

235



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA  
DE MEXICO

FACULTAD DE PSICOLOGIA

292431

LA ADAPTACION DEL EMPLEADO PUBLICO  
ANTE EL RETIRO A TRAVES DE LOGOTERAPIA

**T E S I N A**

QUE PARA OBTENER EL TITULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGIA  
P R E S E N T A  
MA. GUADALUPE C. SANCHEZ Y SOMELLAN

DIRECTORA DE TESINA: LIC. REBECA PAZ PADILLA



MEXICO, D. F.

2001



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

A mi hermana  
Ma. Teresa, de quien  
siempre he tenido cariño  
y apoyo

A la familia Curiel Rodríguez  
mi familia adoptiva

A mis amigos y a todas las personas  
que me apoyaron y animaron para  
realizar este trabajo

A México

A la Universidad Nacional Autónoma de México

A La Facultad de Psicología

A la División de Educación  
Continua de la Facultad

Agradezco:

A mis profesores de toda la vida

En especial a la Maestra Rebeca Paz Padilla por su guía y orientación para concretar esta tesina, así como por su sugerencia para sustentarla en la teoría de la Logoterapia

Al Honorable Jurado con mi reconocimiento por sus valiosas aportaciones para complementar este trabajo:

Mtro. Manuel Cabrera López  
Dr. Humberto T. Ponce Talancón  
Lic. Piedad D. Aladro Lubel  
Lic. Gabriela Castillo Parra

# INDICE

	Página
INTRODUCCION	8
 CAPITULO I  	
MARCO BIOGRAFICO HISTORICO SOCIAL DEL RETIRO	12
I.1. Desarrollo humano	12
I.2. El trabajo	15
I.2.1. Papel psicosocial del trabajo	17
I.3. El retiro	18
I.3.1. Definición y concepto	19
I.3.2. Vejez	22
I.3.3. Vejez y sus mitos	24
I.3.4. Crisis del retiro	25
I.3.4.1. Aspecto psicofisiológico	27
I.3.4.2. Aspecto social	28
I.3.4.3. Aspecto económico	29
I.3.5. Lo favorable - desfavorable del retiro	31
 CAPITULO II  	
ASPECTOS PSICOLOGICOS QUE INTERVIENEN EN LA ADAPTACIÓN AL RETIRO	35
II.1. Adaptación	35
II.1.1. Ansiedad	38
II.1.2. Conflicto	39
II.1.3. Tensión	40
II.1.4. Estrés	41
II.1.5. Frustración	42
II.2. Duelo	42
II.3. Identidad	45
II.4. Autoconcepto	47
II.5. Autoestima	48

### CAPITULO III

<b>FUNDAMENTOS LOGOTERAPEUTICOS DEL SENTIDO DE LA VIDA EN EL RETIRO</b>	<b>53</b>
III.1. El hombre en busca de sentido	53
III.1.1. Sentido de la vida	54
III.1.2. Voluntad de sentido	56
III.1.3. Libertad de la voluntad	59
III.2. Logoterapia	60
III.2.1. Logoterapia y análisis existencial	61
III.2.2. Logoterapia específica	62
III.2.2.1. Neurosis	64
III.2.2.2. Neurosis noógena	64
III.2.3. Técnicas en Logoterapia	66
III.2.3.1. Intención paradójica	66
III.2.3.2. Derreflexión	68
III.2.4. Ventajas y limitaciones de la Logoterapia	69

### CAPITULO IV

<b>GUÍA PARA EL TRATAMIENTO LOGOTERAPEUTICO DE ADAPTACION AL RETIRO</b>	<b>72</b>
IV.1. Propuesta de búsqueda del sentido de la vida (Logoterapia) para personas que se retiran del trabajo	72
IV.2. Modelo de intervención logoterapéutica	73
IV.2.1. Objetivo	73
IV.2.2. Evaluación	73
IV.2.2.1. Entrevista inicial	73
IV.2.2.2. Historia clínica	74
IV.2.2.3. Evaluación física	74
IV.2.2.4. Evaluación psicológica	74

IV.2.3. Descubriendo el sentido de la vida	74
IV.2.3.1. Autodescubrimiento	75
IV.2.3.2. Opción	78
IV.2.3.3. Unicidad	79
IV.2.3.4. Responsabilidad	80
IV.2.3.5. Autotrascendencia	81
CONCLUSIONES	84
LIMITACIONES	87
REFERENCIAS	88
GLOSARIO	93

## INTRODUCCION

El objetivo de la presente tesina es hacer una revisión bibliográfica de la situación que viven las personas que se retiran de la actividad laboral remunerada, y por tanto, de la actividad profesional de gran parte de sus vidas. Está limitada al marco del servidor público que disfruta de seguridad social, aunque es un asunto que se podría generalizar a la población de jubilados.

El retiro o jubilación es el deseo de quienes han vivido en sus lugares de trabajo una situación ingrata, tediosa o agobiadora; separarse de una actividad poco gratificante es como una liberación que les permitirá disfrutar de tiempo libre para dedicarlo a sus intereses particulares.

En cambio, para quienes disfrutan de su trabajo y han convertido sus oficinas y talleres en sitios de residencia y convivencia, el retiro es un momento temido porque la tarea, labor, ocupación, estudio u obra profesional, es parte fundamental del sentido que tienen sus vidas. En el mismo aspecto negativo, se ve el cese prematuro de muchos trabajadores que en su mediana edad y con cierta antigüedad en el empleo están siendo desplazados, forzados al paro antes de lo que se habían imaginado debido a recortes presupuestales, privatizaciones, cambios tecnológicos, modernización administrativa, etcétera.

El retiro coincide con un período en el que las personas se plantean preguntas sobre sí mismas, en que se establecen comparaciones entre lo logrado y lo esperado; hay pérdida transitoria de estabilidad en la mediana edad y preparación para la siguiente mitad de la vida, que se relaciona con la consciencia de estar envejeciendo; envejecer significa perder facultades intelectuales, cognitivas y físicas, lo que se traduce en motivos de temor e inseguridad respecto al futuro. (Papalia y Wendkos, 1988).

Los retirados y los jubilados son personas que además de cargar con sus respectivas problemáticas personales, se sienten inútiles

porque ya no trabajan; en el ámbito social incrementan el subempleo y el desempleo, porque en su mayoría no pueden recontractarse en iguales condiciones debido a su edad, y otras consideraciones políticas, sociales y económicas.

Al preguntarnos qué hace más o menos deseable el retiro, podemos incluir: ¿La edad tiene que ver con la reacción? ¿Influye cuánto les agrada a las personas su trabajo? ¿Lo permite su economía? ¿Las personas tienen otros planes de vida? ¿Existen otras prioridades? ¿Son obligadas a dejar su trabajo o deciden retirarse ellas mismas? ¿Está relacionado con el nivel educativo y el status ocupacional? ¿Declina la salud de las personas cuando se jubilan?

El retiro no deseado o prematuro, representa un conflicto que se declara en algunos con síntomas y signos como pueden ser: un trastorno emocional, somático, conductual, cognitivo o intelectual. Desde el punto de vista de Viktor E. Frankl (1905-1979), quien originó un nuevo avance en Psicología que denominó Logoterapia o terapia a través de la búsqueda del sentido de la vida, el síntoma psicológico más sobresaliente de los problemas de desocupación que algunas personas presentan, es la apatía, que define como la falta de iniciativa para cambiar algo en el mundo.

El sufrimiento de la persona que se considera inútil es el vacío existencial, es decir, la pérdida del sentido de la vida, al que se vincula una frustración existencial, una forma de neurosis que Frankl llamó noógena, distinta de la psicógena, en donde la Logoterapia resulta eficaz como apoyo en las crisis del retiro. Precisamente para intervenir en estos casos, se propone dicha orientación, que les puede ayudar a descubrir un nuevo sentido de vida, pues todos merecen tener una vida significativa.

El propósito es presentar las medidas preventivas y/o curativas que faciliten a las personas adaptarse con menos problemas al desplazamiento causado por el retiro, transición que pueden enfrentar con la ayuda profesional del psicólogo, que incluye entre sus técnicas psicoterapéuticas a la Logoterapia, método que se deriva de una amplia investigación clínica. Se presenta de la siguiente manera:

En el primer capítulo se exponen los procesos del desarrollo humano que representan crisis personales por resolver, estas son situaciones vitales que definen al individuo en todos los aspectos y de ahí su conducta. Se ofrece un panorama de la importancia del trabajo en la actual sociedad porque con ello se fundamentará el significado que tiene para muchas personas la pérdida del empleo, además el contexto psicofisiológico, social y económico del retiro dará una idea de esta problemática.

El segundo capítulo se refiere a la adaptación, es decir, a la forma como responden las personas ante las diversas situaciones en la vida, dependiendo, por supuesto, en gran parte de la personalidad y del momento de la vida en que se encuentren. Si alguien, por ejemplo, ya no tiene su trabajo, puede vivir la pérdida como un duelo que afecta su identidad, su autoconcepto y su autoestima, que en parte se relacionan con el desempeño de su profesión.

El tercer capítulo habla de valores, como la creatividad, la experiencia y el cambio de actitud, en los que se puede encontrar o darle sentido a la vida. Trata de la Logoterapia y se describe su técnica de base antropológica, que ve al hombre en tres dimensiones: física, psíquica y noética, esta última como la dimensión más específicamente humana que no puede enfermar.

El cuarto capítulo propone un modelo de intervención logoterapéutica para personas que se jubilan y están en peligro de caer en el aburrimiento, la apatía, o hasta en una depresión, causada por los problemas que les representa el retiro. Se trata de aliviar el desinterés, la falta de iniciativa y el desgano por superar sus dificultades o cambiar las cosas. Se trata entonces de que se den cuenta de que pueden hacer algo al respecto.

En las conclusiones generales se comentan los puntos más importantes; así como los aspectos no considerados en esta revisión.

## **CAPITULO I**

### **MARCO BIOGRAFICO HISTORICO SOCIAL DEL RETIRO**

## **CAPITULO I**

### **MARCO BIOGRAFICO HISTORICO SOCIAL DEL RETIRO**

Una persona no aparece de pronto en una situación, sino que tiene atrás toda una historia y está sustentado sobre la base de relaciones, personalidad, experiencias, etc.; por lo tanto, con el propósito de ubicar el tema de esta tesina, el presente capítulo describe en términos generales el desarrollo psicosocial del ser humano, desde que nace, su inclusión en la sociedad productiva, hasta el momento en que simbólicamente lo aparta de la misma con el retiro laboral.

#### **I.1. Desarrollo humano**

¿Por qué una persona es de una u otra manera? ¿Por qué se comporta así? ¿Por qué tiende a enfermar? Para entender esto, es importante conocer algunas ideas que dicen algo de su actual situación.

Existen varios aspectos del desarrollo humano, por ejemplo el físico, el intelectual, el social, el económico, no se dan aisladamente, sino que cada uno de ellos afecta a los demás y son afectados a su vez por la herencia y el medio ambiente. Es un proceso complejo que se puede abordar desde distintos enfoques.

Un panorama del desarrollo humano en términos de edad comprende: cambios físicos, preocupaciones psicológicas, rasgos intelectuales y cambios sociales significativos. (Levin, 1963 en Lowe, 1974). La Teoría psicosocial del desarrollo de Erikson (1977), sostiene que se experimenta una serie de crisis a lo largo de la vida, cuya resolución tiende a establecer un balance entre alternativas. Cada etapa del desarrollo representa situaciones vitales críticas, e

intensas crisis personales, que deben resolverse de la mejor manera posible:

Entre el nacimiento y los 18 meses de edad, se presenta una primera crisis entre la confianza básica - desconfianza. Para solucionarla exitosamente es muy importante la buena calidad de la relación entre la madre y el hijo, así como la nutrición. La confianza es la confirmación de que las necesidades del niño serán satisfechas.

En el lapso de los 18 meses a los 3 años, el niño desarrolla, durante la segunda crisis, su autonomía - en oposición a la vergüenza y la duda. Durante este tiempo los procedimientos de los progenitores para entenderse con él son básicos para que desarrolle su propia estima.

Hacia los 3 y los 6 años, en la tercera crisis, despliega un sentido de iniciativa - culpa. Ensaya nuevas cosas y no se deja abrumar por el fracaso. Durante este período se identifica con modelos adultos y desarrolla comportamientos acordes con su sexo. La personalidad se moldea según la forma como los padres tratan a sus hijos, quienes adquieren progresivamente rasgos tales como agresividad, independencia, introversión, etcétera.

De 6 a 12 años, es decir, en la pubertad la cuarta crisis se presenta como la oposición entre la laboriosidad - inferioridad. En la escuela se adquieren las habilidades que proporciona la cultura a la cual se pertenece, estas son necesarias para enfrentar los sentimientos de inferioridad. El éxito o el fracaso académico e interpersonal afecta la autoestima, la confianza en sí mismo y la perspectiva de la vida; la posición en el grupo afecta el concepto que tenga de sí mismo.

La quinta crisis, en la adolescencia, es búsqueda de identidad - confusión de papeles. La elección de carrera y las primeras experiencias sexuales se consideran un paso importante en la formación de la identidad o coherencia del sujeto consigo mismo; puede darse por el desarrollo de los propios valores, del orgullo por las propias realizaciones y de las relaciones cercanas.

Con la temprana edad adulta, la sexta crisis se da entre la intimidad - aislamiento. Los adultos jóvenes deben fusionar su identidad con otra persona en una relación cercana, íntima y heterosexual que lleve a la procreación.

Llegar a la adultez es culminar el largo proceso de preparación del individuo, que se inició en la infancia, también es la oportunidad de auto-realización en el trabajo, el matrimonio, las actividades religiosas o políticas y las diversas formas de cooperación social, etcétera. (Cerdá, 1973).

En ese momento sus capacidades físicas e intelectuales, así como otras habilidades que encuentran al máximo, el individuo goza de más libertad y oportunidades para hacer aportaciones de trascendencia, desarrollar un máximo de eficiencia y manifestar sus intereses y aptitudes para lograr sus más altas metas y sueños de vida. Los resultados negativos conducen al aislamiento y la autoabsorción.

En la mediana edad, hacia los 40 años, la séptima crisis es de generatividad-estancamiento. Establece la preocupación por guiar a la siguiente generación. No es indispensable tener hijos, la generatividad se puede dar en relación con la productividad y la creatividad; la persona que no las desarrolla se siente empobrecida, padece estancamiento y quizá dificultades físicas y psicológicas prematuras.

Los adultos de mediana edad emplean la mayor parte de sus energías en ganar dinero; la adaptación a la carrera o su preparación para un cambio son comunes, como consecuencia de la autoevaluación que se produce durante esta etapa de la vida. Revalora las decisiones que ha tomado y las prioridades que ha establecido, llega a conciliar ilusiones y sueños de juventud para tener una visión más realista de su avance.

La última crisis de desarrollo se presenta durante la vejez y se define como la integridad del yo - desesperación. En este período se alcanza el sentido de aceptación de la propia vida, lo cual permite la aceptación de la muerte, y si no es así, se cae en la desesperación.

La involución en la vejez no aparece a una edad determinada, ni es igual para todas las personas, está en función del declinar físico. Hacia los 50 y 60 años el sujeto deberá empezar a adaptarse al decrecimiento de su fuerza física y salud, reducción de sus actividades, la jubilación, sus obligaciones sociales y en general moderar y regular su vida.

Abraham Maslow y Carl Rogers (López, 1992), afirman que la motivación básica del hombre lo lleva a la auto-realización y al desarrollo de una personalidad positiva, pero las vivencias pueden desviar ese impulso primario. De modo que, para entender el porqué de determinada conducta, se debe ver y sentir el mundo desde la perspectiva del individuo, para captar al ser humano de acuerdo con sus experiencias, en este campo el psicólogo tiene un papel muy importante.

Para algunas personas, los cambios se presentan demasiado acelerados y conflictivos, por lo cual la Psicología debe estar preparada para conducir adecuadamente esos procesos, promoviendo la capacidad de los individuos para transformarse internamente, de acuerdo con lo que le exige su medio ambiente y su medio social-cultural, para que pueda adaptarse a las nuevas circunstancias.

Este trabajo se enfoca a la etapa de la mediana edad y al momento del retiro profesional o jubilación, y para abordarlo es necesario considerar previamente el trabajo.

## **I. 2. El trabajo**

Trabajo es cualquier ocupación, faena, labor, obra o tarea retribuida.

En el sentido humano, trabajo es el esfuerzo aplicado a la producción de riqueza. Pero el esfuerzo no es lo único que involucra el trabajo, la actividad humana posee otros factores intangibles como son: los conocimientos, experiencias, motivación, intereses vocacionales, aptitudes, actitudes, habilidades, potencialidades, salud, socialización, etc. que se manifiestan a través del comportamiento con el fin de alcanzar los objetivos del individuo.

En la antigüedad, el hombre preocupado por contar con los medios para aliviar sus necesidades, se proveía gracias a su labor personal y a las bondades de la naturaleza; pero los requerimientos se fueron haciendo cada vez más amplios y complejos: del autoconsumo se pasó al trueque y al intercambio con dinero. Para satisfacer sus necesidades, tanto biológicas como psicológicas y sociales, los trabajadores se dispusieron a cambiar los recursos que ellos poseían por dinero, con lo que surge el mercado de trabajo. (Arias, 1974).

En economía política, trabajo es la fuente de toda riqueza y uno de los factores de la producción. El trabajo es condición básica y fundamental de la vida humana y *creador del propio hombre*: Cuando el hombre primitivo dejó de usar las manos para caminar, las ocupó fundamentalmente para recoger y sostener alimentos y para construir utensilios; a una dieta vegetal le incluyó proteína animal lo cual estimuló su evolución física. La mano del hombre, perfeccionada por el trabajo durante milenios, adquirió destreza y habilidad que se fue transmitiendo por herencia.

La ley de correlación del crecimiento de Darwin explica que, ciertas formas de las distintas partes de los seres orgánicos siempre están ligadas a determinadas formas de otras partes, aparentemente sin relación, y ciertas modificaciones experimentadas provocan cambios en la forma de otras partes del organismo. El uso de utensilios alteró las presiones selectivas sobre diversas partes del cuerpo, principalmente dientes, manos, cerebro y pelvis; de manera que el empleo de éstos se convirtió, a un mismo tiempo, en causa y efecto de la locomoción bípeda.

La evolución del cerebro y los sentidos a su servicio, la conciencia, la capacidad de abstracción y de discurso, cada vez mayores, actuaron a su vez sobre el trabajo, bajo cuya influencia el cerebro del mono fue adquiriendo una capacidad superior hasta transformarse gradualmente en cerebro humano. El hombre evolucionado comenzó a crearse su mundo, hizo acopio de sus experiencias y las fue utilizando con el distintivo del trabajo, que se inició con la elaboración de los instrumentos más antiguos para caza y de pesca, a los que sumó la agricultura, el hilado y el tejido, el trabajo de los metales, la elaboración de alfarería, la navegación, etc. Al lado

del comercio y los oficios, aparecieron las artes y las ciencias, la religión, la política, el derecho, hasta llegar a la integración de las civilizaciones más complejas. (Engels, 1876 en Triger et al, 1974).

Desde la perspectiva de causa efecto que se plantea en esta posición, el trabajo sigue transformando al hombre pues en la moderna sociedad se identifica al individuo no tanto por lo que es, sino por lo que hace y por lo que tiene, y por eso es significativo.

### 1.2.1. Papel psicosocial del trabajo

En el México antiguo el pueblo náhuatl consideraba el trabajo como algo valioso en sí mismo, como algo que daba categoría de ser humano a quien lo practicaba.

Actualmente el trabajo es una necesidad de auto-realización personal, una norma de edad, un papel que se espera que asuman las personas, es además una exigencia y demanda social de ajuste al sistema productivo y adaptación a la dinámica de consumo, a la calidad de vida y medio de supervivencia.

El trabajo cumple una variedad de funciones y significados de acuerdo con el individuo, con el tipo de ocupación y con el género:

<u>Proporciona:</u>	<u>Significa:</u>
Ingresos	Bienestar material
Actividad física e intelectual	Mantiene a la gente ocupada e interesada
Organización	Es como un reloj que marca la orientación de nuestras actividades
Oportunidad a las tendencias de dominio y manipulación del medio	Cause a las cualidades físicas, intelectuales y a la creatividad

Sentido, significado	Estima, valoración, aprobación y consideración social del individuo
Sentimiento de utilidad y proyección	Contribución social
Experiencias emocionales importantes para la estructuración de la personalidad	Satisfacción laboral, éxito profesional o sus contrarios, la frustración en el trabajo, la alienación o el fracaso.

Dada la importancia del trabajo, el hecho de quedar sin él significa una falta de adecuación y respuesta a determinadas demandas y exigencias sociales, al incumplimiento de una norma de edad que afecta la identidad, autoestima y personalidad del sujeto y beneficios de los que se ve privado. La pérdida de este vínculo y la imposibilidad de cumplir el papel para el que se preparó o la finalización brusca e involuntaria de él, lo deja desvalido. (Carretero, Palacios y Marchesi, 1995).

### **I. 3. El retiro**

Para la mayoría, el trabajo es un medio para lograr diversos objetivos, y cuando éste resulta altamente gratificante, no puede perderlo. Si su trabajo y su posición social o de poder en el grupo mismo son tan importantes, cuando los pierde puede sufrir un conflicto de difícil solución.

Los recortes presupuestales, privatizaciones, modernización administrativa y cambios tecnológicos en el sector público (y privado), están desplazando a muchos trabajadores en su mediana edad y cierta antigüedad laboral, forzándolos al paro antes de lo planeado; situación que los priva de la libertad de elegir el momento para su retiro.

En esas condiciones, las personas han de proceder a una serie de ajustes para adaptarse a un retiro prematuro que los deja en el desconcierto, el temor, la ansiedad y la duda, ante una situación que

representa un desfase en sus vidas, y que afecta el grado de dificultad que tienen para vivir esa transición y buscar una salida.

Frankl, (1998 p. 74) comenta: "Se comprende mejor la importancia existencial de la profesión cuando se pierde totalmente el trabajo profesional, cuando se produce una situación de paro forzoso".

El retiro no deseado o prematuro trae consigo problemas de orden psicológico, quien deja de trabajar puede reaccionar pensando que los demás lo perciben como inútil o incapaz y se siente segregado.

El sentimiento de ser útil y de tener una existencia digna de ser vivida es tan importante desde el punto de vista psicológico, que no hay nada que ayude tanto a superar las dificultades como la conciencia de realizar una tarea que dé un contenido y un sentido a la existencia humana.

Entre otros problemas que enfrentan las personas retiradas, están la inseguridad, la pobreza, la enfermedad, el vacío de una vida sin sentido y la poca motivación para seguir adelante, que tal vez los lleve a la desesperanza, porque en tanto la realización de los valores creadores ocupa el primer plano en la misión de vida del hombre, el campo de su realización coincide en general con su trabajo profesional. (Frankl, 1995).

### **1.3.1. Definición y Concepto**

El retiro se define como recogimiento, apartamiento, situación del militar retirado y sueldo que éste disfruta. Dejar el servicio activo, conservando algunos derechos. Estar retirado es estar distante, apartado del trato, comunicación o amistad. El retiro tiene como sinónimos el aislamiento y la soledad.

El Pequeño Larousse, dice que retirarse es marcharse, irse, recogerse, jubilarse. Jubilación es la acción de jubilar o jubilarse, proviene del latín: *iubilare*, que es eximir del servicio a un empleado o funcionario por motivo de ancianidad o imposibilidad física. Venir a

menos, decaer, abandonarse. Relativo al jubileo e indulgencia es también alegrarse y regocijarse.

De acuerdo con estas definiciones, los términos retiro y jubilación se utilizarán indistintamente, para facilitar la exposición en este trabajo:

Según Casals (1982, citado en Serra, 1988 p. 38), la jubilación es "... el hecho de interrumpir, de una manera generalmente brusca, una actividad profesional remunerada desarrollada durante una gran parte de la vida, y el subsiguiente cobro de una pensión o equivalente". "El determinante esencial es la edad, y no la condición psíquica o física del trabajador".

Para Fuentes (1978 p. 32), Es la "... suspensión definitiva del ejercicio de una actividad profesional remunerada, que da derecho a prestaciones de parte de la colectividad y es el paso del trabajo al no trabajo, en donde se toma en cuenta la dimensión vejez". El cambio brusco de una vida activa a una de total descanso puede ser destructivo para muchos trabajadores.

La jubilación o retiro se constituye en un mecanismo social para apartar a los individuos de edad del mundo del trabajo, se considera que son personas que ya no producen, y las pensiones pretenden asegurar mínimamente su existencia durante el resto de sus días.

Los factores en común que se pueden detectar en estas definiciones y conceptos son:

- La interrupción de una actividad profesional remunerada:

El retiro suele ser brusco e inexorable y representar un grave problema personal. La única justificación que tendría, sería el acceso a una nueva profesión más adaptada a las condiciones individuales de edad y vocación. (Marías, en Aguirre, 1977).

La mayoría no prevé que un día ya no continuará en su trabajo, que dejará de producir; ésto es tan repentino que la vida del afectado se desequilibra.

- El cobro de una pensión:

El sueldo que disfruta la persona retirada es pasivo; es decir, no se mueve, no se incrementa, no se beneficia la persona con algún ascenso, bono, tiempo extra u otro ingreso extraordinario. Quien disfruta una pensión, legalmente no puede trabajar.

Es común la disminución de ingresos de los jubilados con respecto a lo que solían disfrutar en activo; por lo que un nivel de ingreso digno es indispensable para que puedan vivir con tranquilidad, al menos en lo económico.

Además de un ingreso económico suficiente, el hecho de utilizar sus capacidades de modo productivo le da al individuo seguridad, posición social y sentimiento de utilidad.

- La edad del trabajador:

Quienes comenzaron a trabajar a los 18 años deberán jubilarse a los 48 con 30 años de servicios; no son viejos, tampoco jóvenes, sin embargo por su edad tienen dificultad para volver a colocarse, aun encontrándose plenamente aptos para trabajar, y así pasan a agravar el problema del desempleo.

El retiro obligado o prematuro se constituye en un paro permanente, imprevisto para el individuo que no puede reincorporarse al trabajo por una serie de supuestos sociales, económicos y laborales que le dificultan encontrar una colocación después de los 40 años.

La separación del medio de trabajo, sea voluntaria o porque así lo establece la Ley, forma parte socialmente del proceso de envejecimiento, que se presenta en un momento de involución del organismo en el que se está más expuesto a agresiones del medio exterior, y coincide con cambios en la estructura del grupo familiar y de amigos, por muertes, separaciones, alejamiento de los hijos, así como por la dificultad de trabar nuevas relaciones, fenómeno que conducen al aislamiento y la soledad. (De la Quintana en Aguirre, 1977).

Hoy en México la vida probable se encuentra en torno a los 72 años, si alguien se retira en la mediana edad, tiene por delante un largo período de probable pasividad que lo sumirá en el aburrimiento y la apatía, con días vacíos que no llenan el trajín de todos los días, ni las reuniones familiares; ello disminuye el contenido y calidad de su tiempo de vida y acelera la llegada de la vejez.

### 1.3.2. Vejez

Es difícil separar la jubilación del envejecimiento que viene acompañado con el temor por la pérdida de facultades físicas e intelectuales. El envejecimiento humano es un proceso de cambios psicofisiológicos irreversibles, en el que la edad cronológica no necesariamente concuerda con el envejecimiento biológico, psicológico o social y difiere de un individuo a otro el grado y el momento de su deterioro:

Gradualmente se presenta disminución de la elasticidad de los tejidos del cuerpo, tanto en la musculatura como en las fibras elásticas del tejido conjuntivo; los huesos y cartílagos se vuelven rígidos, todo el sistema de sostén y locomoción del cuerpo, incluidos los ligamentos de las articulaciones, pierden movilidad (característica del porte encorvado del viejo); también la caja torácica se vuelve más rígida por lo que disminuye la capacidad respiratoria.

Hay desecación de los tejidos por empobrecimiento del agua corporal, retardo de la división celular y de la capacidad para la cicatrización de los tejidos, disminución de la capacidad de producir anticuerpos en caso de infección, decremento de la velocidad de oxigenación de los tejidos muscular y nervioso, disminución de la velocidad locomotriz, fuerza y resistencia; degeneración progresiva y atrofia del sistema nervioso; disminución de la capacidad visual y auditiva, de la atención y la memoria. (Fuentes, 1978).

En general, en el aspecto físico las características del viejo se van acentuando: Los cabellos emblanquecen, los dientes se caen, la talla y el peso disminuyen, la piel se arruga y es más delgada su epidermis, las uñas engruesan, etc. Según avanza la edad, la persona come y duerme menos y a menudo tiene somnolencia durante el día.

Las enfermedades seniles más comunes son las del corazón, la artritis, el reumatismo, la nefritis, la hipertensión y la arteriosclerosis. (Chauchard, 1960).

En relación con su organismo, el psiquismo del viejo se vuelve frágil. Se señala que una de las características más constantes en el hombre que envejece es la pérdida de alegría, es una tristeza que se confunde con el tedio que los domina, y un amargo sentimiento de inutilidad y de soledad en el seno de una sociedad indiferente a su vivir.

La pérdida progresiva de los niveles físicos y mentales tienden a producir en la gente una serie de angustias, como sentimientos de vulnerabilidad, de marginación y de impotencia física a vencer para poder adaptarse a su ambiente.

Sin embargo, la edad avanzada no trae inevitablemente enfermedades físicas y mentales, ni la persona es una enferma, muchas llevan vidas felices y conservan su mente lúcida, sus emociones y su cuerpo sanos. (Bellak, 1979).

Al revisar la lista de los hombres que a través de la historia han ofrecido a los demás "el mejor fruto de su trabajo después de los cincuenta, de los sesenta, de los setenta y aun más años de edad", Machado (1977 p. 16) sitúa la edad promedio de las más grandes creaciones de la humanidad alrededor de los 60 años. La edad puede ser una ventaja, a más edad, más experiencia, y a mayor experiencia, mayor diversidad de ideas relacionables.

La plasticidad de la inteligencia, tiene relación con las amplias diferencias individuales y la complejidad y multidireccionalidad de los procesos de desarrollo. Las mejoras en el cuidado de la salud invierten la valoración negativa que se tenía de un progresivo declive intelectual y psicológico en la vejez.

Las investigaciones realizadas indican escasas diferencias entre el pensamiento formal del adolescente y del adulto. Otros estudios longitudinales confirman la tendencia general, ya encontrada, de que se mantienen las habilidades mentales hasta los 60 años con ligeros

declives hacia los 75-80 años (Schaie, 1982, en Carretero, 1995), la escolaridad influye en la utilización del pensamiento formal en la edad adulta y en la vejez.

### **1.3.3. Vejez y sus mitos**

Muchas de las creencias que tomamos por verdad no son ciertas; por ejemplo, la afirmación de que al llegar a la vejez se es incapaz de trabajar. Es un mito pensar que los viejos son seniles, un estorbo, una carga social y económica, porque no pueden aprender cosas nuevas, no pueden rendir como un joven, etcétera.

Ahora ha quedado atrás la costumbre de los grupos étnicos, donde los viejos eran venerados, respetados y reconocidos como sabios.

Social y culturalmente se trasmite el mensaje a los viejos de que ya no pueden ser activos, ni miembros productivos de la sociedad y por ello son inútiles. (Stefanics, 1996). La valoración del trabajo moderno, como si solamente la juventud estuviera capacitada para el trabajo tecnológico, es uno de los mitos que no muestra la realidad de los jóvenes, pero que produce el malestar de los mayores. (Arana, en Aguirre, 1977).

La persona, sujeta no sólo a la serie de afecciones del proceso de envejecer, lo está también al medio social en el que se ha desarrollado y transcurre su propia vejez rodeada de mitos, que ella misma internaliza poco a poco hasta hacerlos suyos, influyendo en las diferentes manifestaciones de su vida psíquica, funcional, afectiva y social. (Instituto Nacional de la Senectud [INSEN], 1995).

El resultado es que al llegar a la vejez se pierde seguridad y tal vez el respeto que inspiraba la persona, y así, se avergüenza de su edad y siente el temor a ser desplazado del juego de la vida.

### **I.3.4. Crisis del retiro**

Como periodos de crisis en la edad madura se señalan, para el caso de los varones, el de la jubilación alrededor de los 60 años, el conflicto es mayor en la esfera puesto de trabajo, en comparación con otras esferas de conflicto como relaciones con los padres, esposa e intereses propios.

Para las mujeres, esta crisis coincide con el climaterio y los conflictos con los hijos, con las aspiraciones de éstos por independizarse del hogar paterno, y con las relaciones que mantiene hacia sus propios padres y el cónyuge, la edad entre 55 y 60 años. (Serra, 1988).

Las mujeres suman hoy algo más de la mitad de la población, viven en promedio 7 años más que los hombres (76 años y 69 años) y su participación económica aumentó 5.3 puntos porcentuales al cambiar de 32.2% en 1987 a 37.5% en 1996 a diferencia de 3.5 puntos de incremento de la participación económica masculina en el mismo periodo. (Se consideran las 16 principales ciudades del país: México, Ciudad Juárez, Chihuahua, Guadalajara, León, Matamoros, Mérida, Monterrey, Nuevo Laredo, Orizaba, Puebla, San Luis Potosí, Tampico, Tijuana, Torreón y Veracruz, INEGI 1987-1996).

La inclusión de la mujer en la fuerza de trabajo remunerada se sigue incrementando; la modernidad y los movimientos de liberación femenina han influido en el cambio de las actitudes de masculinidad y femineidad, que en general las determina la sociedad y la cultura. Actualmente, muchas mujeres son la cabeza de familia, ocupan puestos que anteriormente eran típicamente para hombres, como en la política, la industria, la construcción, la policía y el transporte, por mencionar algunos.

Las mujeres que trabajan fuera del hogar desempeñan dos ocupaciones y en apariencia el retiro no les afecta en la misma medida que a los hombres, pero cuanto más se asemejan entre sí los papeles de ambos sexos, más similares son los problemas que tienen. (Comfort, 1977). En razón de ello, no se hará distinción de hombres y mujeres, sin dejar de reconocer la profunda diferencia cultural que

aún prevalece, ya que la contribución más importante de éstas se sigue dando en el terreno doméstico.

Con la jubilación se da un giro completo desde el trabajo hasta el ocio, este cambio perturba el equilibrio que tenía establecido el individuo; en su adaptación tiene que ver cómo ocupó toda su vida el tiempo, si además del trabajo tuvo responsabilidades sociales o civiles que pueda continuar, si cultivó aficiones o desarrolló otras nuevas con qué llenar el mayor tiempo libre que el retiro le deja.

Ese tiempo le permitiría la realización de una vida plena de sentido, pero sólo contribuye a un mayor vacío existencial que hace sentir insatisfecha a la gente aun teniéndolo todo y aunque el vacío existencial no es una enfermedad, si éste permanece, puede iniciar una neurosis y se debe prevenir.

Se asegura que las personas orientadas hacia la profesión sufren rápida declinación cuando se jubilan (Papalia y Wendkos, 1988), porque el no tener un trabajo, no ser parte de algo, les deja un vacío que las lleva a sentir que su existencia no tiene sentido. Ese sentimiento las lleva a una frustración existencial porque no encuentran como llenar el mayor tiempo que tienen por la pérdida del empleo,

La crisis de los jubilados es una de las formas clínicas de frustración existencial, de acuerdo con Viktor E. Frankl, cuyas observaciones psicológicas hechas en los desempleados, lo condujo a presentar, desde 1933, el problema de la neurosis de desocupación, colocando entre sus síntomas en primer lugar un estado de apatía. Ésta es un mecanismo de defensa que desdibuja la dolorosa realidad, es una especie de adormecimiento emocional, a la persona no le importa nada y decae su iniciativa. ( Frankl 1990, 1995, 1997).

Cuando se pierde el empleo queda la posibilidad de buscar el sentido de la vida en otros valores distintos del trabajo, y la Logoterapia, que se orienta hacia la búsqueda del sentido de la existencia humana, es la terapia indicada para este tipo de problemas.

Etcheverry (en Frankl, 1991 a), indica que la Logoterapia o psicología del sentido de la vida, nace hacia 1929 con Viktor E. Frankl

al frente, se inscribe dentro de las psicoterapias de base fenomenológico existencial y constituye, con el psicoanálisis de Freud y la psicología individual de Adler, la tercera escuela vienesa de psicología.

Para entonces Frankl había integrado su marco referencia con respecto a los valores creativos, de experiencia y actitud, que hicieran posible a los pacientes hallar una razón para vivir en cualquier situación en que se encontrasen. Estaba convencido de que la persona humana, tiene siempre en sí misma la posibilidad de dar un significado a la propia existencia, por su parte el psicoterapeuta tiene la función de sostener al paciente en la búsqueda y realización de dicho significado. La esencia de su tesis es que el hombre para vivir tiene sobre todo necesidad de sentido, tema que se abordará en el Capítulo III.

El apoyo psicológico en el momento de separación del empleo y preferentemente unos años antes, puede ser de gran beneficio para prevenir una serie de problemas que se han detectado entre los desocupados, algunos de los cuales se mencionan a continuación:

#### **I.3.4.1. Aspecto psicofisiológico**

Son vigentes aún los efectos descubiertos por Eisenberg y Lazarsfel (1938, en Carretero, 1995), quienes detectaron entre los desocupados por la Gran Depresión en Estados Unidos de Norteamérica, una considerable dosis de apatía, resignación, dudas sobre sí mismos, depresión, creencias fatalistas y baja autoestima.

Investigaciones más recientes agregan un fuerte sentimiento de desesperanza, inseguridad respecto al futuro, pérdida de interés, síntomas de angustia, dificultades de concentración, impulsos suicidas y diversas modalidades de desórdenes mentales.

Específicamente, entre las secuelas fisiológicas del paro se menciona el incremento notable en la presión sanguínea, en los niveles de ácido úrico o colesterol, la pérdida de apetito y de peso, etc. También se ha observado una especial profusión de enfermedades psicosomáticas, como consecuencia del incremento en los niveles de la presión sanguínea y del colesterol. (Op. cit.)

Se aplica el término psicossomático a enfermedades como hipertensión arterial, úlcera gástrica, asma, etc., son muchas veces, la expresión de malestar psicológico en forma de síntoma físico sin relación orgánica demostrable y pueden deberse a trastornos afectivos o por ansiedad.

El trabajo es el ambiente "el campo en que actúa la personalidad; si se pierde, es probable que aparezcan trastornos en ésta. En este sentido el desempleo crea frustraciones y el sin trabajo se desvaloriza a sí mismo y desarrolla sentimientos de inseguridad. La psicología del desempleo está determinada por las aspiraciones y la situación social que tenga el sujeto". (Wolff, 1992 p.131).

El cómo experimente el individuo esta difícil vivencia del retiro de la actividad profesional, y el que tenga un efecto nocivo, depende su personalidad, de su actitud, de cómo se deje influenciar por las circunstancias; sus condiciones individuales psicológicas, físicas, sociales y económicas, serán las que determinen su capacidad de afrontamiento ante los cambios en los que estará involucrada, y si en su vida construyó un proyecto o dejó que se lo impusiera una empresa, una sociedad o una cultura.

#### **1.3.4.2. Aspecto social**

El trabajo, para muchos, es su mundo social, es el espacio en el que la peculiaridad del individuo se enlaza con la comunidad. Sánchez y Carrillo (1983), quienes realizaron un estudio con pensionados y jubilados residentes en la ciudad de Chihuahua, encontraron que de una muestra de 300 sujetos que representaban el 54% de la población total, el 86% manifestó su deseo por reunirse con sus compañeros de trabajo.

El retiro aleja al individuo de la integración social a que estaba acostumbrado, y se ahonda con la dificultad de establecer nuevas relaciones porque disminuye su movilidad al pasar la mayor parte del tiempo en su casa.

La brecha generacional es otro impedimento a su generatividad. Neugarten y Hagestad (1976, citado en Carretero, 1995), hablan de

las barreras que han detectado en la sociedad norteamericana, para la interacción entre las personas de diferentes edades, en que se produce una especie de segregación, que priva a las personas de interesantes experiencias de socialización, y refuerza los estereotipos existentes respecto a cada uno de los grupos de edad y los conflictos generacionales.

En treinta años habrá en México 21.3 millones de personas de la tercera edad, la cual se cuenta a partir de los 60 años. (Subdirección de Investigación y Desarrollo Social. Dirección de Asistencia del INSEN, con datos de CONAPO-DIF. La población de la tercera edad en México. 1950 – 1990). Significarán una enorme carga social y económica a la que se suma el grupo de personas retiradas prematuramente.

Es un asunto que representa un reto. Las previsiones de los índices poblacionales indican cambios importantes en la distribución de grupos por edad, ya que la proporción de personas mayores se incrementa notablemente.

Otro aspecto a considerar es la política de planeación familiar, la reducción en el crecimiento demográfico y la mayor expectativa de vida representan el riesgo de envejecimiento de la población, así como el retiro cada vez más temprano. (Meier, 1978).

#### **1.3.4.3. Aspecto económico**

En nuestro país los seguros de retiro que se otorgan a los empleados públicos, de acuerdo con la Ley del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (Ley del ISSSTE, 1993), son los siguientes:

- Pensión por jubilación
- Pensión de retiro por edad y tiempo de servicios
- Pensión por invalidez y
- Pensión por cesantía en edad avanzada

Estas pensiones forman parte de los "servicios integrales de retiro" que otorga el ISSSTE y se agrupan en:

- Prestaciones económicas, como son: las pensiones, indemnizaciones globales créditos personales y de vivienda; y
- Prestaciones en especie, tales como: sistema de tiendas y farmacias, protección a la salud, talleres a jubilados y pensionistas, servicios funerarios y actividades culturales, deportivas y recreativas.

La Jefatura de Servicios de Estadística Institucional de dicha dependencia, informa que el número de pensiones en nómina es de 354,622 a julio de 1999, contra 337,798 a diciembre del año anterior, una diferencia de 16,824 individuos en siete meses tan sólo en el Sector Público, siendo cada día mayor el número de personas retiradas.

Como se mencionó en la introducción de este trabajo, se contempla solamente a los servidores públicos y no incluye otros jubilados; por ejemplo, los que se encuentran incorporados al Instituto Mexicano del Seguro Social, Ferrocarriles, Fuerzas Armadas, etcétera.

Lamentablemente, el porcentaje de la población ocupada que carece de prestaciones sociales (servicio médico, vacaciones, aguinaldo, entre otros), fluctúa entre el 40% y 43%; además la falta de un seguro de desempleo no permite a los trabajadores permanecer sin él mucho tiempo, por lo que aceptan laborar con menor productividad y remuneración, antes que quedar desempleados. (INEGI, 1987-1996).

Considerando el número de personas de edad avanzada, éste es un panorama indicativo del creciente número de gente pobre, pues las personas al cesar su actividad de trabajo regular, se convierten en una población pasiva que sufre cambios importantes en su posición social y económica.

Para afrontar la crisis del retiro es oportuno que el individuo reciba todo el apoyo que le puede proporcionar la seguridad social y no se sienta solo. Necesita asimismo conocer con anticipación, la información sobre los planes y programas gubernamentales para complementar sus previsiones económicas, sociales y culturales personales.

### **1.3.5. Lo favorable - desfavorable del retiro**

Una división de motivos favorables-desfavorables al retiro no resulta del todo real, por ejemplo: el reconocimiento a la labor puede ser más un motivo para continuar en el trabajo, que para dejarlo, dependiendo del individuo, no obstante se menciona lo siguiente:

- Motivos favorables a la jubilación son:

Edad muy avanzada.

Incapacidad verdadera.

Un trabajo muy tedioso o agotador.

Tiempo para hacer lo que quiere.

Reconocimiento a su labor que tiene un sentido de recompensa.

Una valoración positiva de la situación económica actual y la que espera a futuro.

La posición social más elevada y los ingresos superiores generan actitudes más favorables a la jubilación, así como a su planeación anticipada.

Los intereses, pasatiempos y actividades recreativas son aspectos positivos que influyen en la decisión.

Algunos autores (Huyck y Hoyer, 1982, Harris, Binatock, 1977 y Bischof, 1976, en Carretero, 1995), coinciden en que el deseo de retirarse y la satisfacción por haberlo hecho va en aumento, siendo el motivo principal el deseo de tranquilidad y el afán de disfrutar la vida.

- Motivos desfavorables a la jubilación son:

#### Necesidades económicas

Una sobre estimación de la pérdida del empleo, considerado como una pérdida de función social y de identidad laboral.

No tener planes personales para esa etapa de la vida, pues no se tuvo el tiempo o el interés por encontrarle sentido al tiempo libre para llenarlo con otros intereses, metas, distracciones y ambiciones.

La falta de información acerca de los planes de retiro pudo impedirle a la persona cultivar su creatividad, sensibilidad y auto-realización, lo cual está relacionado con una mala adaptación tras la jubilación.

Falta de promoción institucional para orientar a las personas en la elaboración de un plan de vida en las distintas etapas de la misma, y en particular en la prejubilación.

La satisfacción en el trabajo se incrementa con la edad, y su mayor variedad aumenta la motivación intrínseca hacia él, por tanto hace menos probable querer renunciar al mismo.

Para quienes están muy comprometidos con su trabajo, el mayor nivel educativo y el status ocupacional más elevado, hacen menos deseable el retiro. (Serra, 1988).

Para concluir este tema recordaremos que cuando el retiro laboral o jubilación no es deseado o es prematuro, deriva en un sentimiento de inutilidad y falta de función social en las personas, estado que se agrava porque se da en una etapa de la vida en que se empieza a hacer presente el proceso de envejecimiento biológico psicológico y social.

La insatisfacción que experimentan las personas desocupadas, que no pueden llenar el vacío que les deja la pérdida de su trabajo profesional, les produce el sentimiento de que su vida no tiene sentido y los lleva a una frustración existencial a tratar con Logoterapia.

El incremento continuo de personas que se retiran representa una situación social preocupante por los trastornos que puede producir la desocupación, por lo cual deben tomarse diversas medidas.

La necesidad de contar con apoyo psicológico para la adaptación al retiro y hacer las provisiones al respecto, preferentemente antes del evento, ayudaría a prevenir muchas de las consecuencias de la crisis de la jubilación.

La estructura estatal, centrada en la curación, requiere reforzar sus programas preventivos psicológicos dirigidos al sector de población que nos ocupa, a fin de que la curación no rebase la cobertura de los sistemas sanitarios ya de por sí saturados y muy costosos. Cuanto más se eviten las enfermedades, las personas podrán vivir disfrutando más.

## **CAPITULO II**

### **ASPECTOS PSICOLOGICOS QUE INTERVIENEN EN LA ADAPTACIÓN AL RETIRO**

## **CAPITULO II**

### **ASPECTOS PSICOLOGICOS QUE INTERVIENEN EN LA ADAPTACIÓN AL RETIRO**

La importancia que tiene para la persona una adaptación positiva a las demandas que le plantea su medio ambiente social y cultural, en un momento particularmente vulnerable como es el de la jubilación, incluye una revisión muy general del proceso de duelo, ya que la pérdida del empleo por retiro puede tener gran significado para quien lo tiene en un alto valor, así como los aspectos de la identidad, concepto y estima personal que le permitan un mejor manejo de su realidad.

#### **II.1. Adaptación**

Adaptar es acomodarse, avenirse a las circunstancias y condiciones, ajustar una cosa a otra. La adaptación se refiere tanto a situaciones psicológicas, sociales y biológicas, como a las capacidades que despliegan los individuos frente a las demandas de su medio ambiente que cambia y cómo ha utilizado sus recursos para afrontar otras situaciones en el pasado, de lo cual depende su funcionalidad y supervivencia.

Desde el momento de nacer, en adelante, los cambios se dan para la adaptación a los procesos de maduración biológica, psicológica y social cultural: En la infancia y niñez con la vinculación madre-hijo, base del comportamiento posterior; la adolescencia y juventud como tiempo de identificación biológica y personal, preparatoria de una vida independiente; la madurez como fenómeno de consolidación adulta de la vida íntima, familiar, profesional; y la vejez que acompaña a la jubilación, con pérdida de status y capacidad física.

Todos son agentes potenciales de cambios, provocadores de estrés, crisis tanto en sentido positivo como negativo. Representan un proceso de resolución de conflictos y adaptación, que influyen en el

desarrollo de la personalidad, entendida como totalidad dinámica del ser en sus componentes hereditarios, adquiridos, somáticos y psíquicos.

La personalidad misma actúa como un determinante primario de la adaptación. Es el individuo quien tiene la capacidad de conocer el mundo y actuar adaptativamente dentro de él. Si las capacidades y los procesos individuales funcionan normalmente, el individuo afrontará los desafíos de la vida tan adecuadamente como le sea posible.

Cualquier factor que influya o ejerza un efecto sobre los procesos de adaptación, es considerado como un determinante: Por ejemplo, la constitución física puede ser el marco para la adaptación, un hogar desintegrado es una condición de inadaptación social, así mismo, para muchos, la religión puede ejercer influencia sobre la estabilidad mental.

Los determinantes de la adaptación son idénticos a los factores que regulan el desarrollo y a la emergencia gradual de la personalidad, su conocimiento es indispensable para la comprensión del proceso de la adaptación, cuyas dificultades son atribuibles en algunos casos, a los mismos factores. (Crow, 1965). Pueden agruparse como sigue:

Condiciones y determinantes:

Factores:

Físicos

Herencia, constitución física, sistemas nervioso, glandular y muscular, la salud, la enfermedad.

Desarrollo y maduración

Intelectual, social, moral y emocional.

Psicológicos

Experiencias, aprendizaje, autodeterminación, frustración y conflicto.

Ambientales

Hogar, la familia y la escuela.

Otros

Cultura y religión.

Consecuentemente es la naturaleza de la personalidad total lo que determina las reacciones frente al conflicto, la tensión, el estrés y la frustración, por esta razón trasciende las características a ella atribuidas y actúa como una variable independiente en las situaciones de adaptación.

### **II.1.1. Ansiedad**

La ansiedad es un estado emocional complejo que se manifiesta con aprehensión y temor, como componentes más prominentes, es característica de varios trastornos mentales y nerviosos, también es entendida como miedo indefinido con carácter de persistencia.

Hay evidencia de que la ansiedad leve o moderada puede cumplir una función útil o adaptativa, que ayuda a enfrentar experiencias estresantes cotidianas. Los niveles altos de ansiedad y temor, pueden conducir a errores psicomotores e intelectuales, a deterioro del funcionamiento psicológico y perturbación de la concentración y la memoria. Bolger y Schilling (1991 en Sue, Sue, Sue, 1996), han reportado como causa de estados de ansiedad, entre otras, las preocupaciones financieras y las de trabajo.

La ansiedad es una emoción humana que se debe controlar para evitar que degenera en graves problemas psicosomáticos. Es considerada como una condición moderna que se manifiesta:

- En el nivel cognitivo de una persona (pensamientos), va desde una preocupación leve hasta el pánico.

- En el nivel conductual (acciones), con tendencia a evitar situaciones provocadoras de la ansiedad, como hablar en público.

- En el nivel somático (reacciones fisiológicas o biológicas), como puede ser, la respiración entrecortada, resequedad de la boca, manos y pies fríos, diarrea, micción frecuente, mareos, palpitaciones cardiacas, elevación de la presión sanguínea; aumento de transpiración, tensión muscular, (sobre todo en la cabeza, cuello, hombros y pecho) e indigestión. (Op. cit.).

La ansiedad es activada por señales que no parecen tener sentido, como la altura, los insectos, los lugares concurridos, etc., es persistente y hace sentir impotente a quien la padece porque cree que es imposible hacer algo al respecto, ello interfiere en sus relaciones personales y en su adecuación espontánea en la vida.

La persona ansiosa no ve claro el significado de muchos estímulos y les teme; muchos de los signos que percibe le son desconocidos, no sabe si en realidad son peligrosos o no, la persona ansiosa le tiene miedo a todo. El individuo se siente amenazado por fuerzas sociales que funcionan independientemente de su selección, pues el mayor número de estímulos puede resultar amenazante y provocar el sentimiento de ansiedad. (Heller, 1982).

### **II.1.2. Conflicto**

En esencia el conflicto es un choque entre caracteres, gustos, necesidades, opiniones, etc., un estado emotivo doloroso que produce tensión y una de las formas en que se experimenta es el estrés, una tensión que psicológicamente es un proceso al que le sigue la frustración y que comúnmente desemboca en agresión en su aspecto ambivalente: positivo - negativo, útil - peligroso.

El conflicto se presenta cuando una persona se encuentra en medio de dos situaciones u objetos igualmente atractivos pero incompatibles, debe decidirse por uno solo de ellos, pues no puede tenerlos al mismo tiempo, es un conflicto de atracción.

Cuando ambas alternativas resultan igualmente desagradables o inconvenientes, la persona tiende a alejarse de su esfera de acción, es un conflicto de evasión.

Bien en ocasiones un mismo objeto o situación, presenta valencias positivas y negativas a un tiempo, creando un conflicto de atracción – evasión. En cualquier caso la persona deberá tomar una decisión que se traducirá al final, ya sea en ventajas o inconveniencias. Arias (1974).

Para el buen manejo de los conflictos se requiere:

Primero Actitud.- Aceptar que hay conflicto, enfrentarlo, gusto por vencerlo, no convertirlo en un conflicto personal, aprender a dialogar, disposición a la asertividad y tolerancia, encausar la agresividad, no reprimir, no explotar.

Segundo la Técnica.- Se debe analizar los problemas, tener capacidad de negociación, ejercer el voto, recurrir al arbitraje e incluso la práctica de relajación corporal para serenarse y mantener el control. (Rodríguez, 1989).

### **II.1.3. tensión**

La tensión es un estado psicológico caracterizado por fuerte excitación, angustia y zozobra.

Selye (citado en Blas, 1998), llamó enfermedades de adaptación a los síntomas psicofisiológicos precipitados por la tensión, que al prolongarse requieren de una constante activación de los mecanismos de alarma respuesta.

Las personas reaccionan diferente ante la tensión, ya que algunos manifiestan síntomas y otros no, si se dispone de un buen medio social, por ejemplo de amigos y familiares que apoyen los acontecimientos productores de tensión, afectará menos.

La salud requiere cierto grado de tensión, la que existe entre lo logrado y lo que todavía no se ha conseguido, lo que se es y lo que se debería ser. Lo que el hombre precisa no es eliminar toda tensión, sino sentir el requerimiento potencial de sentido que espera su cumplimiento.

La búsqueda de sentido nace de una tensión interna y no de un equilibrio interno, por eso Frankl (1991) dice que no todos los conflictos son neuróticos. La tensión es inherente al ser humano y por tanto es indispensable al bienestar mental.

## II.1.4. Estrés

El estrés es una respuesta a un estímulo o situación interna (tensionante), es un constructo explicativo de la relación entre acontecimientos ambientales y respuestas fisiológicas.

A una persona bajo estrés le es difícil llevar a cabo a satisfacción las demandas conductuales que le provocan incremento importante de energía fisiológica, como ciertos cambios típicos y específicos en el cuerpo: estimulación adrenocortical, involución de los órganos linfáticos y trastornos gastrointestinales.

Se manifiesta como un síndrome específico que consiste en todos los cambios no específicamente provocados dentro de un sistema biológico. Esta definición indica su manifestación característica pero ninguna causa particular. (Crow, 1965).

Estar retirado o quedar sin trabajo, es una situación particularmente tensa que provoca estrés en las personas, si estas piensan que los demás los consideran inútiles e incapaces.

Hay estrés en el trabajo constante pero también cuando se descarga en el no trabajo; por eso es importante reducir el estrés con espacios y en actividades en los que se sienta bien una persona en su tiempo libre. (Frankl, 1997).

La jubilación puede ser un emocionante, saludable y satisfactorio tiempo de vida, ya que la mayoría de las personas se adapta con un poco de estrés; pero aun así, cada día hay más adultos de 65 años que cometen suicidio; en muchos de estos casos, es la depresión y los sentimientos de desesperanza o falta de propósito y significado, lo que los lleva a esa determinación.

Ellos no se prepararon a sí mismos para envejecer, en especial para tratar con los cambios y pérdidas fisiológicas, medio ambiente y familia. (Stefanics, 1996).

### **II.1.5. Frustración**

La frustración surge cuando una barrera se interpone entre el organismo y su objetivo. La energía impulsora es esa fuerza que no se canaliza al objetivo, sino hacia otro lado, y por ello las reacciones llevan a los síntomas de la frustración, como son la agresión, la evasión, la regresión, el aislamiento, la racionalización, entre otras.

La pérdida del trabajo por retiro se constituye en un estado más o menos permanente de frustración, como cuando se tiene que aceptar una carencia después de haber disfrutado determinados objetos buenos. Esta situación puede originar el sentimiento de que la existencia no tiene sentido.

El contenido de la vida del jubilado muchas veces se traduce en manifestaciones de decadencia orgánica, y en descenso psicofísico bajo signos de vejez prematura, los cuales, sin embargo, pueden retrasarse si el cuerpo y la mente siguen trabajando.

Es vital que las personas que se retiran, desarrollen una actividad sustitutiva de igual valor psíquico a la de su profesión, de lo contrario enfermarán tarde o temprano. (Frankl, 1995, 1998).

## **II.2. Duelo**

El retiro del empleo puede significar una pérdida similar al duelo por la muerte de una persona amada.

El duelo se refiere al comportamiento seguido por una persona o una comunidad acongojados por la muerte de seres queridos, requieren un rito, una ceremonia que les ayude a expresar su aflicción y posteriormente puedan reorganizar sus vidas.

La ayuda profesional en el proceso de duelo se centra en dar a la persona la posibilidad de expresar los sentimientos de pena, de pérdida y de culpa, o de hostilidad e ira, estimulando una revisión de las relaciones con el objeto perdido, para que integre ese hecho y pueda

sentirse libre para establecer nuevas relaciones y nuevas formas de comunicación.

El comportamiento seguido por una persona afectada por la pérdida de su empleo, debe ser expresado como ira, desilusión o llanto, para que pueda reorganizar su vida, si no se da esa expresión tiene dificultades para aceptar la realidad del suceso y curar la herida, llenar el vacío causado por la pérdida.

Cuando la pérdida del trabajo es prematura, inesperada o no deseada, deriva en una sensación de decepción, de abandono, vacío y enojo, restándole a la persona energías para atender a otras exigencias de la vida.

El estado psicológico que se denomina duelo, produce un impacto por la discontinuidad que representa. "Freud denomina a este proceso, elaborar el duelo porque consume energías físicas y mentales, a menudo al extremo de dejar exhausto a quien lo sufre". (Bellak, 1979 p 266).

Las etapas más características del duelo, que se presentan, no necesariamente en ese orden son: el choque, la negación, la culpa, la depresión y la aceptación:

El choque es una respuesta de aturdimiento, desequilibrio, perplejidad e incredulidad, durante el cual se experimenta intensamente el dolor. Todo el ser está dirigido hacia el objeto perdido, condición que se ve frustrada por su ausencia.

En la reacción de negación de lo sucedido se pierde el juicio de realidad que se inicia reemplazando la interrelación real por intercambios fantasiosos, en el caso del trabajo, podría ser el intento de prepararse para salir a laborar, olvidando que ya no es necesario. La persona trata de ocultar su ansiedad u hostilidad, está a la defensiva, utiliza mecanismos tales como: la racionalización, proyección, evitación o el olvido y la mentira.

Otra reacción es la culpa porque se piensa y siente la responsabilidad por acciones u omisiones respecto de la pérdida que perturba, y en ocasiones agrava la labor del duelo, prolongándolo por más tiempo. Las circunstancias alrededor de la pérdida afectarán la

intensidad de la reacción y resultará más difícil superarla por asuntos no resueltos o si la pérdida fue repentina o traumática.

Cuando la respuesta es la depresión, la persona se siente incompleta, pierde el interés y el sentido de su propia vida, ya que prácticamente todo se da en función del objeto perdido con el cual tenía una fuerte dependencia. Se manifiesta una profunda tristeza, así como la ruptura de rutinas acostumbradas y/o sentimientos de frustración.

La aceptación de la pérdida es un lento proceso de adaptación a la realidad, en que el dolor experimentado en la elaboración del duelo parece terminar con la renovación de vínculos con el mundo externo y la reconstrucción del mundo interno, hacia una vida funcional sin el objeto al que puede renunciar y hasta reemplazar. (Sánchez, 1998).

El tiempo que demore el duelo es diferente de un individuo a otro. También bajo la falsa impresión de una lealtad especial, se puede sufrir un duelo diferido tiempo después del suceso.

Cuanto más sano sea el apego hacia el objeto, más rápido se vuelve a la vida plena después del apropiado duelo, para pasar a depositar el interés en otra persona, en otra actividad, en la vida cotidiana; y al igual que la muerte, cualquier otra pérdida puede ser una liberación, como cuando el ser querido ha sufrido una larga enfermedad o, en su caso, las condiciones de trabajo no fueron del todo satisfactorias.

La continuación del duelo por largo tiempo se vuelve una depresión morbosa que perturba la homeóstasis del organismo por la intensidad de la implicación que en un caso extremo puede llegar a provocar la muerte por dolor. (Heller, 1982).

El dolor se siente en el presente, cuando pasan las cosas que lastiman, es parte de la vida, dura un tiempo, va disminuyendo, enseña algo, hace a la gente más fuerte, sabia y sensible. El dolor físico informa que algo anda mal, el dolor emocional lo produce la pérdida o la renuncia a personas o las cosas que se aman, la vida; duele perderlos y se aferra a ellos.

El sufrimiento es traer el dolor pasado y no dejar que las heridas sanen, es no querer aceptar que no hay opción y no querer sentir dolor. El sufrimiento se crea trayendo el dolor del pasado que debilita, no deja seguir adelante, obstaculiza el crecimiento, hace perder la esperanza en la vida, no permite sanar las heridas y llena de miedo al individuo.

Las heridas emocionales y físicas siguen un proceso similar de curación. Cuando ocurren causan dolor intenso, después va disminuyendo, se necesita reposo para recuperarse y al final la herida sana y se sigue adelante. Es un proceso natural. (Angel, 1998).

Frankl (1998), tiene la convicción de que al empleado retirado, las situaciones forzosas de desocupación le duelen y sufre, por pensarse un ser inútil, sin sentido en el mundo.

### **II.3. Identidad**

La jubilación es una de las situaciones sociales cambiantes que tienen un papel importante en los sentimientos de identidad, por lo que la pérdida del trabajo significa en cierta medida la pérdida de la identidad laboral que se mantuvo durante largo tiempo.

Identidad es un término que se utiliza también para indicar el sentido de participación y comportamiento imitativo respecto a personas y grupos con los que interactúa, desarrollando así el individuo un sentido de pertenencia a los mismos, en especial con respecto al grupo de trabajo.

La identidad une los diferentes momentos de la vida, como la memoria y los hábitos, que le confieren al pensamiento y conducta cierta uniformidad y continuidad; sin embargo, se evoluciona con las crisis de desarrollo que separan personalidades sucesivas y conectadas; así, el niño no es idéntico al hombre maduro, ni al anciano, pero es su antecedente. (Guillaume, 1971).

La identidad es la consciencia de la propia individualidad que cambia a lo largo de la vida. El niño, al diferenciarse y tomar consciencia de ser aparte respecto de sus padres, adquiere una identidad, la

conciencia de quién es, evolución que L' Ecuyer (1981, en Oñate, 1989 p. 41), ha descrito en seis fases:

La de emergencia del Yo, una percepción que deriva del propio cuerpo, es la imagen corporal. (0 a 2 años).

La de afirmación del Yo, base del autoconcepto que al desarrollar el lenguaje y el uso del Yo y del Mí, produce los efectos de la interacción social. (2 a 5 años).

La de expansión del Yo, al contacto de las experiencias escolares y la percepción y adaptación de nuevas formas de evaluar las competencias, aptitudes, y los nuevos intereses. (5 y 12 años).

La de diferenciación del Yo, en la que se pondera la imagen corporal adolescente. Se producen modificaciones en la autoestima, se revisa la propia identidad, aumenta la autonomía personal dando lugar a nuevas percepciones y nuevas ideologías. (12 a 18 años).

La del desarrollo de la madurez del Yo, etapa que algunos psicólogos interpretan "como una meseta en la evolución de la persona y otros como una etapa muy propicia a cambios abundantes". (20 y 60 años).

En la última fase del Yo longevo se "intensifica el declive general, derivando en un autoconcepto negativo, siendo también negativa la imagen corporal, debida a la disminución de las capacidades físicas. Suele producirse una pérdida de identidad, acompañada de baja autoestima y descenso de las conductas sociales". (60 a 100 años).

## II.4. Autoconcepto

El autoconcepto positivo que se construye desde la infancia es fuerte y duradero. Recibe la influencia de las características de los padres, del orden de nacimiento, del tamaño de la familia, del éxito escolar y de los rasgos de personalidad.

Se forma por la combinación de tres elementos: la apariencia física, las imágenes sensoriales y los recuerdos personales.

El autoconcepto o imagen de sí mismo tiene una función importante en la integración de la personalidad, la motivación del comportamiento y el desarrollo de la salud mental. Son las representaciones simbólicas que una persona tiene de sus distintas características físicas, biológicas, psicológicas, éticas y sociales.

Hay una gran relación entre la percepción de imagen de sí mismo y la adaptación. Las cualidades, las habilidades, los impulsos y las actitudes de la persona, y todas las percepciones de sí mismo en relación con otros, al ser aceptados en la organización consciente del individuo, son un logro que se acompaña de sentimientos de comodidad y libertad de tensión y que experimenta como adaptación psicológica.

También las imágenes que otros tienen se reflejan en el individuo que las incorpora formando el autoconcepto. Un buen concepto de sí mismo es esencial para la felicidad personal y para un funcionamiento eficaz. Cuando las personas han tenido ventajas de oportunidades educacionales y ocupacionales, tienden a tener un concepto vigoroso de sí mismos. (Layton y Siegler, 1978 citado en Papalia y Wendkos, 1988).

Todas las personas son sensibles a las opiniones y reacciones de los demás y son influidas por ellas; necesitan retroalimentación positiva de quienes los rodean y sienten frustración cuando son vistas con desaprobación; esta dependencia fuerza al individuo a desarrollar un concepto empobrecido de sí mismo, que no corresponde con su potencial, y le impide realizarse.

El autoconcepto es el sentido realista de sí mismo y de lo que la persona requiere para sobrevivir y lograr el éxito en su cultura, le hace descubrir sus propias aptitudes, valores y habilidades como ser popular,

ser un buen gimnasta, ser un buen estudiante, son habilidades sociales, físicas e intelectuales que le permiten al individuo verse valioso para la sociedad, son las características que posee.

Al comparar las características de su yo real con el ideal, se juzga a sí mismo por la manera como alcanza los patrones sociales y las expectativas que ha formado de su autoconcepto y su autodesempeño, como deportista, educador, ingeniero, padre, etc. Una opinión y valoración positivas son fundamentales para una buena autoestima. (Op. cit.).

Rogers (Sue, 1996), refiere que la conciencia del mundo y la experiencia que obtiene de él un individuo durante su desarrollo, en sus varios encuentros aprende de dos necesidades que afectan el concepto de sí mismo: La necesidad de estima positiva (cómo piensa que otros lo perciben) y la de autoestima positiva (cómo se percibe a sí mismo).

## **II.5. Autoestima**

Durante el desarrollo, el aspecto de la personalidad más afectado es la autoestima: si un niño es rodeado de afecto, cuidados, y seguridad, se le estimula a desarrollar sus habilidades, se le inculcan sentimientos nobles y positivos sobre sí mismo, etc., será un adulto seguro, sin complejos y que triunfará en la vida sin problema. (Angel, 1998).

La autoestima representa el valor relativo que el individuo se atribuye o que cree que los demás le atribuyen. La autoestima es una necesidad para el ser humano. Efectúa una contribución esencial al proceso de la vida y es indispensable para el desarrollo normal y sano.

Es en sentido de verse bueno y valioso, se concreta en la confianza y seguridad de sí mismo. Es la satisfacción consigo mismo, la eficacia de su propio funcionamiento y una evaluativa actitud de aprobación personal que parece indicar el alcance al que el individuo cree ser capaz de ser significativo y digno. (Coopersmith, 1967 en Oñate 1989).

El autoconocimiento, el autoconcepto, la autoevaluación, la autoaceptación y el autorrespeto, permiten al individuo desarrollar su autoestima, son los pasos que lo llevan a reconocerse en su individualidad e irrepetibilidad:

El autoconocimiento es conocer las partes, las manifestaciones, las necesidades y habilidades del yo.

El autoconcepto es la serie de creencias acerca de sí mismo, que se manifiestan en la conducta. Si se cree tonto, actuará como tal, si se cree inteligente y apto, actuará así.

La autoevaluación refleja la capacidad interna de evaluar las cosas como buenas si lo son para el individuo, le satisfacen, son interesantes, enriquecedoras, le hacen sentir bien y le permiten crecer y aprender pero malas si es lo contrario.

La autoaceptación es admitir y reconocer todas las partes de sí mismo como un hecho, para transformar si quiere, lo que es susceptible de transformar.

El autorrespeto es atender y satisfacer las propias necesidades y valores. Expresar y manejar los sentimientos y emociones sin hacerse daño ni culparse, y resaltar lo que haga a uno sentirse orgulloso de sí mismo.

Si la persona se conoce, está consciente de sus cambios, crea su propia escala de valores, desarrolla sus capacidades, se acepta y se respeta, tendrá autoestima. Si no se conoce, tiene un concepto pobre de sí mismo, no se acepta, ni se respeta, entonces no tendrá autoestima. (Rodríguez, 1988).

Todos durante su vida atraviesan por estados de ánimo opuestos, causados por una alta o baja estimación de sí mismo. La baja de autoestima es una excesiva dependencia y preocupación por tener la aprobación de los demás, no tener confianza en sí mismo, sufrir las derrotas y caer en desesperación.

Quienes viven con baja autoestima no pueden cumplir los requerimientos que se les presentan, pues disminuye su resistencia

frente a los problemas que no pueden afrontar. En esas condiciones están indefensas y vulnerables, por lo que se hace necesario el apoyo psicológico para su mejor adaptación.

Si gran parte de la autoestima se vincula a lo que la persona hace en el mundo, el retiro obligatorio puede hacerla sentir que su vida ha terminado, traduciéndose ese mensaje en una disminución de energía y en depresión. (Jampolsky, 1993).

La depresión se caracteriza por falta de iniciativa, ideas de autoempequeñecimiento y dificultad para pensar. La persona tiene la sensación de que una desgracia lo amenaza, no se esfuerza por adaptarse, se da por vencido y con frecuencia expresa el deseo de morir. La autoestimación y el nivel de las aspiraciones caen tan bajo que el ambiente pierde significado.

Según su intensidad, la depresión es ligera cuando se expresa como un "sentirse bien" o "sentirse cansado"; un grado más elevado, como un "estar contento" o "estar triste"; aún más elevado, como un "sentirse exaltado" o "sentirse deprimido". Los estados patológicos son los de "manía" y "melancolía". Durante el climaterio (50 y 65 años en el hombre y entre los 40 y 55 en la mujer), pueden ocurrir depresiones características que se conocen con el nombre de melancolía involutiva.

Estos estados se relacionan con factores motores y mentales de: actividad - pasividad, iniciativa - apatía, autoengrandecimiento - autoempequeñecimiento, serían los extremos en que la experiencia en sí misma no es causa de las manifestaciones problema, sólo pone en acción una predisposición latente debida a una constitución heredada o adquirida, o que se desarrolló a partir de situaciones psicodinámicas, siendo la neurosis el clímax de tensiones psíquicas sucesivas. (Wolff, 1992).

La depresión como cualquier otra experiencia negativa, puede convertirse en una nueva fuente de aprendizaje acerca de uno mismo, ya que cuando las cosas son negativas, cuando las situaciones se vuelven difíciles, el hombre se ingenia para salir adelante.

Se distingue la depresión psicógena de la depresión noógena, esta última tiene su origen en una crisis existencial; no se basa en un

complejo de Edipo o en un complejo de inferioridad, sino en la búsqueda de sentido reprimido o la falta de significado de la propia existencia. Cuando el ser humano no tiene otros seres humanos a quienes amar u otras cosas en las que encuentre sentido, se "enferma" y la Logoterapia, que busca el sentido de vida a través de la realización de valores, pretende ayudar a lograrlo. (Frankl, 1991 a).

En conclusión, la adaptación del individuo jubilado depende de su personalidad y de las capacidades que despliega ante los determinantes a que son atribuibles muchas dificultades de adaptación. Según su historia particular, la persona se va a expresar en cuanto al manejo de la ansiedad, el conflicto, el estrés, la depresión, etcétera.

Para la persona que tiene en un alto valor su trabajo, el retiro prematuro o no deseado significa una pérdida similar al duelo. Su actitud ante la pérdida se dará de acuerdo con los recursos que adquirió en el desarrollo.

Su individualidad, su competencia y su propia valoración, son conceptos que se relacionan con lo que la persona hace en el mundo, por lo que el retiro obligatorio la hace sentir que su existencia no tiene sentido.

Para hacer frente a las dificultades de adaptación en la jubilación, la logoterapia como apoyo psicológico es la terapia adecuada para encontrar un nuevo sentido de vida que prevenga la vejez prematura y ayude a las personas a tener una vida sana y feliz.

### **CAPITULO III**

## **FUNDAMENTOS LOGOTERAPEUTICOS DEL SENTIDO DE LA VIDA EN EL RETIRO**

## CAPITULO III

### FUNDAMENTOS LOGOTERAPEUTICOS DEL SENTIDO DE LA VIDA EN EL RETIRO

El presente capítulo describe brevemente los valores concretos en los que el hombre puede buscar y encontrar el sentido de la vida. Lo central es esa búsqueda de sentido por parte del individuo; su voluntad de sentido es la fuerza que lo motiva a encontrarlo y; la libertad de la voluntad misma es una capacidad de decisión personal para el cumplimiento de las propias potencialidades que elige realizar entre varias alternativas.

Estas son las bases de la Logoterapia que tiene la tarea de conducir esa búsqueda y destaca las capacidades específicamente humanas.

#### III.1. El hombre en busca de sentido

Se interpreta como el hombre que busca un sentido, un significado, un objetivo o propósito que le demanda la vida. En esa búsqueda le ayuda su conciencia, que es "el órgano" del sentido.

La conciencia es un fenómeno específicamente humano, es la capacidad de rastrear el sentido único y singular de cada situación. Es un sentido único para cada persona en particular. Tiene que encontrarlo cada individuo, para que así logre el significado que le satisfaga, por tanto nadie se lo puede imponer.

"Dentro de la creación, el hombre es el único ser que tiene el poder de contemplar su vida, actividad y el privilegio de la conciencia: ésta lo lleva a buscar, transformar, escoger y decidir lo que para él es significativo". (Rodríguez, 1988 p. 4).

La ayuda en Logoterapia enfatiza la relación terapeuta paciente, para hacer a éste más consciente y tratar de que alcance su máximo

potencial, considerándolo responsable y capaz de manejar su propia vida.

### **III.1.1. Sentido de la vida**

El sentido último sólo puede ser aproximado y su estudio corresponde a la filosofía. Frankl introduce el sentido del momento, ya que a lo largo de su vida una persona pasa por una serie de situaciones, ninguna de ellas carente de sentido.

El sentido del momento es el sentido concreto de una situación dada como requerimiento al hombre común que encuentra el sentido de la vida en el trabajo, en el amor, y en sí mismo, al enfrentar las situaciones y los sufrimientos con la actitud y el talante de transformarlos en un propósito de vida. (Frankl, 1990).

El sentido "está universalmente presente" y no existe "ninguna persona para la que la vida no tenga dispuesta una tarea" (Frankl, 1997 p. 33), independientemente del género, inteligencia, formación, religión; es independiente del carácter y el medio ambiente.

Visto como tarea, el hombre puede encontrar y descubrir el sentido de su vida a través de la realización de valores, en que además de preguntarse aprende a responderse por el sentido de la vida. Responder es importante, es ser responsable y es tener el control, es estar consciente de las posibilidades que significa cada situación, respondiendo a ella como una realidad con la que hay que vivir para tener una vida significativa.

Por ello el hombre busca siempre un sentido que le dé dirección, contenido y congruencia a su existencia, y las preguntas por el sentido de la vida se le presentan dramáticas sobre todo en la adultez y en los últimos años de la vida.

Se pregunta por el motivo de sus afanes, cansancio, tedio y finalidad de su trabajo. Por el encuentro con los otros seres humanos, cuando las relaciones interpersonales son fuente de insatisfacción. Por el sometimiento, la competencia y toda forma de deshumanización. Por el sentido de la vida cuando se ve confrontado con el dolor y el

sufrimiento. También se puede preguntar por la finalidad última del cosmos, de la naturaleza, de la historia social, etcétera. (Albarrán, 1999).

El sentido no se inventa ni se crea. Los caminos para encontrar el sentido de la vida están en los acontecimientos y la experiencia cotidiana, en donde surge la necesidad de buscar el sentido. Las tres categorías de valores que dan el sentido al hombre y en las que ha de emplear todos sus recursos para descubrirlo, son los valores de creación, experiencia y actitud:

1. Con los valores creativos el hombre ofrece algo al mundo desde su trabajo, los quehaceres y las transformaciones en las que pone su toque personal en donde manifiesta parte de su misión como ser único, insustituible e irremplazable, es su riqueza y relación con el grupo y las personas, plenas de sentido y de valor, en las que la obra realizada es única, personal e irremplazable.

Toda profesión ofrece las posibilidades de realización creadora de valores como un medio para el cumplimiento único e insustituible de la propia vida. Es de la persona y como ejerce su profesión de quien depende el que se haga valer lo personal que da un carácter insustituible a su existencia y con ello un sentido a la vida. Depende de cada hombre el que su vida sea algo insustituible e irremplazable, algo único. (Frankl, 1998)

2. Con los valores de experiencia el ser humano se realiza y se actualiza al contacto con las vivencias estéticas, con la contemplación de la naturaleza, con la meditación, con la fraternidad y el amor, es decir, con la experiencia trascendente del encuentro humano, en sus diversas formas y niveles.

Los valores de experiencia manifiestan una dimensión de gratuidad. El hombre en su apertura al mundo recibe las riquezas del cosmos y de los otros seres humanos. Es claro que la sensibilidad humana se emociona al contacto con la naturaleza; se asombra con el mundo del arte en sus múltiples manifestaciones; vive el amor desde el punto de vista existencial que relaciona todo lo que es como humano, lo que vive, manifiesta y responde como la experiencia más significativa interpersonal, intrapersonal y mística.

3. Para encontrar el sentido, también se tiene el camino de realizar los valores de actitud. Con los valores de actitud se asume la libertad de elección, ya que siempre se tiene una actitud ante algo o ante alguien y puede cambiarse.

Los valores de actitud son la postura del ser humano confrontado por algo más allá de él, como es el caso de los aspectos negativos de la vida, como el sufrimiento, la culpa y la muerte que se presentan como fatales. El sufrimiento refiere a una postura personal ante lo que se presenta como doloroso; la culpa refiere a tomar una postura ante uno mismo; y la muerte que manifiesta la finitud y transitoriedad de la vida humana confronta con el sentido de la propia existencia. Aun en esas experiencias se encuentra el sentido, ya que pueden transformarse en un logro mediante la actitud que se adopte ante la dificultad.

Allport (en Frankl, 1991 p. 9) menciona que las peores condiciones de vida, el sufrimiento, la humillación se hacen "tolerables a través de las imágenes entrañables de las personas amadas, de la religión, de un tenaz sentido del humor, e incluso de un vislumbrar la belleza estimulante de la naturaleza: un árbol, una flor, una puesta de sol".

### **III.1.2. Voluntad de sentido**

La voluntad de sentido es una motivación básica que no se reduce a otras necesidades ni se deriva de ellas, es la lucha por encontrar un sentido a la propia existencia. Esa búsqueda requiere un mínimo de tensión que vitalice la acción del hombre, y haga que todo el ser se ponga en marcha por su voluntad de sentido.

Ese afán, ese esfuerzo en que se empeña el individuo por el mejor cumplimiento del sentido de su existencia es su voluntad de sentido, constituye una fuerza primaria, inherente al hombre y en la medida en que no se vive para buscar el sentido el ser humano enferma.

Un deseo de sentido reprimido o ignorado frustra la voluntad de sentido. "Cuando la voluntad de sentido se frustra hablamos en Logoterapia de "Frustración Existencial". Podemos caer así en el concepto de neurosis noógena, (diferente de la neurosis psicógena) que no tiene su origen en lo psicológico sino en lo noológico (del griego

mente) que designa al núcleo espiritual de la personalidad humana". (Villagra, 2000, p. 8).

Es necesario aclarar que la palabra espíritu no debe confundirse con el concepto religioso, aunque lo incluye, y para diferenciarla Frankl usa la palabra griega *noos*, que es sentido, mente o espíritu, designando la cualidad específicamente humana que busca un sentido.

El malestar espiritual que se expresa en la jubilación es una frustración existencial, no es patológica en sí, es una inquietud, una preocupación, puede ser desesperación, pero no una enfermedad mental; la tarea del paciente con el auxilio del psicólogo es descubrir su significado.

Dentro de las formas clínicas de la frustración existencial están la neurosis de paro permanente, tal como la crisis de los jubilados; las neurosis pasajeras y/o periódicas, como el paro laboral; la neurosis dominguera; y la enfermedad del manager: A esta clase de neurosis, Frankl (1990, 1994) las llamó noógenas:

En la crisis de jubilación las personas sufren un derrumbamiento psicossomático, cuando aparte del trabajo no han sabido llenar su vida de sentido y se enfrentan al vacío que encuentran en ellas mismas, es un vacío existencial manifiesto como apatía que se da no sólo en el ámbito de los sentimientos, como monotonía y vacío, sino que tiene también efectos negativos en el cuerpo.

Es vital que las personas que se retiran, desarrollen una actividad sustitutiva de igual valor psíquico que su profesión, de lo contrario enfermarán tarde o temprano. El contenido de sus vidas se traduce frecuentemente en manifestaciones de decadencia orgánica, y descenso psicofísico bajo signos de vejez prematura que puede retrasarse si el cuerpo y la mente siguen trabajando. ( Frankl, 1995). Por ello es indispensable que el fin de una actividad marque siempre el inicio de otra.

En el paro laboral, el vacío existencial se manifiesta principalmente como aburrimiento y hastío. Sin trabajo, al hombre le parece la vida vacía, se siente inútil. Lo peor no es la falta de trabajo, sino el

sentimiento de falta de sentido, que se manifiesta no sólo como necesidad económica, sino también como necesidad espiritual.

Al estudiar casos de jóvenes que por la falta de trabajo sufrían grave depresión, tan pronto como asumieron un cargo honorífico, se curaron aun permaneciendo la supuesta causa de la depresión, el desempleo. Psicológicamente lo importante de la actividad, esté retribuida o no, es que despierte en el hombre la sensación de existir para algo o para alguien. (Frankl, 1998).

El caso doloroso de la Universidad Nacional Autónoma de México, en que miles de docentes, trabajadores y estudiantes experimentaron el paro durante casi diez meses del ciclo 1999-2000, es un ejemplo del momento histórico-social que muchos han sufrido como una frustración existencial.

La neurosis de domingo (fines de semana) es una especie de depresión que se presenta cuando cesa la actividad laboral y aumenta en las personas el sentimiento de falta de sentido, el tiempo les parece demasiado largo. El quedar en contacto consigo mismo se evita, no encuentran sentido en el ocio y se hace manifiesto el vacío interno y el sufrimiento de una vida sin sentido, que es la frustración de la tendencia natural a tener una vida llena de sentido y valor.

La cultura y la sociedad no estimula ni refuerza el valor del autoconocimiento y el autodiálogo, la vida acelerada no permite a las gentes disfrutar los momentos de soledad y huyen de sí mismas.

La enfermedad del manager se refiere a la entrega a una actividad sin sosiego, en un afán de trabajo entremezclado con una voluntad de poder, en la que se reprime la voluntad de sentido. El hombre se absorbe en las preocupaciones del placer, el poder y el prestigio económico y confunde el trabajo con su misión personal de vida. (Frankl, 1997).

Estas formas de neurosis se refieren al sentido de vacío existencial y a la frustración existencial de la voluntad de sentido. Muestran que la persona no ha buscado o no ha encontrado el sentido de su vida, haciendo de algunos medios los fines de su búsqueda.

El empleado retirado comparte varias de las características que se describen en estos casos, y por ello se le considera dentro de la problemática de la frustración existencial. Es la logoterapia la que le puede ayudar a redescubrir las dimensiones y orientaciones que lo guíen en la comprensión de las situaciones que enfrente, ya que uno de sus propósitos primordiales como tratamiento orientado al sentido, es no sólo “movilizar la voluntad de sentido, sino despertarla a la vida allí, donde ha sido resquebrajada o permanece inconsciente, o ha sido reprimida o desplazada” utilizándola como un factor terapéutico. (Op. cit. p. 92).

### **III.1.3. Libertad de la voluntad**

La libertad de la voluntad es otro factor terapéutico que se moviliza en la logoterapia, como capacidad de decidir y de tomar posición en todas las situaciones de vida.

La libertad le da al hombre la opción de decisión en toda circunstancia de vida. Puede elegir la forma de vivir su situación única en un acto auto-creativo de lo que será el próximo momento. (Fizzotti, 1981).

Es la capacidad del hombre de estar abierto, dirigido hacia el mundo de los valores y significados, orientado hacia algo distinto de sí mismo; es lo que le da el carácter trascendente al objeto y al acto intencional a cumplir. Esa capacidad autotrascendente habla de las potencialidades de realizar y actuar el significado de la propia existencia.

En tanto que el hombre no es un ser determinado, es libre de escoger entre varios valores que lo conducen a tomar su responsabilidad ante la tarea que le espera, con las decisiones más apropiadas para el momento que vive.

Así para Frankl, además de los determinantes físicos, de desarrollo y maduración, psicológicos, ambiental, etc. está la decisión del hombre que lo eleva por encima de los condicionamientos y siempre es capaz de resistir y superar éstos, tomando posiciones hacia sí y hacia las mismas situaciones.

La libertad de la voluntad es interna, espiritual ante los condicionamientos y ante los padecimientos psicossomáticos, a que sólo la fuerza resistente del espíritu humano se puede oponer. La persona puede tomar distancia de su dimensión psicofísica en su facultad de ser decisivo y responsable.

## III.2. Logoterapia

El término Logoterapia proviene del griego *logos*, que quiere decir: significado, propósito o sentido; es considerado como el principio universal hacia el cual nos dirigimos o tendemos, en virtud de que el hombre siempre quiere encontrar un sentido a sus acciones y a su vivir.

La terapia como tratamiento de las enfermedades es una de las funciones de la Logoterapia que realiza un análisis de la existencia para vivir al máximo nivel posible, un método para conservar la salud, que subraya lo que está bien en la gente y enfatiza su humanidad y potencial de crecimiento. (Fabry, 1990).

La Logoterapia conceptualiza al hombre, no sólo como cuerpo (dimensión física) y mente (dimensión mental), sino también como *noos* (dimensión humana, existencial, espiritual o logos); dimensiones que se sintetizan en una unidad antropológica inseparable que se debe tratar como tal, porque: "Si al ser humano se le extrae de su dimensión más específicamente humana, cual es la noética y se le proyecta en el plano de lo puramente psicológico o biológico, las consecuencias pueden ser: que se tome al ser humano nada más que como producto de respuestas a estímulos, de reflejos, de determinismos genéticos, o sin libertad ante la fuerza pulsional del Id, etc." (Albarrán, 1999 p. 137).

Por lo tanto, se opone a los reduccionismos del psicoanálisis, pues si el hombre comparte con los animales la dimensión somática y anímica, la dimensión noética es una dimensión humana caracterizada por la libertad y la responsabilidad de esa libertad, como su manifestación exclusiva.

Los psicoanalistas se enfocan en el pasado, esperando revertir los efectos de agentes causales de perturbaciones, el logoterapeuta puede reconocer que el paciente tiene un problema o neurosis, pero desde una

perspectiva psicohigiénica, necesita moverse tan pronto como le sea posible, de la dimensión psíquica a la noética que es la del espíritu. (Stanich, 1995).

La Logoterapia asciende a la dimensión espiritual (noética) que no puede ser afectada por un padecimiento, es el núcleo sano de la persona que no enferma.

Esta aproximación puede complementar otras psicoterapias, pues incluye una reorientación de sentido y valores, que es lo que da el impulso terapéutico, en donde lo que importa es la entrega a una tarea personal. (Frankl, 1990).

A su vez la Logoterapia puede utilizar elementos de otros sistemas, por ejemplo de la escuela conductual, en relación con el empleo de la paradoja y la desensibilización; del campo psicoanalítico, con su análisis de sueños, asociación libre, interpretación de mecanismos de defensa, la noción del inconsciente (Pareja, 1998); de la gestalt, un modelo de prevención que devuelve el potencial sanador con el que estamos dotados (Schnake, 1995) y coincide con el enfoque logoterapéutico, al no descartar otras terapias; así como, métodos de relajación entre otros.

### **III.2.1. Logoterapia y análisis existencial**

Existenzanalyse fue el nombre original del método de Frankl traducido al inglés como análisis existencial, el cual cambió por el término Logoterapia para distinguirlo del de L. Binswanger (Daseinanalyse), también traducido como análisis existencial.

Son dos aspectos de un mismo planteamiento, la Logoterapia es un método psicoterapéutico, en tanto que el análisis existencial es una tendencia de investigación y clarificación de la existencia del individuo en su totalidad físico – psíquico - espiritual. (Fabry, 1990). Sus metas principales son:

- Facilitar la apertura del campo de conciencia para descubrir las posibilidades de sentido de la vida en la realización de valores. La entrega a una tarea personal que se va perfilando y aclarando en el curso del análisis.

- Concienciar a la persona para que opte y asuma la tarea de conducir su propia vida y las consecuencias de su modo de ser en el mundo.

- Ayudar a que la persona aprenda que por su dimensión más específicamente humana (noética), no es afectada cuando un padecimiento avasalla sus dimensiones somática o psicológica.

### **III.2.2. Logoterapia específica**

Las concepciones de mayor relieve en la práctica logoterapéutica se refieren a la dimensión espiritual, los valores, significados y la modulación de las actitudes. La Logoterapia específica:

- No tiene técnicas claramente establecidas.
- Su objeto es la neurosis noógena y situaciones de malestar ante la falta de sentido, o el sufrimiento proveniente de acontecimientos o situaciones objetivamente dolorosas (luto, disminución física, una enfermedad, una frustración existencial.).
- Lo importante es dar sentido a la vida o sentido al sufrimiento, ayudando a la persona a descubrir o realizar valores y significados vinculados a una situación específica, a adoptar actitudes adecuadas y hacer opciones responsables.
- No impone valores, aprovecha el sentido terapéutico de la dimensión espiritual.
- Tanto el médico como el paciente aceptan el modelo antropológico de Frankl, y en particular la importancia de los valores de actitud.
- La eficacia del método está condicionada a hacer experimentar la libertad o toma de posición hacia los síntomas y problemas que plantea la condición humana y las situaciones dolorosas. (Bazzi y Fizzotti, 1989).

Como puntos importantes destaca la unicidad, libertad y responsabilidad de la persona en virtud de que:

- Dirige a los pacientes a percatarse de su unicidad, incrementando el propio sentido de significado por el conocimiento de que es alguien único e irremplazable. Como unidad, ser único y en el mundo, cada cual tiene su misión. El ser humano consciente de su ser único, entiende que es irrepetible, y esta conclusión es fuente de crecimiento y desarrollo de su autoestima.

- Favorece la sensibilización de su consciencia de libertad con el fin de que él mismo decida a favor del cumplimiento de qué sentido concreto, a favor de la realización de qué valores personales, y ante qué o quién (su consciencia, la sociedad, Dios) interpreta su existencia como responsabilidad. En cuanto libre y responsable el ser humano es existencial o espiritual.

- Hace consciente al paciente de su responsabilidad, que conlleva una urgencia y obligación por buscar y descubrir el sentido de su vida en los valores concretos del trabajo, la comunidad, el amor, el sufrimiento, la culpa, la muerte y la trascendencia. (Pareja, 1998).

La persona profunda no enferma y aunque no le sea posible cambiar una situación, sí puede cambiar de actitud ante la enfermedad y ante sí misma, en su capacidad humana para tomar postura y descubrir el sentido que una situación le ofrece.

Mediante el cambio de actitud la persona puede ofrecer su fuerza resistente opositora del espíritu ante un padecimiento. Por esa capacidad del espíritu, el ser humano puede aprovechar también el sentido del humor que facilita a la persona oponerse y tomar distancia de sus síntomas por una decisión libre.

El trabajo del logoterapeuta es despertar en otros la consciencia intuitiva. Puede incluir técnicas como preguntas socráticas, metáforas, grupos de trabajo, remitirse a la sabiduría de otros en las narraciones históricas y referirse a personas de consciencia que puedan servir de ejemplo al paciente en un llamado a responder con acción a las demandas de la vida. (Welter, 1996).

### **III. 2. 2.1. Neurosis**

La neurosis es un trastorno psíquico que incapacita al paciente para afrontar adecuadamente las exigencias del ambiente y dificulta sus relaciones interpersonales a causa de la presencia de estados de ansiedad, como reacción defensiva ante un peligro a veces simbólico.

Puede surgir por la presencia de diversos factores: inseguridad en forma de temores ante expectativas de valor intelectual, relaciones interpersonales, control de agresividad contra otros y contra sí mismo, cuestionamientos de la identidad sexual, por la vida, por temor a enloquecer, etcétera.

Tienen al menos tres cosas en común: Primero son trastornos funcionales, es decir, que no hay causa orgánica que los justifique; segundo no son psicosis, pues no se ha perdido el contacto con la realidad; y tercero difieren de los trastornos de personalidad en que tienen un momento de inicio de los síntomas, sin confundirse con formas evolutivas de personalidad.

La neurosis psicógena es una enfermedad mental. La neurosis somatógena afecta aquel órgano cuya enfermedad ofrece la posibilidad de cumplir el fin neurótico, por ejemplo una gastritis. La neurosis noógena se da como consecuencia de una profunda sensación de falta de sentido, pero casi siempre se presentan casos mixtos, en que uno de los factores es el más relevante. (Pareja, 1998).

### **III.2.2.2. Neurosis noógena**

La neurosis noógena que opera en el ámbito noético, se debe a conflictos morales y éticos (conflicto de deberes, jerarquía personal de valores, cuestiones de conciencia y de responsabilidad moral), problemas espirituales (actitud ante la finitud, la transitoriedad de la vida, la vida, la falibilidad, etc.) o frustración existencial, que pueden expresarse bajo la forma neurótica.

Cuando una persona se queda sin su trabajo, y su situación le representa un problema espiritual, conflicto moral o crisis existencial, se habla de neurosis noógena, una psicología profunda no le serviría, sino

una logoterapia que le ayude a descubrir y afrontar su situación presente y la oriente hacia un sentido de vida a futuro, concreto y personal.

Al distinguir la neurosis noógena, Frankl (1997) apunta lo siguiente:

Para el psicoanálisis, las neurosis son el resultado de procesos psicodinámicos erróneos de la primera infancia que afectan la personalidad; el tratamiento intenta poner en marcha nuevos procesos psicodinámicos como la transferencia.

La terapia behaviorista considera las neurosis como producto de procesos de aprendizaje, por lo que trata de influir nuevos aprendizajes.

La Logoterapia considera las neurosis como la frustración de la voluntad de sentido, que no ha cumplido su deseo de sentido; y el vacío existencial que expresa una inquietud, una preocupación humana.

Una clasificación simplificada de las neurosis en el contexto de la Logoterapia, se podría presentar como sigue:

<u>Tipo de neurosis:</u>	<u>Característica:</u>	<u>Tratamiento:</u>
Psicógena o reactiva	Círculo vicioso	Logoterapia no Específica: Intención Paradójica y Derreflexión
Pseudoneurosis Somatógena	Anomalías endocrinometab.	Medicación
Colectiva	Disgusto general	Análisis existencial
Noógena	Vacío existencial	Logoterapia Específica

Investigaciones hechas en muchas partes del mundo, han establecido que alrededor del 20% de las neurosis son noógenas. Son causadas por eventos del presente como frustraciones existenciales en las relaciones humanas, condiciones de trabajo, la situación del mundo,

conflictos de valores; a diferencia de las neurosis que se originan en la psique, causadas por traumas y conflictos del pasado que explora el psicoanálisis. (Frankl, 1995).

### **III.2.3. Técnicas en logoterapia**

Hay tres patrones patógenos que se distinguen en Logoterapia: El patrón fóbico, el patrón obsesivo-compulsivo, y el patrón sexual neurótico:

El patrón fóbico se caracteriza por la huida ante el miedo, el individuo comienza a evitar las situaciones que suelen despertar su ansiedad y huye ante ese miedo; la expectación es el punto inicial de la neurosis de ansiedad: El miedo al miedo.

El patrón obsesivo compulsivo se distingue por la lucha contra obsesiones y compulsiones, ideas del individuo de que puede suicidarse o cometer homicidio; cuanto más las combate más se refuerzan. Es el miedo a sí mismo.

El patrón sexual neurótico se caracteriza también por una lucha por parte del paciente por obtener placer, siendo el objetivo principal de la intención y la atención; los términos que utiliza la Logoterapia son los de 'hiperintención' e 'hiperreflexión'. (Frankl, 1987).

La Logoterapia ha desarrollado sus propias técnicas psicoterapéuticas denominadas: "Intención Paradójica" y "Derreflexión" con las que rompe el círculo vicioso del patrón neurótico.

Con estas técnicas, el paciente es puesto en situaciones de extrema tensión a las que debe reaccionar; pues se estimulan las fuerzas que se oponen a los síntomas neuróticos y el paciente se da cuenta de sus posibilidades de afrontamiento.

#### **III. 2.3.1. Intención paradójica**

La intención paradójica es una técnica eficaz en casos de neurosis obsesiva-compulsiva y de fobias; toma como punto de partida el mecanismo designado 'ansiedad anticipatoria', 'angustia de espera' o

'expectación', en que un determinado síntoma evoca en el paciente la expectativa de temor de que se repita.

El miedo tiende a provocar aquello que es temido y la ansiedad anticipatoria desencadena lo que el paciente tanto teme que suceda. Freud narra el caso de una señora que padecía un tic, consistente en producir un ruido castañeteando la lengua siempre que se hallaba excitada o se había propuesto no hacer ruido alguno en determinado momento, pero veía burlado su propósito interrumpiendo el silencio, como si sobre ella actuara una voluntad contraria.

Cuanto más intensamente se añora algo, tanto más se malogra; el deseo intenso imposibilita lo que tanto se quiere y de ello se aprovecha la Logoterapia para desear o intentar paradójicamente aquello de lo que se tiene tanto miedo para quitarle fuerza y hasta eliminar la angustia de espera. (Frankl, 1976).

La intención paradójica es un proceso mediante el cual el paciente es animado a hacer, o a desear que ocurra precisamente lo que teme. Unido a la capacidad exclusivamente humana del humor designada en Logoterapia como autodistanciamiento, permite a la persona afrontar su situación y hacer aquello que teme y le angustia por vía paradójica.

Tomar la vida demasiado en serio y exagerar el significado de las cosas conduce al trastorno emocional. La intención paradójica que ironiza la neurosis es la técnica apropiada para la angustia de expectación. Es aplicable en casos de frustración existencial (neurosis noógena), manifestación de angustia, conducta fóbica, conducta obsesivo-compulsiva y trastornos sexuales.

El temor a estos padecimientos es hacia algo que se cree anormal. La técnica de la intención paradójica vincula el deseo con algo normal, transformando el mecanismo neurótico al desear precisamente lo que se teme; aprendiendo a sustituir miedo por intención y facilitando que el paciente se distancie de su neurosis y la objective en cuanto ser persona espiritual y en cuanto afección de su ser psicofísico, que puede antagonizar por una decisión libre que pone en movimiento la fuerza de resistencia del espíritu. (Frankl, 1991, 1994).

### III. 2.3. 2. Derreflexión

La neurosis de angustia también lleva consigo temor de expectación, al que se asocia una obsesión de observación (hiperobservación), que frustra los procesos automáticos como el dormir, deglutir, hablar, respirar, escribir, pensar, crear, la capacidad orgásmica y eyaculatoria, y otros. La expectación de un insomnio, por ejemplo, de hecho lo produce.

La exageración de atención (hiperreflexión) e intención (hiperintención), es patógena (produce enfermedad). La raíz del conflicto es la angustia de espera por un trastorno, fallo o error que origina precisamente lo que se teme e imposibilita lo que se propone. La hiperreflexión (pensamiento forzado), y la hiperintención (acción forzada), se corrigen con una derreflexión. (Frankl, 1991, 1976).

La auto-observación y la auto-reflexión son necesarias al ser humano; pero producen trastornos físicos y psíquicos si se dan en forma excesiva. La técnica de la derreflexión consiste en disolver la atención o la acción focalmente centradas en el síntoma causante del problema.

Se puede realizar llevando la atención hacia algo distinto de uno mismo, ignorarse uno mismo, olvidarse de uno y orientarse hacia algo o alguien (una obra, una idea o una persona), esto hace referencia a la capacidad humana de autotranscendencia, que fortalece la habilidad de salir más allá de su egocentrismo hacia otras personas u objetivos con significado personal. (Baizán, 1997).

Estas técnicas logoterapéuticas ponen en primer plano, no los síntomas, sino un objeto que pueda dar sentido a la propia existencia, hacerla digna y deseable de ser vivida, facilita la apertura hacia el valor y sentido que la persona tiene que descubrir por sí misma.

Frankl piensa que en sí, la neurosis no es consecuencia de conflictos, vivencias y medio ambiente, sino de la actitud individual de las personas ante lo que han sufrido; por lo que sería más indicado fortalecerlos psíquicamente, no evitarles conflictos o situaciones difíciles.

El padecimiento neurótico y una visión pesimista de la capacidad individual para tomar postura ante el mismo, deriva en falta de energía

para tratar de ser de otra forma, capacidad específicamente humana, que afirma posee el ser humano.

### **III.2.4. Ventajas y limitaciones de la logoterapia**

Es importante mencionar que la Logoterapia no establece un período específico de sesiones. Frankl (1987) al ejemplificar su terapia con algunos casos típicos, reporta mejoras notables en tan sólo unos pocos días o semanas. En otros casos más graves de obsesión o fobia, un promedio de 30 semanas.

La atención al paciente es individual, pero también ha aplicado el método en terapia de grupo.

La Logoterapia ha probado tener efecto permanente y es útil cualquiera que sea la etiología del trastorno. (somatógena, psicógena o noógena).

Las estadísticas en Logoterapia son escasas, hay sin embargo dos aspectos particulares que son:

- Que es el único tratamiento laico que intenta dar sentido al sufrimiento y respuesta a las situaciones adversas y;

- El riesgo-beneficio es a favor del paciente, pues si fracasa la terapia no tiene consecuencias perjudiciales, y el costo-beneficio también es a su favor, por ser una terapia breve que se reduce a pocas entrevistas. (Bazzi y Fizzotti, 1989).

No es recomendable la Logoterapia en el tratamiento de psicosis de alarma que se caracterizan por temor y angustia con respecto a la salud; la responsabilidad y la conciencia en estos temas harían crecer en el individuo el ansia por su actual angustia, duda y tensión. (Fizzotti, 1981).

No es aplicable a personas que muestren incapacidad para tomar una postura ante sus síntomas y dificultad para asumir la práctica de las técnicas de la intención paradójica y la derreflexión; no sirve para personas que siguiendo el conjunto de instrucciones de las técnicas de

la intención paradójica y la derreflexión, continúen con su problemática sin cambio.

La intención paradójica está contraindicada en situaciones de depresión endógena psicótica, en que se pueden confundir los sentimientos de culpa que manifieste la persona con una auténtica culpa y crear una confusión entre efectos y causas que fomenten tendencia al suicidio, pero sí se acepta la derreflexión. La culpa se refiere al pasado y puede fomentar que el individuo se centre en él y se desconecte del presente. (Pareja, 1998).

La vida tiene sentido para todos y cada uno y ninguna situación carece de sentido, por tanto, el ser humano siempre debe responder a las demandas de la vida. En la crisis del retiro, la voluntad de sentido se frustra porque aparte del trabajo, el individuo no ha encontrado significado en su vida. La frustración de la voluntad de sentido es existencial, no es una enfermedad mental, pero su permanencia puede desarrollar una neurosis noógena y se debe combatir asumiendo nuevas tareas.

La Logoterapia es una terapia específica para la neurosis noógena que opera en el ámbito noético y se expresa bajo la forma neurótica. Puede recurrir a diferentes psicoterapias (psicoanálisis, gestalt, conductual, relajación, etc.) además de sus técnicas de la Intención Paradójica y la Derreflexión, con las que interviene en las neurosis, a su vez puede complementar otras intervenciones por su enfoque noético.

El trabajo logoterapéutico es facilitar (entre otras cosas) el descubrimiento de las posibilidades de sentido de la vida y se basa en el análisis existencial para esa labor.

La prevención de enfermedades psíquicas es una tarea que el psicólogo puede emprender a escala institucional unos años antes de que las personas se retiren, a fin de reducir miedos y falsas interpretaciones, de esta manera se puede mejorar la conciencia de las opciones que pueden tener, como son aprender a manejar nuevas situaciones, formas de relación y considerar otras actividades, por lo que para minimizar los problemas que puede ocasionar un retiro conflictivo, se propone la búsqueda de un nuevo sentido de la vida, para adaptarse al retiro a través de Logoterapia.

## **CAPITULO IV**

# **GUÍA PARA EL TRATAMIENTO LOGOTERAPEUTICO DE ADAPTACION AL RETIRO**

## CAPITULO IV

### GUÍA PARA EL TRATAMIENTO LOGOTERAPEUTICO DE ADAPTACION AL RETIRO

Este capítulo tiene como propósito presentar un modelo de intervención logoterapéutica, que puede abrir nuevos horizontes de búsqueda del sentido de la vida a las personas que se retiran del trabajo. Así mismo servir como guía en la consulta con pacientes que sólo presentan como síntoma un sentimiento de aburrimiento, de apatía y la sensación de llevar una vida carente de sentido, manifestaciones que hablan de una neurosis noógena.

#### V.1. Propuesta de búsqueda del sentido de la vida (Logoterapia) para personas que se retiran del trabajo

La persona que pierde su empleo se deprime, enferma, tiene accidentes, se aísla o espera la muerte, porque en la perspectiva del quietismo, el aburrimiento y la apatía, asume un puesto central el vacío interior del hombre que de pronto ve su vida desposeída de lo que la hacía digna de ser vivida. (Fizzotti, 1981).

Toda vida es movimiento, se puede estar arriba o abajo, cerca o lejos, entrar o salir, adelantar, dar vueltas, retroceder, siempre en movimiento, cual ha sido la vida de un trabajador, ya sea con un sentido de la vida definido o no, con una dirección o intención o sin ésta y en el retiro, viene el estarse quieto, el no moverse y si la vida es movimiento y ella no lo hay, entonces se inicia la muerte emocional, psicológica, social y física, pues también las ideas pueden ser jaulas.

Para intervenir en las crisis del retiro, se propone la Logoterapia, con la que las personas deben ser ayudadas y motivadas a hacer uso de sus capacidades humanas, que son los recursos de salud que incluyen la orientación hacia metas y propósitos con sentido, la voluntad de

sentido y la libertad de tomar decisiones, base para el compromiso terapéutico, que se estima de ocho sesiones.

Cuando la persona tiene claro su sentido de la vida, aunque sufra, tiene la estructura que le permite cumplir con ese objetivo. Tomar una actitud positiva y activa ante la vida, lo hace ser independiente y capaz de asumir su tarea de vida. (Frankl, 1990).

## **IV.2. Modelo de intervención logoterapéutica**

Paciente que acude a consulta con síntoma de pérdida del sentido en su vida. La causa desencadenante es probablemente el retiro o jubilación laboral.

### **IV.2.1. Objetivo**

Ayudar a la persona a encontrar un sentido a su nueva vida de retiro del trabajo y apoyarla en sus procesos de adaptación, que propicien el retorno al control de su vida.

### **IV.2.2. Evaluación**

#### **IV.2.2.1. Entrevista inicial**

La entrevista inicial tiene como finalidad evaluar la problemática del paciente, al conocer el motivo de la consulta según lo reporta, se hacen las observaciones y las preguntas necesarias para investigar el desarrollo individual, ambiente familiar y social en que se desenvuelve la persona, así como su situación actual. Se valoran sus recursos personales para el proceso psicoterapéutico, tales como CI normal, vínculos afectivos, red de apoyo y disposición para la terapia.

Este primer contacto permite formular una hipótesis diagnóstica y un pronóstico, determinar prioridades de atención, ver la efectividad de la Logoterapia y contar con información para investigación y seguimiento. (Valenzuela, 2000).

#### **IV.2.2.2. Historia clínica**

Comprende básicamente: Datos de identificación como, nombre, edad, escolaridad, estado civil, ocupación, domicilio, teléfono, quién lo remite, motivo de consulta. Descripción del problema según el paciente y según el entrevistador. Relato del problema desde su inicio al momento actual. Historia familiar y personal breves.

#### **IV.2.2.3. Evaluación física**

Como medida preventiva es conveniente que el paciente se someta a una revisión médica general, ya que las diferentes problemáticas se pueden trabajar mejor con una información completa, que ayude a tomar las decisiones con más acierto. En este aspecto es importante considerar la edad de la persona para elegir la terapia adecuada.

#### **IV.2.2.4. Evaluación psicológica**

A manera de aplicar en un estudio de piloteo, y para contribuir con elementos de validez y confiabilidad en un futuro para ser estandarizadas, se aplicarán las siguientes pruebas en pretest y posttest:

Test para medir frustración existencial de Elisabeth Lukas:

“Logo-test”

Test logoterapéutico del sentido de la vida de James C. Crumbaugh, para diagnóstico diferencial de neurosis noógena:

“Pourpose in Life” (PIL).

### **IV.2.3. Descubriendo el sentido de la vida**

Se entiende como una misión o tarea personal, con libertad y responsabilidad de la propia existencia, es lo que le da su característica a cada momento y a cada decisión humana.

Con el fin de sensibilizar al paciente en su búsqueda de valores que le den sentido a su vida, se seleccionaron unas dinámicas de apoyo

como son: "Diálogo entre dos posturas". (Schnake, 1995), "Veinte cosas que me gusta hacer", "Tu árbol", "Reflexión de autoestima alta", "No puedo, no quiero" y "Creatividad". (Rodríguez, 1988).

El programa se desarrollará partiendo de los siguientes conceptos: el autodescubrimiento, la opción, la unicidad, la responsabilidad y la autotrascendencia, ya que son las áreas a las que es importante guiar al paciente para descubrir el sentido. (Fabry, 1990).

#### **IV.2.3.1. Autodescubrimiento**

La autoexploración procura descubrir la dimensión existencial-espiritual por la que la persona toma una actitud ante una situación concreta.

El ejercicio descrito a continuación trata de hacer consciente a la persona, a través de profundizar y evaluar su situación en un diálogo consigo mismo, para que pueda vivenciar y conocer de un modo diferente su propio ser total y contribuir a transformar el sentido de su vida.

La persona no puede ni debe tratar de engañarse. Es la visión del yo auténtico. Cuando responda al significado apartándose de apariencias y máscaras el sentido también será auténtico. Al descubrir una verdad sobre sí mismo, el sentido se hace presente.

Dinámica: "Diálogo entre dos posturas"

Objetivo: Evaluar la situación existencial de la persona, para evitar los extremos a los que ideas cargadas de emociones negativas pueden conducir. Es la oportunidad de cambiar para completarse, para crecer, para ser más humano, adaptarse a una nueva vida y al mundo que le rodea.

Instrucción: Hay siempre más de un personaje en las personas, sin que eso las transforme en esquizofrénicas. El ejercicio consiste en establecer un diálogo con otro yo al que se le reconoce presencia por haberlo asumido en alguna ocasión. (Schnake, 1995).

Que la persona se defina, evalúe y conceptualice a sí misma antes del retiro: ¿Tenía un concepto vigoroso de sí misma? ¿Era osada, enérgica, dispuesta a lograr recompensas? ¿Corría riesgos? ¿Hacía frente a las situaciones, los problemas y las relaciones? Es la persona *Fuerte*.

Y después del retiro: ¿Se volvió introvertida, reflexiva, pasiva, ensimismada? ¿No desea correr riesgos? ¿Ve el mundo como un lugar complejo y peligroso? ¿Debe conformarse, o intentar un cambio? ¿Se siente enferma? Es la persona *Débil*.

En el consultorio se acondicionan dos lugares para que el paciente ocupe alternativamente el lugar de la persona fuerte, la normal, ocupada, satisfecha, sana, activa, es la que busca un nuevo sentido de la vida en el retiro y tiene todas las alternativas para crear, vivenciar y experimentar el cambio de actitud; y la débil que ha perdido el sentido de la vida, es la deprimida, que no trabaja, la inútil, que no funciona, no sirve, que está enferma, limitada y que destruye.

Ambas sostendrán un diálogo que le permitirá mayor autoconocimiento y análisis de su propia situación con dos facetas. Para reforzar uno u otro de los lados que dialoga, el psicoterapeuta actuará como auxiliar, cada vez que se necesite.

Este es un ejemplo de ensayo previo, para que la persona conozca cómo dialogará según su particularidad:

F.: ¿Qué te ocurre? Te veo sin ánimo, como vencido.

D.: Me siento como vacío, mi vida no tiene sentido sin mi trabajo.

F.: A mí también me dolió perder mi trabajo, pero no puedo estar pensando como tú. En ese estado no sería capaz ni de moverme.

D.: Tú estás bien. Lo enfrentas todo, eres capaz de todo. Yo me siento inútil, enfermo. Es como si me hubieran anulado. Sería mejor morir.

Terapeuta (como la Fuerte): ¿Mírate? No lo soporto, no sé como puedes ser tan negativo. No serías capaz de hacer nada.

D.: Es que siento temor. Sin trabajar no sé qué será de mí.

F.: Tú sólo ves los impedimentos y los obstáculos, sin decidirse a hacer algo al respecto.

D.: Es que quiero que veas la realidad.

F.: Te aborrezco. En verdad me gustaría deshacerme de ti.

D.: Yo te envidio. No quiero estar así, pero me es imposible soportar esta situación.

F.: Yo tengo que ser el activo, el enérgico, el que hace cambios y corre riesgos para estar vivo.

D.: Sin mí no harías nada. Somos uno y tú me haces a un lado.

F.: Lo sé, pero yo necesito continuar con mi vida y tú me lo dificultas.

D.: Yo te ayudo a tomar las decisiones. Me detengo, no soy impulsivo.

F.: A ti te moldean las exigencias y expectativas ajenas. Yo quiero controlar mi destino y mi vida.

D.: Tú eres la parte nuestra que sale adelante, pero quieres esconderme, por eso salgo con tanta fuerza cada vez que puedo salir. Yo me siento pequeño y con límites. A ti te siento un iluso.

F.: Tienes coraje, pero me gustaría que sólo me dieras toquecitos de realidad.

D.: Sé que me tienes miedo, por eso me encierras y no quieres que salga. Ambos nos necesitamos, porque sin mí no ves a tiempo los problemas y los peligros y yo sin ti no salgo adelante.

F.: Pues ahora quiero intentar algo nuevo...

Conclusión: Estos diálogos darán una visión y acercamiento a los hechos y vivencias más significativas de la situación del paciente, que

deberá ser más consciente cada día, lo que le permitirá cambiar su actitud.

#### IV.2.3.2. Opción

En situaciones que no se pueden cambiar, tenemos la opción de cambiar de actitud, y considerar una lista de posibilidades, aun las más improbables.

En el tratamiento orientado al sentido se trata de ampliar el campo de visión del paciente para que perciba la gama de significados y valores que puede realizar. Requiere descubrir sus capacidades latentes y posibilidades de opción dentro de un horizonte amplio en el que puede realizar valores de creación, de experiencia o de actitud, en respuesta a las preguntas concretas de la vida.

La percepción de sentido se descubre como una posibilidad desde el trasfondo de la realidad personal (Heller, 1982) cuando descubre en su existencia ese algo que crear o transformar, el compartir con alguien la vida, en el trabajo, en la comunidad, en la lucha por ideales, en el encuentro amoroso, en esa orientación intencional en busca de sentido, llega a la auto-realización pues el hombre sólo es capaz de auto-realizarse en la medida en que cumple un sentido. (Frankl, 1997).

Dinámica: "Veinte cosas que me gusta hacer"

Objetivo: Que la persona se dé cuenta de sus valores con sentido que puede realizar.

Instrucción: Formule una lista de veinte cosas que le encanta hacer y colóquelas en orden de importancia. Del 1 al 20.

Conclusión: El proceso de valoración de sus preferencias afirmará sus valores, basándose en preguntas como:

- ¿Aprecio lo que hago y hago lo que aprecio?
- ¿Lo afirmo en público?
- ¿Lo elegí libremente y entre varias alternativas?
- ¿Mi conducta está de acuerdo con lo que pienso y digo?
- ¿Lo elegí después de considerar las consecuencias?

### IV.2.3.3. Unicidad

En las relaciones humanas y en la creatividad, todos tenemos una forma particular de expresión y aunque no sea la mejor al menos es propia.

Frankl hace énfasis en la búsqueda del significado de la vida, en el carácter único del individuo, su libertad y responsabilidad en el encuentro de las razones de su existencia. Él es un ser único, irrepetible e irremplazable. Nadie si no es él mismo puede asumir su propio existir.

Por lo tanto, se busca que el paciente vea su posición única, individual e insustituible en el mundo.

Dinámica: "Tu árbol"

Objetivo: Que el paciente reconozca sus propias capacidades y éxitos.

Instrucción: En una hoja de papel, dibuje un árbol; en el tronco escriba su nombre, en cada raíz las habilidades, fuerzas y capacidades que considera poseer y en cada rama sus logros o éxitos.

Conclusión: El paciente tendrá como tarea conservar "su árbol" e ir añadiendo raíces y ramas en el curso de la terapia, al hacer conscientes más capacidades y logros.

Se desarrolla el concepto de persona total en su tridimensionalidad, como vía para mejorar la autoestima del paciente. El ser humano es uno e indivisible, no se le separe en mente y cuerpo para buscar la causa de su malestar. (Schnake, 1995).

Dinámica: "Reflexión de autoestima alta".

Objetivo: Que el paciente haga conscientes los sentimientos que tiene de autoestima alta.

Instrucción: Recuerde una ocasión reciente en la que se sentía con muchos ánimos, importante, valioso, capaz. (Algún ascenso, incremento

**ESTA TESIS NO SALE  
DE LA BIBLIOTECA**

de sueldo, felicitaciones o cumplidos por algo que hizo bien, resolvió algún problema difícil, tomó una decisión importante en la que tuvo éxito, el día que tuvo un encuentro muy agradable que no ha olvidado, la ocasión en que presenció el primer juego en que participó su hijo.). Trate de volver a ese momento y reviva la sensación y sentimientos que experimentó.

**Conclusión:** Así es como se siente una persona con alta autoestima. Es una vivencia que debe ejercitarse con los varios eventos agradables que se han experimentado, de manera que se vivan en el presente con el mismo placer.

#### **IV.2.3.4. Responsabilidad**

Al analizar la importancia de los intereses particulares en relación con el cumplimiento de un sentido, se pone énfasis en hacer consciente al paciente de su libertad y de su dignidad, para que acepte su responsabilidad en el descubrimiento del propio sentido de la vida.

Puede actuar en respuesta a las situaciones del momento al seguir las propias directrices internas y la propia conciencia, como respuesta significativa; o seguir las directrices de la familia, la sociedad, las costumbres, que pueden ser igualmente significativas. El seguir el compromiso personal o los valores de la sociedad como una respuesta significativa a una situación requiere decisión con responsabilidad.

El fundamento esencial de la vida es asumir la responsabilidad de hacerse cargo de la propia forma de existencia que ofrece la posibilidad de integrar en el presente, el valor del pasado y el valor potencial del futuro como generadores de acciones llenas de sentido y valor. (Pareja, 1998).

**Dinámica:** "No puedo", "no quiero"

**Objetivo:** Que la persona entienda que el "no puedo" significa muchas veces algo que es posible, pero que rehusa uno hacer, y el "no quiero" afirma la responsabilidad de las propias decisiones y acciones.

**Instrucción:** Escriba diez frases que empiecen con "No puedo...", referentes a su vida familiar, social, de trabajo, otros.

Ahora relea las mismas frases. Pasado un momento, reemplace "no puedo" por "no quiero".

Conclusión: Piense qué experimentó con ese cambio y coméntelo.

#### **IV.2.3.5. Autotrascendencia**

Es la capacidad humana de ir más allá de sí mismo hacia otras personas para amarlas y hacia otras causas para hacerlas suyas. Cuando se es capaz de amar a otro ser humano, cuando se es capaz de ir más allá de sí, sin dejar de ser y al dedicarse a una causa que considera importante, el ser humano vive su autotrascendencia que le da el sentido a su vida. (Albarrán, 1999).

Los griegos pensaban que uno nace para hacer algo bueno a la humanidad. Terapéuticamente ayuda realizar cosas por los demás, es estar dirigido hacia algo que está más allá y por encima de nosotros, que nos atrae fuertemente.

Tiene que ver con el desarrollo de la creatividad y la imaginación para llevar a la persona a su plena expresión en el aquí y ahora para vivir con mayor salud, felicidad y autoexpresión. Al involucrarse intensamente con una causa, un movimiento, una idea, una misión, etc., una persona añade una parte de algo que le sobrevivirá, está viviendo más allá de sí, el recuerdo que deja en otros lo hace trascender su dimensión física.

Trascender, también es la necesidad de no morir, de no dejar de ser, que ha llevado al hombre a buscar proyectarse aun después de la muerte; lo cual realiza por medio de sus obras, de sus creencias, el amor, los hijos, etcétera.

Esa necesidad que Matos (1975), refiere respecto a la poesía náhuatl, en la que está ampliamente presente el tema de la muerte como una obsesión. Ante la muerte el hombre náhua buscó su trascendencia, al darse cuenta de que solamente una vez se vive en la tierra, solamente en la tierra se perdura; ante esa realidad, quiere escapar por medio de las palabras, las flores y el canto que deja en la tierra.

Yo me pongo triste,  
 palidezco mortalmente...  
 ¡Allá, su casa, adonde vamos  
 Oh, ya no hay regreso,  
 ya nadie retornará acá!  
 ¡De una vez por todas nos vamos,  
 allá a donde vamos! (Matos, 1986 p.90)

Con flores aquí  
 se entreteje la nobleza,  
 la amistad.  
 Gocemos con ellas,  
 casa universal suya es la tierra. (Op. cit. p.92)

¡Nos habremos ido a su casa,  
 pero nuestras palabras, nuestro canto  
 vivirá en la tierra; (Op. cit. p. 97)

Aún hoy pesa el temor a la muerte y a lo desconocido, pero se trata de trascender y perdurar de diferentes maneras, y se pregunta si "¿no será suficiente con haber sabido vivir?" (Op. cit. p.141).

#### Dinámica: "Creatividad"

Objetivo: Que la persona conozca su propia capacidad de creación, imaginación, intuición y acción. Que experimente la alegría de crear, como si fuera un niño.

Instrucción: Escriba o dibuje según las siguientes indicaciones:

- Dos cosas que haya creado.
- Lista de cosas que podría hacer durante un embotellamiento.
- Dibuje una greca propia para un mueble, vestido o cuadro.

- Haga cinco encabezados de periódico dando la noticia de que México va a construir una planta nuclear para cubrir las futuras necesidades de energía, yendo del rechazo a la máxima simpatía por esta decisión.

- Dibuje la casa de sus sueños.

Conclusión: Comentar en qué ejercicio se sintió más creativo, le agradó más, o le fue más fácil.

Al hablar de las capacidades del ser humano de amar (a otros y a sí mismo) y de elegir (libertad de decisión), se nos recuerda que hay una relación entre autoestima, significado de la vida, creatividad, auto-realización y trascendencia. (Rodríguez, 1988).

Con estos ejercicios se ayuda a poner en el primer plano de la conciencia, algo que pueda dar valor y sentido a la vida del paciente. Procura desviar la atención de los síntomas. Resalta la dimensión espiritual o noética que, en cuanto núcleo sano de la persona, tiene poder curativo en ver un sentido en la vida (metas que alcanzar, tareas que realizar), en reconocer un propósito para vivir y actuar.

La intervención logoterapéutica se basa en el modelo fenomenológico que tiene una visión del hombre como ser creativo, en continuo crecimiento, que guía conscientemente su comportamiento para desarrollar su potencial máximo como persona. Desde su imagen ideal del hombre, apela a su humanidad y capacidad de resistencia del espíritu como totalidad, no sólo psicofísica.

La búsqueda del sentido de la existencia, es para estar en condiciones de superar las dificultades en la entrega a una tarea que cumplir reservada a uno solamente.

## CONCLUSIONES

A lo largo de su ciclo de vida una persona experimenta una serie de crisis, la motivación básica es la formación de una personalidad positiva, que puede desviarse por determinadas vivencias personales, y el psicólogo puede ayudar a conducir esos procesos de cambio con el objeto de facilitar su adecuada adaptación.

En la adaptación al retiro, la situación que se presenta a la persona después de un largo período de estar incorporado a la fuerza de trabajo, es una separación brusca (trabajo - no trabajo) que lo lleva a padecer enfermedades, pues no sólo la carga sino la descarga de estrés repentina puede causarle los mismos problemas.

En el aspecto positivo, la persona productiva laboralmente está satisfecha, es valorada, es activa, sana. El significado cultural, social y emocional del retiro del empleo en el aspecto negativo, es no ser productivo laboralmente, es sinónimo de inútil, ser una carga, un estorbo, no ser necesario, estar caduco, ser viejo y otros adjetivos.

Los eventos a los que se enfrenta la persona jubilada son no ser reconocida en el ambiente laboral, social y tal vez familiar:

Disminuye su paga, por lo tanto su valoración laboral (no está bien evaluado o remunerado económicamente).

No es aceptado social y culturalmente, pues no se identifica de otra manera que como trabajador.

Cuando no hay una adecuada comprensión de la situación de retiro, se presenta desarmonía en el hogar, debido a la inesperada intromisión que puede resultar molesta para la persona, la pareja o los familiares.

El individuo mismo no puede aceptarse, reconocerse y valorarse, sino sólo a través de una posición de trabajo, que lo mide por lo que produce y el ingreso que le reporta.

Todos estos aspectos negativos son una carga de significado en el retiro y se convierten en una falta de sentido en la vida del individuo, que no se construyó a sí mismo un mundo interior personal y social del mismo valor otorgado al mundo del trabajo, experimentando un vacío, que lo lleva al sentimiento de que su existencia no tiene sentido y a una frustración existencial. Ésta no es una enfermedad mental, sólo una insatisfacción, una inquietud o preocupación, pero si permanece puede desarrollar una neurosis.

Precisamente ese estado de insatisfacción es un reto a su vida, es la razón para buscar la forma de manejar su situación. Tiene un referente intencional que mueve su conducta hacia la búsqueda, descubrimiento y realización de valores vitales, apuntando a un objeto que lo trasciende. En esa búsqueda se destaca el principio de promoción y desarrollo del individuo que encuentra sentido a partir de su experiencia, es único para él y puede ser descubierto:

- Entre lo que crea y transforma donde imprime su toque personal; es el sentido del trabajo.

- En lo que recibe gratuitamente del mundo: las vivencias estéticas, la contemplación de la naturaleza y el encuentro humano; es el sentido del amor y comunidad humana que le permite su autotranscendencia.

- Con su postura ante las situaciones, las que se puede cambiar y aun las que son irreparables o irreversibles, como son el sufrimiento, la culpa y la muerte, en que tiene la posibilidad de poner en práctica la modificación de actitudes.

Para Frankl el paro laboral es un posible desencadenante de neurosis noógena, la cual se debe prevenir asumiendo nuevas tareas que hagan sentir a la gente que su existencia es digna de ser vivida, y para alejar el vacío interior de una vida sin sentido, pues la falta de una tarea la hace sentir insatisfecha.

Se establece la diferencia entre la neurosis psicógena como enfermedad mental y neurosis noógena como problema humano, consecuencia de una profunda sensación de falta de sentido, por lo que se propone el modelo logoterapéutico como un aspecto terapéutico de la psicología al problema del retiro en particular, pues enfatiza su tendencia a buscar el sentido de la vida.

La Logoterapia considera al hombre un ser psico-físico-espiritual (noético) y es un tratamiento específico para las neurosis noógenas, también un tratamiento de apoyo para cualquier conflicto neurótico, ya que moviliza la fuerza del espíritu humano que toma libremente una actitud ante sus síntomas y ante las situaciones, aun las que no puede cambiar.

Esta terapia no tiene consecuencias que perjudiquen al paciente, está al alcance todos, pues es breve y por tanto no resulta un tratamiento costoso y es aplicable en los diferentes momentos de crisis o como simple orientación, con el beneficio de la salud.

En su trabajo el hombre tiene la mayor oportunidad de ser y de expresarse. Con la jubilación es posible que pierda ingresos, posición social, seguridad, identidad y hasta salud personal; y la sociedad pierde también al desdeñar la productividad, la experiencia, la responsabilidad e incluso la creatividad que no siempre tienen los jóvenes, según Meier (1978), el mayor desperdicio en que puede incurrir un país es el desaprovechamiento de sus recursos humanos.

Con la Logoterapia ganan ambos, el individuo al encontrar el sentido de su vida, se mantiene como un elemento valioso para sí mismo y para la sociedad. Para que el hombre conserve su cuerpo sano y su mente sana, requiere tener un propósito, un sentido en la vida, una tarea específica para él.

## **LIMITACIONES**

La presente revisión se limitó a relacionar el tema del retiro, con la búsqueda del sentido de la vida.

Este trabajo no incluyó aspectos biográficos, ni antecedentes de la formación científica, filosófica y práctica clínica, que llevaron a V. E. Frankl al desarrollo de su teoría de la Logoterapia, que están ampliamente tratados en su bibliografía.

Otros aspectos que no se tratan en el presente tema son el punto de vista filosófico-religioso del autor, su ontología dimensional, el inconsciente espiritual, la neurosis colectiva, medición del sentido de la vida, medición de la frustración existencial, evaluación de resultados en Logoterapia, son ejemplo de los varios aspectos que se sintetizan en esta teoría de amplio arraigo existencial y que puede ser una oportunidad para otros estudios.

## REFERENCIAS

- Aguirre, J.A. (1977). Tercera edad. Madrid: Karpos.
- Albarrán, de S. L. (1999). Diplomado en habilidades básicas de desarrollo humano. Módulo: Teorías de la personalidad sana. Material didáctico: Universidad Iberoamericana. Santa Fe Ciudad de México.
- Angel, R. F. J. (1998). Vivir en paz. México: Angel Publicidad.
- Arias, G.F. (1974). Administración de recursos humanos. México: Trillas.
- Baizán, B. Ma. De los A. (1997). La aplicación de la logoterapia al ámbito educativo. Tesina no publicada. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Bazzi, T. y Fizzotti, E. (1989). Guía de la logoterapia. Barcelona: Herder.
- Bellak, L. (1979). Los mejores años de la vida. México: Ateneo.
- Blas, R.L. (1998). La relajación sistemática: Una propuesta terapéutica para el tratamiento psicológico de pacientes que padecen neurodermatitis. Tesina no publicada. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Carretero, M. Palacios, J. y Marchesi, A. (1995). Psicología evolutiva 3. Adolescencia, madurez y senectud. Madrid: Alianza.

- Cerdá, E. (1973). Una psicología de hoy. Barcelona: Herder.
- Comfort, A. (1977). Una buena edad la tercera edad. Barcelona: Blume.
- Crow, L.D. y otros. (1965). Conducta adaptada. Buenos Aires: Paidós.
- Chauchard, P. (1960). La Muerte. Buenos Aires: Paidós.
- Erikson, E. H. (1977). Infancia y Sociedad. Buenos Aires: Paidós.
- Fabry, J.B. (1990). La búsqueda de significado. La logoterapia aplicada a la vida. México: Fondo de Cultura Económica.
- Fizzotti, E. (1981). De Freud a Frankl. Pamplona: Eunsa.
- Frankl, V. E. (1976). La idea psicológica del hombre. Madrid: Rialp.
- Frankl, V. E. (1987). Psicoterapia y humanismo. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. E. (1990). Logoterapia y análisis existencial. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1991). La psicoterapia y la dignidad de la existencia. Buenos Aires: Almagesto.
- Frankl, V. E. (1991 a). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1994). La voluntad de sentido. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1995). La psicoterapia al alcance de todos. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1997). Ante el vacío existencial. Barcelona: Herder.
- Frankl, V. E. (1998). Psicoanálisis y existencialismo. México: Fondo de Cultura.

- Fuentes, A. Raúl y Luis. (1978). Salud y vejez. México: El Caballito.
- Guillaume, P. (1971). Manual de Psicología. V. 2 Buenos Aires: Paidós
- Heller, A. (1982). Teoría de los sentimientos. Barcelona: Fontamara.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. INEGI. (1987-1996). Indicadores sobre las características del empleo urbano. México.
- Instituto Nacional de la Senectud. INSEN. (diciembre 1995). Programas de Investigación y Desarrollo Social. México.
- Jampolsky, G.G.y Cirincione, V.D. (1993). Cambia de idea, cambiará tu vida. Barcelona: Paidós.
- Ley del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado. (1993). México: Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado.
- López, A. M. (1992). Modelos contemporáneos en psicología clínica. Apuntes para el programa de apoyo a titulación, División de Educación Continua. UNAM, México.
- Lowe, G.R. (1974). El desarrollo de la personalidad. De la infancia a la senectud. Madrid: Alianza Editorial.
- Machado, L.A. (1977). La revolución de la inteligencia. Barcelona: Seix Barral.
- Matos, M. E. (1975). Muerte a filo de obsidiana. México: Sep. Setentas. Idem. (1986). México: Lecturas mexicanas.
- Meier, G. M. (1978). El sentido común en el desarrollo económico. México: Fomento Cultural Banamex, A.C.
- Oñate, Ma. Del P. (1989). El autoconcepto. Madrid: Narcea, S.A. de Ediciones.

- Papalia, D.E. y Wendkos, O. S. (1988). Desarrollo humano. MC. Graw Hill – Interamericana de México, S. A. de C.V.
- Pareja, G. (1998). Viktor E. Frankl. Comunicación y resistencia. México: Editores Coyoacán, S.A. de C.V.
- Rodríguez, E. M. (1988). Autoestima: Clave del éxito personal. Santafé de Bogotá: El Manual Moderno, S.A. de C.V.
- Rodríguez, E. M. (1989). Manejo de conflictos. Santafé de Bogotá: El Manual Moderno, S.A. de C.V.
- Sánchez, S. E. (1998). Propuesta de intervención para el manejo del duelo en familiares de adolescentes suicidas. Tesina no publicada. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Sánchez, V.R.M. y Carrillo, G.H. (1983). Una alternativa en el desarrollo Integral para pensionados y jubilados. Tesis no publicada. Facultad de Psicología. Universidad Nacional Autónoma de México.
- Schnake. A. (1995). Los diálogos del cuerpo. Santiago de Chile: Cuatro Vientos.
- Serra, D. E. (1988). Jubilación y nido vacío. Valencia: NAU Llibres.
- Stanich, J. (1995). Noetic and psychic dimensions in clinical practice and research. [Resumen] International Forum for Logotherapy. Vol. 18 (2) 97-101.
- Stefanics, Ch. (1996). Experiences with logotherapy: Nursing the elderly. [Resumen] International Forum for Logotherapy. Vol.19 (1)34-38.
- Sue, D., Sue, D. Y Sue, S. (1996). Comportamiento anormal. México: MC. Graw Hill.
- Triger, B. G., et al. (1974). Sobre el origen del hombre. Barcelona: Ed. Anagrama.

- Valenzuela, C. M. A. (2000). Fases o etapas del proceso terapéutico. Material Didáctico. Facultad de Psicología Universidad Nacional Autónoma de México.
- Villagra, L. (2000). Dimensión biológica, social y espiritual en el hombre recluido en un campo de concentración. México: Página Internet.
- Welter, P. R. (1996). Serving the summons to a troubled world. [Resumen] International Forum for Logotherapy. Vol. 19 (2) 104-112
- Wolff, W. (1992). Introducción a la psicopatología. México: Fondo de Cultura Económica.

## **GLOSARIO**

### **ABURRIMIENTO**

Falta de interés en el mundo.

### **ACTITUD**

Disposición valorativa relativamente estable ante un objeto, persona o situación, tiene componentes cognoscitivos, afectivos y de comportamiento.

### **ANÁLISIS EXISTENCIAL O LOGOTERAPIA**

Representa una clarificación de la existencia. Considera la entera esencia humana en sus dimensiones física – psíquica - espiritual.

### **ANGUSTIA**

Experiencia emocional penosa producida por excitaciones de los órganos internos del cuerpo, es provocada por estímulos internos o externos y están gobernadas por el sistema nervioso autónomo. Cuando una persona enfrenta una situación peligrosa, su corazón late más aprisa, respira rápidamente, se le seca la boca y las palmas de las manos transpiran.

### **ANSIEDAD**

Reacción psicológica ante la inseguridad personal frente a situaciones concretas o vitales. Relacionada con la neurosis, es frecuentemente su respuesta típica. Aparece en estados psicológicos de temor o miedo, por lo que no siempre puede considerarse patológica.

### **APATIA**

Falta de iniciativa para cambiar algo en el mundo.  
Condición anómala con aumento progresivo de falta de interés y decaimiento de la iniciativa.

### **DEPRESIÓN**

Reacción excesiva de tristeza, de abatimiento, de falta de interés, que objetivamente no se justifica.

**DERREFLEXION**

Ignora los síntomas. Lo propio del ser humano es estar orientado hacia algo o hacia alguien: tú, los otros, la comunidad. Es el antídoto al efecto perjudicial de la angustia de expectación y de la continua observación de los fenómenos que se producen automáticamente (dormir, temor a tartamudear, etc.).

**DUDA**

Indeterminación o vacilación del ánimo para tomar decisiones y suspensión transitoria del juicio para dar espacio a la coordinación de ideas.

**ESPIRITU**

En el contexto de la Logoterapia, la dimensión de los fenómenos específicamente humanos.

**EXISTENCIAL**

Se refiere a la peculiaridad del hombre.

**EXPECTATIVA**

Probabilidad subjetiva de que ocurra algo, según el criterio personal.

**FALTA DE SENTIDO**

Sentimiento de vacío. Vacío existencial. Fundamento de fenómenos como agresividad, crimen, drogas.

**FATALISMO**

Creer que el hombre no puede cambiar el curso de los acontecimientos, a los que está supeditado por designio de una entidad superior. (Dios, destino, etc.).

**FRUSTRACIÓN**

Condición que se manifiesta cuando surge un obstáculo que impide la satisfacción consciente o inconsciente de una tendencia de elevado valor afectivo

**INTENCIÓN PARADOJICA**

Consiste en educar a los pacientes a desear y hacer, precisamente aquello que temen.

**LOGOS**

Sentido, significado, espíritu. En el contexto de la Logoterapia, indica la dimensión de los fenómenos humanos y su significado, en oposición a todo tipo de reduccionismos.

**LOGOTERAPIA**

Psicología del sentido de la vida, es una psicoterapia de base fenomenológica - Existencial.

**NEUROSIS**

Estado psicopatológico caracterizado por la inseguridad personal y el temor extremo, ante situaciones de la vida cotidiana o ante sí mismo. Sus efectos más inmediatos son la ansiedad y la adaptación alterada e incompleta, o la inadaptación al medio.

**NEUROSIS NOOGENA**

Nueva forma de neurosis vinculada al vacío existencial por no hallar un significado a la propia vida, y una indicación para la Logoterapia específica.

**PARADOJA**

Aquello que es contrario a la opinión generalmente admitida, a la previsión y a la verosimilitud.

**PATOGENO**

Que produce enfermedad

**PATOLOGICO**

Cualquier característica anómala o exagerada, y que tiene o puede tener repercusiones serias en la vida de las personas.

**PERSONALIDAD**

Indica una totalidad dinámica que comprende componentes hereditarios, adquiridos, somáticos y psíquicos.

**PSICOLOGIA**

Ciencia que estudia el comportamiento humano y trata de establecer las leyes bajo las que se rige.

**PSICOSIS**

Nombre general de todas las enfermedades mentales. Obsesión constante y pertinaz.

**PSICOTERAPIA**

Método de curación de las enfermedades psíquicas. Comprende varias técnicas de curación con medios psíquicos y parte del principio de que la conducta humana puede ser modificada.

**RESIGNACION**

Conformidad, renuncia a lo que es propio, entrega voluntaria de sí mismo.

**SENTIDO**

Razón de ser, finalidad.

**SENTIMIENTO**

Estado de ánimo afligido por un suceso triste.

**SIGNIFICADO**

Importancia en cualquier orden.

**SOCIEDAD**

Todo grupo fuertemente integrado de organismos que se mantienen juntos por dependencia mutua, compartiendo unas mismas claves culturales y manifestando una división del trabajo.

**TRASCENDENCIA.**

Es la capacidad del hombre de estar abierto, dirigido hacia el mundo de los valores y significados siempre orientado hacia algo distinto de sí mismo

**VACÍO**

Falta de objetivos, tareas, impulso creativo, etc.

**VACÍO EXISTENCIAL**

Sentimiento general de falta de sentido de la vida y en algunos casos se puede presentar con el cuadro de una neurosis noógena.

**VALOR**

Alcance de la significación o importancia de una cosa. Grado de utilidad de las cosas para satisfacer las necesidades o proporcionar bienestar o deleite.

**VOLUNTAD**

Función fundamental de la existencia psíquica que incluye el concepto de libertad y responsabilidad. El acto voluntario, la decisión tomada y el sucesivo comportamiento, implican toda la personalidad del individuo.

**VOLUTAD DE SENTIDO**

Tensión radical del hombre a descubrir y a realizar un sentido y un fin.