+		+
Leche	+	+	+	+		+
Mantequilla	+					+
Queso	+		+			
Yema de huevo	+	+	+			+
Aceitunas Verdes	+	+			+	
Aguacates	+	+	+		+	
Piña	+	+			+	
Cerezas					+	
Duraznos	+		+		+	
Limonos		+	+		+	
Manzanas	+	+	+		+	
Melones	+	+	+		+	
Plátanos	+	+	+		+	
Bacalao		+	+			
Carne vacuna		+	+	+		
Hígado	+	+	+	+	+	+
Pollo		+		+		
Brocólí	+	+	+		+	
Cacahuates		+	+	+		
Papa		+			+	

(12)

A manera de ejemplo, a continuación se pone un cuadro que contiene algunos alimentos con los elementos nutritivos que contienen.

TABLA 2

ALIMENTOS RICOS EN SUSTANCIAS NUTRITIVAS.

ALIMENTO	AZUCAR	HIERRO	CALCIO	PROTEINAS	GRASAS	VITAMINAS					
						A	T	B.	R	C	D
Leche			X	X	X	X	X	X			X
Carnes		X		X	X	X		X			
Carne de Pescado				X			X		X		X
Verduras		X	X			X		X		X	
Frutas Frescas		X	X			X				X	
Leguminosas		X	X				X	X	X		
Cereales	X	X	X								
Queso			X	X		X	X				
Huevo		X	X	X	X	X		X			X

(13).

Es cierto que en cualquier época de la vida es importante tener una buena nutrición, pero por la incidencia a algunas enfermedades debido a la edad del jubilado, en esta etapa cobra mayor importancia el lograr tener un cuerpo lo más equilibradamente alimentado posible de acuerdo con las características propias de la persona.

(13) CFR. HERNAN SAN MARTIN, op. cit., pp. 356, 357.

CAPITULO II

ASPECTO PSICOLOGICO.

La jubilación es un cambio radical en la vida de la persona a la cual se debe responder. La respuesta que se dé ante esta nueva etapa de la vida, - se va a ver influida por el tipo de personalidad que el individuo posea. Con el conocimiento de la personalidad, se conocen algunos límites y algunas cualidades que se poseen por lo que se da una base para saber como actuar o que va a afectar en un momento dado, y para hacer un nuevo plan de vida logrando un desarrollo integral de la persona en esta etapa.

Como en todas las etapas, dentro de las personas jubiladas hay de todos los tipos de carácter y temperamento; dependiendo de sus experiencias hay una acentuación de algunas características mayor que de otras y que por tanto dominan en esta etapa.

Ahora bien, dentro de este aspecto se hablará específicamente de dos puntos ya que son los que se consideran con mayor relación respecto a la jubilación.

El primero se refiere a la personalidad, en concreto a los tipos de carácter y temperamento, con el objeto de ayudar a las personas a conocer algunas características que pueden adecuarse a las propias y que influyen en su actuar ante sí mismos y ante los demás.

El segundo punto trata, de manera general, las enfermedades psicomáticas.

II.1. PERSONALIDAD.

En cuanto a la personalidad no hay una definición única, sino que -- existe una gran variedad; dentro de esta investigación se considerará la personalidad como "aquella integrada por el temperamento, carácter, educación, experiencias y apariencia social" (14).

Lo único que falta agregar a esta definición es que la persona tiene un valor en sí misma y la personalidad le puede ayudar a aumentarlo o disminuirla dependiendo de la forma en que cada persona lo maneje. Así mismo, se encuentran dentro de la personalidad las tendencias y los sentimientos. Todos estos elementos están regidos por la voluntad y la inteligencia.

Definiendo conceptos se tiene que las tendencias son aquellas que se dirigen naturalmente hacia un fin, hacia un objeto específico. Dentro de éstas -- se encuentran desde las más elementales como son las de conservación y pro -- creación hasta las más elevadas como son la tendencia al amor, a la búsqueda de lo bello, lo bueno y lo verdadero, a sobresalir y a lo social. Todas éstas -- van ligadas a una carga afectiva que corresponde a los sentimientos.

Los sentimientos son aquellos por medio de los cuales la persona reacciona afectivamente ante las diferentes circunstancias. Dentro de éstos están -

(14) SEP. Relaciones Humanas. p. 25

los referentes al miedo, al amor y al espíritu de sacrificio. Estos, así como -- las tendencias, deben estar regidas por la voluntad y la inteligencia.

La voluntad es aquella que en unión con la libertad posee la persona con el fin de poder elegir. Esta elección debe ser intelectual y volitiva. Es -- aquí donde la inteligencia entra; ésta es la capacidad que tiene el hombre de - razonar, de reflexionar sobre las distintas situaciones tanto internas como externas a las que se enfrenta.

En cuanto al temperamento, por éste se entiende "la individual y ca racterística capacidad de respuesta que tiene la disposición para las reacciones- sentimentales y apetitivas de orden sensitivo" (15).

Dentro del temperamento, se pueden distinguir cuatro tipos: (16)

- | | |
|---------------|--------------|
| - Introverso. | - Estable. |
| - Extroverso. | - Inestable. |

Poniendo en contraposición las características del introverso y del - extroverso tenemos el siguiente cuadro:

INTROVERTIDO	EXTROVERTIDO
- Reservado con los desconocidos.	- Sociable.
- Austero, discreto, ahorrador, <u>cu</u> - Vivo, espontáneo, cordial, <u>ale</u> dado, reflexivo, estudioso, in-- gre, animador, descuidado en trospectivo, prudente.	ocasiones, fiestero.

(15) WALTER BRUGER, Diccionario de Filosofía, p. 500.

(16) CFR. SUZANNE SIMON Y JEAN-LOUIS SELLIER, Conocer a los Demás por: Descubrimiento de la Personalidad, p. 10.

- | | |
|--|--|
| - Ensimismado, replegado, distante, pesimista. | - Positivista, abierto. |
| - Excesivo autoanálisis. | - Realismo en el trabajo. |
| - Tendencia a no expresar las emociones. | - Expresión natural y espontánea de las emociones. |
| - Adaptación difícil ante situaciones nuevas. | - Adaptación fácil a nuevas situaciones. |

(17)

Como se puede ver el introvertido es aquella persona que prefiere la soledad a las relaciones con desconocidos. Es independiente pero tiene el problema de que por un lado se puede llegar a aislar totalmente de los demás y por otro que como se guarda todos sus sentimientos o casi todos, puede generar una bomba interna que estalle en el momento menos esperado o que no se de a conocer a otros, lo cual a su vez puede ocasionar que no lo lleguen a valorar en toda su plenitud ya que no saben quien es él.

En cuanto al extrovertido se ve que es una persona sociable, espontánea, que manifiesta sus emociones, pero esto a su vez puede ocasionarle problemas ya que su sociabilidad puede desviarlo de cosas más importante como puede ser el prepararse intelectualmente para la vida; en cuanto a su espontaneidad, si es excesiva, puede hacerlo caer en la imprudencia y llegar a molestar a otros; en lo referente a que manifiesta sus emociones, es importante saber como y cuando, sino se puede ser muy vulnerable ante los demás o muy imprudente.

(17) CFR. Ibidem, p. 16.

Un aspecto positivo de este temperamento es su capacidad de adaptación la - - cual lo va a ayudar a desarrollarse y más en un mundo tan cambiante como el actual.

Ahora bien, analizando un poco los otros dos tipos de temperamentos, se tiene:

INESTABLE	ESTABLE
- Es hipersensible, teme ser incomprendido.	- Sabe manejar sus emociones.
- Contradictorio.	- Ubicado en la realidad.
- Temeroso, tenso, intuitivo, inmaduro, no se adapta con facilidad.	- Disponible, tranquilo, perseverante, maduro, de fácil -- adaptación.
- Duda mucho, desorientado en ocasiones.	- Poco ambicioso, poco inclina <u>do</u> a la duda.

(18)

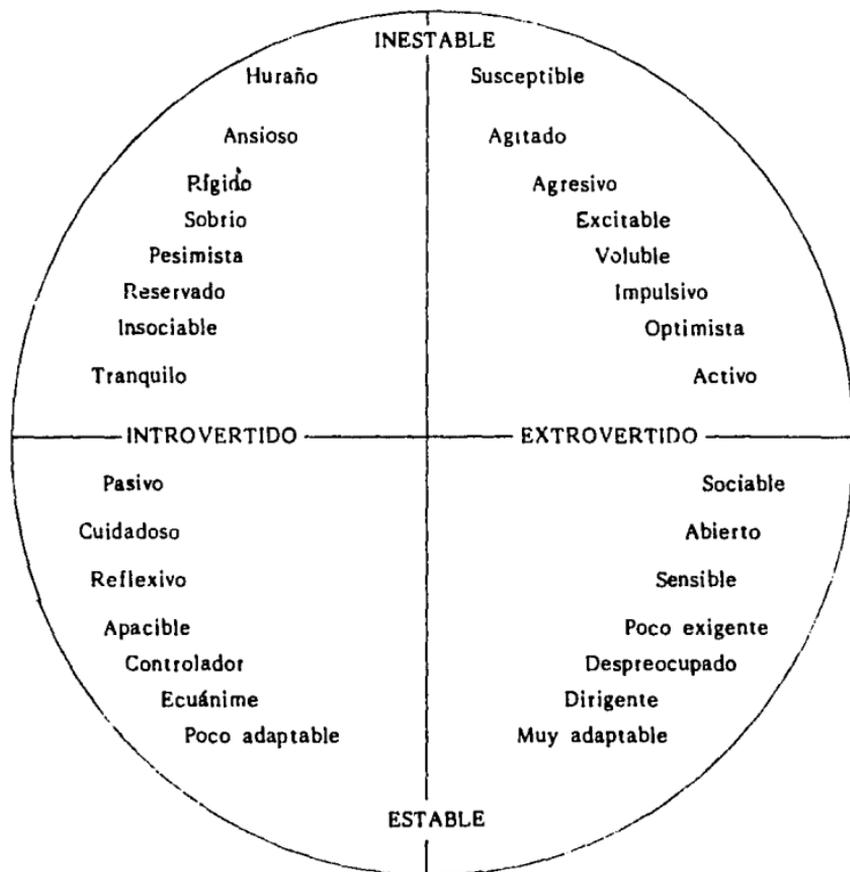
El inestable en concreto es una persona inmadura, con conflictos emocionales y poca confianza en sí mismo. Busca el apoyo de otra persona para sentirse seguro, para poder actuar y para tratar de dejar de ser inestable. Tiene deseos de ser alguien por sí mismo, pero a la vez, siente que no puede y le da miedo.

El estable es la persona madura que sabe lo que quiere y porque lo quiere. Su problema surge cuando cree que siempre tiene la razón y no sabe--

(18) CFR. Ibidem, p. 17.

aceptar sus errores.

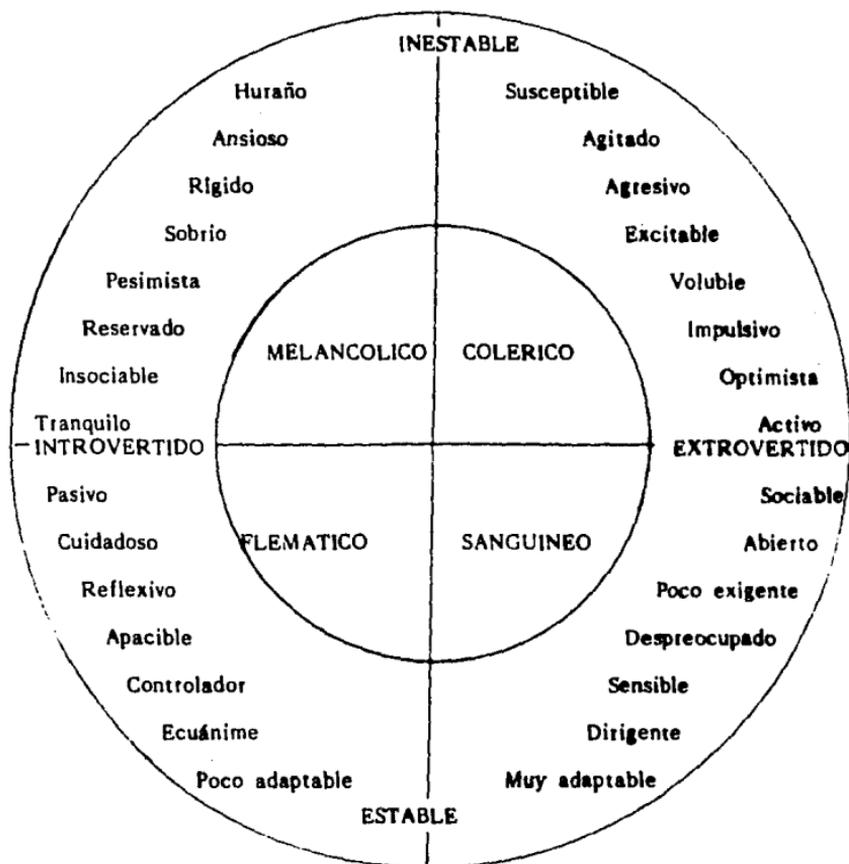
Relacionando los cuatro temperamentos, se tendrá la siguiente tabla:



Ahora bien, en cuanto a la relación de temperamento, (19)

(19) Ibidem, p. 24.

carácter (20), se puede hablar primero de cuatro caracteres de donde se derivan los demás. Para esquematizar esta relación se puede usar el mismo cuadro anteriormente puesto. Así se tiene:



(21)

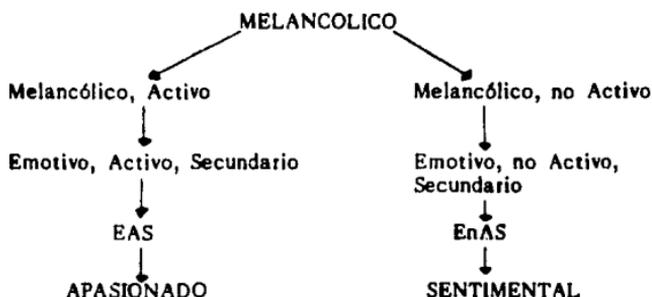
(20) CFR. MAURO LAENG. Vocabulario de Pedagogía, pp. 88 y 286.

(21) SUZANNE SIMON Y JEAN-LOUIS SELIER, op. cit., p. 24.

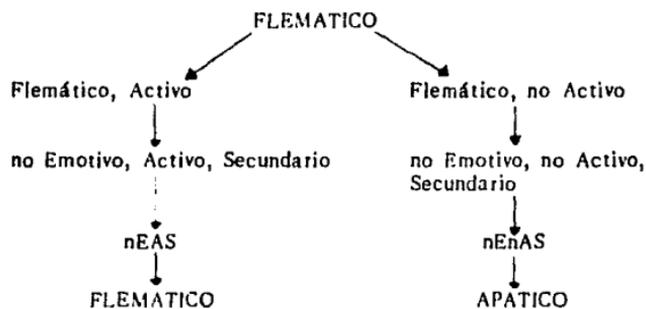
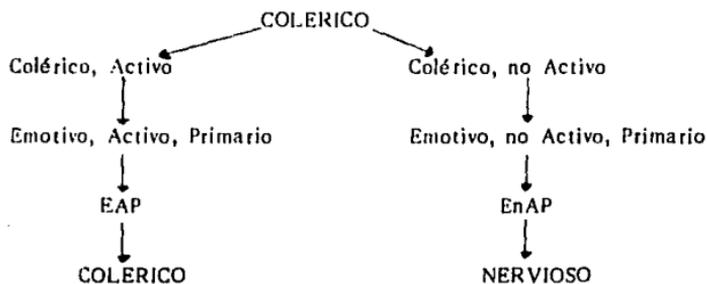
Antes de entrar de lleno a una descripción breve de los diferentes -- tipos de carácter, es necesario definir lo que se entiende por éste. Así tenemos que es un "conjunto de disposiciones heredadas (ya que abarca al temperamento) y tendencias adquiridas que, sin ser rígido e inmutable, posee relativa estabilidad y preside el modo personal con que se realizan la vivencia, el valor y la volición de un ser humano" (22).

Ahora bien, la persona con carácter melancólico va a tener características del temperamento inestable e introvertido; el colérico tendrá características del temperamento inestable y extrovertido; el flemático del introvertido y estable; y el sangrúneo del estable y el extrovertido.

En concreto en cuanto a los tipos de carácter se tiene primero que los cuatro mencionados anteriormente, se dividen en:



(22) Ibidem. P. 256.



Antes de señalar algunas características de cada uno de estos caracteres, es importante definir que se entiende por los factores: emotivo, activo, primario y secundario.

La emotividad se refiere a la "disposición a sentirse fácil o intensamente inquieto" (24). Este factor lo poseen todas las personas, lo que diferencia a un emotivo de uno que no lo es, es la intensidad de las reacciones ante las diferentes situaciones que se presentan en la vida de una persona.

La actividad, según Muchielli es "una disponibilidad permanente de las fuerzas orgánicas, bajo el influjo de un equilibrio neuroendocrino en que domina la suprarrenal" (25). Al activo no le cuesta trabajo realizar diferentes actividades en un tiempo determinado. Es más difícil que se este quieto, tiene el actuar como una necesidad.

La primariedad o secundariedad se refiere a la resonancia. En los primarios esta resonancia se refiere a que la persona vive en el presente, pasando de una acción a otra rápidamente. La resonancia secundaria se diferencia de la anterior porque la persona permanece más tiempo bajo la influencia de las impresiones recibidas, tiende más a la reflexión.

Con base en esto se puede ir viendo algunas características de los caracteres mencionados anteriormente. Esta clasificación fue hecha por Heymans, Wiersma y Le Sinne. Así se tiene:

(24) Ibidem, p. 108.

(25) Ibidem, p. 109, MUCCHELI citado por

El Apasionado (EAS) es una persona dueña de sí misma, con fuerza de carácter, que si bien por su emotividad es muy sensible, su secundariedad lo hace reflexionar sobre lo que siente y a su vez su actividad le permite actuar. Juntos los tres factores le ayudan a sentir con reflexión y una acción adecuadas.

Es por un lado una persona capaz de utilizar plenamente sus aptitudes, que trabaja con gusto y con perseverancia siendo el resultado un trabajo organizado y responsable.

El Sentimental (EnAS) es una persona reflexiva, tal vez más de lo debido en ocasiones al unir su secundariedad con su no actividad. Al ser emotivo capta muchas cosas sensiblemente. Le gusta pensar sobre todo lo que capta, por lo que en ocasiones prefiere la soledad y la tranquilidad para poder hacerlo. Su trabajo por lo general lo hace individualmente y es muy ordenado. En algunas ocasiones es tímido y temeroso ante los demás.

El Colérico (EAP) tiene una gran vitalidad y un gran sentido de iniciativa y decisión; está dispuesto a hacer las cosas y le gusta el trabajo en equipo. No es muy amigo de las normas ya que éstas implican unos límites los cuales en algún momento pueden impedir que la persona se manifieste como quiere en ese momento; su primariedad lo lleva actuar aquí y ahora y la reflexión sobre lo que se permite o no dentro de determinada situación o ante determinado grupo, no se hace, lo que le puede ocasionar problemas con los demás. Es inestable e impuntual pero muy servicial. Esto puede originar que se comprometa a mucho más de lo que puede y a la vez, por su inconstancia, de lo que quiere,

ya que su atención puede ser desviada a otra cosa, olvidando lo que iba a hacer anteriormente y a lo que ya se comprometió. Por otro lado, tiene gran facilidad de palabra y es muy generoso por lo que llega a tener muchas amistades.

El Nervioso (EnAP) es una persona que se asusta fácilmente, así como el hecho de sobresaltarse por cualquier motivo. Al ser emotivo primario, descarga una gran energía pero su no actividad lo limita a sacarla, por lo que se puede originar conflictos internos. Generalmente no se muestra como es ante los demás y se crea un mundo irreal por medio de su fantasía. Es inquieto y tiene cierta inestabilidad, la cual puede aumentar o disminuir dependiendo de la persona y de la situación que se presente.

El Flemático (nEAS) es muy calmado, prefiere la soledad y le gusta reflexionar. Es muy ordenado, sistemático y perseverante en su trabajo y en su vida personal. Es una persona que actúa pensando y sin meter cargas emotivas característica dada por su no emotividad. El problema es que puede caer en la obsesión, el quedarse más en lo externo, es decir, al no haber una involucración emotiva o ser ésta casi nula, puede ver las cosas siempre hacia afuera o desde afuera y no llegar a ponerse en el lugar del otro. Este tipo de carácter es el conocido popularmente como "La Persona Fría".

El Apático (nEnAS) es hermético, nunca se sabe lo que piensa, no expresa nada y esto ocasiona que se aisle de los demás. No le gusta que traten de saber de él, esto le molesta. Vive para él teniendo en ocasiones una actitud melancólica. Su problema radica principalmente en no querer abrirse a --

los demás lo que puede ocasionar una gran soledad.

El Sanguíneo (nEAP) es muy práctico y posee una gran curiosidad. Le gusta conversar ya que es muy sociable. Por su practicidad es muy calculador. Su problema es la inconstancia que le puede originar serios problemas a nivel personal y laboral. Así mismo puede ser aclamado por otros en cuanto a su desarrollo de la facilidad para ejecutar concretamente, es decir, para hacer las cosas en concreto con gran facilidad.

El Amorfo (nEnAP) Es aquel que deja todo para la última hora y después no sabe como hacerlo por falta de tiempo. Generalmente busca que -- otros le ayuden, le gusta estar más como espectador que como participante. No es sociable por lo que prefiere la soledad y le interesan más las cosas que las personas, por ésto mismo es poco animado en asuntos sociales.

Se puede ver que tanto los tipos de temperamento como los tipos de carácter, tienen aspectos positivos y negativos los cuales son necesarios de conocer, entre otras razones, para saber como es cada uno o tener una idea, una -- base de algunas características que se poseen (las características mencionadas pueden variar en mayor o menor medida dependiendo de todas las experiencias -- por las que cada persona va pasando a lo largo de su vida).

Esto ayuda a comprender en alguna medida porque actuamos de alguna manera y no de otra. Lo importante es el superar lo posible, el buscar una superación de la persona y una adecuación a las diferentes etapas de la vida, -

concretamente, en este caso a la jubilación.

11.2. ENFERMEDADES PSICOSOMATICAS.

La jubilación llega a generar una gran situación de Stress ante la -- perspectiva de pensar que ya no sirve la persona para nada o que no sabe que-- es lo que va a hacer. Es una situación de gran cambio en la rutina ya que el individuo esta acostumbrado a tener un determinado horario con unas activida-- des bien definidas. A esto se une el Stress que la persona ya posea originado-- por las diferentes circunstancias que vivió antes de llegar a la jubilación.

Para evitar esto, es muy importante conocer primero quien se es, co mo se es, que se quiere de la vida y que se tiene. Con esto formar un plan de vida que ayude a entender esta etapa y a aprovecharla de tal manera que ayude al desarrollo integral de cada persona.

Ahora bien, por enfermedad psicossomática se entiende aquella enfer-- medad que tiene una causa psicológica con consecuencia física. Se dan en sus-- titución de una actitud madura, es una manera de sustituirla cuando se presen-- tan conflictos. Este estado es inconsciente en la mayoría de los casos, aunque puede que la persona sepa de su existencia. Es por esto que el principal paso-- para la curación de estas enfermedades, es hacer consciente a la persona de lo que le sucede.

La causa más fuerte de estas enfermedades es el STRESS. Por éste

se entiende una acumulación de tensión que altera la potencialidad creativa, reduciendo en consecuencia la productividad y la satisfacción en el desarrollo general de la persona.

Esta tensión se llega a provocar, entre otras fuentes, por una gran actividad, por una exagerada preocupación, por un gran sentimentalismo en el que todo afecta o por algún cambio radical y trascendental en la vida de la persona al cual no se pueda adaptar (caso común de la jubilación).

El Stress se ve acentuado por otros factores como pueden ser la ansiedad, la hostilidad reprimida, los impulsos fuertes, la frustración, los deseos de dependencia no logrados, sentimientos fuertes de culpabilidad.

El Stress puede ocasionar diferentes trastornos en los órganos y aparatos del organismo humano (26), como pueden ser:

- Desórdenes cardiovasculares como la hipertensión y la migraña.
- Trastornos respiratorios como el hipo y el asma bronquial.
- Trastornos en la piel como es la comezón.
- Trastornos musculoesqueléticos como calambres musculares y dolores de espalda.
- Trastornos gastrointestinales como son las úlceras.

Diversos autores señalan que algunas de las enfermedades específicas y propias del aspecto psicosomático son:

- **URTICARIA** que generalmente se presenta cuando hay una situación de gran resentimiento o frustración y de necesidades de dependencia no cubiertas.
 - **ASMA** la cual se da al tratar de huir de situaciones y no querer tener responsabilidades. La personalidad propia de los individuos con esta enfermedad es una desconfianza en sí mismo, irritabilidad e impulsividad lo que origina una gran tensión. También tienen un gran sentimiento de dependencia no cubierto.
 - **MIGRAÑA** la cual se manifiesta en personas perfeccionistas e impulsivas por lo general. Tratan de ocultar su impulsividad por lo que viven en tensión constante, al tener que usar, o más bien, al querer usar una careta ante los demás.
- Por otro lado, su perfeccionismo los lleva a caer en obsesiones, - por querer que todo este de manera ideal, lo cual es sumamente difícil y en ocasiones imposible; esto también origina una gran -- tensión.
- **HIPERTENSION** como su nombre lo dice, el nivel de la presión - sanguínea es más alto del normal. Sienten que tienen que estar-

alertas a peligros contra su persona o sus pertenencias; tienen delirio de persecución. Son personas con grandes responsabilidades y presiones (27).

Es importante saber manejar el Stress tratando de evitar en la medida de lo posible que afecte psico-bio y socialmente a la persona, así mismo como a las otras fuentes que pueden originar estas enfermedades (mencionadas anteriormente).

Una persona con enfermedades psicosomáticas, origina en sí misma un cambio el cual por lo general se considera negativo ya que la persona evade la realidad y esto afecta sus relaciones ante su entorno y ante sí mismo.

Algo que se recomienda para reducir la influencia de las diferentes fuentes que originan o pueden originar las enfermedades psicosomáticas son el ejercicio físico y la reflexión como ejercicio mental. Otra recomendación es el buscar actividades que ayuden a un relajamiento de la persona, que ésta olvide sus problemas y goce de la actividad.

(27) CFR. Ibidem, p. 250.

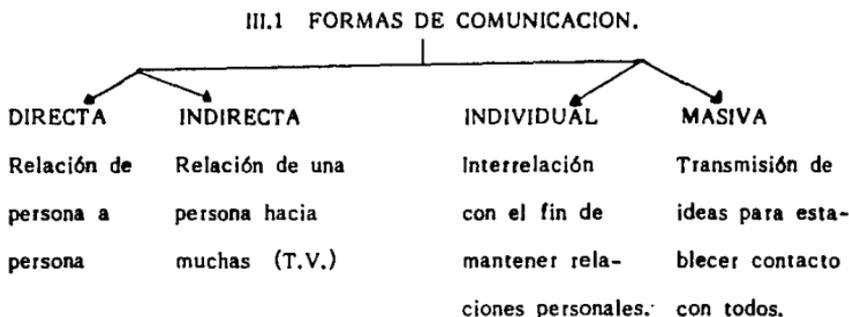
CAPITULO III.

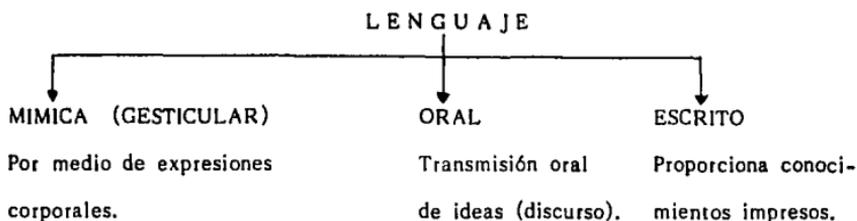
ASPECTO SOCIAL.

Para poder hablar del aspecto social es necesario comentar sobre un tema fundamental para el desarrollo de las relaciones humanas o relaciones sociales que lo conjugan, el cual es denominado "COMUNICACION".

La comunicación es el medio por el cual las personas expresan de -- manera verbal, escrita y/o gesticular (mímica), sus ideas, sentimientos, opinio- nes de unos a otros.

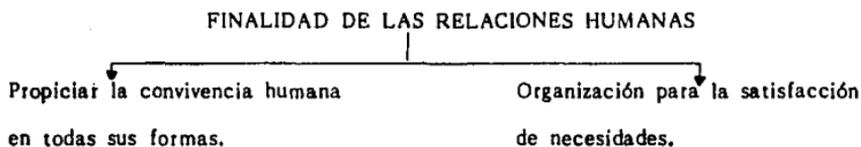
La comunicación puede ser por tanto individual o masiva. Además - puede ser directa o indirecta. Así se podría realizar el siguiente cuadro:



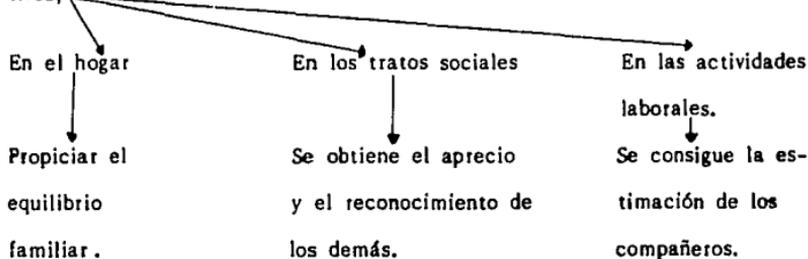


Ahora bien, ya definida la comunicación y entrando a las relaciones humanas propiamente, tenemos la siguiente gráfica:

III.2 RELACIONES HUMANAS



El hombre utiliza la comunicación como instrumento para destruir los obstáculos que se opongan a sus relaciones con sus semejantes y lograr sus objetivos,



Las relaciones humanas son importantes, ya que el cuidado que ponga la persona en su comportamiento para con los demás, le permitirá evitar fricciones y establecer un acercamiento que le ayude a cubrir su esfera social, de tal manera que conviva dentro de su entorno de manera eficaz.

El hecho de terminar con unas relaciones sociales origina la necesidad de buscar que otras cubran el espacio que dejan las que se han terminado.

En el caso del jubilado que pierde las relaciones laborales, es común que amplie las relaciones familiares, principalmente, así como las relaciones con los amigos.

Cuando no se cubren las necesidades sociales y en general cualquier necesidad natural de la persona, se puede presentar la frustración. Esta tiene diversas formas de manifestación, algunas de las cuales son:

- La agresión, la cual pueda manifestarse repeliendo el objeto, la persona o la circunstancia que origina la agresión, o descargando violencia física o de palabra hacia sí mismo o hacia un objeto o persona. En cuanto a la jubilación, la persona se molesta de todo y con todos los que lo rodean, ya sea que tenga o no razón, en forma verbal y hasta física.
- La compensación se caracteriza por suplir una cosa o una meta inalcanzable por otra. El jubilado por ejemplo vuelve a sus sueños-

de joven en vez de enfrentar su situación real.

- La Racionalización se manifiesta cuando la persona da motivos aceptables para justificar alguna acción u omisión por ser considerada ésta última como mala o merecedora de censura. Un ejemplo puede ser el de un jubilado que niega el anhelo de seguir trabajando-- para ocultar su frustración al no hacerlo.

- El Autoengaño se presenta de manera tal que la persona falsifica los hechos que utiliza como base para su creencia. En el jubilado, por ejemplo, piensa que tiene muchos amigos pero que no lo pueden ir a ver ya que están muy ocupados, pero que están en contacto con ellos.

- El Negativismo se da cuando la persona de manera sistemática se opone a todo cuanto piensa que las personas quieren o esperan de él. Por ejemplo, la persona que se va a jubilar y no quiere hacer nada de lo que los otros le sugieren.

- La Fantasía es otra manifestación de la frustración la cual se caracteriza por el hecho de que la persona ante el obstáculo empieza a soñar despierto lo que le permite pasar el obstáculo y alcanzar la meta. Por ejemplo, el jubilado se ve ante la imposibilidad de regresar a su trabajo y sueña que no sólo regresa, sino que además lo hace con un puesto superior.

- La Identificación se presenta cuando una persona se ve a sí misma viviendo una vida ajena. El jubilado, por ejemplo, vive por la vida de su hijo o de su nieto o de algún amigo.

- La Represión implica sumir en el inconsciente la realidad desagradable o frustradora del presente y actuar como si tal realidad no existiese. Por ejemplo una persona jubilada que trata de hacer lo mismo que cuando trabajaba.

- La Regresión se manifiesta cuando la persona se aparta de las realidades desagradables del presente, volviendo a una forma de conducta más temprana, sencilla y dichosa reviviendo tiempos pasados. Por ejemplo, un jubilado que se comporta como cuando era adolescente.

- La Sublimación la cual es la única de las formas de la frustración positiva. No agudiza los problemas ya que consiste en superar las causas de la frustración o les da una salida adecuada. Por ejemplo el jubilado que se dedica a leer, a hacer deporte o a dar asesoría profesional en el tiempo libre que ahora tiene (28).

Es muy importante que el jubilado use la sublimación para lograr una adecuada adaptación a las nuevas situaciones que se le van a presentar.

(28) GEORGE M. BEAL, et al. Condición y Acción Dinámica de Grupos, p.59.

Cuando una persona jubilada toma la postura de alguna de las primeras nueve manifestaciones de la frustración, de manera permanente, repercute--negativamente en las diferentes esferas de relación social con las que tiene contacto, en concreto con la familia y los amigos.

Si usa alguna de estas manifestaciones de manera temporal, puede --ayudarle a superar el momento y analizarlo más tarde, o simplemente superarlo-- y seguir con su vida, es decir, como un mecanismo de defensa temporal se puede considerar a las primeras nueve manifestaciones como positivas, pero sólo en este caso.

En cuanto a la familia es muy importante que el jubilado sienta un --apoyo moral de su parte; en la mayoría de los casos, los jubilados están más --tiempo en sus casas y por lo tanto aumentan sus relaciones familiares.

Hay que tomar en cuenta que dentro de este trabajo se entiende como familia a una unidad de equilibrio humano y social así como que es el canal primario de la transmisión de valores y tradiciones.

El fin de la familia es formar, educar a las personas que la forman-- y participar como núcleo por medio de sus miembros en el desarrollo integral de la comunidad y de las personas que conforman la familia.

Es muy importante tomar en cuenta que para que un jubilado se desarrolle adecuadamente en su núcleo familiar, primero se haya tenido una rela- --

ción estrecha, es decir, que realmente conozca a su familia y ésta a él y segundo que todos los familiares junto con la persona jubilada, busquen una readaptación por medio de la comprensión, la colaboración y la expresión del amor entre todos.

Por amor se entiende la fuerza primordial del espíritu dotado de actividad volitiva, fuerza firmadora y creadora de valores.

En ocasiones, el jubilado al regresar a su casa se encuentra con que no conoce a sus hijos y/o a su esposa - o y no comprende porque actúan de una manera u otra. Se da cuenta de muchas cosas que antes ni siquiera se imaginaba que existieran.

Esto puede ocasionar un gran trastorno y un desequilibrio tanto en el jubilado al darse cuenta de que esta fuera de la dinámica familiar, como en la familia al existir la posibilidad de que sientan que se esta entrometiendo en su vida, en su rutina diaria; es, por tanto, como se mencionó en el párrafo anterior, necesaria la colaboración de todos para lograr una adecuada adaptación, ya que a toda la familia va a afectar en mayor o menor grado el que uno de sus integrantes se jubile.

Por otro lado, es importante que el jubilado busque actividades a realizar y procure no meterse en actividades de los demás, a menos que sea por acuerdo mutuo, ya que ésto ocasionaría el obstaculizar el desarrollo de los demás, provocando problemas en la relación familiar.

Ahora bien, además de lo tratado anteriormente, se tiene como importante hablar de algunos derechos jurídicos que la persona tiene al llegar a esta etapa. Así se tiene el 3er. punto de este capítulo.

III.3 ASPECTO JURIDICO.

La jubilación es una compensación a los esfuerzos desarrollados durante determinado tiempo por el empleado, en beneficio de la empresa. Es una -- prestación que no encuentra su origen en la Ley Federal del Trabajo, sino en -- los contratos colectivos de cada una de las empresas, ya que constituye un acto voluntario de los patrones el determinar las bases, las cuales, para que pueda tener la persona derecho a exigir las, deben quedar manifestadas expresamente en los contratos.

Ha sido reconocido por la jurisprudencia que la jubilación es un derecho imprescriptible ya que, una vez llenados los requisitos contractuales, el derecho a ella pasa a formar parte del patrimonio del empleado.

LEY DEL SEGURO SOCIAL

PRINCIPALES DISPOSICIONES REFERIDAS A LA JUBILACION.

Si el empleado ha cumplido los 65 años y tiene reconocidas por el -- IMSS un mínimo de quinientas cotizaciones y deja de trabajar, tendrá derecho a solicitar de este Instituto el seguro por vejez, conforme a lo establecido en la -- sección tercera del Artículo 137 y siguientes de la Ley del Seguro Social (29),

(29) JAVIER MORENO PADILLA. Nueva Ley del Seguro Social, p. 99

en el que se marca fundamentalmente el derecho al goce de una pensión anual-básica y asistencia médica.

El ejercicio del derecho puede diferir por el tiempo que continúe tr
bajando, con posterioridad al cumplimiento de los 65 años de edad.

Si la persona ha cumplido los 60 años y tiene reconocidas por el IMSS un mínimo de quinientas cotizaciones semanales y queda privado de su trabajo re-
munerado, tiene derecho a solicitar el seguro de cesantía en edad avanzada (Ar-
tículo 143 de la Ley del IMSS (30)) con derecho a gozar fundamentalmente-
de una pensión básica anual y asistencia médica. En este caso se tiene que dar
de baja del régimen del seguro obligatorio y su otorgamiento excluye la posibili-
dad de conceder el seguro por vejez.

En este caso, según el Artículo 171 de la Ley del Instituto Mexicano
del Seguro Social (31), la cuantía de la pensión se calculará considerando un -
porcentaje de lo que hubiera correspondido por el seguro de vejez. Así se ten- -
dría la siguiente tabla:

AÑOS	PORCENTAJES
60-----	75
61-----	80
62-----	85
63-----	90
64-----	95
65-----	100

Se aumenta un año a los cumplidos cuando la edad los exceda en seis
meses.

(30) Ibidem, p. 100.

(31) Ibidem, p. 111.

CAPITULO IV
ENFRENTAMIENTO DE LOS JUBILADOS
A NUEVAS ACTITUDES.

IV.1 ACTITUD ANTE LA VIDA PARA ENFRENTAR LA MUERTE.

La vida y la muerte se condicionan mutuamente, ya que no puede existir la una sin la otra; todo ser que nace necesariamente muere.

¿Porqué la actitud ante la vida puede influir en enfrentar la muerte?

"Los que conocen la estrecha relación entre el estado de ánimo de -- una persona --su valor y sus esperanzas, o la falta de ambos-- y la capacidad de un cuerpo para conservarse inmune, saben también que si repentinamente pierden la esperanza y el valor, ello puede ocasionarles la muerte" (32).

La actitud ante la vida se ve determinada por la biofilia (amor a la vida) y la necrofilia (falta de gusto por la vida). A su vez para un buen desarrollo de la biofilia, existen algunas condiciones que ayudan a lograrlo. Dentro de éstas, Erick Fromm menciona en su teoría las siguientes:

- Cariño.
- Relaciones afectuosas con otros.

- Ausencia de amenazas.
- Enseñanza de los principales conducentes a la armonía y fuerza interiores.
- Guía en el arte de vivir.
- Influencia estimulante de otros y respuesta a la misma.
- Un modo de vida creativo.

Otros factores que influyen son:

- Seguridad en cuanto a condiciones básicas para la vida.
- Justicia en cuanto a igualdad de conceptos de que el hombre es un ser en sí mismo y no por dejar de trabajar deja de serlo.
- Libertad para ser miembro activo y responsable de la sociedad lo--cual se puede lograr sin tener forzosamente un trabajo laboral.

"El hombre tiene la peculiaridad de que no puede vivir si no mira a fu-
turo: sub-especie aeternitatis. Y esto constituye su salvación en los momentos -
más difíciles de su existencia, aun cuando a veces tenga que aplicarse a la tarea
con sus cinco sentidos" (33).

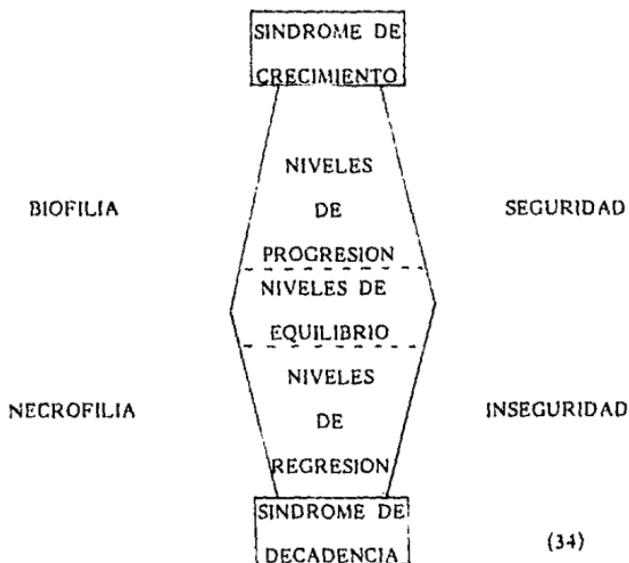
Por otro lado algunos factores que propician la necrofilia son:

- Crecer entre gente que desea morir.

(33) Ibidem p. 75.

- Frialdad afectiva. Sólo hay relaciones mecánicas.
- Condiciones que hacen la vida rutinaria y carente de interés.
- La amargura de la impotencia consciente; esto es provocado muy a menudo por el sistema socio-económico que crea un sentimiento de represión constante.

Es muy importante por otro lado, la situación de abundancia o escasez tanto económica como social, psicológica y biológica. Mientras el hombre emplee su energía en defensa de la vida, contará las posibles amenazas del entorno el amor a la vida irá en aumento y si esto no se da, se puede presentar una atrofia y por consecuencia se desarrolla la necrofilia. Esquematisando un poco se tiene el siguiente cuadro:



Ahora bien, ¿Qué es la MUERTE? Se ha visto que hay diferentes - conceptos. Por ejemplo, en la civilización oriental se preparan para comprender y encontrar a la muerte, la ven como algo que va a llegar y que es importante prepararse para ese momento; en la civilización occidental no hay una idea clara, la mayoría la consideran como el cese de la vida en un momento determinado y que no se puede conocer.

En esta investigación, la muerte es el cese de la vida en un momento determinado, que si bien no se puede conocer en sí misma, es necesario prepararse para cuando llegue, en la medida de lo posible.

Al no poderse conocer, su posible presencia llega a producir temor. Otra causa por lo que se puede dar este temor es por la llegada prematura de la muerte en la mayoría de la población humana. Generalmente ésta se produce por causas accidentales como pueden ser las enfermedades o el exceso de alcohol. La muerte natural en muy pocos casos ocurre.

Por otro lado, la Dra. Kubler-Ross, sostiene en su teoría que se dan en la persona que sabe que va a morir, cinco fases psicológicas ante esta realidad (35). Estas son:

1. LA NEGACION O INSOLACION. La persona no acepta que va a morir. Se siente abandonada en la muerte.

(35) CFR. RAMOS FRANCISCO, Et al. La muerte: Realidad y Misterio, p. 22.

2. LA IRA. La persona se rebela ante la muerte de un modo activo. Esta en contra de ella y se manifiesta exteriormente esta -- oposición.
3. EL TRUEQUE. La persona busca la manera de prolongar su vida "Yo hago lo que sea, pero que mi vida sea más larga".
4. LA DEPRESION. Da un enfoque negativo a la muerte, pero ya la acepta "No hice tantas cosas" "No voy a volver a ver a mis seres queridos".
5. LA ACEPTACION. En esta fase la persona está lista para enfrentarse a la muerte; acepta la pérdida de la vida y de sus seres queridos. (36)

Este temor se ve influido por la edad, la salud física y mental, las estructuras de referencia (religión, política, filosofía), las actitudes sociales y las experiencias de muerte. Estas a su vez se presentan durante la vida; a la actitud que se tome ante ellas se verá influida la actitud que se tenga ante la muerte.

Lo importante es saber aprovechar la vida lo más posible, logrando -- una superación. "Lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida en cada individuo en un momento -- dado" (37).

(36) Ibidem, p. 22.

(37) VICTOR E. FRANKL, op. cit., p. 107.

Algunas recomendaciones para cuidar la vida son: el tener un sueño nocturno suficiente y bueno, buena alimentación, buenas relaciones sociales, no-abandonarse, ser creativo, usar el tiempo adecuadamente, aceptar la muerte como un hecho que tarde o temprano se va a presentar, ejercicio físico y mental y - buscar una superación continua.

Además de las sugerencias anteriores, para poder aprovechar la vida es fundamental "APRENDER A SER", es decir, buscar una congruencia en el pensar, en el decir, en el sentir y en el actuar propio; considerar sus acciones como productivas, respetar a los demás y a sí mismo en su individualidad y tomar la postura de saber que la persona siempre tiene alguna capacidad, un potencial -- que puede dar a los demás y a sí mismo (38).

En la jubilación, la persona se va a enfrentar con aspectos nuevos de la vida y es importante saberlos tomar positivamente, con deseos de seguir triunfando aunque no sea ya precisamente en el campo laboral. Es también de suma importancia no olvidar que el tener siempre un objetivo y/o un motivo por el cual dirigir la vida, es necesario.

"Vive como si ya estuvieras viviendo por segunda vez y como si la primera vez ya hubieras obrado tan desacertadamente como ahora estas a punto de obrar" (39).

(38) CFR. DAVID CASARES ARRANGOIZ, Et al. Planeación de Vida y Carrera, p.59.

(39) VICTOR E. FRANKL, op. cit., p. 108.

IV.2 ACTITUD EN EL USO DEL TIEMPO LIBRE.

Este aspecto es fundamental en la jubilación, ya que la persona se encuentra ante un tiempo disponible que antes era ocupado por una actividad laboral. El manejo del tiempo constituye un talento o habilidades necesarios que todos pueden aprender y que es eficaz para el logro del éxito.

El tiempo libre tiene tres funciones principalmente: como descanso, como cultivo social y como cultivo personal.

Las actividades que se desarrollen en este tiempo deben ayudar a la satisfacción y el gozo de la persona y a su desarrollo e ilustración, a su capacidad creadora y a su convivencia social.

Si no se emplea adecuadamente este tiempo, se llega a caer en el ocio (no hacer nada), lo cual a su vez puede llegar a ocasionar vicios y depresión.

Estas actividades a realizar en el tiempo disponible, se pueden agrupar en cinco aspectos:

1. CULTURALES: aquí se pueden poner todas las referentes a visitas a museos, viajes, visitas a bibliotecas, a conciertos, a recitales y a ballets.

2. DEPORTIVAS: como su nombre lo dice, se refieren a los deportes ya sea practicándolos o viéndolos. Dentro de éstos se encuentran por ejemplo el tenis, el fútbol, el basquetball, la natación, el ajedrez y el boliche, caminar y correr.

3. SOCIALES: éstas se pueden dividir en dos: las referidas a la asistencia como son las ayudas a hospitales y orfanatorios y las de convivencia social como pueden ser los clubs de ajedrez o de barajas o de dominó. Aquí entra, en el primer aspecto, el servicio a los demás, por ejemplo, ayudar a otros jubilados a enfrentar y superar la etapa que están viviendo.

4. CIENTÍFICAS: también se pueden dividir en dos: las referentes a la investigación de campo, y las referidas al estudio bibliográfico.

5. ARTÍSTICAS: éstas van muy unidas a las culturales. Son la pintura, la escultura, la música, la danza, la arquitectura y la literatura.

Es muy importante saber aprovechar el tiempo libre lo mejor posible, de tal manera que ayude a la persona a seguir desarrollándose en todos los aspectos, integralmente.

Las actividades que se realicen deben ir acordes con los intereses de cada persona y por tanto deben ser motivantes.

La motivación en la vida es indispensable, por lo cual cuando una -- persona no aprende a ocupar adecuadamente su tiempo y se siente desmotivada ante la vida, puede caer en lo antes mencionado, en una depresión, que a su -- vez le puede ocasionar la muerte si llega a los extremos. Esta es una de las -- razones, más bien, la principal razón, por lo que es necesario prepararse para -- la jubilación descubriendo cuales son las posibilidades de acción a las que cada- persona puede dedicarse como jubilado y desarrollar un plan de vida en base a- esto y a las posibilidades y limitaciones propias de la persona como ser integral. Es por todo esto importante que el jubilado tome una actitud positiva ante el-- uso de su tiempo libre y logre una superación constante.

CAPITULO V

DETECCION DE NECESIDADES.

Esta se realizó en la Compañía Colgate Palmolive, S. A. de C. V., con el fin de obtener datos referidos a un grupo de personas específicas en relación con el tema de jubilación.

EMRESA: Colgate Palmolive, S. A., de C. V.
DIRECCION: Presa de la Angostura # 255, Col. Irrigación.
TELEFONO: 557-00-22
FECHA DE INICIO: 22 de agosto de 1985.
FECHA DE TERMINO: 29 de septiembre de 1985.
UBICACION DE AREA: Empleados de confianza.
UBICACION DE PUESTO: Diversos.
NOMBRE DEL ANALISTA: Ana Luisa Alvarez Fernández.

V.1 METODOLOGIA.

La metodología empleada para la detección de necesidades fue la siguiente:

1. Análisis de los resultados obtenidos de un estudio piloto elaborado por la empresa y orientado a una posible preparación para la jubilación.

2. Se efectuó una investigación bibliográfica, con el fin de conocer -- más a fondo los aspectos que se involucran en la jubilación.
3. Se elaboró el instrumento para la detección: un cuestionario y -- una guía de entrevista.
4. Se comprobó la confiabilidad del instrumento por medio de su apli-- cación a 30 sujetos.
5. Se determinó que no había una muestra poblacional ya que el to-- tal de sujetos que llenaban los requisitos solicitados era 100.

Los requisitos solicitados fueron:

- Empleados de confianza.
 - Con puestos diversos.
 - Edad entre 45 y 65 años. (de 45 a 59 años tienen derecho a la-- jubilación por antigüedad en la empresa. Según Colgate Palmolive, sus empleados se pueden jubilar por años de servicio al haber cum-- plido 28 años dentro de la empresa).
 - Se encuentren en período prejubilatorio.
6. Se corroboró la información de los cuestionarios por medio de entre-- vistas realizadas a los mismos sujetos.

7. Se realizó el vaciado de datos obtenidos en los cuestionarios.
8. Se interpretaron los datos del cuestionario en unión con los obtenidos en las entrevistas.
9. Se obtuvieron las necesidades concretas de capacitación .
10. Se obtuvieron las conclusiones.

V.2 INSTRUMENTOS.

El cuestionario (ver cuadro # 2 p.65) elaborado fue el instrumento--base mediante el cual se investigaron los principales factores que influyen en la preparación de la persona para la jubilación. Este cuestionario fue general y --diagnóstico; se escogió esta técnica por tener un grado de objetividad más alto--que otros instrumentos, y principalmente, por su facilidad de aplicación. Por otro lado, al ser un tema delicado de tratar, las personas sintieron menor compromiso al contestar por escrito.

Después de la aplicación del cuestionario se realizaron las entrevistas, (ver cuadro # 3 p.69) habiendo establecido un rapport entre los prejubilados y -el analista logrando por medio de ésto, corroborar los datos obtenidos en las entrevistas.

V.3 RESULTADOS DE LA DETECCION DE NECESIDADES DE CAPACITACION.

La necesidad de capacitación detectada es que el 85% de la población, admitió como necesidad personal la preparación para la jubilación. La razón principal que dan es que es una etapa a la que deben enfrentarse, ya que consideran que es el inicio de una nueva fase de su vida en la cual tendrán tiempo para dedicarse a otras actividades.

Reconocen además, que el rechazo a esta etapa se puede deber a la carencia de objetivos definidos. Durante las entrevistas (pregunta #5), se vió también que temen dejar de ser útiles o que los demás piensen que ya no lo son. Esto reduciría sus relaciones sociales las cuales son muy importantes para ellos.

Este es un cambio trascendental en el cual se ven influidos física, social y psicológicamente. Es por esto que se considera necesario conocer las repercusiones que tendrá el cambio en estos aspectos, para poderlas afrontar; esto se puede observar en los datos obtenidos en las preguntas 4, 5 y 6, así como en las preguntas hechas durante las entrevistas (1, 2, 5, 7, 8, 11, 12 y 14).

Como pudo observarse en la pregunta número 7, el 48% de las personas se sentirían insatisfechas o muy insatisfechas si terminara su período laboral en ese momento. El 33% se sentiría satisfecho "siempre y cuando su trabajo hubiera sido una labor eficaz". Por otro lado, consideran que al jubilarse, pierden el sentido de utilidad o disminuye considerablemente (obtenido de las entrevistas

preguntas 3 y 4), considerando la palabra útil como la actividad que desarrolla la persona dentro de un trabajo. Esto revela que la jubilación, en la mayoría de los casos, no es deseada.

El 87% de los prejubilados, habla de una repercusión en la familia del jubilado, ya que este hecho implica un cambio de rutina y por tanto, una -- adaptación. Es por esto necesario que el jubilado conozca los diferentes papeles que corresponden a cada uno de los integrantes de la familia a nivel general, así como la interacción de los mismos. Esto se apoya en la pregunta diez de la entrevista, en la cual se da el primer lugar a la familia como factor importante en esta etapa. Así mismo, se corroboró con las preguntas 1 y 2 hechas durante -- las entrevistas; también se vio la necesidad de preparar a la familia para aceptar al jubilado como tal y ayudarlo en la medida de lo posible.

Dentro de las actividades que realizarían, se encuentran en orden de -- importancia las siguientes:

1. Pasatiempos.
2. Cultivarse.
3. Cuidar la salud. En este punto de las entrevistas, se vio que es -- importante para ellos ya que sin salud no se pueden lograr muchas cosas que se desean. Además consideran que se debe tratar de -- prevenir enfermedades conociendo algo sobre ellas y que si ya se -- posee alguna tratar de controlarla con ayuda del médico.

4. Convivir con la familia. En este punto, durante las entrevistas se marcó un real interés por procurar unas relaciones familiares cada día mejores.
5. Dentro de las entrevistas, se vio que en general, las personas ocupan parte de su tiempo en ayudar a otros (pregunta # 9).
6. Viajar.

Las actividades que ocupan los dos primeros lugares son pasatiempos y cultivarse. Para poder lograr estas actividades requieren de una orientación en relación a la gama de posibilidades que se les presentan, así como en relación a la distribución del tiempo, para aprovecharlo más eficazmente.

Durante las entrevistas se vio que para el aprovechamiento del tiempo libre influyen en gran medida las experiencias adquiridas en la vida.

Otro aspecto a considerar es el económico, debido a la situación -- que se esta viviendo en el país. Este aspecto es colocado en tercer lugar dentro de la pregunta número diez y en relación a las preguntas hechas en la entrevista, se observó que éste es un punto que les preocupa mucho, ya que el costo de la vida va en aumento día con día y no se sabe con precisión que es lo que puede pasar. Opinan que la jubilación va a disminuir sus ingresos económicos, por lo que consideran de suma importancia ir haciendo un ahorro para cuando llegue esta etapa y no verse privados de las cosas a las que estan acostumbra--

dos, tanto ellos como sus familiares (preguntas 7 y 8).

PROBLEMAS QUE REQUIEREN SOLUCIONES DIFERENTES A LA CAPACITACION.

- Que los prejubilados y los jubilados poseen bibliografía que les -- sirva para conocer algo sobre la etapa que van a vivir o están ya viviendo.
- Que tengan información sobre algunos lugares a los que pueden -- asistir como son los museos, salas de conciertos o lugares turísti-- cos.

OBSERVACIONES.

Se sugiere que la capacitación que se imparta sea lo más práctica po sible, es decir, que se puedan compartir las experiencias y temores de los parti- cipantes y que por medio de dinámicas se les muestren aspectos de la jubilación.

Las necesidades detectadas son de tipo cubierto y más particularmen te preventivas (según la clasificación de Mendoza). Pueden ser consideradas co mo necesidades individuales ya que afectan únicamente a determinadas personas- que reúnen características específicas: encontrarse en el período de prejubilación (según la clasificación de Boydell). Por esta misma razón son consideradas tam bién micronecesidades (según Donaldson y Scarnell).

La detección de necesidades señala una necesidad de capacitación para la preparación hacia la jubilación ya que no se conoce esta etapa y los prejubilados temen a que llegue. Por medio de esta preparación se ayudaría a que los prejubilados conozcan y acepten en algún grado su jubilación como un hecho que se va a dar y que no es el fin de la vida sino el inicio de un nuevo ciclo, es decir, que van HACIA UNA NUEVA ETAPA, en la que se van a encontrar con nuevas situaciones y nuevas experiencias, y la cual va a ser en la medida en que ellos lo deseen, un período de gran riqueza y gran valor intrínseco.

Esto último se va a ver influido por los diferentes aspectos de la persona. En cuanto a su aspecto físico, se vio por medio de la detección de necesidades, que les preocupa el tratar de mantener su cuerpo lo mejor posible y -- que el estudio del mismo influye en el aspecto psicológico y social ya que si la persona no se siente bien, su actitud y sus actividades varían.

En cuanto a su aspecto psicológico, se vio que el prejubilado quiere-- conocerse un poco más para entenderse a sí mismo así como por saber cuales son sus limitaciones y capacidades. Este aspecto influye a su vez en el aspecto físico y en el social, así como en el desarrollo de sus actividades.

El aspecto social es importante ya que el prejubilado teme la soledad; al ver que sus relaciones sociales referentes a los amigos en el trabajo van a desaparecer o a disminuir considerablemente. Es fundamental hacerle ver que hay otro tipo de relaciones sociales. Así como los dos aspectos anteriores, éste influye a su vez en ellos.

Por otro lado, dentro de la detección de necesidades, se vio la importancia del uso del tiempo libre ya que el prejubilado va a tener que buscar actividades nuevas o acrecentar las que ya ha desarrollado para cubrir este tiempo y si no lo hiciera, caería en un ocio que podría acrecentar su conflicto sobre esta etapa. Así mismo, para desarrollar las actividades que cubran este tiempo, es necesario tomar en cuenta los factores antes mencionados.

Por último se vio que el aspecto económico se ve afectado por la jubilación ya que se considera que éste se va a ver disminuido y por tanto es necesario poseer un ahorro.

Por todo lo anterior descrito, se recomienda como implementación pedagógica, la elaboración e impartición de un curso que contenga los aspectos Bio-Psico-Social, de la persona, tomándola en cuenta como un individuo integral, así como los temas referentes al aspecto económico, a la actitud frente a la vida y a la actitud en cuanto al uso del tiempo libre. Todo esto en referencia a la etapa de la jubilación y con el fin de dar conocimientos que sirvan de motivación para la preparación de la misma, que si bien no se va a caracterizar por el trabajo laboral, si por un desarrollo personal y por una superación en todas las esferas.

V.4 ANALISIS DE LA INFORMACION RECABADA.

La información recabada se plantea de manera gráfica por medio de tabulaciones obtenidas a través de la agrupación de las diferentes respuestas -- por pregunta; al total de éstas, se le sacó un porcentaje en base al total de -- respuestas por pregunta.

Este proceso se hizo tanto para los datos obtenidos en los cuestionarios, como los adquiridos en las entrevistas.

En base a lo anterior, a continuación se encontrará una gráfica por-pregunta y en el orden en que se fueron preguntando a los prejubilados.

NOTA: Para la pregunta # 10 del cuestionario, la tabulación vario - de las anteriores, teniendo que:

- Se concentraron los datos por factor.
- Se le dio un valor a la escala utilizada en la pregunta, teniendo - que:

Lugar	Valor
1º -----	7
2º -----	6
3º -----	5
4º -----	4
5º -----	3
6º -----	2
7º -----	1

- Este valor fue multiplicado por los datos obtenidos en cada factor, encontrando un valor para cada grupo.
- Se sumó el total de cada grupo para obtener un total global.
- Tomando el total global como el 100%, se sacó el porcentaje de cada factor, jerarquizando así, en orden de importancia, todos los factores.

CUADRO # 2
CUESTIONARIO APLICADO PARA LA
DETECCION DE NECESIDADES.

EDAD: _____ JUBILACION POR: _____

A CONTINUACION SE PRESENTAN VARIAS PREGUNTAS QUE SE REFIEREN -
A LA ETAPA QUE SE PRESENTA AL TERMINAR EL PERIODO LABORAL. POR
FAVOR CONTESTELAS LO MAS SINCERAMENTE POSIBLE. DE ANTEMANO -
SE AGRADECE SU COLABORACION.

INTRUCCIONES: Para contestar las preguntas encontrará una serie de opciones
de las cuales usted escogerá la más adecuada según su criterio. En el caso de
algunas preguntas tendrá que explicar su contestación.

1. Por persona se entiende:

- A) Un ser biológico.
- B) Un ser psicológico.
- C) Un ser social.
- D) Un ser bio-psico-social.
- E) Otra. Explique. _____

2. El significado que tiene para usted la situación de no tener que--
trabajar por haber cumplido su legibilidad laboral es:

- A) El fin de una etapa y el inicio de otra.

- B) El cambio radical de la forma de vida.
 - C) Mayor tiempo libre.
 - D) Otra. Esplique. _____
-

3. ¿ Cree necesario el prepararse para esta etapa?

- A) SI
- B) NO

¿Porqué? _____

4. ¿Qué aspectos considera usted que influyen en la aceptación o rechazo de esta etapa? (Puede marcar más de una opción).

- A) Físico.
 - B) Psicológico.
 - C) Social.
 - D) Económico.
 - E) Carencia de Objetivos.
 - F) Otro. Esplique. _____
-

5. ¿Qué aspectos considera que son los que hay que tomar en cuenta para prepararse después de haber cumplido la totalidad de sus años de servicio laboral? (Puede marcar más de una opción).

- A) Físico.

- B) Psicológico.
 - C) Social.
 - D) Económico.
 - E) Otro. Explique. _____
-

6. ¿Considera que llegar a esta etapa influye en su desarrollo personal?

- A) SI
 - B) NO
- ¿Porqué? _____
-

7. Si pronto terminara su período laboral por haber cumplido eficazmente sus años de servicio, ¿Cómo se sentiría?

- A) Muy satisfecho.
 - B) Satisfecho.
 - C) Indiferente.
 - D) Insatisfecho.
 - E) Muy insatisfecho.
-

8. ¿Considera que la familia influye en el desarrollo personal de esta etapa?

- A) SI

B) NO

¿Porqué? _____

9. Cuando termine su período laboral ¿Qué hará en su tiempo libre?

A) Actividades deportivas.

B) Actividades culturales.

C) Actividades artísticas.

D) Actividades laborales.

E) Actividades sociales, (familia, amigos, etc.)

E) Otra. Explique. _____

10. A continuación encontrará una lista de factores que pueden influir en la etapa que se está mencionando. Por favor en orden de importancia del 1 al 7, asígnele el número 1 al más importante y el 7 al menos importante.

- Amigos _____
- Aspectos jurídicos _____
- Tiempo libre _____
- Familia _____
- Enfermedades _____
- Vida personal _____
- Aspecto Económico _____

CUADRO # 3
GUIÓN DE ENTREVISTA PARA LA
DETECCIÓN DE NECESIDADES.

1. ¿Cree que el hecho de jubilarse afecte la dinámica de su familia?
¿En qué?
2. ¿Considera importante preparar a la familia para cuando llegue su jubilación?
3. ¿Qué entiende por ser útil?
4. Algún ejemplo en que se sienta útil.
5. El hecho de pensar en jubilarse, ¿Lo hace sentirse menos útil?
6. La utilidad se basa ¿En la persona o en la actividad?
7. ¿Cree que al retirarse es importante poseer un ahorro?
8. ¿Como influye la jubilación económicamente hablando en su vida personal?
9. ¿Le gustaría ocupar su tiempo en transmitir sus conocimientos a los demás?
10. ¿Considera importantes y valiosas las experiencias que posee?
¿Porqué?
11. ¿Cree que es importante poner mayor atención al cuidado de la salud?
¿Porqué?
12. ¿Cree que es importante conocer algunas enfermedades que se presentan en esta etapa? ¿Porqué?

13. Alguna enfermedad propia de esta edad

14. ¿Considera necesario saber como prevenir una enfermedad o en caso de po
seerla, como controlarla?

GRAFICAS DE LOS RESULTADOS CUANTITATIVOS
OBTENIDOS DE LOS CUESTIONARIOS DE LA DETECCION
DE NECESIDADES.

EDAD

100
90
80
70
60
50
40
30
20
10
0

45 - 49

50-54

55 - 60

61 - 65

EDAD

★ MAYOR PORCENTAJE
★ MENOR PORCENTAJE

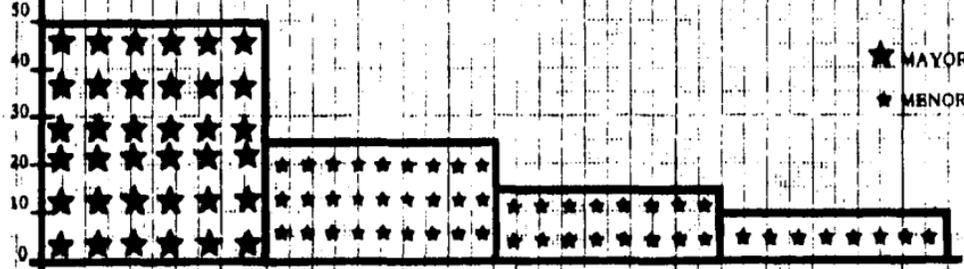


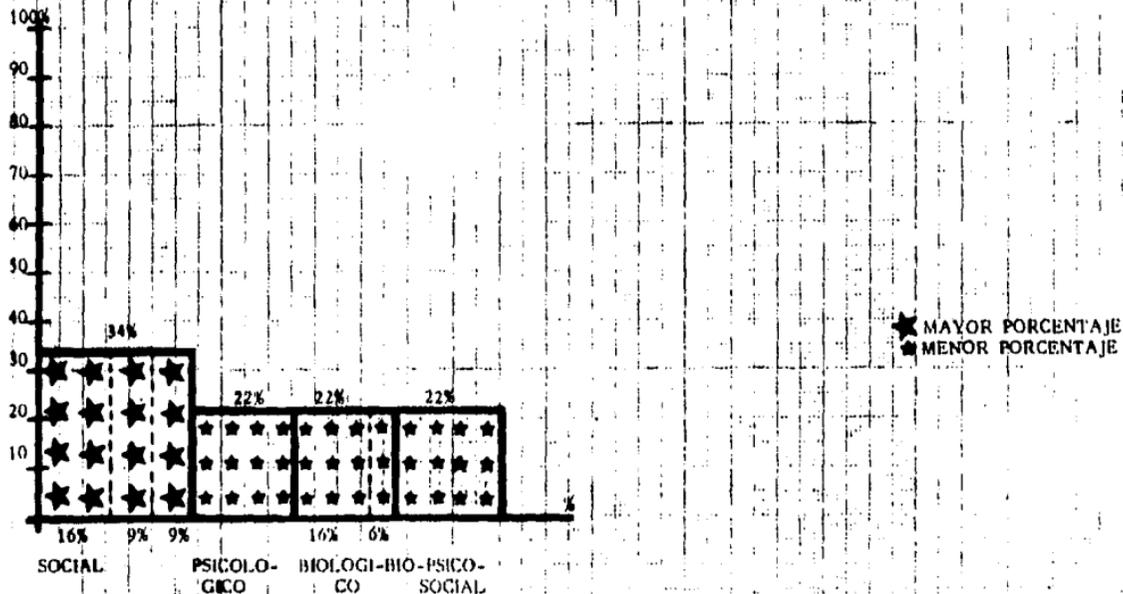
TABLA DE RELACION ENTRE LA EDAD, LOS AÑOS DE SERVICIO Y EL NÚMERO DE EMPLEADOS EN CADA CASO.

Edad	Años de Servicio	Número de Empleados
45	29	8
46	28	2
46	30	3
47	30	4
47	31	6
48	28	7
48	31	4
49	29	18
49	32	3
50	30	7
50	31	1
51	28	3
51	30	1
52	30	3
53	0	0
54	28	5
54	31	3
54	33	1
55	0	0
57	29	2
58	28	2
58	29	1
58	30	1

Edad	Años de Servicio	Número de Empleados
55	23	1
60	31	3
60	24	4
60	21	1
61	30	2
62	36	1
63	0	0
64	25	1
65	32	1

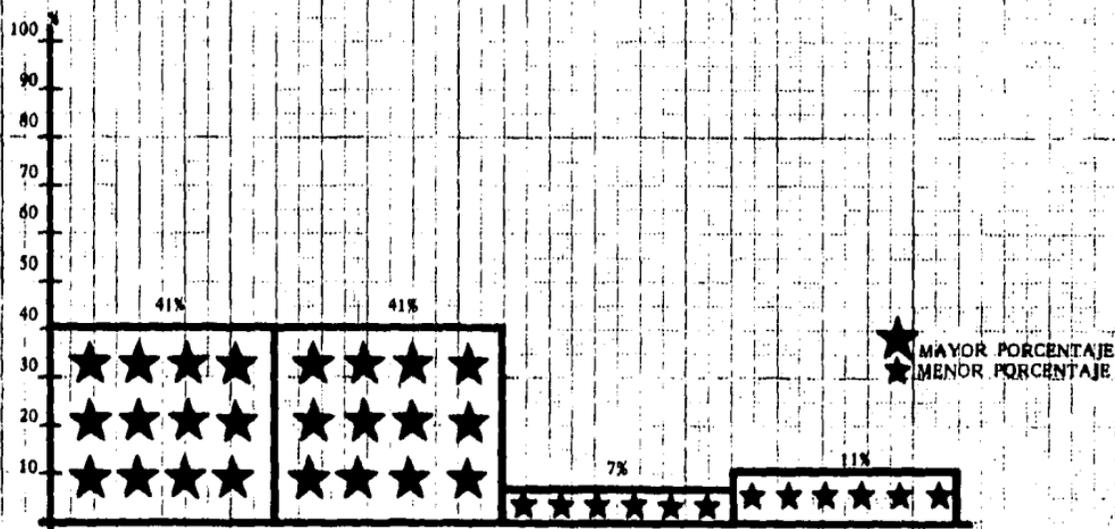
1.- POR PERSONA SE ENTIENDE

- SOCIAL: 34%
 - 16% Integrante de la sociedad de un país
 - 9% Objeto de derecho y sujeto de obligaciones
 - 9% Individuo que convive con otros individuos
- PSICOLÓGICO: 22%
 - 22% Conjunto de características mentales.
- BIOLOGICO: 22%
 - 16% Individuo de la especie humana.
 - 6% Entidad física.
- BIO-PSICO-SOCIAL: 22%
 - 22% Un ser humano integral.



2.- EL SIGNIFICADO QUE TIENE PARA USTED LA SITUACION DE NO TENER QUE TRABAJAR POR HABER CUMPLIDO SU LEGIBILIDAD LABORAL ES:

- 41% El fin de una etapa y el inicio de otra.
- 41% Dedicar más tiempo a otras actividades.
- 7% Dedicar más tiempo a la familia.
- 11% Cambio radical de la forma de vida.

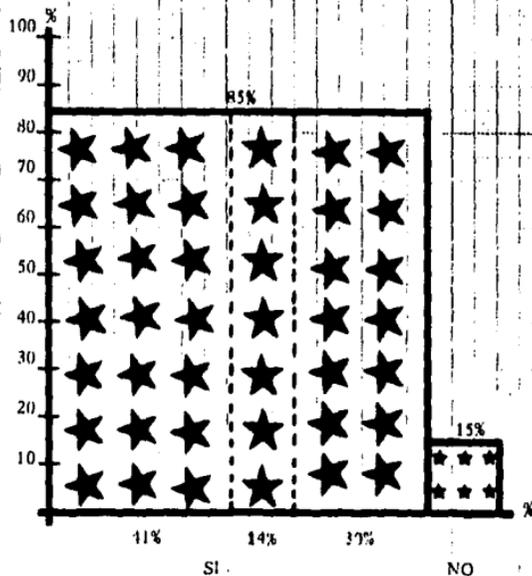


3.- ¿CREE NECESARIO EL PREPARARSE PARA ESTA ETAPA?

¿PORQUE?

SI 85% → 41% Etapa a la que hay que enfrentarse
 → 44% Por ser algo desconocido.
 → 30% Para poder diversificar las posibilidades de acción.

NO 15% → 15% Se da durante toda la vida.

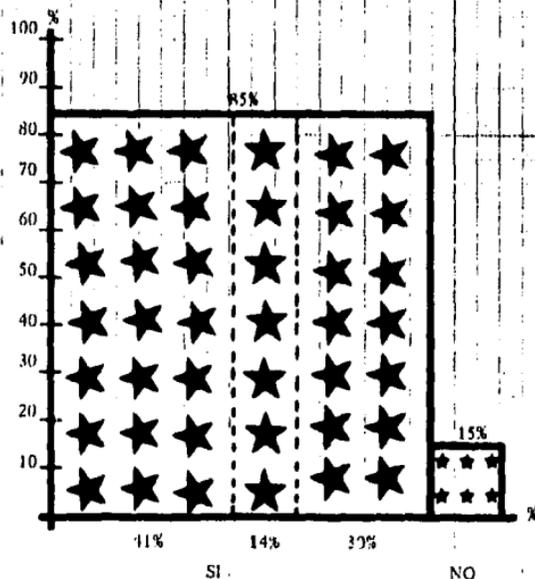


★ MAYOR PORCENTAJE
 ★ MENOR PORCENTAJE

3.- ¿CREE NECESARIO EL PREPARARSE PARA ESTA ETAPA?

¿PORQUE?

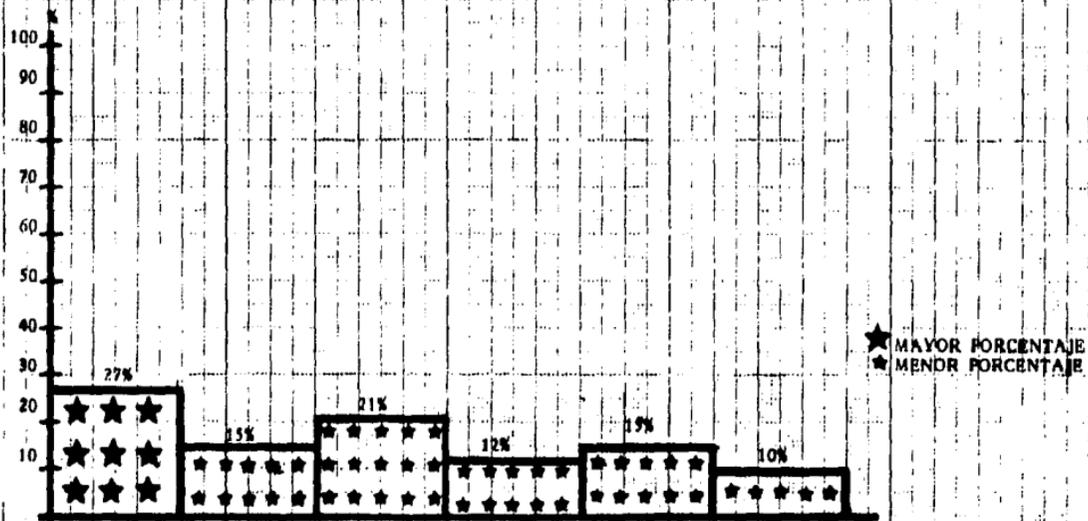
SI 85% → 41% Etapa a la que hay que enfrentarse
 → 44% Por ser algo desconocido.
 → 30% Para poder diversificar las posibilidades de acción.
 NO 15% → 15% Se da durante toda la vida.



★ MAYOR PORCENTAJE
 ★ MENOR PORCENTAJE

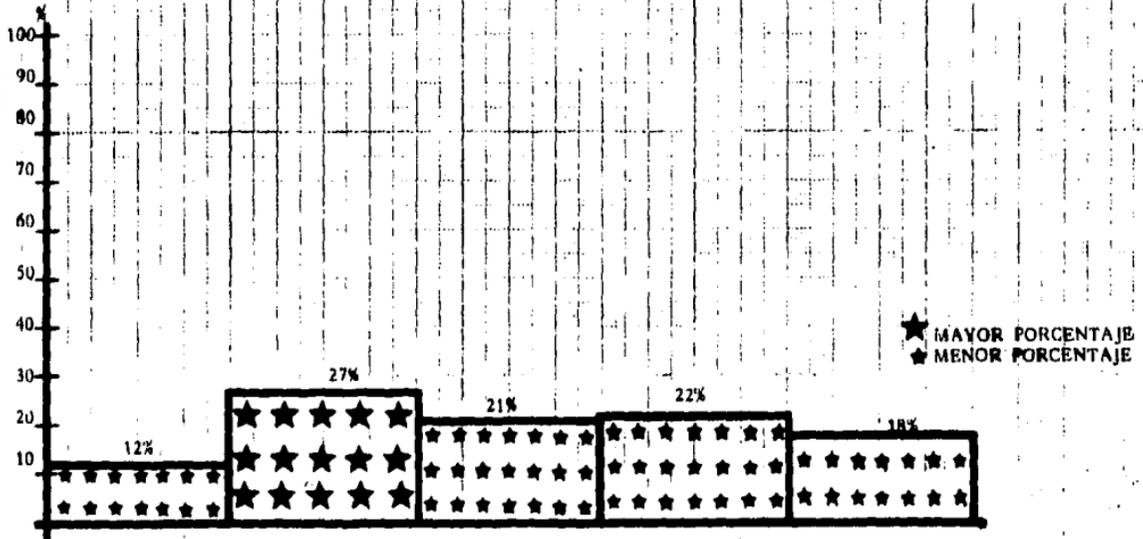
4.- ¿QUE ASPECTOS CONSIDERA USTED QUE INFLUYEN EN LA ACEPTACION O RECHAZO DE ESTA ETAPA?
(PUEDE MARCAR MAS DE UNA OPCION)

- 15% Aspecto físico.
- 0% Aspecto psicológico.
- 12% Aspecto social (principalmente la familia).
- 21% Aspecto económico.
- 27% Carencia de objetivos.
- 15% Experiencia.
- 10% Abstención.



5.- ¿QUE ASPECTOS CONSIDERA QUE SON LOS QUE HAY QUE TOMAR EN CUENTA PARA PREPARARSE DESPUES DE HABER CUMPLIDO LA TOTALIDAD DE SUS AÑOS DE SERVICIO LABORAL? (PUEDE MARCAR MAS DE UNA OPCION)

- 12% Psicológico.
- 27% Económico.
- 21% Familiar.
- 22% Tiempo libre.
- 18% Físico.

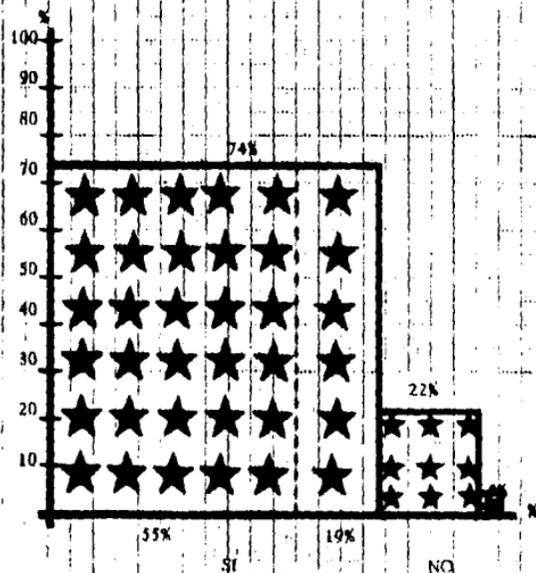


6.- ¿CONSIDERA QUE LLEGAR A ESTA ETAPA INFLUYE EN SU DESARROLLO PERSONAL?

¿PORQUE?

SI 74% $\left\{ \begin{array}{l} 55\% \text{ Por ser un cambio trascendental.} \\ 19\% \text{ No es el mismo ritmo de actividad.} \end{array} \right.$
 NO 22% $\left\{ \begin{array}{l} 22\% \text{ Porque ya hay una preparación.} \end{array} \right.$

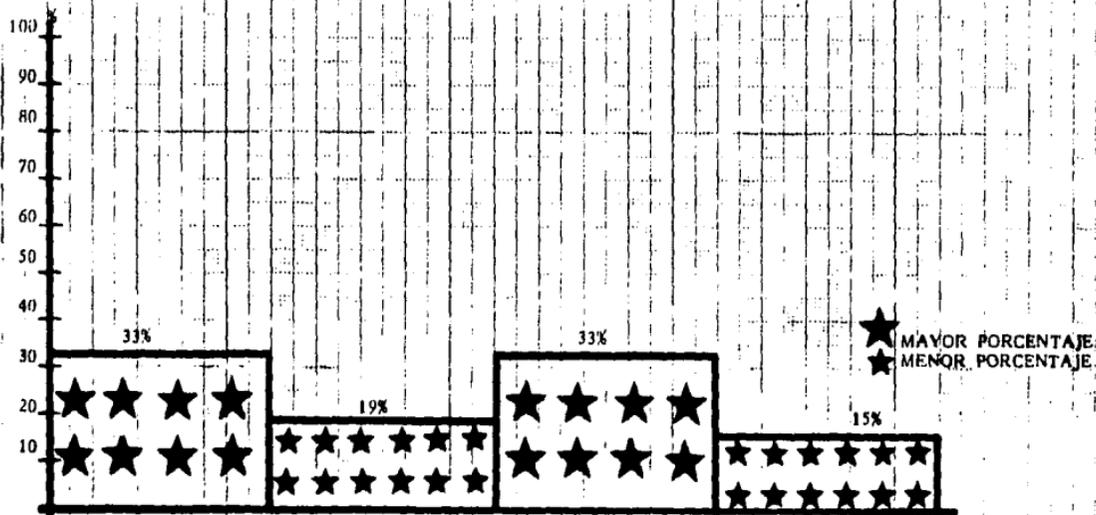
INVALIDADO 4%



ESTA TEXIS
 SALEN DE LA BIBLIOTECA.
 NO DEBE

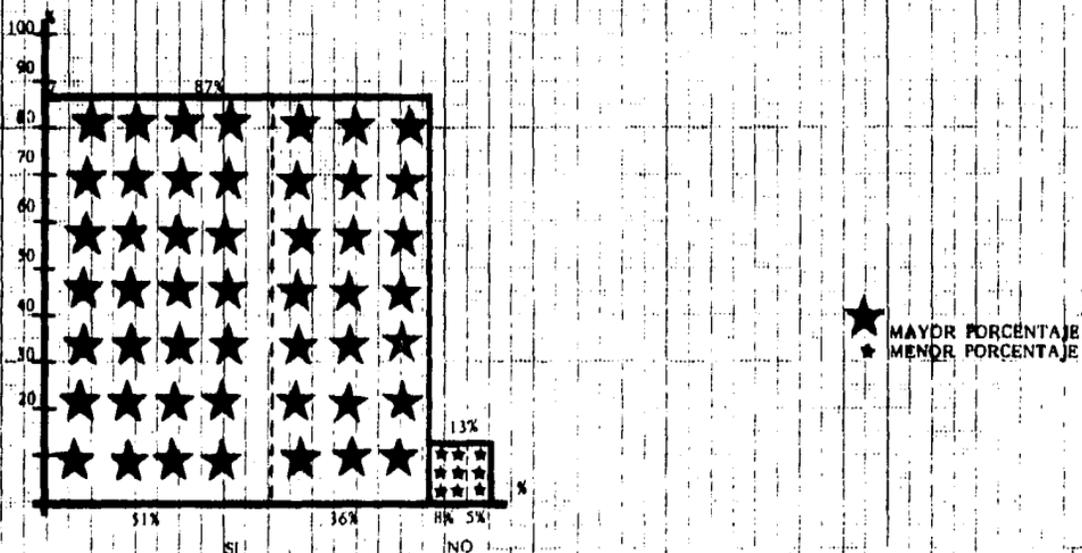
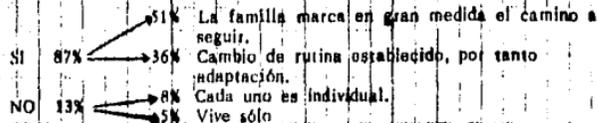
7.- SI PRONTO TERMINARA SU PERIODO LABORAL POR HABER CUMPLIDO EFICAZMENTE SUS AÑOS DE SERVICIO, ¿COMO SE SENTIRIA?

- 0% Muy Satisfecho.
- 33% Satisfecho por haber cumplido una labor eficaz.
- 19% Indiferente.
- 33% Insatisfecho.
- 15% Muy insatisfecho.



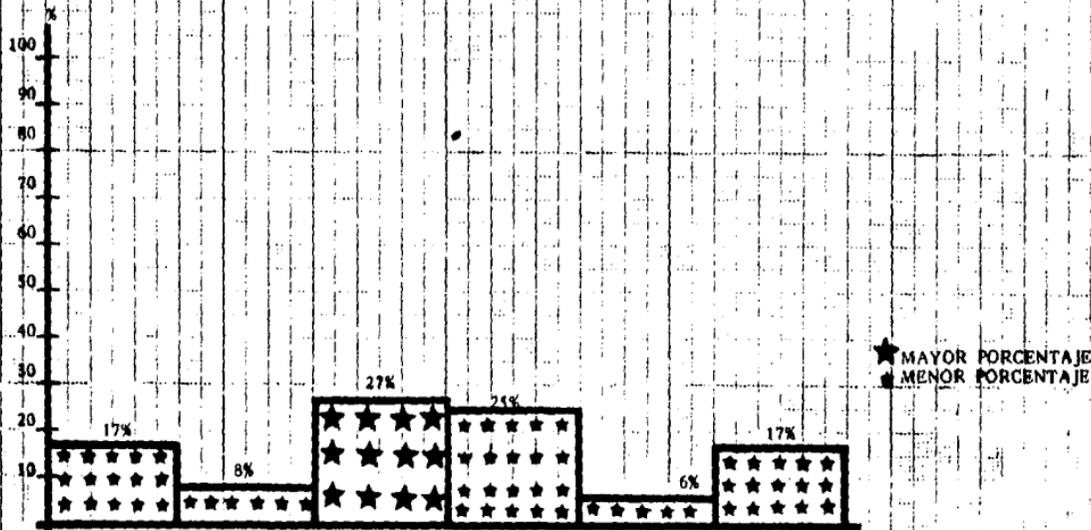
8.- ¿CONSIDERA QUE LA FAMILIA INFLUYE EN EL DESARROLLO PERSONAL DE ESTA ETAPA?

¿PORQUE?

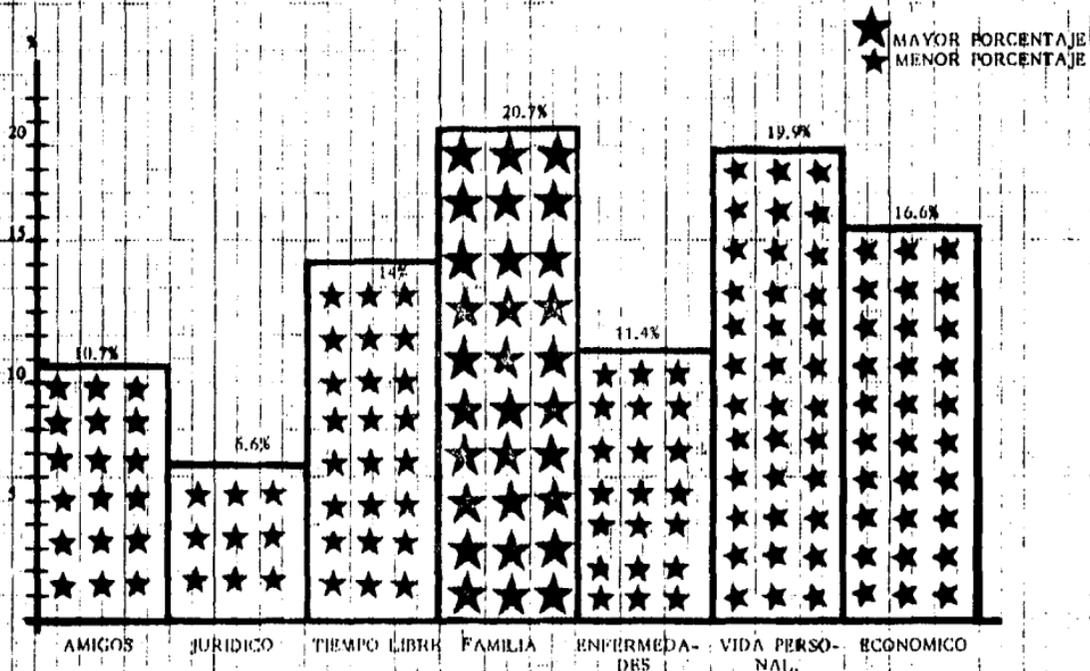


6.- CUANDO TERMINE SU PERIODO LABORAL, ¿QUE HARA EN SU TIEMPO LIBRE?

- 17% Cuidar la salud.
- 0% Actividades deportivas.
- 8% Conviir con la familia.
- 27% Pasatiempos.
- 25% Actividades Culturales.
- 6% Actividades Artísticas.
- 17% Seguir trabajando.



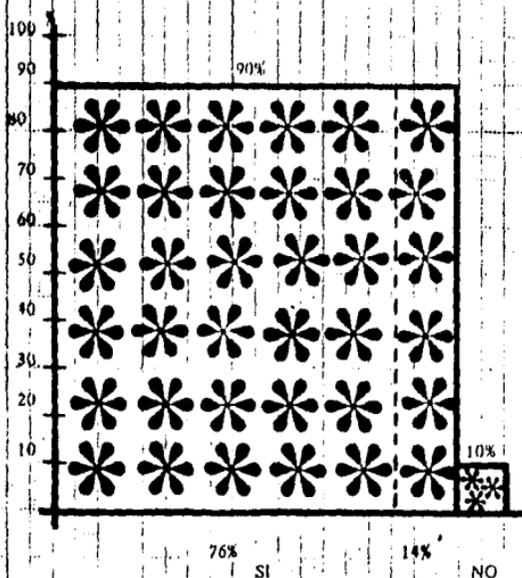
10.- A CONTINUACION ENCONTRARA UNA LISTA DE FACTORES QUE PUEDEN INFLUIR EN LA ETAPA QUE SE ESTA MENCIONANDO. POR FAVOR EN ORDEN DE IMPORTANCIA DEL 1 AL 7, ASIGNELE EL NUMERO 1 AL MAS IMPORTANTE Y EL 7 AL MENOS IMPORTANTE.



GRAFICAS DE LOS RESULTADOS CUANTITATIVOS OBTENIDOS
DE LAS ENTREVISTAS DE LA DETECCION
DE NECESIDADES.

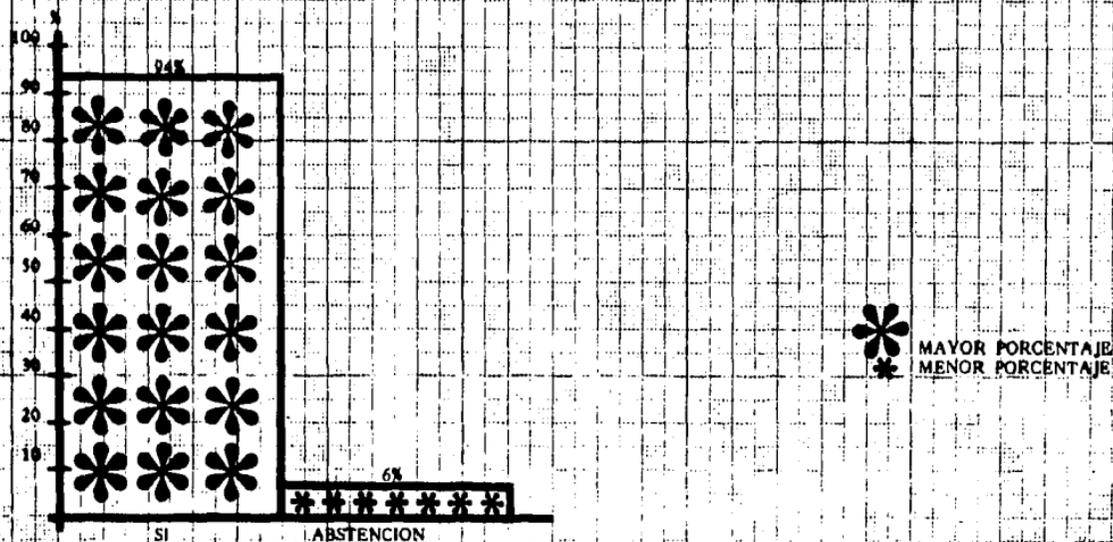
1.- ¿CREE QUE EL HECHO DE JUBILARSE AFECTE LA DINAMICA FAMILIAR? ¿EN QUE?

SI 90% → 76% En las relaciones con los demás miembros de la familia.
 → 14% En las actividades que cada familiar realiza.
 NO 10% → 10% Vive solo.



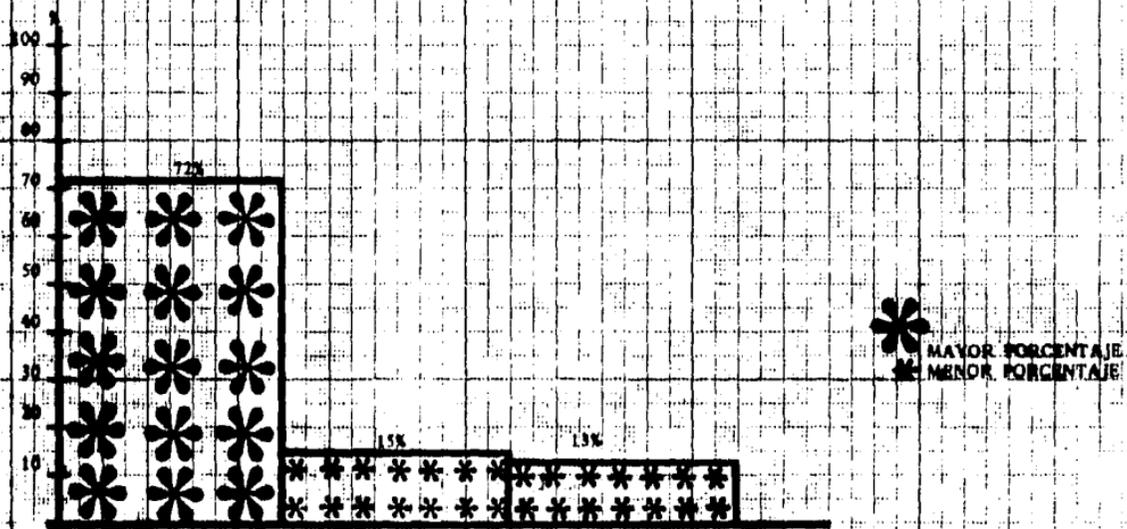
 MAYOR PORCENTAJE
 MENOR PORCENTAJE

2.- CONSIDERA IMPORTANTE PREPARAR A LA FAMILIA PARA CUANDO LLEGUE SU JUBILACION?



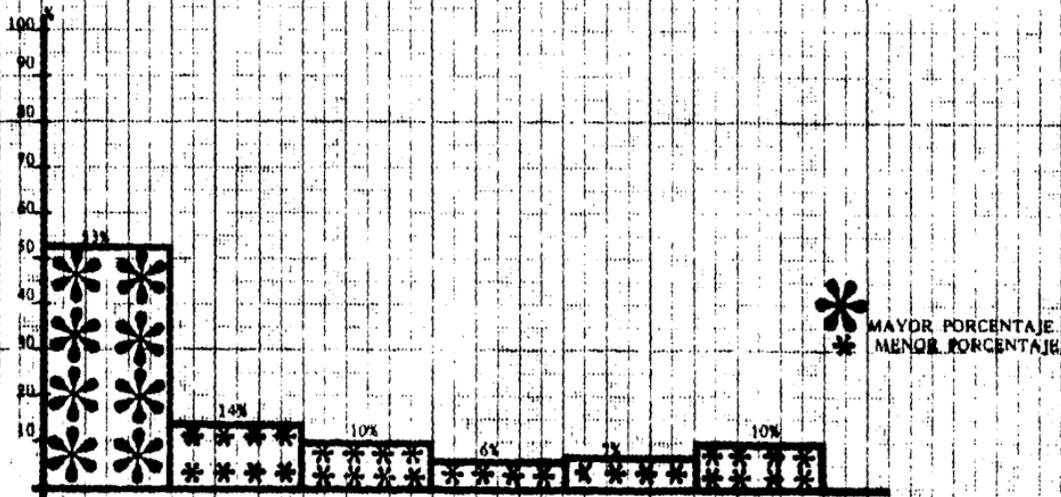
3. ¿ QUE ENTIENDE POR SER UTIL?

- 72% Realiza actividades dentro de un trabajo.
- 15% Aporta algo a los demás.
- 13% Le gusta algo de su vida.

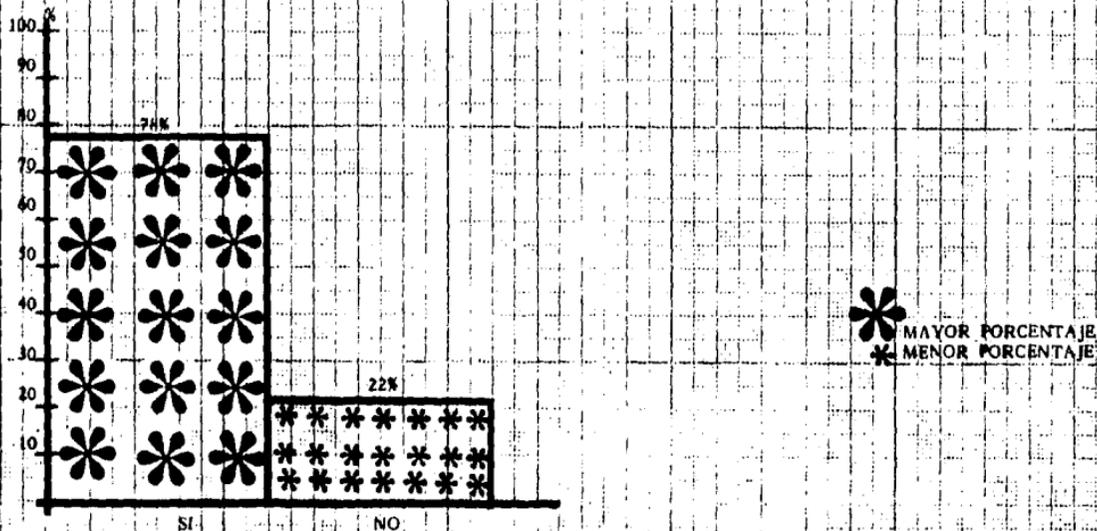


4. ALGUN EJEMPLO EN QUE SE SIENTA UTIL.

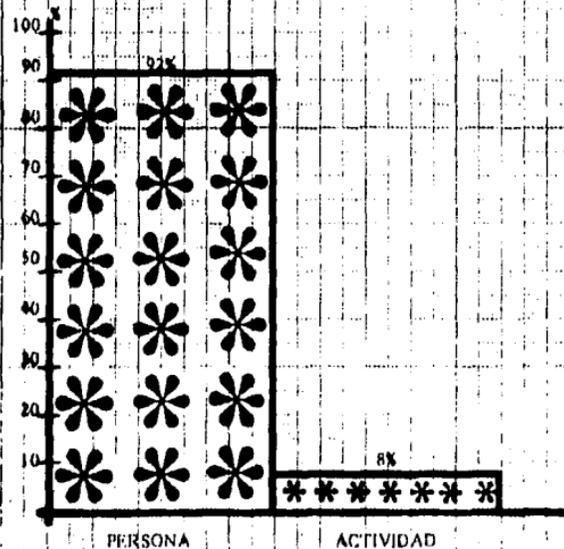
- 53% En mi trabajo.
- 14% Al reparar mi casa.
- 10% Al ayudar a otros.
- 6% Escribiendo.
- 7% Haciendo ejercicio.
- 10% Dando clases.



5.- EL HECHO DE PENSAR EN JUBILARSE ¿LO HACE SENTIRSE MENOS ÚTIL?

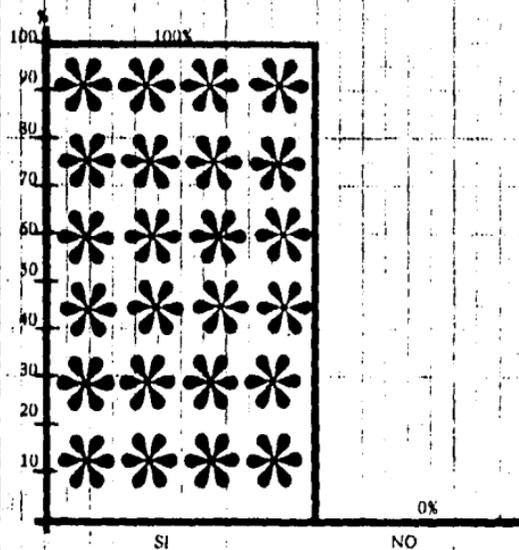


6- LA UTILIDAD SE BASA EN LA PERSONA O EN LA ACTIVIDAD?



 MAYOR PORCENTAJE
 MENOR PORCENTAJE

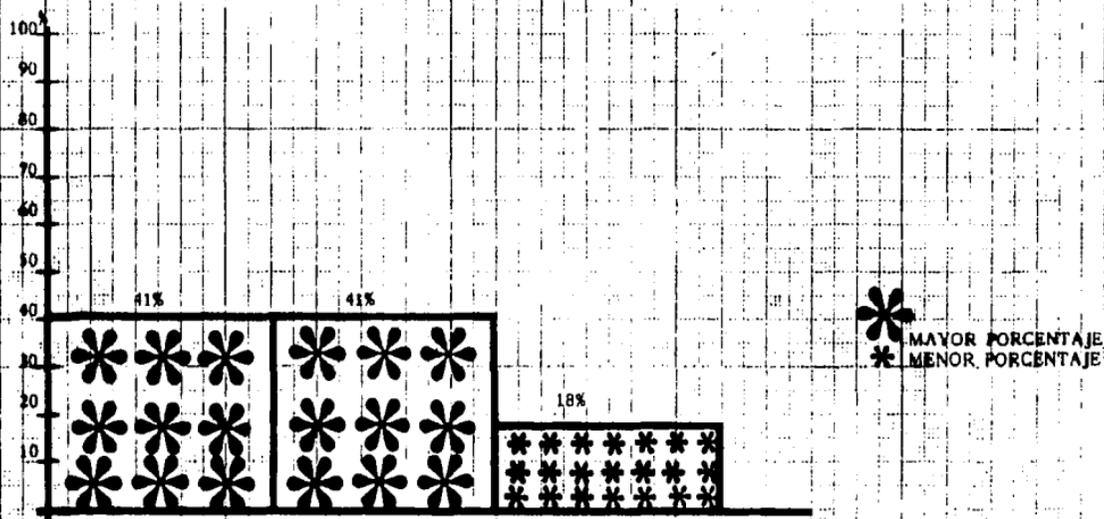
7.- ¿CREE QUE AL RETIRARSE ES IMPORTANTE POSEER UN AHORRO?



* MAYOR PORCENTAJE
* MENOR PORCENTAJE

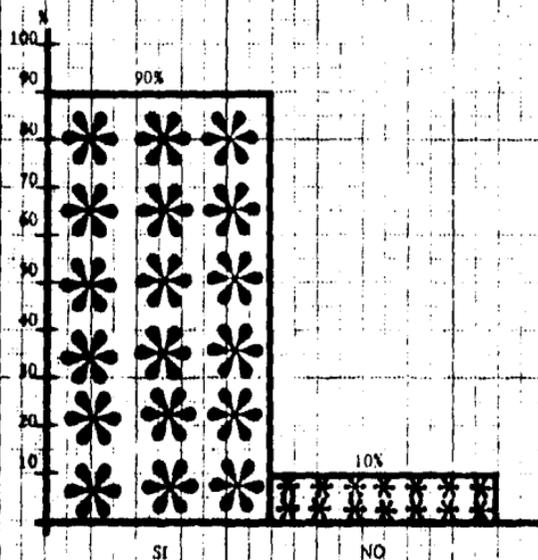
8.- ¿COMO INFLUYE LA JUBILACION ECONOMICAMENTE HABLANDO EN SU VIDA PERSONAL?

- 41% No existe el mismo ingreso que cuando se trabajaba.
- 41% No se tienen aumentos.
- 18% Restricción de la adquisición de algunas cosas.



9.- ¿LE GUSTARIA OCUPAR SU TIEMPO EN TRANSMITIR SUS CONOCIMIENTOS A LOS DEMÁS?

NO 10% — 90% No se posee la capacidad.

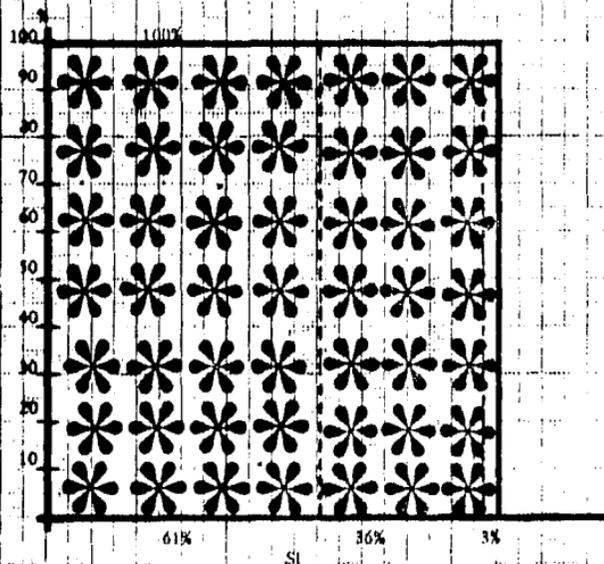


 MAYOR PORCENTAJE
 MENOR PORCENTAJE

10.- CONSIDERA IMPORTANTE Y VALIOSAS LAS EXPERIENCIAS QUE POSEES? ¿PORQUE?

¿PORQUE?

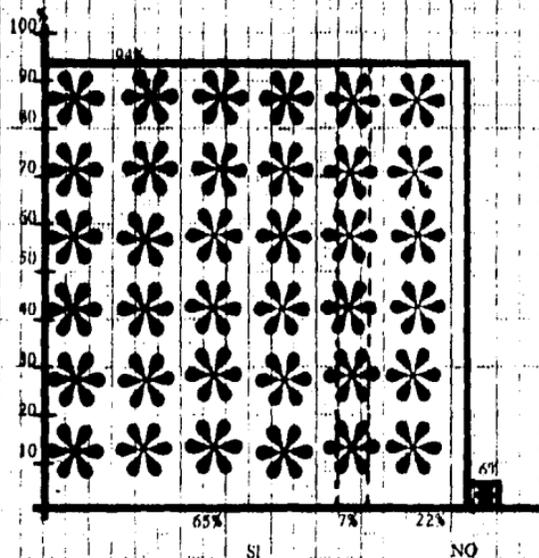
SI 100%
61% Porque forman toda la vida.
36% Son el reflejo de lo que se es.
3% Ayudan a desarrollarse en el presente.



 MAYOR PORCENTAJE
 MENOR PORCENTAJE

12. ¿CREE QUE ES IMPORTANTE CONOCER ALGUNAS ENFERMEDADES QUE SE PRESENTAN EN ESTA ETAPA?
¿PORQUE?

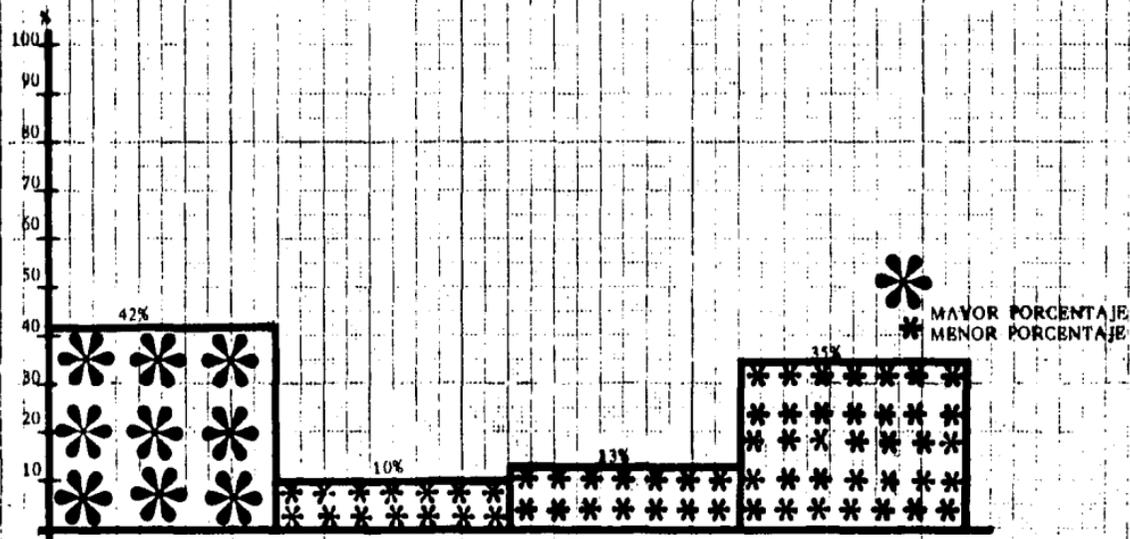
SI 94% → 65% Para tratar de prevenirlas.
 → 7% Todo conocimiento es bueno.
 → 22% Pueden influir en el desarrollo de esta etapa.
 NO 6% → 6% No hay que preocuparse desde antes.



 MAYOR PORCENTAJE
 MENOR PORCENTAJE

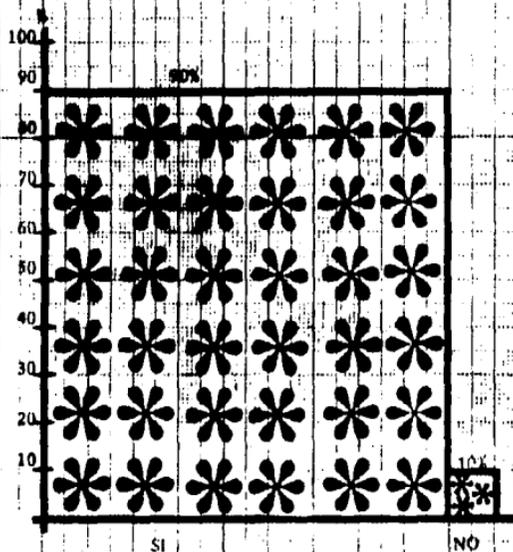
13.- ¿ALGUNA ENFERMEDAD PROPIA DE ESTA EDAD?

- 42% Artritis.
- 10% Diabetes.
- 13% Hipertensión.
- 35% Problemas del corazón.



14.- ¿CONSIDERA NECESARIO SABER COMO PREVENIR UNA ENFERMEDAD O EN CASO DE POSEERLA, COMO CONTROLARLA?

NO 10% — 10% Los médicos son los que se encargan de esto;



 MAYOR PORCENTAJE
 MENOR PORCENTAJE

CAPITULO VI
PROGRAMA DEL CURSO
"HACIA UNA ETAPA NUEVA".

Este curso se llevó a cabo en la compañía Colgate Palmolive, S. A., de C. V., que se encuentra ubicada en la calle de Presa de la Angostura # 225, Col. Irrigación, México, D. F.

Esta empresa pertenece al ramo industrial de Detergentes, Jabones y Artículos de Tocador.

Como exige la ley, la compañía Colgate Palmolive, da capacitación a sus trabajadores y empleados. Esta capacitación abarca no sólo el desarrollo de la persona a un nivel laboral, sino que de manera integral; es por esto, que el curso "Hacia una Etapa Nueva" les intereso para poder así atender a la necesidad de los empleados y trabajadores de tener una guía para cuando llegara el momento de su jubilación.

Este curso se dio a 50 personas en total y los requisitos para poder tomarlo fueron:

- Ser empleado de Colgate Palmolive, S. A., de C. V.
- Tener de 45 años en adelante (tomando en cuenta que muchos de

los empleados y trabajadores de la Compañía, entraron a la misma desde los 12 o 14 años de edad, por lo que tienen derecho a la jubilación por antigüedad; según las políticas de la empresa, la persona se puede jubilar por años de servicio, al haber cumplido 28 años dentro de la compañía).

- De ambos sexos.
- Puestos heterogéneos.
- Escolaridad a nivel licenciatura.

FECHA DE IMPARTICION DEL CURSO:

Del día 3 al día 12 de febrero de 1986.

HORARIO:

De 16:00 a 18:00 Horas.

DIAS:

Días hábiles de oficina.

DURACION:

16 horas.

VI.1 LOS OBJETIVOS GENERALES DEL CURSO SON:

- 1º Al finalizar el curso, el participante relacionará los principales factores que influyen en la jubilación.
- 2º Al finalizar el curso, el participante valorará la jubilación no como el fin, sino como el inicio de un nuevo período de la vida.

VI.2 LOS OBJETIVOS PARTICULARES DEL CURSO SON:

- 1º Al finalizar el curso, el participante distinguirá algunos síntomas de las enfermedades más frecuentes en esta etapa.
- 2º Al finalizar el curso, el participante descubrirá algunos factores de su personalidad por medio de ejercicios vivenciales.
- 3º Al finalizar el curso, el participante comprenderá que la esfera laboral no abarca todas las relaciones sociales, sino que hay otras esferas que las complementan.
- 4º Al finalizar el curso, el participante valorará la importancia que tiene el poseer vida.
- 5º Al finalizar el curso, el participante mencionará algunas actividades

des que ayuden a un buen uso de su tiempo libre.

VI.3 CONTENIDO DEL CURSO:

1ª Sesión (VER CUADRO # 4 pp.104)

Esta contiene los siguientes puntos:

- Presentación e introducción.
- Concepto de Hombre.
- Concepto de Jubilación.

2ª Sesión : (VER CUADRO # 5 pp. 105)

Esta contiene los siguientes puntos:

ASPECTO BIOLOGICO:

- I Principales enfermedades:
- + Aparato cardiovascular.
- + Aparato respiratorio.
- + Sistema metabólico.
- + Aparato locomotor.

3º Sesión (VER CUADRO #6 pp. 106)

Esta contiene los siguientes puntos:

ASPECTO BIOLÓGICO

- II Nutrición:

+ Carbohidratos.

+ Grasas.

+ Proteínas.

+ Minerales.

+ Vitaminas.

4º Sesión (VER CUADRO # 7 pp. 107)

Esta contiene los siguientes puntos:

ASPECTO PSICOLÓGICO.

- I Personalidad:

+ Tipos de temperamento.

+ Tipos de carácter.

- II Enfermedades Psicosomáticas.

5º Sesión (VER CUADRO # 7 pp. 108)

Esta contiene los siguientes puntos:

ASPECTO SOCIAL.

- Relaciones sociales.

6º Sesión (VER CUADRO # 8 pp. 109)

Esta contiene los siguientes puntos:

ASPECTO JURIDICO.

- I Normas de la Compañía.
- II Instituto Mexicano del Seguro Social.

7º Sesión (VER CUADRO # 9 pp.110)

Esta contiene los siguientes Puntos:

- Síntesis de los temas anteriores.

ENFRENTAMIENTO DE LOS JUBILADOS A NUEVAS ACTITUDES.

- I Actitud ante la vida para enfrentar la muerte.

8º Sesión (VER CUADRO # 10 pp. 111)

Esta contiene los siguientes puntos:

ENFRENTAMIENTO DE LOS JUBILADOS A NUEVAS ACTITUDES.

- II Actitud ante el uso del tiempo libre.
- Película "Vuelo al Amanecer".
- Entrega de diplomas.

S E S I O N	OBJETIVO ESPECIFICO	TEMA Y SUBTEMA	METODOLOGIA	TECNICA	MATERIAL	EVALUACION	TIEMPO PARCIAL	TIEMPO TOTAL	OBSERVACIONES
19	El Participante al finalizar la sesión: - Conocerá los nombres de sus compañeros - Explicará el significado del concepto hombre. - Explicará lo que significa el concepto de jubilación.	- Presentación e Introducción - Concepto de Hombre. - Concepto de Jubilación - Descanso	- Colectiva. - Activa.	Dinámica Hombres-Adjetivo Lleva de Ideas Diálogo	- Pizarrón y Gises. - Pizarrón y Gises. - Galletas y Café.	Interrogatorio. (+)	30 Minutos. 30 Minutos. 30 Minutos. 10 Minutos. 15 Minutos. (+)	1 Hora 55 Minutos.	

S E S I O N	OBJETIVO ESPECIFICO	TEMA Y SUBTEMA	METODOLOGIA	TECNICA	MATERIAL	EVALUACION	TIEMPO PARCIAL	TIEMPO TOTAL	OBSERVACIONES
24	El Participante al finalizar la sesión: - Señalará algunas de las enfermedades que pueden presentarse en esta etapa.	ASPECTO BIOLOGICO 19 Principales Enfermedades. - Aparato Cardiovascular. - Aparato Respiratorio. - Sistema Metabólico. - Aparato Locomotor. - Descanso.	Verbalística.	- Expositiva. - Lluvia de ideas. - Discusión 66	- Rotafolio. - Plumones. - Hojas de Rotafolio. - Dibujos. - Acetatos. - Retroproyector. - Galletas y Café.	Análisis de los resultados de la Discusión 66. (-)	40 Minutos. 40 Minutos. 10 Minutos. 25 Minutos. (-)	1 HORA 55 MINUTOS.	

SESION	OBJETIVO ESPECIFICO	TEMA Y SUBTEMA	METODOLOGIA	TECNICA	MATERIAL	EVALUACION	TIEMPO PARCIAL	TIEMPO TOTAL	OBSERVACIONES
39	El Participante al finalizar la sesión: - Describirá algunas características de los elementos nutritivos. - Justificará de manera oral la importancia de una buena nutrición.	ASPECTO BIOLOGICO. 2º Nutrición. - Carbohidratos. - Grasas. - Proteínas. - Minerales. - Vitaminas. - Descanso.	- Verbalística. - Activa.	- Participativa. - Philip 66.	- Rotafolio. - Plumones. - Hojas de Rotafolio. - Acetatos. - Retroproyector. - Galletas y Café.	Por medio del Philip 66. (+)	45 Minutos. 40 Minutos. 10 Minutos. 20 Minutos. (+)	1 Hora 55 Minutos.	

SESION	OBJETIVO ESPECIFICO	TEMA Y SUBTEMA	METODOLOGIA	TECNICA	MATERIAL	EVALUACION	TIEMPO PARCIAL	TIEMPO TOTAL	OBSERVACIONES
49	El Participante al finalizar la sesión: - Descubrirá algunas características de su propia personalidad.	ASPECTO PSICOLOGICO. 1º Personalidad. - Tipos de Temperamento. - Tipos de Carácter.	- Intuitivo. - Activo.	- Dramatización - Análisis.	- Tarjetas de tipos de carácter.	Análisis de la Dramatización - (+) Interrogatorio (+)	40 Minutos.	1 Hora 55 Minutos	
- Determinará algunas influencias de las enfermedades psicosomáticas sobre la actitud personal.	2º Enfermedades Psicosomáticas.		- Expositiva.	- Rotafolio. - Plumones. - Hojas de Rotafolio.		25 Minutos.			
	- Descanso.			- Galletas y Café.		10 Minutos.			
						20 Minutos. (+)			

SESION	OBJETIVO ESPECIFICO	TEMA Y SUBTEMA	METODOLOGIA	TECNICA	MATERIAL	EVALUACION	TIEMPO PARCIAL	TIEMPO TOTAL	OBSERVACIONES
60	El Participante al finalizar la sesión: - Determinará cuales son los factores jurídicos necesarios para jubilarse.	ASPECTO SOCIAL 2º Aspecto Jurídico. - Normas de la Compañía. - IMSS - Descanso.	Individual.	- Expositiva. - Interrogativa	- Rotafolio. - Plumones. - Hojas de Rotafolio - Acetatos. - Reprojector. - Galletas y Café.	Por medio de un Interrogatorio. (+)	95 Minutos. 10 Minutos. 10 Minutos. (+)	1 Hora 55 Minutos	

S E S I O N	OBJETIVO ESPECIFICO	TEMA Y SUBTEMA	METODOLOGIA	TECNICA	MATERIAL	EVALUACION	TIEMPO PARCIAL	TIEMPO TOTAL	OBSERVACIONES
7º	<p>El Participante al finalizar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Integrará los aspectos Bio-Psico-Social de la Persona. - Cuestionará la influencia de la actitud ante la vida sobre la actitud ante la muerte . 	<p>ENFRENTAMIENTO DE LOS JUBILADOS A NUEVAS ACTITUDES.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Síntesis de los temas anteriores. 1º Importancia de la actitud ante la vida para la actitud ante la muerte. - Descanso. 	<ul style="list-style-type: none"> - Sintético. - Analítico. 	<ul style="list-style-type: none"> - Expositiva. - Dramatización 	<ul style="list-style-type: none"> - Rotafolio. - Plumones. - Hojas de Rotafolio. - Ilustraciones. - Juego de Tarjetas. - Rotafolio. - Plumones. - Hojas de Rotafolio - Galletas y Café. 	<p>Lluvia de Ideas. (+)</p>	<p>15 Minutos</p> <hr/> <p>80 Minutos.</p> <hr/> <p>10 Minutos.</p> <hr/> <p>10 Minutos. (+)</p>	<p>1 Hora 55 Minutos.</p>	

S E S I O N	OBJETIVO ESPECIFICO	TEMA Y SUBTEMA	METODOLOGIA	TECNICA	MATERIAL	EVALUACION	TIEMPO PARCIAL	TIEMPO TOTAL	OBSERVACIONES
89	<p>El participante al finalizar la sesión:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Apreciará el uso adecuado del Tiempo Libre. 	<p>ENFRENTAMIENTO DE LOS JUBILADOS A NUEVAS ACTITUDES.</p> <p>2º Tiempo Libre.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analítico 	<ul style="list-style-type: none"> - Diálogo. - Tarea Dirigida. - Interrogatorio 	<ul style="list-style-type: none"> - Guía de Actividades. - Rotafolio. - Plumones. - Hojas de Rotafolio - Película. - Proyector de 16 mm. - Pantalla. 	<p>Análisis de la Tarea Dirigida. (+)</p> <p>Análisis de la película (-)</p>	<p>50 Minutos</p> <p>20 Minutos</p> <p>10 Minutos.</p> <p>10 Minutos.</p> <p>45 Minutos. (+)</p>	2 Horas 15 Minutos	
	<ul style="list-style-type: none"> - Analizará la película en relación con la jubilación. 	<ul style="list-style-type: none"> - Película "Vuelo al Amanecer". 	<ul style="list-style-type: none"> - Analítico. - Sintético. 						
		<ul style="list-style-type: none"> - Descanso. 							
		<ul style="list-style-type: none"> - Entrega de Diplomas. 			<ul style="list-style-type: none"> - Galletas y Café. 				
					<ul style="list-style-type: none"> - Diplomas. 				
					<ul style="list-style-type: none"> - Evaluación General. 				

CONSIDERACIONES SOBRE LA REALIZACION DEL CURSO.

- 1º Los descansos se dieron dependiendo del transcurso de cada sesión.
- 2º El tema del Aspecto Biológico, fue impartido con asesoría médica.
- 3º El tema de Aspecto Jurídico, fue impartido por tres especialistas (uno - para aspectos propios de la empresa, dos para aspectos del IMSS).
- 4º Durante el transcurso de las sesiones, los participantes intervinieron mucho ya que las aportaciones de los mismos fueron fundamentales para el logro de los objetivos del curso. El curso al buscar un cambio de actitud, fue dado de tal manera que los integrantes del grupo se sintieron que impartían parte del curso, logrando una intervención muy grande y una interiorización sobre la jubilación.
- 5º Dentro del tema referente a la muerte, no se indicó ninguna postura ideológica en cuanto a lo que pudiera existir después de que ésta se presenta, ya que se pretende esta tesis sea para todo tipo de pensamiento, respetando así la individualidad de cada persona, dejando que cada una tenga sus creencias propias.
- 6º Los tipos de carácter y temperamento se dan en el contenido del curso - de manera general dejando las características propias del jubilado dependiendo del tipo de carácter y temperamento a que los participantes del curso las obtuvieran, logrando así una identificación con la etapa relacionada con cada tipo de personalidad y siendo a su vez más interesante y -

realista, ya que los participantes no sólo identificaron su tipo de persona lidad, sino que se ubicaron con ella dentro de la jubilación.

- 7º El contenido del curso abarca un resumen de la parte teórica de esta tesis, por lo que sólo se hace mención de los puntos que abarca cada sesión. Así mismo este contenido se fue enriqueciendo con las experiencias, opiniones y dudas de los participantes, siendo ésto una parte fundamental para el logro adecuado de los objetivos del curso.

CAPITULO VII

EVALUACION.

Al buscarse un cambio de actitud, la evaluación del curso fue más -- cualitativa que cuantitativa. La actitud es una parte de la personalidad del individuo muy compleja e individual; depende de muchos aspectos como son las diferentes-situaciones por las que pasa la persona a lo largo de su vida, la perspectiva con que la persona ve las cosas, las relaciones sociales que haya tenido y tenga. Esta evaluación-se divide en 2:

VII.1 EVALUACIONES POR SESIONES.

1) EVALUACION DE LA PRIMERA SESION.

Durante ésta, los participantes lograron "romper el hielo" y aprender- los nombres de sus compañeros.

Así mismo, por medio del interrogatorio, se comprobó que se logró - sentar las bases para tener un entendimiento sobre los conceptos Hombre y Ju- bilación, unificando los diferentes criterios.

Por otro lado, se logró una motivación en los participantes mayor a - la esperada, tanto para la asistencia al curso como para la participación de cada uno de ellos a lo largo de la sesión.

2) EVALUACION DE LA SEGUNDA SESION.

Por medio de la Discusión 66, los participantes sacaron características

de cuatro enfermedades, por cada grupo, vistas durante la sesión.

Dentro de los participantes, dos fueron observadores durante la evaluación y se concluyó que el 80% más o menos de los integrantes lograron una comprensión real de las diferentes enfermedades y un 20% quedó con algunas dudas, las cuales se atendieron al finalizar la sesión de manera individual.

3) EVALUACION DE LA TERCERA SESION.

Esta fue hecha por medio de la técnicas de pequeños grupos, dividiendo a los participantes y pidiéndoles que sacaran algunas características de los elementos nutritivos; posteriormente un representante de cada grupo dió las aportaciones haciendo una síntesis de todas.

Por otro lado, de manera individual y oralmente, diferentes participantes opinaron sobre la importancia de una buena nutrición para un mejor funcionamiento del organismo.

Ambas técnicas dejaron ver que los participantes reconocieron a la nutrición como un aspecto importante y fundamental para ayudar al organismo a estar en buenas condiciones, y en caso de poseer alguna enfermedad, ayudar a controlarla.

Otro aspecto que confirmó el logro de los objetivos de la sesión, fue que los participantes aceptaron que hay que buscar una nutrición de acuerdo a--

los requerimientos del organismo de cada persona.

4) EVALUACION DE LA CUARTA SESION.

Dentro de la sesión, se vivenció por medio de una dramatización los diferentes tipos de personalidad.

En la evaluación se dividió el grupo en ocho subgrupos; dentro de cada uno había un participante que actuó alguna de las personalidades (tipo de carácter) y el cual comentaba su experiencia; de ahí cada uno de los integrantes del subgrupo decía con cual de los caracteres se había identificado más y -- en que.

Ya con todos los comentarios sobre la identificación, la segunda parte, era ver si habían aprendido algo de su persona y en que les servía.

Al sintetizar los datos obtenidos de cada subgrupo, se observó que los participantes realmente conocieron algo de sí mismos y que esto les servía para mejorar su actitud ante sí mismos y ante los demás, así como para prepararse-- mejor a los diferentes cambios que se presentan a lo largo de la vida.

5) EVALUACION DE LA QUINTA SESION.

Durante la dramatización se plantearon diferentes relaciones sociales-- del jubilado con su ambiente social.

En la evaluación se analizó las diferentes situaciones sociales que se presentaron anteriormente viendo sus ventajas y desventajas.

Se concluyó que es necesario tener buenas relaciones sociales para lograr un buen desarrollo personal, ya que en la jubilación las no existentes -- relaciones laborales, se deben cubrir con otro tipo como son las familiares.

Otra conclusión fue que es necesario cultivar relaciones sociales antes de llegar a esta etapa y no esperar a tener que perder las laborales para hacerlo.

6) EVALUACION DE LA SEXTA SESION.

Por medio del interrogatorio y de la reflexión, los participantes lograron determinar cuales son los pasos jurídicos necesarios para jubilarse y cuales-- son los requisitos, conociendo así los dos tipos de jubilación con sus ventajas y -- sus desventajas propias.

En esta sesión se aclararon también dudas referentes al Seguro Social.

En un 75% aproximadamente, los participantes no lograron aclarar todas sus dudas, por falta de tiempo básicamente, por lo que se pidió escribieran sus dudas las cuales se aclararon posteriormente por escrito, logrando que un -- 90% aproximadamente quedara satisfecho. Por otro lado se les dio documenta-- ción del Seguro Social para aclaración de dudas.

7) EVALUACION DE LA SEPTIMA SESION.

Durante la dramatización se presentaron las diferentes posturas que - una persona que sabe que va a morir puede tomar ante la muerte según la Dra. Kübler-Ross.

En la evaluación se dedujo que las actitudes ante la muerte dependían en mucho de la clase de vida que se habla llevado y de la situación psico-bio-social en que cada individuo se encontraba en ese momento.

Otro punto que se encontró, fue que existía un temor a la muerte, -- a no saber que puede haber despues o si hay realmente algo y esto originaba un rechazo a la misma, un no querer perder lo obtenido.

Los participantes quedaron con algunas dudas ya que el tema es en -- gran medida desconocido (la muerte).

Se concluyó que hay que buscar y disfrutar lo bueno que cada uno ten ga en el momento que este de su vida y prepararse lo mejor posible para la - - muerte.

8) EVALUACION DE LA OCTAVA SESION.

En el ejercicio de la tarea dirigida, se pidió que hicieran un horario-- de actividades de una semana de manera grupal. Esto logró detectar por parte--

de los participantes las siguientes conclusiones:

- Que hay mucho tiempo disponible.
- Es muy difícil cubrir todo el tiempo.
- Hay que tener algunas actividades fijas.
- Hay que tener responsabilidades.
- Hay que ampliar el campo social.
- Es más difícil hacer un programa de actividades en grupo que -- solo, ya que hay diferentes intereses que se tienen que conjugar.

Con todo esto, se dedujo que el jubilado debe seguir una vida propia, con actividades y responsabilidades y que debe buscar desarrollar su aspecto social, psicológico y físico, así como procurar no bloquear el desarrollo y las actividades de los que lo rodean, respetando y procurando conjugar sus propios intereses con los de los demás.

Por otro lado, se evaluó por medio del análisis de la película "VUELO AL AMANECER", concluyendo que en la vida muchas veces se lucha contra uno mismo sin saberlo, provocado esto, en ocasiones, por falta de conocimiento de sí mismo; que entre mayor sea el conocimiento de la persona propia, mejor va a ser su desarrollo, ya que conocerá en mayor medida sus capacidades y cualidades así como sus limitaciones y defectos.

Por otro lado, dentro del mismo análisis, se vio que la persona necesita tener una meta en la vida y que cuando la llegue a alcanzar, debe ponerse otra más; así mismo que hay ocasiones en que para lograr alcanzar una meta - es necesario antes alcanzar metas pequeñas que ayudan al logro de la primera; también se sacó que muchas veces para lograr lo deseado, se va a encontrar - la persona con obstáculos y que estos no deben vencerla sino hacer que luche - por superarlos por muy difícil que esto sea.

Los participantes concluyeron que no se puede vivir sin hacer nada, sí realmente se quiere aprovechar la vida, que es importante aprender de sí mismos para desarrollar actividades propias a su persona y que nunca hay que dejarse, ni abandonarse, que hay que luchar por ser alguien en la vida.

Con esto se logró cumplir con los objetivos planteados de manera muy satisfactoria ya que los participantes mostraron que el curso les sirvió para aprender algo más y para buscar ser mejores, teniendo en cuenta que la jubilación no es el fin sino el inicio de una etapa más de la vida, dentro de la cual se pueden desarrollar en muchos aspectos y seguir superándose día con día.

VII.2 EVALUACION GENERAL.

Esta se dirigió a la estructuración del curso y a la manera en que -- fue impartido.

Se utilizó un cuestionario para tratar de obtener datos lo más objetivos posibles.

ANALISIS DE LOS RESULTADOS DE LA EVALUACION.

Esta evaluación se hizo sobre la estructura del curso debido a que, como se mencionó anteriormente, se busca un cambio de actitud y por otro lado se trata con adultos que no pretenden aprenderse de memoria las cosas, sino de aprender a conocer los diferentes aspectos que influyen, en este caso, en la jubilación, para prepararse en cuanto a una aceptación de esta etapa y un desarrollo adecuado durante la misma.

Así dentro de esta evaluación se vio que los participantes consideraron en un 94% el haberse cumplido los objetivos, mostrando esto que se lograron de manera muy satisfactoria (pregunta # 1). Esto se corrobora con la 2a. pregunta en la cual se observa que el curso cubrió las expectativas de los participantes principalmente logrando un conocimiento sobre cosas que ni siquiera se imaginaban y un mejor logro de planes para desarrollarse en la jubilación.

Por otro lado, al poder sugerir otros temas, más de la mitad contestó que ninguno, por lo que se ve que el curso abarca los temas necesarios para ayudar a conocer la etapa de la jubilación. Aun así, un 27% opinó que sería bueno incluir algunas facultades que se pueden tener para hacer lo que se piensa al retirarse, lo cual depende mucho de las características propias de cada individuo-- (pregunta # 3).

Al preguntar la causa de tomar el curso, la respuesta más común fue

"por los objetivos los cuales eran interesantes" (43%). Otra respuesta fue "para tener un mejor conocimiento de la vida" (35%), lo cual marca una preocupación para aprender sobre la jubilación como una parte más de la vida y como una etapa interesante (pregunta #4).

Por esta misma preocupación se vio que los participantes si recomendarían el curso a otras personas (pregunta #10).

En la pregunta # 5, se vio que el aspecto del Seguro Social fue muy importante ya que era de gran inquietud para todos los participantes y el cual fue cubierto satisfactoriamente.

Se observó que la mitad de los participantes no encontró nada desagradable durante el curso (53%). Esto señala que en general hay una satisfacción del curso, ya que dentro del resto de los participantes, la mayoría opinó que el tiempo que duraba era poco, que sería conveniente extenderlo a más horas. Otra opinión fue que el tema de la muerte era muy difícil de tratar por su complejidad y esto hacía difícil su entendimiento (pregunta # 6). Esto se corrobora al ver que los participantes consideran que todo lo aprendido durante el curso les sirvió para lograr una preparación de su vida personal (pregunta #11).

En cuanto al material didáctico, se opinó que se había manejado adecuadamente (pregunta # 8) y que había ayudado a la comprensión y sistematización del curso (pregunta # 7), logrando así su objetivo, el de ser apoyo de -- lo visto durante el curso.

La participación del grupo se evaluó buena en un 71%, en un 18% -- aceptable y en un 11% dinámica, lo que indica que hubo una participación real durante el curso, aspecto fundamental para el desarrollo y enriquecimiento del mismo.

Al haber diferentes instructores, se vio que en su mayoría lograron una apreciación de Muy Buena (MB) y Excelente (E), lo que muestra que sus exposiciones ayudaron adecuadamente al desarrollo del curso. (Pregunta # 12)

La evaluación general junto con la evaluación por sesión muestran que el curso dio por resultado una aceptación real y que logró satisfactoriamente-- los objetivos.

Por otro lado, es sabido que la retroalimentación es muy importante para ver que tanto se alcanzaron los objetivos en la realidad. Esta se dio de manera informal tiempo después de la impartición del curso, encontrando comentarios como:

- El curso me ayudó a buscar actividades fijas que me sirvieron para seguir sintiendome útil.
- El curso me ayudó a conocer mejor mis limitaciones y buscar actividades de acuerdo a mis capacidades.
- El curso me ayudó a conocerme mejor como persona.
- El curso me hizo ver que importante es tener amigos.

- El curso me hizo ver que importante es cuidar la salud para sentirse mejor y poder realizar las actividades que se desean.
- El curso me ayudó a valorar la etapa de la jubilación como una etapa de realización.
- El curso me ayudó a valorar a la persona jubilada como tal, con sus capacidades y limitaciones y no como un individuo acabado, sin motivo de existencia.

Estos comentarios denotan que el curso realmente logró un cambio de actitud hacia la jubilación y que es necesario una preparación para la misma tomando a la persona como un ser Bio-Psico-Social.

CUADRO # 4
EVALUACION DEL CURSO
"HACIA UNA ETAPA NUEVA"

NOMBRE DEL CURSO: _____

FECHA: _____

A continuación se presentan varias cuestiones. Por favor contéstelas con el objeto de enriquecer con sus respuestas éste y otros cursos. De antemano MUCHAS GRACIAS.

1. ¿Considera que el curso cumplió con los objetivos propuestos?

SI

NO

¿Porqué?

2. Lo que usted esperaba respecto al curso ¿Se cumplió?

SI

NO

¿Porqué?

3. Si tuviera la oportunidad ¿Qué temas además de los tratados tomaría en cuenta para el curso?

4. ¿Porqué razón tomó el curso?

5. Lo que más le agradó del curso fue:

6. Lo que menos le agradó del curso fue:

7. ¿El material didáctico le ayudó a comprender y sistematizar el curso?

SI

NO

¿Porqué?

8. El manejo del material didáctico, le pareció:

9. ¿Cómo calificaría la participación del grupo?

10. ¿Recomendaría el curso a otras personas?

SI

NO

¿Porqué?

11. Del curso, ¿Qué considera de más utilidad para su vida personal?

12. A continuación se encuentra un cuadro en el cual se ponen cuatro aspectos a calificar de los expositores. Por favor marque lo que usted considere más acertado, usando la siguiente escala:

Con una E si fue Excelente.

Con una MB si fue Muy Bueno.

Con una B si fue Bueno.

Con una A si fue Aceptable.

EXPOSITOR	CONOCIMIENTO DEL TEMA	EXPOSICION DEL TEMA	MOTIVACION A LOS PARTICIPANTES	ACTITUD HACIA LOS PARTICIPANTES
A				
B				
C				
D				
SUGERENCIAS Y OBSERVACIONES.				

GRAFICAS DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS
DE LOS CUESTIONARIOS DE LA EVALUACION DEL CURSO.

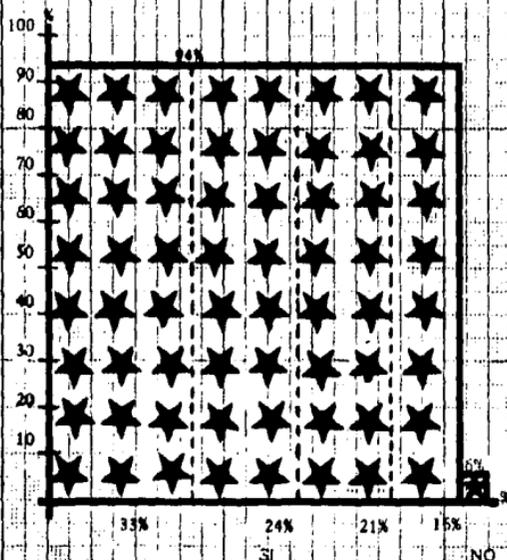
2. ¿LO QUE USTED ESPERABA DEL CURSO SE CUMPLIO?

SI 94%

NO 6%

¿PORQUE?

- 33% Conoci detalles que ignoraba y me sirvieron.
- 24% Hacer mejores planes.
- 21% Aprovechar cada minuto que pase.
- 16% Despertó la inquietud hacia esta nueva etapa.



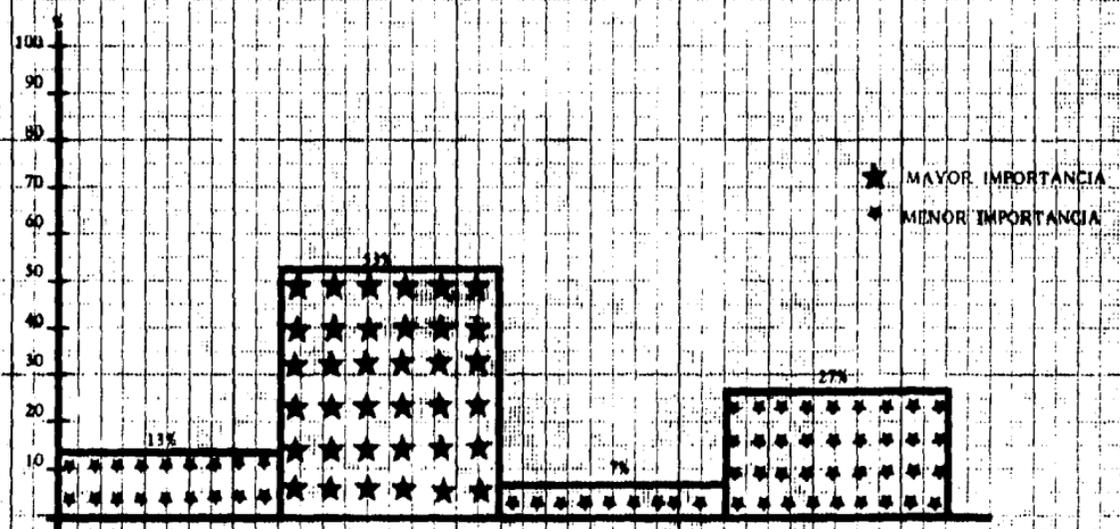
MAXOR IMPORTANCIA



MENOR IMPORTANCIA

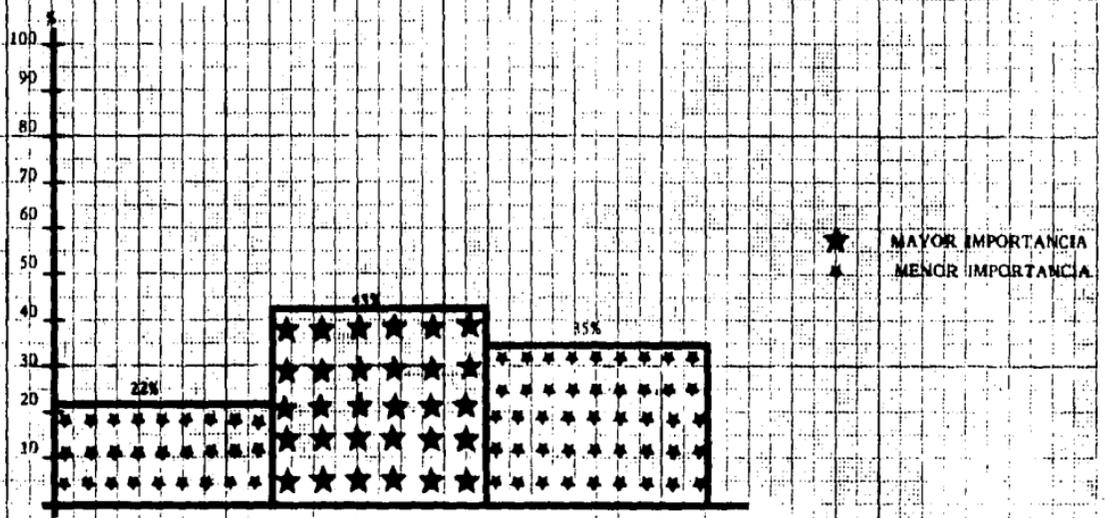
3.- SI TUVIERA LA OPORTUNIDAD ¿QUE OTROS TEMAS, ADEMÁS DE LOS TRATADOS TOMARÍA EN CUENTA PARA EL CURSO?

- 19% Algo sobre general.
- 59% Ninguno.
- 7% Obrero-Patronales.
- 27% Facultades que se pueden tener para hacer lo que se piensa al retirarse.



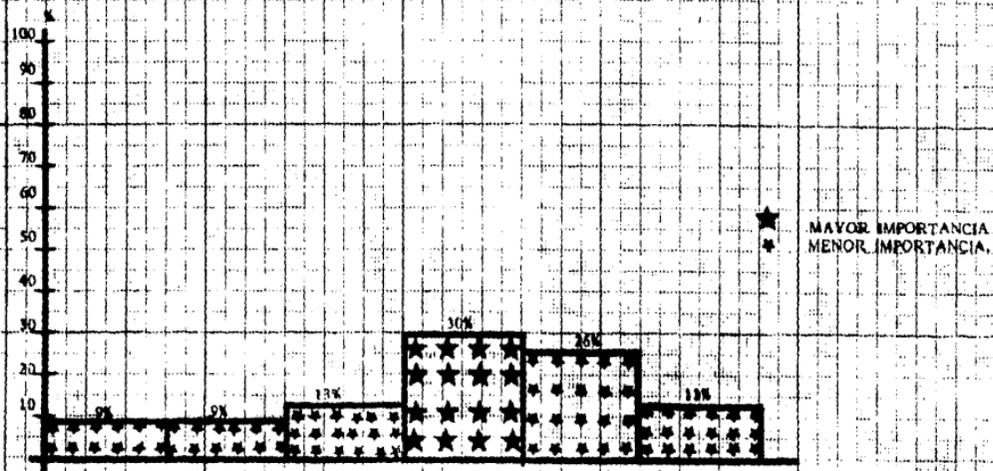
4. ¿ PORQUE RAZON TOMO EL CURSO ?

22% Puf Invitado.
49% Los objetivos se me hicieron interesantes.
35% Para tener un mejor conocimiento de la vida.
33



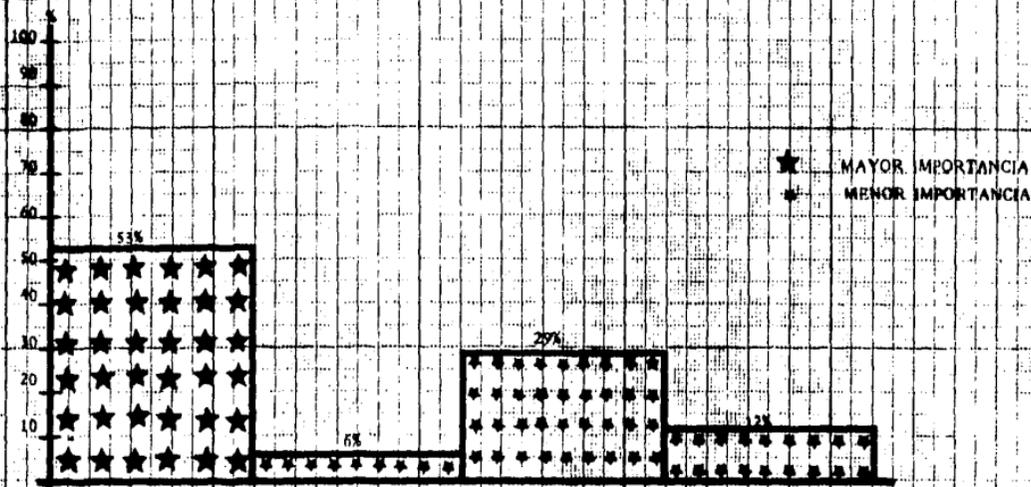
5.- LO QUE LE AGRADO MAS DEL CURSO FUE

- 9% Conocernos a nosotros mismos.
- 9% Todos los temas.
- 13% Aspecto Psicológica.
- 30% Seguro Social.
- 26% El desenvolvimiento de la profesora.
- 13% La convivencia del grupo.



6. LO QUE MENOS LE AGRADO DEL CURSO FUE:

- 53% Nada.
- 6% La forma de ser de el tema juridico.
- 29% Que fuera tan corto.
- 12% El tema de la muerte por lo difícil que es tratarlo.



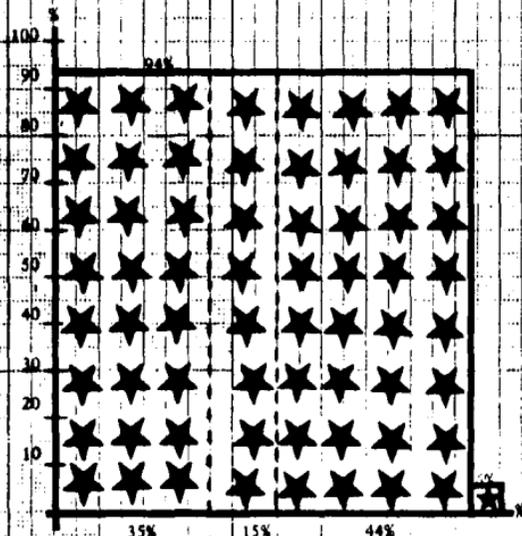
7. ¿EL MATERIAL DIDACTICO LE AYUDO A COMPRENDER Y SISTEMATIZAR EL CURSO?

SI 94%

ABSTENCION 6%

¿ PORQUE ?

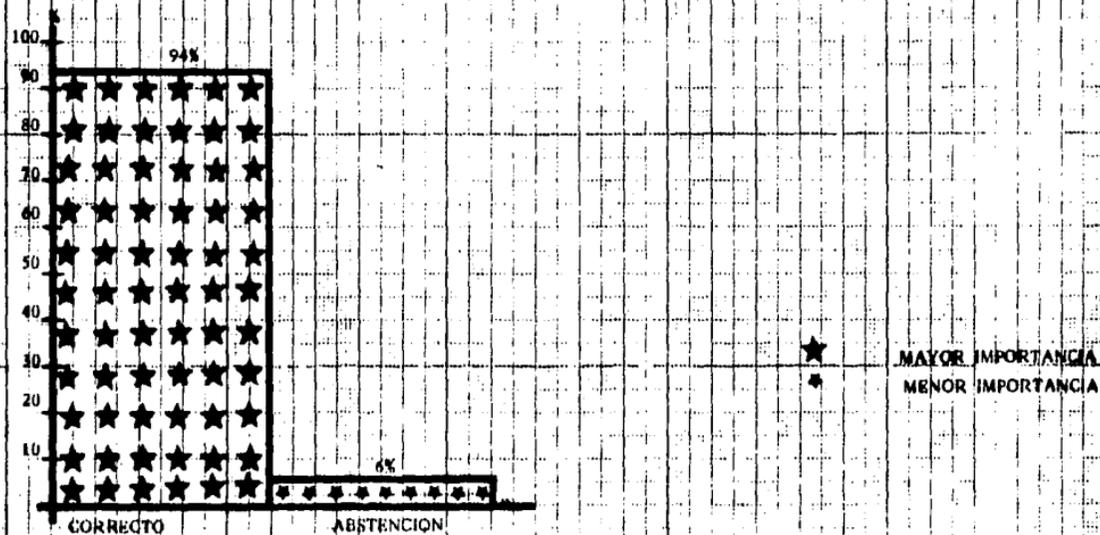
35% Bien preparado.
15% Actualizado e interesante.
44% Ayudo a la comprensión.



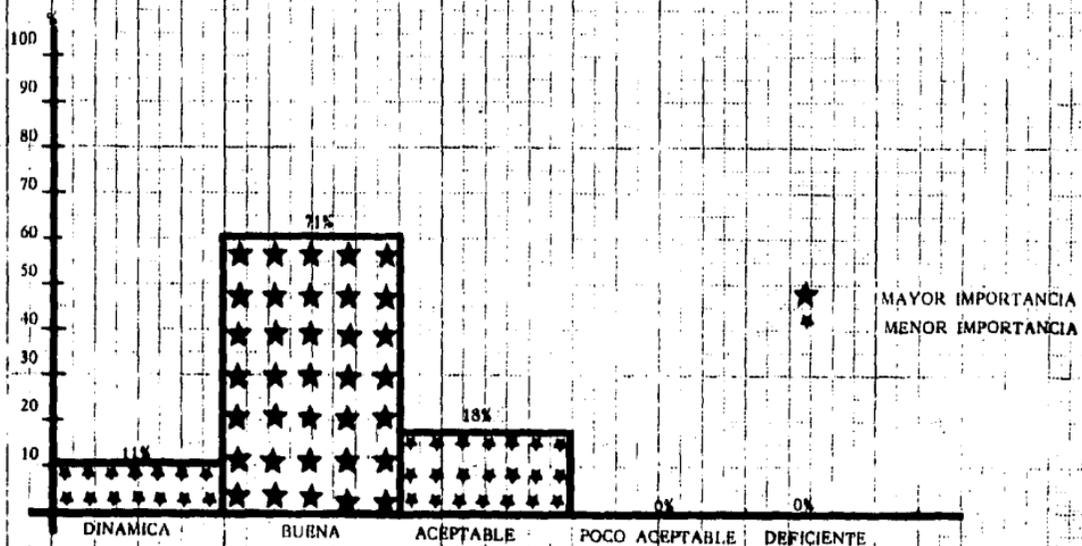
MAYOR IMPORTANCIA

MENOR IMPORTANCIA

8.- ¿ EL MANEJO DEL MATERIAL DIDACTICO LE PARECIO?



9.4 ¿ COMO CALIFICARIA LA PARTICIPACION DEL GRUPO ?



10.- RECOMENDARIA EL CURSO A OTRAS PERSONAS?

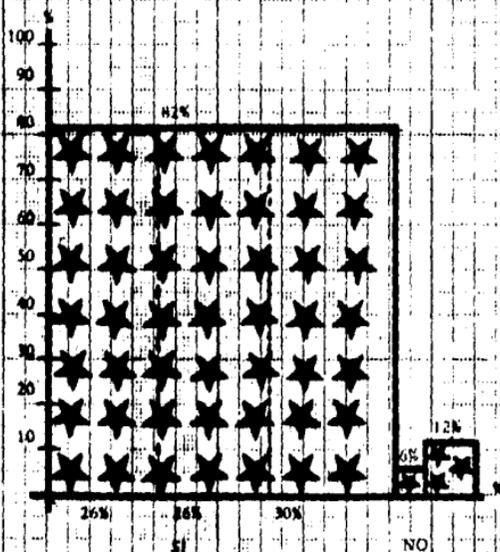
SI 82%

NO 6%

ABSTENCION 12%

PORQUE

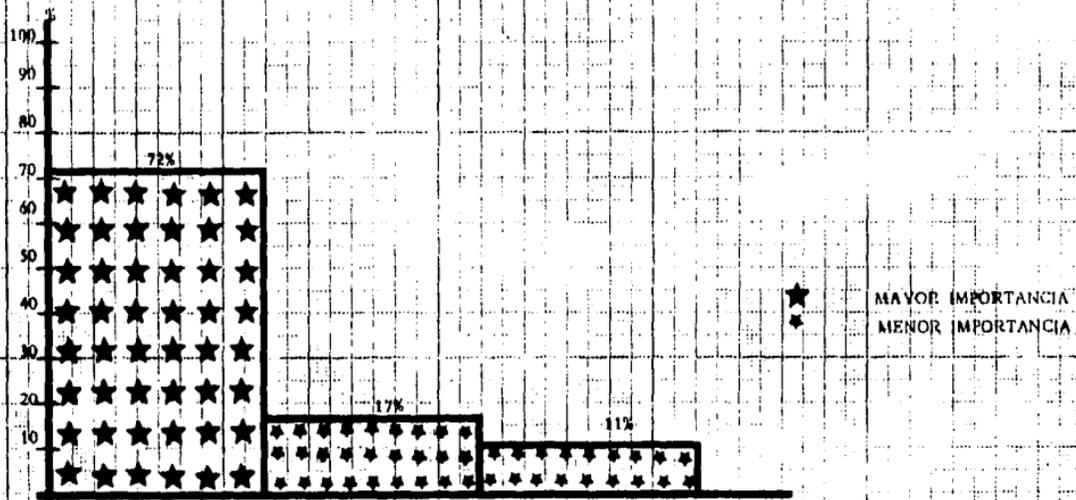
- 26% Para conocer y mejorar la persona.
- 26% Por la experiencia que se adquiere
- 30% Por ser muy interesante
- 6% Debería ser dado el nivel socio-cultural del participante.



★ MAYOR IMPORTANCIA
★ MENOR IMPORTANCIA

11.- DEL CURSO ¿CÓMO CONSIDERA DE MÁS UTILIDAD PARA SU VIDA PERSONAL ?

72% Todo, pues ayuda a una preparación.
17% Como cuidar la salud, el dinero y el tiempo libre.
11% La familia.



12. A continuación se encuentra un cuadro en el cual se ponen cuatro aspectos a calificar de los expositores. Por favor marque lo que usted considere más acertado, usando la siguiente escala:

Con una E si fue Excelente.

Con una MB si fue Muy Buena.

Con una B si fue Buena.

Con una A si fue Aceptable.

EXPOSITOR	CONOCIMIENTO DEL TEMA	EXPOSICION DEL TEMA	MOTIVACION A LOS PARTICIPANTES	ACTITUD HACIA LOS PARTICIPANTES
A	B-27%	B-20%	A-21%	A-20%
	MB-47%	MB-60%	B-33%	B-33%
	E-26%	E-20%	MB-33%	MB-27%
			E-13%	E-20%
B	A-7%	B-7%	B-14%	A-14%
	B-7%	MB-79%	MB-79%	B-22%
	MB-57%	E-14%	E-7%	MB-57%
	E-29%			E-7%
C	B-14%	A-7%	A-7%	A-14%
	MB-57%	B-7%	B-7%	B-29%
	E-29%	MB-57%	MB-50%	MB-35%
		E-26%	E-26%	E-21%
D	MB-27%	MB-27%	MB-20%	A-7%
	E-73%	E-73%	E-80%	E-93%

NOTA:

Los nombres de los expositores no se ponen dentro de esta tesis, ya - que fue requerido por los mismos, con el fin de permanecer anónimos. Es por esto que se les asignan las letras: A, B, C Y D.

CONCLUSIONES.

1. Al llegar a la jubilación, los problemas de salud son más notorios ya que la persona, al no tener ocupado su tiempo, se fija más en éstos; así mismo, el individuo tiene una edad mayor lo que lo hace propenso a algunas enfermedades propias de la misma.
2. Es importante para el jubilado conocer algunas características de las enfermedades más comunes en esta etapa con el fin de estar alerta ante la posible presencia de las mismas procurando con ésto una prevención y por -- otro lado en caso de que esten presentes, el entendimiento de los síntomas de la enfermedad.
3. La nutrición es un factor importante en el desarrollo del jubilado ya que le ayudará a mantener una mejor salud.
4. La nutrición debe ir de acuerdo a las características propias de cada individuo con el objeto de lograr una adecuación a las necesidades metabólicas del mismo.
5. El conocimiento de la personalidad, da bases para un mejor desarrollo del individuo ya que aprenderá como es y en base a esto podrá actuar mejor.
6. El tipo de personalidad que el jubilado posea, se ve afectado en esta etapa ya que se acentúan algunas características de la misma.

7. Es muy importante conocer a los familiares con los que se vive, convivir con ellos desde antes que se presente la jubilación para que la persona--no se encuentre con un grupo de extraños con los que no puede o no sabe relacionarse.
8. El ámbito social recibe un gran cambio, por lo que es necesario buscar --nuevas amistades o acrecentar las ya existentes.
9. En la medida en que el jubilado enriquezca sus relaciones sociales se procurará un gran apoyo dentro de esta etapa.
10. Es importante desarrollar un plan de vida con el objeto de buscar una adecuación hacia la jubilación.
11. Si no se tienen expectativas en la vida se puede caer en una depresión que no permitiría una superación de la persona, sino al contrario, un estancamiento o una regresión de la misma.
12. Es importante que se adquieran responsabilidades dentro de la jubilación - para sentirse útiles y no perder interés por la vida.
13. El tiempo libre se acrecenta en esta etapa por lo que es necesario buscar nuevas actividades que contribuyan al desenvolvimiento de la persona.

14. Las nuevas actividades a realizar deben ir de acuerdo a los intereses y - capacidades del jubilado con el fin de estimularlo y procurar evitar que se sienta fracasado.
15. El jubilado debe comprender que el valor intrínseco que posee por el hecho de ser, de existir y por las experiencias que ha ido acumulando a lo largo de su vida, no se pierde al llegar la jubilación.
16. Es necesario dar una capacitación a las personas que se van a jubilar, to mando a la jubilación como una etapa más de la vida dentro de la cual se pueden realizar muchas expectativas y lograr una superación personal - mayor a la obtenida hasta ese momento. La persona que no está prepara da, al ver que la jubilación presenta un cambio radical en su vida, se de sequilibra y en algunos casos se llega a presentar la muerte. De ahí -- la importancia de la preparación para la jubilación.
17. Es importante preparar o más bien ayudar a las personas que ya están - jubiladas a aceptar esta etapa y a buscar desarrollarse en ella. A evi-- tar que caigan en un rechazo de la misma y por tanto de sí mismos.

BIBLIOGRAFIA.

ACEVEDO IBAÑEZ ALEJANDRO. Aprender Jugando, Ed. Acevedo y Asociados, Tomo I, México, 1982.

ACEVEDO IBAÑEZ ALEJANDRO. Aprender Jugando, Ed. Acevedo y Asociados, Tomo II, México, 1984.

ANESA/NOGUER/RIZZOLI/LARROUSE.

Enciclopedia El Mundo de la Medicina desde la A hasta la Z, 4 tomos, Ed. Noguer, Barcelona, 1974.

BEAL M. GEORGE, BOHCEN JOE M., RAUDABAUGH J. NEIL. Conducción y Acción Dinámica del Grupo, Ed. Kapelusz, Buenos Aires, 1964.

BRUGGER S.I. WALTER. Diccionario de Filosofía, Ed. Herder, Barcelona, 1978.

CANEDO, GARCIA ROMERO, MENDEZ. Principios de Investigación Médica, Ed. Vida y Movimiento, México, 1977.

CHAVEZ ASENCIO MANUEL F. La Familia en el Derecho, Ed. Porrúa, México, 1984 .

CONN HOWARD F., M. D. Terapéutica 1971, Salvat Editores, Barcelona, 1971.

FRANKL VICTOR E. El Hombre en Busca de Sentido, Ed. Herder, Barcelona, 1985.

- FUENTES AGUILAR LUIS, FUENTES AGUILAR RAUL. Salud y Vejez, Ed. El Caballito, México, 1978.
- GARCIA HOZ VICTOR. Principios de Pedagogía Sistemática, Ed. Rialp, México, 1978.
- GUTIERREZ SAENZ RAUL. Introducción a la Didáctica, Ed. Esfinge, México, 1980.
- HILLEBOE AND LARYMORE. Preventive Medicine, E.W.B. Saunders Company, U.S.A., 1965.
- HOORER SUSAN. La Tercera Edad, Ed. Gedisa, México, 1983.
- KBERLO DAVID. El Proceso de la Comunicación, Ed. El Ateneo, México, 1986.
- LAENG MAURO. Vocabulario de Pedagogía, Ed. Herder, 1979.
- MARKS JOHN. Las Vitaminas. una Revisión Actualizada, Productos Rocho. Madrid, 1968.
- MATTOS LUIZ A DE. Compendio de Didáctica General, Ed. Kapelusz, 1985.
- MORENO PADILLA JAVIER. Nueva Ley del Seguro Social, Ed. Trillas, 1985.
- PACHECO E. ALBERTO. La Familia en el Derecho Civil Mexicano, Ed. Panorama, México, 1984.
- PINILLOS JOSE LUIS. Principios de Psicología, Ed. Alianza, Madrid, 1978.
- RAIUY POU DE VIDA ANTONIO. Diccionario Porrúa, Ed. Porrúa, México, 1973.

SAN MARTIN HERNAN. Salud y Enfermedad, La Prensa Médica Mexicana, México, 1975.

SARASON IRWING G. Psicología Anormal, Ed. Trillas, México, 1981.

(S. D. de A.). Relaciones Humanas, (SDNDR) (SEP).

SHEEH Y GAIL. La Crisis de la Edad Adulta, Ed. Pomaire, Barcelona, 1978.

SIMON SUZANNE Y SELIER JEAN-LOUIS. Conocer a los Demás por: Descubrimiento de la Personalidad, Ed. Mensajero, España, 1977.

SKINNER B.F. And Vaughan M.E. ED. W. W. Enjoy old age, Norton & Company, New York-London, 1983.

THORN, ADAMS, BAUWALD, ISSELBACHER, PETERSDORF. Harrison's Principles of Internal Medicine, International Student, Edition. U.S.A., 1977.

ZUNINI GEMELLI. Introducción a la Psicología, Ed. Luis Miracle, España, 1968.