



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

***LA CREATIVIDAD: UN RECURSO PARA
MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA DE LOS
ADULTOS MAYORES***

T E S I N A
**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA**

P R E S E N T A:
ESTELLA OLVERA FERRER

DIRECTORA DE LA TESINA:
LIC. MARÍA EUGENIA GUTIÉRREZ ORDÓÑEZ



**FACULTAD
DE PSICOLOGÍA**

México, D.F.

Marzo, 2008.



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

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

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

AGRADECIMIENTOS

Mi primer agradecimiento lo dirijo a la Universidad Nacional Autónoma de México y en especial a la Facultad de Psicología por haberme abierto sus puertas para poder realizar mis estudios en los temas que han sido ejes fundamentales de mi vida personal y profesional.

A la Maestra Maria Eugenia Gutiérrez Ordóñez, directora de este trabajo por su compromiso con la Universidad, gracias a lo cual pudimos salvar los obstáculos en el camino y llegar al final de esta travesía profesional.

A mi Maestra, colega y amiga la Mtra. Lilian Dabdoub Alvarado que fue testigo de mis tropiezos para poder concluir este ciclo pendiente. Por su apoyo incondicional, sus muy valiosos consejos y el material bibliográfico que tan atinadamente me brindo para enriquecer y profundizar mis conocimientos en el tema de la creatividad.

A todos los sinodales de este trabajo por sus valiosos comentarios y observaciones, gracias a los cuales pude mejorar los planteamientos de esta tesina y reflexionar en aspectos importantes relativos al tema de este trabajo:

- Mtra. Cristina Heredia Ancona
- Lic. José Huerta Ibarra
- Mtra. Marquina Terán Guillén

Asimismo mi agradecimiento a la División de Educación Continua de la Facultad de Psicología de la UNAM y en especial a su directora, la Mtra. Patricia Meras Ríos; por su apoyo y firmeza profundamente cálida para ir quitando las piedras del camino. Al Psic. Juan Manuel Gálvez Noguez, coordinador del programa de titulación de la DEC, por su paciencia y profesionalismo, sin él este proceso hubiera sido aún más sinuoso.

Expreso mi mas profundo agradecimiento a la Clínica de salud “Yalentay” para la Recuperación Integral Psiconeurológica en la que trabaje como psicóloga durante 4 años y que me permitió entrar a este mudo fascinante de los adultos mayores, con sus grandes problemáticas y sus infinitas potencialidades. En especial mi reconocimiento a su directora la Sra. Tina Nelson por su gran calidad humana y por abrirme las puertas de este mundo desconocido que llegó a apasionarme y darle un nuevo sentido a mi vida. Por la confianza que siempre deposito en mi y con la que yo puede redescubrir mis talentos, mis habilidades y fortalezas. Por la libertad que me dio para hacer tantas “locuras” con las que pude sacar las risas de esos sabios guerreros de la vida.

DEDICATORIAS

A José Carlos, mi hijo, el mayor tesoro que la vida me ha dado.
Por su fuerza, su valor para enfrentar las tempestades, las batallas de la vida como los grandes héroes.
Por la certeza con que ha peleado por sus sueños, por su luz que brilla siempre y no se apaga nunca, por su entrega y pasión a la música.
Por tanta dicha compartida y tantas lagrimas que te tragaste y que limpiaste de mi rostro, pero también por la risas, los infinitos momentos de alegría en los campos y en los ríos que nos abrazaron hasta saciarnos.

A mis padres Guillermo y Estrella que han sido un ejemplo de fortaleza, dignidad y de amor a la vida.
A ustedes de quienes he tomado lo mejor de mí.
Este trabajo es un pequeño homenaje a su entrega y a su infinito valor como seres humanos.
Mis tesoros, mis guías, mis maestros y mis más amados fundamentos de la existencia misma.

A mis hermanos porque pese a todas las diferencias que nos han podido separar y a los helados vientos que por momentos parecieron congelar nuestros corazones, los he amado, los amo y los amare eternamente pase lo que pase.

A todos los seres de luz que me han sostenido en esta travesía en la que por momentos creí naufragar.
A mis maestros espirituales, Yogui Bajan, que trajo a occidente las enseñanzas del Kundalini Yoga, con las que he sido profundamente bendecida y sostenida.
Donde encontré el alimento que mi alma necesitaba y se convirtió en un camino de desarrollo y crecimiento espiritual.

A todos los adultos mayores que como estrellas fugaces pasaron por mi camino dejando una estela basta de aprendizajes y de bendiciones.
A sus ojos por donde pude asomarme a la eternidad.
A sus manos que tantas veces me bendijeron y a las que tome entre las mías para sanar su soledad y la mía también.

Índice

Introducción	1
Capitulo I Proceso de Envejecimiento	4
1.1 Concepto de Envejecimiento	4
1.2 Teorías Psicosociales del envejecimiento	6
1.3 Factores que inciden en el envejecimiento	12
1.3.1 Factores Biológicos	12
1.3.2 Factores Psicológicos	14
1.3.3. Factores Sociales	40
Capítulo II Aproximaciones Teóricas al Estudio de la Creatividad	46
2.1 Concepto de Creatividad	46
2.2 Las perspectivas humanistas y sus aportaciones al estudio de la creatividad	51
2.2.1 La Teoría Motivacional de Abraham Maslow y su relación con la creatividad	52
2.2.2 La Teoría Epigenética de Erik Erikson y su aportación a la creatividad	56
2.3 Creatividad y Adulto Mayor	60
2.4 Creatividad e intervenciones educativas en el adulto mayor.	68
2.5 Antecedentes y aproximaciones conceptuales sobre la educación de los adultos mayores.	69
2.6 Principales Modelos de Educación de Adultos Mayores.	75
2.7 Creatividad e intervenciones educativas en el adulto mayor.	80
2.7.1 Principales estrategias para el desarrollo y educación de la creatividad	80
2.7.2 Motivaciones, intereses y necesidades educativas en los adultos mayores.	84
2.7.3 Intervenciones educativas enfocadas hacia la creatividad en los adultos mayores.	88
Capitulo III Calidad de Vida	93
3.1 Antecedentes	93
3.2 Indicadores en la calidad de vida	96
3.3 Calidad de vida en el adulto mayor	98
Propuesta de un taller de creatividad aplicada para adultos mayores	103
Justificación	103
Objetivos del Taller	104
Población	105
Escenario	105
Procedimiento	106
Descripción de las sesiones por modulo.	106
Conclusiones	121
Referencias	124
Anexos	127

Introducción

El descenso de la fecundidad y el aumento de la esperanza de vida que se ha generado gracias al avance tecnológico en las áreas médicas, farmacológicas y de nutrición, así como el cambio en los hábitos de higiene, entre otros factores, ha resultado en un aumento considerable de la población de adultos mayores. En el año 2000 la población mayor de 60 años era de 600 millones y se calcula que esta cifra se duplicará en 25 años más. Para el año 2050 este grupo poblacional alcanzará los 2000 millones de personas (“El corazón de Madrid” Área de Servicios sociales, 2002)

En México, según datos del INEGI correspondientes al año 2005, existen aproximadamente 5,698,710 personas mayores de 65 años, lo cual representa un 5% de la población total, sin embargo se calcula que para el año 2043 los ancianos mexicanos constituirán más del 14% de la población. A pesar del acelerado proceso de envejecimiento de las sociedades en casi todos los países del mundo, aún persisten muchas interrogantes acerca de lo que implica el proceso de envejecimiento, de los cambios que se presentan en esta época de la vida y sobre todo, de cuáles son los requerimientos específicos que este sector de la población plantea a la sociedad para poder brindarles una expectativa satisfactoria de vida.

Desafortunadamente y pese al avance en las investigaciones sobre la vejez, en la sabiduría convencional existen una serie de prejuicios y creencias falsas acerca de este período de la vida, lo que ha traído como consecuencia una generalización de comportamientos segregativos y discriminatorios hacia los viejos. Esta tendencia a marginar a los mayores y a devaluar sus capacidades, también ha llegado a incidir negativamente el ambiente de los profesionales de la salud, dedicados a la atención de los ancianos, lo que ha agravado aún más las difíciles situaciones que en general rodean a este sector de la población.

Los cambios, las pérdidas y las transformaciones que conlleva esta etapa del ciclo vital, plantea a las sociedades la necesidad de estructurar nuevos sistemas para generar redes de apoyo, tanto en el entorno familiar como social, para brindar alternativas que permitan a los mayores, afrontar estos cambios y pérdidas y lograr una sana adaptación a esta etapa de la vida. Recientemente el campo de estudio de la psicología y especialmente de la gerontología ha permitido ampliar, de manera significativa, el conocimiento acerca del proceso de envejecimiento, lo que ha dado lugar a la generación de propuestas de atención cada vez más acordes a las necesidades de los ancianos. Asimismo, ello ha contribuido a difundir una cultura del envejecimiento que plantea una perspectiva mucho más real y positiva sobre la vejez.

Dentro de las acciones concretas que se ha emprendido como resultado de los avances en la comprensión y conocimiento de la vejez, y para ofrecer alternativas de calidad de vida a los mayores se han promovido programas de intervención en diversas áreas de interés y muy especialmente, en el área de la educación. La educación destinada a la población de adultos mayores, ha demostrado ser un vehículo de suma importancia en los procesos de reconfiguración de la propia identidad, en la promoción de la autonomía, la autoestima y como medio para dirigir los recursos propios hacia la materialización de las necesidades de auto-trascendencia.

En este trabajo de investigación se abordan los principales temas relativos al envejecimiento, desde su conceptualización y las diferentes perspectivas teóricas que al respecto han surgido a lo largo del tiempo, hasta las propuestas más recientes que intentan responder de manera integral a la necesidad de elevar la calidad de vida de los mayores.

Desde el punto de vista teórico, este trabajo se fundamenta de manera especial en los postulados de Erick Erikson sobre el desarrollo de la personalidad y sus ocho fases de desarrollo, especialmente las dos últimas relativas a la vejez. Asimismo, los planteamientos de la psicología humanista, constituyen la base sobre la que se sustenta una propuesta de intervención educativa que intenta

abordar el tema de la creatividad, como alternativa para potenciar el bienestar y la calidad de vida en el adulto mayor.

Es pertinente mencionar que en este trabajo la creatividad es entendida como un recurso de la personalidad que posibilita el afrontamiento de los cambios desde una perspectiva transformadora y vital, además de que se considera como una fuente generadora de propuestas imaginativas, que contribuyan a recuperar y re-descubrir el aspecto lúdico de la vida, al mismo tiempo que se toma como un vehículo para la recuperación de la autoestima, de la confianza en sí mismo y como elemento de autorrealización y de trascendencia.

Capítulo I

Proceso de Envejecimiento

1.1 Concepto de Envejecimiento

Cuando se hace referencia al envejecimiento del ser humano, se alude a un proceso natural que ocurre con el paso de los años y conlleva una serie de cambios y transformaciones graduales tanto a nivel físico, biológico, psicológico y social.

El envejecimiento se define frecuentemente como un proceso que ocurre después de la fase del desarrollo. Muñoz y Motte (2002), señalan que estos dos términos, envejecimiento y desarrollo, son generalmente utilizados en nuestra sociedad para describir procesos de cambio asociados al paso del tiempo.

Al primero se le atribuyen una serie de características negativas y desaprobatorias ya que ha existido una tendencia a asociar el concepto de envejecimiento a un proceso de deterioro o “degradación” al que el individuo llega a cierta edad, considerando al envejecimiento como sinónimo de vejez que se utiliza para referirse a los cambios negativos que se dan en este momento de la vida.

Desde esta perspectiva, el envejecimiento es un término que no se considera como parte del ciclo vital, al contrario de lo que ocurre cuando se habla de desarrollo, el cual se aplica para todos los cambios que ocurren en las fases iniciales de la vida y hasta la edad adulta, al que se asocian conceptos de crecimiento, progreso, superación, etc. Por lo tanto el concepto de envejecimiento relacionado a la vejez está inmerso en una amplia gama de prejuicios y falsas creencias difundidas en la sociedad, lo cual ha traído como consecuencia que se generen actitudes y comportamientos de rechazo y discriminación hacia los adultos mayores.

Sin embargo; con el tiempo se han modificando estos estereotipos y gracias al constante avance de la ciencia muchas de las falsas creencias acerca del envejecimiento han sido desplazadas.

Hoy en día se ha incorporado al proceso de envejecimiento el concepto de desarrollo que involucra implícitamente un proceso de cambio ligado al crecimiento. Al mismo tiempo, las interacciones entre los procesos de maduración del organismo y el medio que le rodea, permiten considerar al envejecimiento como un proceso que está condicionado por variables de diversa índole y en el cual las características intraindividuales juegan un papel determinante. Dicho de otra manera, el envejecimiento no es un proceso que se da de forma única y predeterminada, de ahí que no todas las personas envejecen de la misma manera ni tampoco el deterioro físico, propio del proceso de envejecimiento, se presenta con la misma intensidad en todos los individuos.

Por todo lo anterior se puede decir que el envejecimiento es un proceso natural que forma parte del ciclo vital en el cual confluyen, las experiencias adquiridas por el ser humano a lo largo de su vida y también la declinación de algunas funciones, que estarán condicionados por variables de carácter individual, pero también por aspectos relativos al entorno sociocultural.

Con el propósito de comprender de manera global el envejecimiento en el ser humano, se expondrán algunas de las teorías más relevantes surgidas desde el ámbito de la psicología social, desde cuya perspectiva el hombre es concebido como un ser con sus propias peculiaridades pero que también pertenece a un grupo social complejo y heterogéneo.

Debido a que el proceso de envejecimiento de un individuo no se produce de forma aislada sino que se desarrolla dentro de un contexto social donde las creencias, valores y actitudes tienen una importante influencia en su comportamiento y adaptación, es importante conocer los planteamientos generados desde estas perspectivas.

Las teorías psicosociales que se exponen a continuación intentan explicar la forma en que los individuos intentan adaptarse a este proceso de envejecimiento dentro de su entorno social.

1.2 Teorías Psicosociales del envejecimiento

Debido a que el proceso de envejecimiento de un individuo no se produce de forma aislada sino que se desarrolla dentro de un contexto social donde las creencias, valores y actitudes tienen una importante influencia en su comportamiento y adaptación, es importante conocer los planteamientos generados desde estas perspectivas.

Las teorías psicosociales que se exponen a continuación han intentado explicar la forma en que los individuos tratan de adaptarse al proceso de envejecimiento dentro de su entorno social.

a) Teoría de la Desvinculación o Desapego

Según señala Muñoz (2002), esta teoría está basada en las investigaciones realizadas por parte de Cummings y Henry (1961), sobre los aspectos sociales de la vejez y se llevaron a cabo a finales de la década de los cincuenta. La teoría de la desvinculación sostiene que el envejecimiento normal se caracteriza por un proceso gradual de desapego entre el individuo y la sociedad. Al llegar a este momento de la vida hay una tendencia natural a apartarse del entorno, de las actividades sociales, así como de las personas que le rodean. Esto se presenta como resultado de la falta de interés que el adulto mayor siente hacia lo exterior ya que, según esta teoría, el punto central de su interés se revierte hacia sí mismo.

Por otra parte, el distanciamiento afectivo se produce como un mecanismo adaptativo ante la declinación de sus capacidades sensoriomotrices, de la actividad sexual, el atractivo físico y la competencia laboral, ya que lo pone a salvo de confrontaciones que pudieran ser dolorosas para él. Cummings y Henry (1961), afirman que la desvinculación se da de manera recíproca entre el individuo y la sociedad, toda vez que al mismo

tiempo que el adulto mayor se retira de la sociedad, ésta se separa de él para dar paso al desarrollo económico que impulsarán las nuevas generaciones. Por lo tanto, se sostiene que para que la persona mayor pueda lograr una buena adaptación a su proceso de envejecimiento, es necesario promover el desapego entre él y la sociedad. Desde esta perspectiva teórica, la sociedad debe buscar cómo ir transfiriendo los roles y aislar a los ancianos de la participación social.

De la misma manera, y con base en los postulados de esta teoría, la actitud más aconsejable a seguir, tanto de los profesionales, como de los familiares y amigos es inducir al adulto mayor a este alejamiento progresivo de sus actividades como un paso de preparación para la muerte. La teoría del desapego pretende establecer el apartamiento del individuo de la sociedad, como un fenómeno de carácter universal, cuando existen ya suficientes evidencias que permiten afirmar que el desapego que presentan algunos adultos mayores, no es un aspecto constitutivo propio de la edad, sino más bien una respuesta ante algunos factores adversos del entorno.

Por otra parte los principios de la desvinculación parecen ser más bien una serie de argumentos “científicos” que permiten a las sociedades capitalistas y consumistas desplazar a los adultos mayores de la vida social, ya que no se les considera capaces de ser productivos.

Lo más importante a resaltar quizá, respecto a las afirmaciones de esta teoría, es que han dado pie al desarrollo de toda una cultura de segregación hacia los viejos y ha fomentado en la sociedad muchos de los prejuicios que son el telón de fondo de las actitudes con las que se ha abordado el tema de la vejez.

b) Teoría de la Actividad

Salvarezza (2000) explica que en el año de 1968 Havighurst y Albrecht, basándose en los estudios de Cummyngs y Henry (1961), intentaron modificar la teoría de la desvinculación y señalaron que el desapego sólo era uno de los

comportamientos posibles que se presentaban como respuesta al proceso de envejecimiento, pero no podía considerarse como una teoría universal para explicarlo. Esta teoría, se fundamenta en la hipótesis de que existe una importante correlación entre el número de interrelaciones sociales que ejerce el adulto mayor y su nivel de adaptación y satisfacción vital. Contrario a lo que se plantea en la teoría de la desvinculación, el punto de vista que sostiene esta teoría, resalta la importancia de que el adulto mayor se mantenga lo más activo posible a todos los niveles, ya que de lo contrario sobrevendrán una serie de trastornos y angustias provocados por la sensación de inutilidad, con lo que le será imposible adaptarse satisfactoriamente a la sociedad y a su proceso de envejecimiento.

La teoría de la actividad señala que, tanto los adultos mayores como los adultos jóvenes, tienen las mismas necesidades psicológicas y sociales. Ambos grupos de la población se sienten motivados hacia la actividad y esto es lo que constituye uno de los pilares fundamentales para lograr una vida plena y feliz. Según señala Muñoz (Op. Cit.) las investigaciones realizadas (Havighurts y Albercht, 1970) para verificar los postulados principales de esta teoría, avalan la correlación que existe entre el número de actividades realizadas y la adaptación sentida por las personas. De ahí que los autores concluyeron que los adultos mayores que son más activos experimentan mayores niveles de bienestar y adaptación.

Asimismo Muñoz (Op. Cit.) hace referencia a la labor de Madox y Eidorfer (1972) quienes retoman estos estudios corroborando la relación existente entre estas dos variables, es decir entre la cantidad de actividades que el adulto mayor realiza y el grado de satisfacción reportado, sin embargo encuentran que esta correlación no se puede tomar como un hecho universal y unilateral. Esto significa que esta relación no siempre se mantiene. Según Muñoz, Lemon (1972) señala un elemento adicional que se refiere a la calidad de las relaciones sociales que se establecen en esta fase de la vida, y señala que en muchos casos las interacciones unipersonales representan un elemento que proporciona mayor satisfacción personal que otro tipo de actividades en donde se interactúa con más personas, pero no se establecen vínculos

afectivos. Misara y Riedel (1984), citados por Muñoz (Op.Cit.), descubrieron que con frecuencia se dan casos en donde los adultos mayores aún sin realizar una gran cantidad de actividades, se sienten adaptados y satisfechos, así como otros, que ejercen muchos roles sociales y actividades diversas no reportan un buen estado de ánimo y satisfacción vital. La actividad por sí misma no es necesaria ni suficiente para lograr una verdadera adaptación y satisfacción vital en los adultos mayores.

La teoría de la actividad presenta algunos problemas en cuanto a la muestra seleccionada en los estudios de Havighuts y Albrech (1961), en cuyos resultados se fundamenta. Esto es, la relación encontrada entre la cantidad de actividades y el nivel de satisfacción personal, se presenta principalmente en adultos jóvenes que además, pertenecen a una clase social económicamente acomodada. Por lo tanto no puede generalizarse a todos los adultos mayores. Además, no es tanto la cantidad de las actividades sino la calidad de éstas y las interacciones que ellas propician, las que determinan en gran medida el nivel de adaptación y de satisfacción en esta fase de la vida.

c) Teoría de la Continuidad

Muñoz (Op. Cit.) hace referencia a Neugerten (1964) y Atchely (1971 y 1972) como los iniciadores de esta teoría psicosocial sobre el envejecimiento quienes explican la adaptación de los adultos mayores al proceso de envejecer en base al estudio y análisis de sus actitudes y rasgos de personalidad. Neugarten, sostiene que la gran mayoría de las actitudes, hábitos y valores que el individuo va desarrollando a lo largo de los diferentes estadios de su vida se conservan durante la vejez. De esta manera, la autora considera que durante el proceso de envejecimiento, no se producen cambios bruscos ni radicales, sino que representa de algún modo una continuidad de lo que la persona ha sido a lo largo de su vida.

La vejez no es considerada como una etapa distinta de las anteriores, sino como parte de un continuo donde las diferencias que cada individuo manifestará para adaptarse a los cambios que puedan presentarse, estarán

determinados en gran medida por las experiencias y los diferentes roles sociales que han sido asumidos por el individuo a lo largo de su vida. Las experiencias pasadas son la base para poder elaborar las estrategias de cambio y de adaptación, tanto física como mental, a los distintos momentos de la vida. Muños hace referencia a los estudios de Atchely (1972), quien sostiene que existen dos aspectos básicos de esta continuidad; una interna conformada por el temperamento, las emociones, las habilidades, etc. y una con externa, a la cual se asocia principalmente la estructura psíquica relacionada con el medio, que estaría representada por la estructura de comportamiento y relaciones interpersonales del individuo.

Se considera que en el adulto mayor hay una estructura básica desde la cual se elaboran las nuevas formas de adaptación que dependen de la forma como se ha adaptado y cómo ha afrontado las situaciones de la vida en el pasado. Por lo tanto, es posible predecir de alguna forma, como una persona vivirá su vejez si conocemos su estructura de personalidad. La teoría de la continuidad ha recibido fuertes críticas principalmente porque no explica de manera clara, cómo es que las condiciones sociales, físicas y afectivas se integran en la dinámica de la personalidad para dar cuenta de la continuidad. Todas estas teorías han aportado conocimientos acerca de la interacción entre el individuo y la sociedad en el proceso de envejecimiento y de la misma manera, todas presentan debilidades que es necesario tomar en cuenta a fin de contar con elementos teóricos serios que nos permitan dar cuenta de las diversas variables que confluyen en este fenómeno. Sin embargo, es importante señalar las aportaciones de las dos últimas teorías al conocimiento sobre la vejez.

Por un lado, la teoría de la actividad pone de manifiesto la importancia que puede tener para los mayores, el mantenerse activos a todos los niveles. Con ello, contribuye a promover una actitud diferente sobre el proceso de envejecimiento en donde la inclusión del adulto mayor en la sociedad desplaza el antiguo concepto de exclusión y segregación promovido por la teoría de la desvinculación. Este sólo hecho abre una perspectiva diferente para enfocar la vejez, lo que hoy ha permitido avanzar hacia una cultura en la que el proceso

de envejecimiento no es considerado solo como un proceso de deterioro, sino como un estadio de la vida donde existen muchas posibilidades de desarrollo y satisfacción personal que colocan al adulto mayor en papel activo frente a su propia vida. Por su parte, la teoría de la continuidad al señalar la importancia de las características de personalidad, pone el acento en un aspecto importante que antes no se consideraba, y esto es, que el proceso de envejecimiento debe enfocarse desde la comprensión de las diferencias individuales y de la importancia que las experiencias previas tienen en la forma como cada individuo afronta su propia vejez.

1.3 Factores que inciden en el envejecimiento

En este apartado expondremos de manera específica algunos de los aspectos más importantes que confluyen y que inciden en el proceso de envejecimiento, a fin de contar con un panorama general que nos permita entender este proceso, desde una perspectiva integradora. Aunque se tratarán de manera separada los factores biológicos, psicológicos y sociales que inciden en este proceso, es necesario hacer hincapié en que todos ellos interactúan constantemente y unos inciden en los otros. Sólo bajo esta perspectiva es posible entender la complejidad del fenómeno.

1. 3.1 Factores Biológicos

Desde el punto de vista biológico, el envejecimiento se considera como un proceso en el cual las células del organismo comienzan a morir a mayor velocidad de la que se regeneran, lo cual provoca que los órganos y sistemas del cuerpo empiecen a manifestar una serie de cambios, alteraciones y decrementos en cuanto a su funcionamiento. La mayoría de los estudios en este campo, muestran que es entre los 28 y 30 años, el momento en el que se registran el mejor rendimiento en cuanto a las aptitudes corporales de los individuos y que a partir de ese momento se inicia un proceso de deterioro progresivo a nivel fisiológico, el cual se considera completamente normal, aunque puede adoptar características patológicas en algunos casos. Los cambios que se producen en el envejecimiento son sistémicos, es decir que afectan tanto a órganos corporales como a los sistemas del organismo.

Brevemente se mencionan las alteraciones y cambios biológicos y funcionales más comunes:

- Se produce una ralentización de las funciones generales de los sistemas, que se traduce en una disminución de los reflejos, de los impulsos nerviosos, de la capacidad de respuesta a los aprendizajes nuevos, disminución de la irrigación sanguínea, así como de las respuestas a los estímulos sexuales.

- Pérdida de masa muscular que deviene en un progresivo debilitamiento en el movimiento, fuerza y tono muscular.
- Falta de elasticidad y flexibilidad que inciden en la capacidad motriz.
- Cambios a nivel hormonal, especialmente el período de menopausia en la mujer.
- Alteraciones en el sistema sensorio-perceptivo, particularmente la disminución de la visión y el oído.
- Cambios en la piel, resultado de la falta de hidratación, la falta de elasticidad y la aparición de arrugas.
- Aparición de problemas circulatorios, varicosidad y la acentuación visible de las venas.
- Caída o escasez de cabello y aparición de canas.

Estas son algunos de los cambios biológicos más comunes que se presentan como parte del proceso de envejecimiento, pero quizá la pregunta a responder sería, ¿cuál es la razón por la que se generan estas modificaciones? Al respecto han surgido una gran cantidad de teorías que intentan explicar este fenómeno. A continuación se mencionarán algunas de ellas:

a) La teoría del envejecimiento primario o programado, cuya premisa principal radica en señalar que existe un plan genéticamente programado. Dicho de otra manera, la vejez aparece y se desarrolla según el informe heredado y contenido en los genes.

b) La teoría sobre las mutaciones celulares derivadas de similares planteamientos, responsabilizan el envejecimiento biológico a fallas en el comportamiento celular.

c) La teoría de los radicales libres, es decir, moléculas reactivas que actúan sobre las membranas celulares, afirma que el proceso de envejecimiento, desde el punto de vista biológico se debe al proceso de oxidación de las células. La grasas insaturadas, los reactivos químicos que absorbe el

organismo por cualquier vía, ya sea en el consumo de agua, alimentos, el humo de cigarrillos y otros irritantes, son factores que generan la presencia de radicales libres en el organismo.

d) Las teorías del ADN (ácido desoxirribonucleico) que intenta explicar los factores que inciden en el envejecimiento biológico a través de la producción de agentes oxidantes.

e) Otras investigaciones señalan diversos factores como responsables del deterioro físico:

- Las afecciones inmunológicas como elementos que inciden en la producción de procesos degenerativos.
- El estrés y las enfermedades psicosomáticas
- Malos hábitos de alimentación, falta de ejercicio físico e ingesta excesiva de alcohol y otras drogas.

Es muy probable que no solo sea uno de los elementos mencionados anteriormente el responsable único o prevalente del envejecimiento humano. Mucho más acertado sería pensar que es el conjunto de todos ellos, y posiblemente, otros elementos que aún la ciencia no ha podido esclarecer en lo que ocurre en el organismo como resultado del paso del tiempo y que lleva al ser humano al envejecimiento y posteriormente a la muerte.

1.3.2 Factores Psicológicos

Si se centra la atención en cuestionarse, ¿cómo es que estos elementos de cambio y deterioro biológico pueden afectar a cada individuo?, ¿qué es lo que hace que una persona logre asimilar estos cambios y tener una vida plena, mientras que otro encuentre tal dificultad en adaptarse a los decrementos propios de la edad que se convierten en presas fáciles de la depresión y la desesperación?, entonces es necesario abordar los aspectos psicológicos del envejecimiento.

Desde el punto de vista psicológico, existen algunos aspectos que revisten especial importancia en el proceso de envejecimiento y que determinarán, en gran medida, la transición del individuo a través de esta etapa de la vida. (Ver figura No. 1)

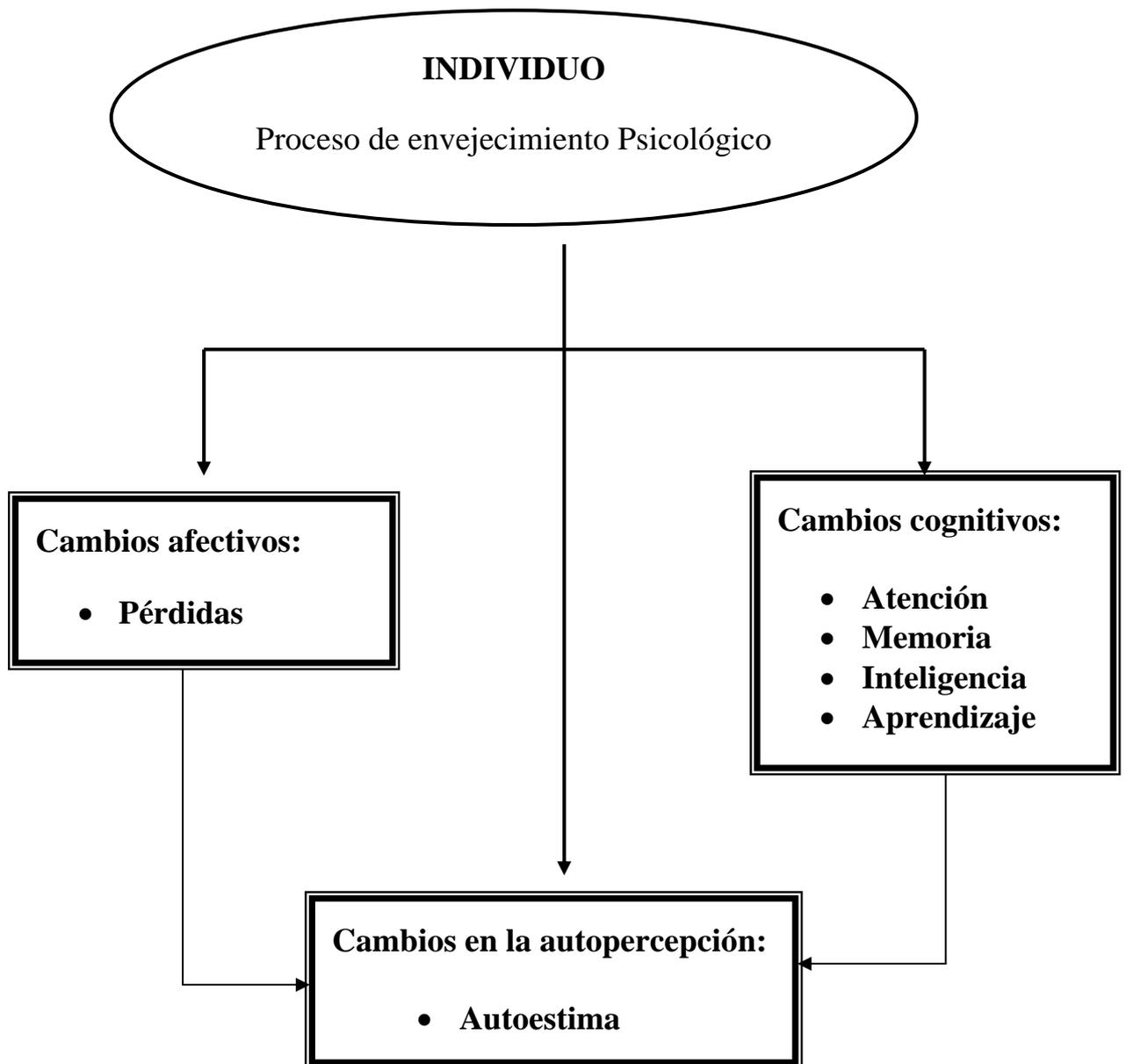


Figura No. 1. Proceso de Envejecimiento Psicológico.

En este esquema se pueden visualizar las temáticas principales que están implicadas en el proceso de envejecimiento psicológico y cuya consideración merece especial atención, ya que es mediante su estudio como se puede comprender más claramente la problemática a la que se enfrenta el adulto mayor durante esta fase de la vida, y de qué elementos dependerá el que logre una vejez saludable y satisfactoria ó una vejez patológica, permeada por la frustración y la desesperación.

Se presenta a continuación una reseña de las teorías principales que han surgido para explicar el envejecimiento psicológico, especialmente las relativas al modelo teórico denominado como “Crisis Normativa” donde figuran los planteamientos de Erick Erikson (1954) y cuyos postulados coinciden con las propuestas de este trabajo:

Teorías sobre el Envejecimiento Psicológico

a) Modelo de Crisis Normativa

Yuste(2004), señala que de toda la gran variedad de teorías que han surgido a lo largo del tiempo para explicar el envejecimiento psicológico, se pueden agrupar en dos modelos básicos: El modelo de crisis normativa y el de programación de eventos. El modelo de crisis normativa se caracteriza por considerar el desarrollo del ser humano mediante la transición de etapas ó ciclos de vida en donde se producen una serie de cambios que proponen al individuo retos y tareas específicas que tendrá que enfrentar. Sus principales representantes son Erikson quien los propuso 1950 y lo revisó en 1985, Havighurts (1953 y 1973), Robert Peck (1950 y 1978), Roger Gould (1972 y 1978), Jane Loevinger (1976), Levinson (1978) y Robert Kegan (1982). Este trabajo de investigación sólo se centrará en resumir los postulados principales de la teoría de Erikson, debido a la importancia de sus aportaciones a la comprensión del proceso de envejecimiento como parte del ciclo vital y también por sus planteamientos respecto a la creatividad en la transición hacia la vejez satisfactoria e integrativa. Es Erikson (1950-1985), el primero que marca la pauta dentro de esta corriente que, desde la perspectiva psicoanalítica, se

ocupa de manera particular del envejecimiento. Este autor describe una serie de fases del desarrollo de la personalidad que están condicionadas por variables psicosociales.

Para este autor, el concepto de desarrollo es un proceso evolutivo que se funda en una secuencia de hechos biológicos, psicológicos y sociales de manera universal, es decir, que durante su vida, cada individuo pasa por fases o crisis verticales que culmina con una solución psicosocial individual, y al mismo tiempo, una crisis horizontal que exige una resolución satisfactoria, desde el punto de vista personal y social. La resolución de cada una de ellas implica la superación de un conflicto para pasar a la siguiente. Asimismo, apunta que el ser humano a lo largo del tiempo, atraviesa por ocho ciclos vitales que están determinados por la interacción entre el individuo y la realidad social, quien facilitará u obstruirá este proceso de desarrollo.

Cada fase del ciclo vital implica:

- Una crisis de personalidad que el individuo debe resolver para no provocar un estancamiento que bloquee el desarrollo del yo.
- Una virtud concreta.
- Una encrucijada, donde el individuo debe escoger entre un rasgo positivo que es el que prevalecerá por encima de otro negativo y cuya síntesis llevará a la satisfacción y superación de la crisis.

En cada uno de estos ocho ciclos, que transcurren desde el nacimiento hasta la muerte, el individuo debe enfrentar y resolver una fase evolutiva, su acierto o desacierto en encontrar las soluciones correctas, determinará su destino.

Las ocho fases o crisis del ciclo vital de las que habla Erikson son:

- 1.- Confianza versus desconfianza.
- 2.- Autonomía versus vergüenza.
- 3.- Iniciativa versus culpa.

- 4.- Laboriosidad versus inferioridad.
- 5.- Identidad versus disgregación.
- 6.- Intimidad versus aislamiento.
- 7.- Fecundidad versus estancamiento.
- 8.- Generatividad (integridad del yo) versus desesperación.

En este trabajo de investigación se tratará solamente la última fase del ciclo vital ya que es en esta donde se ubican las crisis relativas a la vejez, donde el conflicto principal que se presenta al individuo es entre “generatividad y estancamiento”. El concepto de generatividad se refiere a la posibilidad que se presenta en esta fase de la vida, de buscar y trabajar por la trascendencia. Alude básicamente a la necesidad de perpetuar el propio yo, lo que va más allá de la procreación de los hijos y la familia; más bien, se refiere a la posibilidad de dejar un legado perdurable a la humanidad. La generatividad, supone a su vez, tres habilidades y actitudes principales; la procreativa, la productiva, que implican poner en juego los propios recursos al servicio de los intereses propios y comunitarios, y por último la creativa que lleva al individuo a buscar un crecimiento interno y cultural; todo cuanto le permita generar aportaciones personales que contribuyan al enriquecimiento personal y social. Sin embargo, cuando este impulso generativo falla, se puede presentar una regresión obsesiva de interiorización y un sentimiento de estancamiento. La resolución del conflicto que aparece en este estadio, dará lugar a la disyuntiva que se plantea entre “integridad y desesperación”.

Integridad, es el concepto que según Erikson, se refiere al momento de la vida donde se sintetizan los siete ciclos de vida anteriores. Es posible llegar a la vejez con integridad, sólo si durante las fases previas de la vida se han resuelto satisfactoriamente las crisis, adaptándose a los triunfos y a los fracasos, a los aciertos y a los errores, aceptando y superando los retos que cada etapa conlleva. En esta última fase del ciclo vital las principales virtudes con que cuenta el ser humano son; la renuncia, la prudencia y la sabiduría. Estas virtudes, más lo vivido previamente serán fundamentales para no caer en la desesperación ante la proximidad de la muerte y a la hora de hacer un balance de todo lo vivido. La teoría epigenética de Erikson, tiene la virtud de

ofrecer un panorama global de las crisis y conflictos de la totalidad del ciclo vital, dentro de un modelo sistemático y ordenado claramente en distintas etapas de la vida. Además, ha constituido un planteamiento teórico que pudo llenar el amplio vacío de conocimiento que existía respecto al proceso de envejecimiento y a ubicarlo como parte de un ciclo de vida, lo que permitió entender a la vejez desde la perspectiva de una fase del desarrollo, donde aún se abre un amplio campo de posibilidades y no como antes, que se encuadraba en una perspectiva de deterioro, confinamiento y muerte. Sin embargo, es necesario también hacer notar las limitaciones de este encuadre teórico en los siguientes puntos:

- Hay un exceso de generalización en las explicaciones sobre los distintos aspectos que abarca cada ciclo de vida, pero no acaba de explicar claramente el destino personal y subjetivo del envejecimiento.
- Cuando plantea en el último ciclo de vida la disyuntiva entre integridad y desesperación, es necesario explicar más a fondo cuáles son las variables que determinan los cambios de dirección en cada ciclo de la vida y qué es lo que hace que un individuo opte por una de las alternativas que se presentan en estas etapas.

b) Modelo de Programación de Eventos

Las principales representantes de este modelo son Nugarten y Moore (1968), quienes señalan que cada individuo posee una especie de reloj de edad o cronómetro social, el cual va marcando la conducta más apropiada al llegar a una determinada edad y va indicando a cada individuo las funciones o roles que requiere adoptar. El modelo de programación de eventos, basa su concepción del desarrollo en función de los acontecimientos importantes de la vida como por ejemplo, la viudez, la jubilación, la guerra, es decir, eventos externos que ocurren en momentos determinados de acuerdo con la cultura en la cual el individuo se encuentra inmerso, lo que pondrá en juego una serie de mecanismos para lograr la adaptación y satisfacción personal. Es el individuo, quien desde su dinámica interior, va determinando el ritmo de su conducta vital

pero es también la sociedad, a través de sus costumbres, del entorno cultural, quién genera las expectativas y los modos de funcionamiento de los individuos. El punto central en este modelo de aproximación teórica, es la forma en que cada individuo responde a los acontecimientos normativos que emanan de la sociedad y del momento histórico circundante. La diversidad individual depende de una serie de factores internos y externos entre los que resaltan; las características de personalidad, las vivencias de experiencias anteriores en similares circunstancias, las redes de apoyo familiares y sociales, el grado de educación, el nivel socioeconómico, su condición de salud física y psíquica, entre otras.

Cambios afectivos

Abordar el tema de la afectividad es adentrarnos en uno de los aspectos más importantes de la personalidad y en especial de la dinámica psicológica del adulto mayor. Desde una perspectiva muy general, la afectividad se refiere al modo como somos afectados por los distintos acontecimientos que ocurren en nuestro entorno. La noción de afectividad, alude a un cambio que se produce al interior del ser humano y que se expresa en un estado interno relacionado con la conciencia de sí mismo (Asili, 2004). La forma como el ser humano se conduce en la vida, no solo tiene que ver con su forma de pensar sino también con su forma de sentir la vida, lo que constituye el complejo mundo de los sentimientos y las emociones. Según Asili, (op. cit.) la naturaleza del sentimiento hace que el ser humano se vea en la necesidad de decidir la forma de ser y estar en el mundo. Rojas (1995), señala que la afectividad está constituida por un conjunto de elementos de naturaleza subjetiva que difícilmente pueden ser externados, y esto provoca un cambio interior que se expresa en dos modos opuestos: *agrado-desagrado, inclinación-rechazo, acercamiento-repulsión*.

Es en estos puntos extremos, donde de acuerdo a este autor, se expresan una variedad de vivencias que constituyen los elementos principales del mundo emocional. Si se reflexiona detenidamente en la afectividad del

adulto mayor, no es difícil advertir que existen diversas circunstancias que lo hacen presentarse como un mundo bastante convulsionado ya que hay un importante aumento de elementos de cambio y sobre todo, de vivencias de pérdida. Cambios en las expectativas de autoeficacia y autosuficiencia, en la conciencia de la propia identidad, la pérdida del rol profesional y la disminución de redes sociales, del estatus económico, de familiares y seres queridos, así como el decremento de la fuerza física y los recursos sensoperceptivos. Todos estos elementos que constituyen en gran parte el entorno al que se ve enfrentado el adulto mayor, implican una serie de reajustes y elaboraciones internas que van a incidir directamente en la vida afectiva de cada individuo. Sin embargo, la manera como estos cambios y pérdidas son asumidos por el adulto mayor no tendrá las mismas repercusiones, ni afectará a todos con la misma intensidad ni en la misma forma; esto dependerá de varios factores, principalmente de:

1. Variables relativas a la personalidad.
2. La historia personal y de aprendizaje previo.
3. Magnitud de la problemática.
4. Las condiciones especiales del entorno, como la existencia de redes sociales de apoyo y los vínculos afectivos.
5. Condiciones de salud mental y física.

De acuerdo con estos factores cada individuo puede manifestar diferentes tipos de reacciones:

- Retiro y evitación, como un mecanismo de defensa que le permitirá, al menos temporalmente, mantenerse al margen de los eventos que le son difíciles de aceptar.
- Irritación o mal humor, como una actitud que expresa el sentimiento de frustración ante la imposibilidad de hacer frente a las situaciones de cambio.
- Dependencia respecto de otros, que muchas veces lleva a la invalidez física y psíquica, que se produce como un intento de escapar de todo aquello que afecta profundamente las simientes de la propia existencia, y ante lo que el individuo se siente incapaz de enfrentar.

- Afrontar las nuevas realidades, mediante la aceptación y la búsqueda de nuevas estrategias de ajuste y satisfacción personal.

Erikson plantea que en la última etapa de la vida, el individuo debe resolver y superar la contradicción entre el deseo de envejecer satisfactoriamente y los sentimientos negativos que producen las circunstancias de pérdida y la proximidad de la muerte. La vida afectiva de un ser humano puede ser fuertemente sacudida por las pérdidas, no solo las que tienen que ver con la muerte de seres queridos, sino todas aquellas que a nivel real o subjetivo nos hacen vivir la experiencia de vacío y desamparo. Por ello, uno de los aspectos que reviste especial importancia en la superación de las crisis, especialmente las que tienen que ver con el afrontamiento de las pérdidas, es la elaboración del duelo.

El duelo es un proceso a través del cual el ser humano hace frente a estas pérdidas. Implica un mecanismo adaptativo que facilita superar el dolor e impacto psicológico que nos produce la pérdida de algo o alguien significativo en nuestra vida. Comprende un conjunto de reacciones emocionales que permite al ser humano sanarse y recuperarse física y emocionalmente, no sólo respecto de las pérdidas, sino de los cambios que hay que enfrentar con el paso del tiempo. Es necesario pasar por todo este proceso para poder lograr un restablecimiento del equilibrio a todos los niveles, de lo contrario puede establecerse un duelo patológico que traerá como consecuencia toda una variedad de disfuncionalidades a nivel emocional, físico y mental, y dependiendo de la intensidad con la que se viva, puede llevar hasta la muerte.

Otro tema íntimamente ligado a las pérdidas y los cambios en esta fase del ciclo vital, que forma parte importante de los trastornos afectivos que pueden presentarse en la vejez es la depresión.

Desde el punto de vista psicoanalítico, la depresión es un estado que se caracteriza por la pérdida de una relación objetal, en la que el contenido ideativo hace imposible la realización de un deseo al que se esta íntimamente

fijado. Según señala Salvarreza (2002), la depresión se manifiesta a través de una serie de síntomas caracterizados principalmente por un estado profundamente doloroso, una disminución marcada del interés por el mundo exterior, pérdida de la capacidad de amar, inhibición de todas las funciones y la disminución de la autoestima. Aunque estadísticamente la vejez es la etapa de la vida en donde parece más probable la aparición de circunstancias en las cuales resulta más difícil manejarse con las defensas disponibles, y por lo tanto, pudiera pensarse que es un factor predisponente de la depresión, es importante poner especial cuidado en no confundir y ver síntomas de depresión donde no existen. Contrario a lo que se piensa, la mayoría de los indicadores confiables, señalan que la incidencia de la depresión en la población mayor de 60 años que vive en la comunidad es de aproximadamente sólo el 4 y el 6%, aunque esta se duplica en personas que viven en alguna institución. Salvarreza (op. cit.), menciona que se ha podido observar que más que se presenten casos de depresión, hay un aumento de los síntomas relacionados a este padecimiento afectivo.

Los cambios y pérdidas que conlleva esta etapa del ciclo vital obligan a los mayores a realizar constantemente una serie de reformulaciones respecto al concepto de sí mismos y de su propia identidad.

Por ello es necesario reflexionar sobre las variables que parecen tener un importante papel en lo relativo al bienestar y a la satisfacción personal que son conceptos íntimamente vinculados a la vida afectiva de los mayores. Una de estas variables se refiere al autoconcepto.

A continuación nos centraremos en reflexionar sobre el papel que el autoconcepto desempeña en el bienestar y en tres elementos que se derivan de él y que inciden en la forma como los mayores vivencian, afrontan e intentan superar las dificultades de la vejez:

1. La imagen corporal
2. La autoestima
- 3.- La dimensión social del autoconcepto

Cambios en el autoconcepto

La temática relativa al autoconcepto, representa una de las dimensiones más sensibles que conforman la personalidad del ser humano, ya que es éste uno de los pilares fundamentales sobre el que se construye el bienestar y la satisfacción personal. El autoconcepto puede definirse como “el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo” (Antequera y Picabia, 2000).

Yuste, Rubio y Alexandre (2004), señalan que el autoconcepto puede variar a lo largo de la vida en función de los diferentes cambios y exigencias que el individuo encuentra dentro del entorno social en el cual se haya inmerso. Por ello, el sí mismo es un constructo eminentemente social ya que la imagen del yo se forma primordialmente en base a la percepción que los otros tienen de nosotros, así como de la forma como nos imaginamos que los demás nos miran y juzgan. Al reflexionar acerca de lo que pasa con el autoconcepto y la identidad personal de los adultos mayores, es fácil comprender que esta sujeta a fuertes presiones, no sólo por las modificaciones a nivel físico que este tiene que enfrentar como parte del proceso de envejecimiento, sino también por la estigmatización que existe en nuestras sociedades de consumo respecto de la vejez. El adulto mayor se ve enfrentado de manera particular a una gran variedad de cambios y pérdidas, no sólo reales sino fantaseadas, sin embargo la herramienta principal con la que cuenta para superarlas y mantener un estado de bienestar y satisfacción que le permita vivir una vejez plena es el autoconcepto. Si se asume que el bienestar subjetivo no es más que la valoración que el individuo hace de su vida, nos damos cuenta como esa forma de satisfacción con la vida vivida tiene en común con el autoconcepto, el que ambas representan valoraciones globales que están en estrecha relación.

Antequera y Picabia (2000), señalan que tanto el bienestar subjetivo como la identidad personal y el autoconcepto son, entre otras variables, conceptos que adquieren una importancia especial en este ciclo de vida.

De acuerdo con estos autores, existen dos dimensiones de los pensamientos y sentimientos que conforman el autoconcepto:

- a) La dimensión cognitiva, la cual hace referencia a las creencias sobre varios aspectos de sí mismo, por ejemplo, la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades que el individuo considera que posee.
- b) La dimensión evaluativa a la que suele denominarse autoestima y que esta constituida por el conjunto de sentimientos positivos o negativos que el individuo experimenta sobre sí mismo.

La influencia que ambas dimensiones tendrán sobre el individuo, estará condicionada, en gran medida, por la imagen que él considera que los otros tienen de él, es decir, por la dimensión social. En relación a esta última existen tres aspectos que se encuentra íntimamente relacionados pero que tienen características especiales en esta etapa de la vida, estos son:

1.- La imagen corporal

En relación con este tema, los resultados obtenidos de varias investigaciones parecen ser bastante contradictorios. Señala Salvarezza (2000) que algunos investigadores como Thompson (1972), afirman que los ancianos tienen una percepción menos adecuada de sí mismos que otros individuos de diferentes edades. Y otros como Klissh (1975), sostienen que en general los ancianos tienen mejor percepción de sí mismos, exceptuando los casos donde se presentan enfermedades incapacitantes. Sin embargo, parecen existir coincidencias en algunos puntos. Uno de estos es el que señala que el factor que incide de manera más directa en el autoconcepto físico del adulto mayor es el estado de salud y cita los resultados de las investigaciones de autores tales como Puder y Brody (1979) y Zatura y Hempel, (1984) que indican que son aquellas enfermedades que limitan la capacidad de movimiento y de actividad, las que son valoradas de manera más negativa y que por lo tanto afecta la autovaloración corporal de manera más drástica. Por otra parte, existe

una tendencia en este grupo de población a vivir las enfermedades y los detrimentos en la salud de un modo más natural. Esto es, la disminución en el grado de salud no es valorado por los adultos mayores bajo los mismos parámetros que lo hacen los individuos que pertenecen a otros grupos de edad (Costa y Mc Crae, 1980). También, señala Salvarezza (op. cit.) se ha encontrado que existe un factor subjetivo que permite al adulto mayor hacer una valoración diferencial de su estado de salud. Esto quiere decir que no es la presencia ó ausencia de enfermedades ni la cantidad de ellas la que determina la autopercepción del estado de salud, sino la percepción subjetiva que el adulto mayor haga de esa situación de salud. En otras palabras, lo que importa para valorar el estado de salud en los ancianos, parece estar más vinculado con el valor otorgado a las enfermedades o situaciones problemáticas de la misma.

La valoración que un individuo haga de su estado de salud, constituye uno de los factores más importantes para que este pueda estar en condiciones de adoptar actitudes activas y positivas ante la resolución de los problemas y el afrontamiento de las situaciones estresantes.

2.- La autoestima

Parece haber una coincidencia en los estudiosos vinculados a la autoestima de los adultos mayores en señalar que, algunos de los factores que inciden de manera determinante en ella, están enmarcados en una serie de eventos sociales que ocurren durante esta etapa de la vida. Entre ellos se encuentran la modificación de las funciones y roles sociales ocasionados por la jubilación, la percepción de la vejez que los propios ancianos tienen de ella y la percepción que la mayoría de la gente en nuestra sociedad tiene de esta etapa de la vida.

Salvarezza(op.cit.) señala que algunos autores (Holtzclae, MacCrae y Costa 1988), hablan de una tendencia en el adulto mayor, a desestimar todos aquellos factores y facetas de la vida que atentan contra la propia autoestima y a otorgar mayor importancia a las áreas de competencia que refuercen el valor personal. Esto constituye una especie de mecanismo compensatorio que, de acuerdo a estos autores, parece solo ocurrir en esta fase del ciclo vital. Debido

a estos mecanismos auto-compensatorios varios de los estudios sobre autoestima en adultos mayores, han encontrado resultados que indican que los ancianos presentan una autoestima superior a la media de la población adulta. Salvarreza, (op. cit.) señala que uno de los principales determinantes de la autoestima, entre los adultos mayores, es el de etiquetarse a sí mismos como “viejos”, asumiendo las connotaciones negativas que se han asociado a este término. Este autor hace referencia a los resultados de varias encuestas que Furstenberg (1989) realizó con persona mayores para conocer los parámetros que estas utilizados más frecuentemente para marcar que se ha llegado a la vejez y donde encontró las siguientes variables:

- Edad cronológica.- La edad es una de las variables más frecuentemente utilizadas para marcar la frontera entre las diversas etapas de la vida.
- El declive de las funciones físicas.- Este es uno de los principales marcadores de la vejez, sobre todo los problemas de salud, dificultades en la movilidad y mermas sensoriales.
- El deterioro en el funcionamiento mental.- Es uno de los signos importantes que, junto con el deterioro físico, se asocian al paso del tiempo pero mas específicamente con la senilidad. Es también uno de los factores que genera mayor temor y lo es principalmente porque constituyen una amenaza a la autonomía y un factor de riesgo para la pérdida de control de la propia vida.
- Sentimiento de utilidad y participación social.- Este es otro de los marcadores de la vejez ya que mientras una persona pueda seguir ejerciendo una función social de utilidad en su entorno, no se consideran “vieja”. No es la cantidad de años lo que marca la vejez sino la sensación de ser o no útil (De Miguel 1994).

La mayoría de estos criterios conllevan connotaciones desfavorables que producen sentimientos que afectan negativamente la autoestima.

En general los estudios sobre este tema tienden a apuntar que un alto porcentaje de adultos mayores arriban a la vejez con un buen grado de

autoestima, sin embargo la pérdida de la salud física, especialmente aquellas afecciones que implican incapacidad, pérdida del control sobre la propia vida, así como la pérdida de seres queridos, conforman un conjunto de factores que marcan de una manera drástica la autoestima con la cual pueden llegar. . Antequera y Picabia (2000), señalan que los adultos mayores que presentan un descenso en su autoestima son personas que a lo largo de su vida han desarrollado un bajo concepto de sí mismos, o que se han manejado con un autoconcepto más vulnerable.

3.- La dimensión social del autoconcepto

Entre los aspectos sociales que inciden de manera importante en el autoconcepto del adulto mayor, está principalmente la estigmatización social que existe en relación a los viejos. Todos los estereotipos peyorativos hacia la vejez, no sólo provocan una disminución importante en su autoestima, sino que actúan como predictores de su comportamiento, al asumir las características negativas de estos estereotipos culturales, lo cual hace que el adulto mayor vaya perdiendo la capacidad de ejercer control sobre sí mismo y sobre su entorno.

Los efectos de estas creencias pueden llegar a ser devastadores, ya que acaban prácticamente con la autoestima de los adultos mayores, lo que deviene en una imposibilidad de enfrentar con un mínimo de éxito las dificultades y pérdidas, así como los muchos cambios que se requieren afrontar en esta etapa de la vida.

Por otra parte la pérdida del empleo, del rol social, de las redes interrelación y los cambios estructurales que han sufrido las familias actualmente, constituyen variables sociales muy importantes que llevan a los mayores a un sentimiento de soledad y de inutilidad que incide negativamente su autoestima.

Además de los aspectos de tipo social que se han mencionado anteriormente, existen dos conceptos que mantienen entre sí una íntima correlación y que tienen una especial importancia en relación a su incidencia en la conformación del autoconcepto durante la vejez, que son:

- Percepción del control

La percepción del autocontrol puede ser definida como *“la creencia que el sujeto tiene de que dispone de la respuesta oportuna y adecuada para permitirle influir sobre los efectos adversos de un suceso ó una situación”* (Salvarezza 2000) Esta definición hace referencia al aspecto subjetivo del control, esto es, alude más a la idea que el individuo tiene del control que puede ejercer ante una circunstancia de su vida, que a la acción concreta de ejercer dicho control. El interés de los investigadores en este aspecto derivado del autoconcepto, se debe en gran medida, a la vinculación que parece existir entre la percepción del control y la salud no solo física sino también mental y la resistencia al estrés.

Según Kasl y Berkman (1987), la relación entre los niveles de salud y percepción del control parece hacerse mas estrecha con el paso de los años, especialmente en la vejez. También se ha encontrado que la percepción del control se asocia con niveles de bienestar, con la posibilidad de modificar patrones de conducta, así como la probabilidad de aumentar el rendimiento de los adultos mayores en diversas áreas (Thomson y Spacapan 1991). Es importante considerar que esta relación no siempre se traduce en resultados benéficos, ya que es necesario tomar en cuenta las particularidades de cada caso, sobre todo en lo relativo a las posibles consecuencias que esto pudiera tener en adultos mayores. Por ejemplo, ofrecer amplias posibilidades de control a un adulto mayor que a lo largo de su vida ha considerado que el control de las situaciones estresantes y conflictivas proviene de variables externas y por lo tanto no esta acostumbrado a asumir responsabilidades en este sentido, podría ser tan perjudicial como retirar las posibilidades de control a individuos que toda su vida lo han ejercido. Asimismo hay que tomar en cuenta que generar excesivas expectativas respecto al control de situaciones que no ofrecen posibilidades objetivas de ser controladas, puede no traer consecuencias positivas. Sin embargo, la mayoría de los estudios en el tema señalan que la pérdida de la percepción del control puede ser un factor de riesgo que influye en el estado de salud física y mental. Por lo tanto, adquiere una relevancia

especial emprender todo tipo de acciones que ayuden a los adultos mayores a mejorar el concepto que ellos tienen del control en sus vidas, y esto puede ser desde cuestiones tan sencillas y cotidianas como la posibilidad de elegir y de ejercer control en las diversas actividades de la vida diaria, como por ejemplo, bañarse, escoger la ropa con que se van a vestir, peinarse, tener opciones para decidir que comer o qué actividades realizar durante el día etc. En ambientes institucionales, donde se reducen en gran medida las oportunidades de control, se ha podido comprobar que los programas de intervención destinados a promover el ejercicio del control, ayuda a mejorar las interacciones sociales, la adaptación a los ambientes institucionales y la sensación de bienestar físico y mental.

- Autoeficacia.

Según Bandura (1979), la autoeficacia puede definirse como, “la percepción o seguridad que un individuo tiene de poder realizar una conducta determinada”. De acuerdo con Antequera y Picabia, (2000) la valoración que un adulto mayor hace respecto de su autoeficacia depende principalmente de *“la valoración que haga de la dificultad de la tarea a realizar”* la cual dependerá a su vez de su experiencia previa en circunstancias similares, por una parte, y por la otra, de la información y apoyo que otros puedan aportarle. De esta manera, aunque uno de los principales determinantes de la percepción de la autoeficacia es la experiencia directa, también influyen, aunque en menor grado, las experiencias previas, las expectativas sociales y el estado físico del individuo. Algunos autores citados por Salvarreza como West y Barry, (1994) y Welch y West (1995), señalan que el descenso de la autoeficacia en adultos mayores está condicionada en gran medida por los cambios a nivel cognitivo, así como por los estereotipos sociales y la disminución de las experiencias de dominio. La reducción en las expectativas de autoeficacia explica en parte, el por qué muchos adultos mayores se muestran renuentes ó rechazan las oportunidades de intentar nuevos aprendizajes y de este modo se vean mermados en sus recursos cognitivos. Con base a todo lo anteriormente mencionado, se puede afirmar que, tanto la autoeficacia como la percepción del control, constituyen dos elementos que inciden de manera muy importante en el autoconcepto y es

necesario considerar la influencia que estos ejercen en el comportamiento del adulto mayor.

Cambios en las Funciones Cognitivas

- **Inteligencia**

Cuando se habla de funciones cognitivas, se hace referencia a todos aquellos procesos a través de los cuales las personas recibimos, almacenamos y procesamos la información relativa a uno mismo, a los demás y al entorno que nos rodea (Yanguas, 2004). La mayoría de las investigaciones realizadas para explicar el comportamiento de los procesos cognitivos a lo largo del ciclo vital, se han centrado en estudios sobre la inteligencia. Estos estudios han presentado múltiples controversias que van, desde la dificultad para definir lo que se entiende por "inteligencia", bajo las diversas aproximaciones teóricas, hasta la validez relativa a los instrumentos y las metodologías que se han usado para dar cuenta de su comportamiento. En general, los estudios transversales sobre la inteligencia, tienden a concluir que ésta disminuye con la edad, contrario a lo que se reporta en el caso de los estudios longitudinales que señalan que las capacidades intelectuales aumentan hasta los 50 y tienden a conservarse hasta los 70 años de edad. Ambos tipos de investigaciones presentan algunas fallas que es necesario considerar ya que evita que se hagan generalizaciones o conclusiones que pueden ser equivocadas. Los estudios transversales fallan en hacer comparaciones, entre cohortes y las discrepancias que se han reportado entre grupos de edad, se deben más al tipo de grupo que a la edad. Por su parte los trabajos longitudinales, marcaron otra época en lo relativo a la inteligencia. En investigaciones más recientes se intentó confirmar los resultados que se habían obtenido en los estudios transversales, sin embargo estos encontraron que no existe una disminución significativa de la inteligencia hasta los 50 años y más. Siegler y Botwinick (1979), concluyeron que los adultos mayores siguen manteniendo sus habilidades intelectuales a lo largo del envejecimiento. Sin embargo los estudios longitudinales han sido criticados en cuanto a la población muestra utilizada, ya que, parece haber sido conformada principalmente por individuos cuyos niveles de escolarización eran superiores a la media, además de que las

mediciones que se llevaron a cabo correspondieron más a la edad adulta que a la vejez. Como resultado de esto, surgen las teorías factoriales que postulan que la inteligencia y las capacidades cognitivas están constituidas, no por uno, sino varios factores ó elementos los que se comportan de modos distintos. Entre los principales representantes de esta corriente teórica están Thurstone (1938), Spearman (1937) y Cattell (1934). Este último propuso la existencia de dos dimensiones de la inteligencia:

1.- La **inteligencia fluida**, que es de índole genética y depende de factores biológicos. Es un tipo de inteligencia que puede fluir a varios campos intelectuales, como percepción , reconocimiento y manejo cognitivo de nueva información. Logra su máximo nivel de desarrollo entre los 14 y 15 años y después va decreciendo. Este tipo de inteligencia no depende de factores culturales ni de la experiencia adquirida, (Muñoz 2002 y Yuste 2004).

2.- La **inteligencia cristalizada**, que se construye a partir de la experiencia, de la educación formal y del aprendizaje del medio ambiente. Los factores que la determinan son culturales y representan el cúmulo de experiencias y aprendizajes que el individuo adquiere a lo largo de la vida. Reúne capacidades como el vocabulario, el razonamiento verbal, percepción y comprensión espacial. Presenta un carácter acumulativo, aumenta con la edad y alcanza su máximo desarrollo entre los 18 y 20 años, permaneciendo estable hasta la edad avanzada. Horn y Cattell (1966), sostienen que la inteligencia cristalizada no es tan susceptible de ser afectada por el estado de salud como en el caso de la inteligencia fluida, la cual es además muy sensible al cansancio y al estrés. Baltes (1990), afirma que los déficits de la inteligencia fluida pueden ser compensados por los niveles adquiridos en la inteligencia cristalizada. Parece ser que los estudios transversales, además de las limitaciones ya enunciadas, estaban más orientados a medir la inteligencia fluida, mientras que los estudios longitudinales observan mayor atención a los elementos de la inteligencia cristalizada. Con el propósito de disipar los inconvenientes y divergencias presentadas por estas dos tipos de aproximaciones, Scheie (1989), desarrollo un nuevo método de investigación de las capacidades cognitivas donde se estudiaron a más de dos mil sujetos en un período aproximado de treinta años

de investigación. Las principales conclusiones que surgieron como resultado de estos trabajos y que hoy en día constituyen un importante punto de referencia respecto a la cognición en individuos adultos, son las siguientes:

- En cada individuo existen diversas capacidades mentales.
- Existen diversos factores que pueden incidir en el rendimiento intelectual del individuo y eso puede explicar los distintos niveles de comportamiento en la realización de tareas cognitivas. Por ejemplo, la salud, especialmente los padecimientos cardiovasculares afectan negativamente las funciones cognitivas. También el tipo de trabajo, el nivel de educación y el aislamiento social al que muchas veces se ven sometidos muchos adultos mayores, puede afectar su desempeño intelectual.
- Algunas experiencias vitales que afectan la vida emocional del adulto mayor como pueden ser las pérdidas, pueden modificar no solo el nivel sino el funcionamiento de los procesos cognitivos.
- Cada capacidad mental posee distintos atributos estructurales y evoluciona de manera diferente, tal es el caso de lo que ocurre con la inteligencia fluida y la inteligencia cristalizada, (Yuste 2004, pag. 117).

3.- La **Inteligencia múltiple**, es un modelo propuesto por Howard Gardner (1983) en el que la inteligencia no es vista como algo unitario, que agrupa diferentes capacidades específicas con distinto nivel de generalidad, sino como un conjunto de inteligencias múltiples, distintas e independientes. Gardner define la inteligencia como la "*capacidad de resolver problemas o elaborar productos que sean valiosos en una o más culturas*".

La importancia de la definición de Gardner es doble, primero, porque amplía el campo de lo que es la inteligencia y reconoce lo que se sabía intuitivamente: que la brillantez académica no lo es todo. Segundo y no menos importante, porque Gardner define la inteligencia como una capacidad.

Definir la inteligencia como una capacidad la convierte en una habilidad que se puede desarrollar. Gardner no niega el componente genético, pero

sostiene que esas potencialidades se van a desarrollar de una u otra manera dependiendo del medio ambiente, las experiencias vividas, la educación recibida, etc.

Tipos de inteligencia

Gardner añade que igual que hay muchos tipos de problemas que resolver, también hay muchos tipos de inteligencia. Hasta la fecha Howard Gardner y su equipo de la Universidad de Harvard han identificado nueve tipos distintos:

1. **Inteligencia lingüística**, la que tienen los escritores, los poetas, los buenos redactores. Utiliza ambos hemisferios.
2. **Inteligencia lógica-matemática**, la que se utiliza para resolver problemas de lógica y matemáticas. Es la inteligencia que tienen los científicos. Se corresponde con el modo de pensamiento del hemisferio lógico y con lo que la cultura occidental ha considerado siempre como la única inteligencia.
3. **Inteligencia espacial**, consiste en formar un modelo mental del mundo en tres dimensiones; es la inteligencia que tienen los marineros, los ingenieros, los cirujanos, los escultores, los arquitectos o los decoradores.
4. **Inteligencia musical**, es aquella que permite desenvolverse adecuadamente a cantantes, compositores, músicos y bailarines.
5. **Inteligencia corporal-cinestésica**, o la capacidad de utilizar el propio cuerpo para realizar actividades o resolver problemas. Es la inteligencia de los deportistas, los artesanos, los cirujanos y los bailarines.
6. **Inteligencia intrapersonal**, es la que permite entenderse a sí mismo. No está asociada a ninguna actividad concreta.
7. **Inteligencia interpersonal**, la que permite entender a los demás; se la suele encontrar en los buenos vendedores, políticos, profesores o terapeutas.
8. **Inteligencia emocional**, es la formada por la inteligencia intrapersonal y la interpersonal, y juntas determinan la capacidad de dirigir la propia vida de manera satisfactoria.

9. **Inteligencia naturalista**, la utilizada cuando se observa y estudia la naturaleza. Es la que demuestran los biólogos o los herbolarios.

Bajo esta perspectiva es posible contar con una visión mucho más global y certera respecto a las capacidades cognitivas en los seres humanos y especialmente lo relativo a los componentes específicos de estas capacidades en los mayores. Tomando como base las coincidencias de los diferentes estudios de las capacidades intelectuales, a continuación se mencionan brevemente, otras funciones cognitivas importantes en las que, además de la inteligencia, se han podido comprobar la existencia de algunas modificaciones como consecuencia del paso de los años.

- **Memoria**

La memoria es *“el proceso neurocognitivo que permite registrar, codificar, almacenar, acceder y recuperar información”* (Yanguas op. cit.). Es además una de las funciones cognitivas más importante para el adulto mayor, ya que es básica para la solución de problemas y la adaptación al medio. Constituye el referente principal de los recuerdos que ayudarán a mantener su autoestima y la revaloración de la propia vida. Aunque la memoria es uno de los rasgos cognitivos más estudiados, no existen aún investigaciones que hayan observado su evolución a lo largo de todo el ciclo vital, y tampoco se han encontrado evidencias suficientemente contundentes que expliquen los decrementos que aparecen tan frecuentemente en la edad adulta y la vejez. (Muñoz, 2002). Sin embargo, es posible afirmar que existen diferentes tipos de memoria que evolucionan y se ven afectados de diferente manera por la edad y por lo tanto, los estudios y las creencias comunes de que los adultos mayores pierden la memoria no es del todo cierta. La mayoría de los investigadores, coinciden en que la estructura de la memoria esta compuesta de la manera siguiente:

- 1.- Memoria primaria o sensorial a corto plazo.
- 2.- Memoria secundaria o memoria a largo plazo.
- 3.- Memoria terciaria o memoria de recuerdos lejanos.

1.- La memoria primaria o a corto plazo, es la que realiza el registro de la información en su forma original. Representa el momento en que todo lo percibido, sentido o experimentado esta todavía en el foco de la atención consciente.

En este tipo de memoria se presenta un decremento con la edad, siendo muy susceptible de interferencias (la ansiedad y las condiciones estresantes) que pueden empeorar los resultados. Se han encontrado problemas en el registro y procesamiento de la información, (Yanguas, op. cit.).

2.- La memoria secundaria es aquella que interviene en el momento en que ya se ha procesado la información y requiere de un procesamiento más profundo. Atkinson y Shiffrin (1968), conciben a este tipo de memoria como un sistema virtual con capacidad de almacenamiento ilimitada y permanente. Este tipo de memoria es muy importante para la adaptación y la satisfacción vital. Yanguas (op. cit.), señala que la capacidad de recordar eventos del pasado juega un papel muy importante como inmunizador ante la depresión. En la memoria a largo plazo se producen pocos decrementos con la edad.

3.- La memoria terciaria forma parte de la memoria a largo plazo y es el lugar donde quedan registrados los acontecimientos pasados. Se encarga de conservar el material tratado por la memoria secundaria. Según Muñoz (2002), la mayoría de los estudios realizados respecto a la memoria ponen de manifiesto que los adultos mayores tienen una forma diferente de codificar la información, la cual esta basada mas en la memoria a largo plazo.

Es importante tomar en cuenta, a la hora de evaluar los resultados sobre las tareas de memoria, que existen variables derivadas del propio individuo como la personalidad, el estado de salud y otras variables contextuales que tienen una incidencia directa sobre la memoria, como pueden ser:

- El nivel de instrucción, el tipo y la calidad de actividad, el apoyo social y la motivación, entre otras (Van Der Lender, 1992).

Exceptuando los déficits mnésicos producidos por patologías neurológicas, es posible mejorar la mayoría de los trastornos de memoria que aparecen como consecuencia de proceso de envejecimiento, esto a través de técnicas de plasticidad neuronal o de ejercicios cognitivos que permitan la estimulación de las conexiones neuronales.

- **Atención.**

Desde una perspectiva general, la atención es un complejo mecanismo de selección de señales que acompaña todo proceso cognitivo (Trápaga 2004). Aunque las características de su funcionamiento no han sido estudiadas tanto como la memoria, algunos estudios sobre el tema coinciden en señalar que las disminuciones en los procesos de atención en los adultos mayores, pueden ser atribuidas más a una ralentización de las funciones cognitivas y a un alargamiento en los tiempos de reacción que se vinculan, en gran parte, a los decrementos sensorio-perceptivos propios de esta etapa de la vida (Salthouse, et. al 2000). Las diferencias encontradas en los procesos de atención entre adultos jóvenes y adultos mayores, pueden ser explicadas también en función de lo que Armilio y sus colaboradores (2002), han encontrado como un cambio en las estrategias utilizadas por los adultos mayores y que se sustentan en un aumento de la precaución.

- **Aprendizaje.**

Existe una creencia común según la cual las personas mayores tienen dificultades en aprender cosas nuevas. Sin embargo, al analizar los resultados de las investigaciones recientes con neuroimágenes, se ha podido comprobar que, aún en edades avanzadas, existe un elevado potencial de respuestas cognitivas debido a la plasticidad y reorganización de los circuitos cerebrales (Reute-Lorenz, 2002). Por lo tanto, es posible afirmar que los adultos mayores cuentan con las capacidades cognitivas para continuar realizando aprendizajes en la vida, solo que éste presenta un tiempo de reacción más largo. Las dificultades en el aprendizaje en esta etapa del ciclo vital, pueden darse sobre todo cuando aumenta la complejidad del material, la rapidez de respuesta y el

nivel de abstracción implicado en la tarea de aprendizaje. Al igual que ocurre con la memoria y con la mayoría de los procesos cognitivos estudiados, el aprendizaje puede ser afectado por variables intrínsecas, como deficiencias en el autoconcepto, la autoestima, problemas de salud y de motivación, así como por variables contextuales que tienen que ver con situaciones estresantes, falta de estimulación, nivel de educación, etc.(Trápaga op. cit.). De tal manera que los cambios en los procesos cognitivos durante el envejecimiento se refieren básicamente a:

- Los niveles cognitivos en general disminuyen con el paso del tiempo pero no de igual forma en todas las áreas.
- Las habilidades cognitivas que dependen menos del aprendizaje escolar y más de la experiencia adquirida permanecen estables y presentan una mayor resistencia al decremento con el paso del tiempo; es el caso de la inteligencia cristalizada y las habilidades verbales, las cuales no sufren tanto deterioro como las habilidades para la solución de problemas y la inteligencia fluida.
- Es cada vez mas evidente la influencia que ejercen sobre los procesos cognitivos las variables culturales y la dimensión histórica. Estas pueden ejercer una importante influencia en el retardo de los deterioros cognitivos.
- El grado de escolarización y el estado de salud, son algunas de las variables importantes que pueden incidir en el rendimiento intelectual.
- Los programas de entrenamiento en habilidades cognitivas, han demostrado que es posible lograr mejoras sustanciales en los aspectos intelectuales que se encuentran deteriorados y además prevenir su descenso.

- Existe un importante nivel de plasticidad en el cerebro, lo que nos lleva a considerar que el adulto mayor puede acceder a nuevos aprendizajes y a rechazar la idea de que existe un declive universal e irreversible de los procesos cognitivos.
- Las carencias en general y los ambientes rutinarios y poco estimulantes en que se ven inmersos muchos de los adultos mayores, pueden ser las causas que expliquen las bajas puntuaciones que estos presentan en los tests de inteligencia.}
- Finalmente, es importante mencionar que bajo la teoría de las inteligencias múltiples, es posible contar con una visión mucho más global y certera respecto a las capacidades cognitivas en los seres humanos y especialmente lo relativo a los componentes específicos de estas capacidades en los mayores.

El análisis de las tendencias actuales en cuanto al estudio del envejecimiento en general y de los procesos cognitivos asociados a ello en particular, nos permite afirmar que las soluciones y explicaciones a estos fenómenos sólo son posibles empleando un enfoque interdisciplinario sustentado en un marco de referencia holístico.

1.3.3 Factores Sociales

En el presente apartado, se centrará la atención en algunos elementos de carácter extrínseco relativos a la dimensión social que interaccionan con las variables interindividuales, que permitirán acercarnos con mayor claridad al complejo y multivariado fenómeno de la vejez. Existen una gran cantidad de factores enmarcados en el contexto social que influyen de distintos modos en la forma como el individuo vivencia y afronta los cambios y situaciones características de esta etapa del ciclo vital. Entre estas se pueden mencionar, los factores macrosociales como los relativos a la economía mundial y el fenómeno de la globalización, los problemas y circunstancias derivadas de los cambios demográficos considerando su impacto a todos niveles y

específicamente en la población mayor de 60 años, las políticas tanto a nivel mundial como específicas de cada país para brindar servicios y estrategias que apoyen a este sector creciente de la población y aspectos muy concretos que se derivan de las costumbres, cultura, roles sociales y creencias generalizadas respecto a la vejez. Se abordarán dos temas pertenecientes a la dimensión social, que tienen una importancia especial dentro de este trabajo de investigación, toda vez que uno de ellos, alude a un proceso crucial de esta etapa de la vida y porque, el siguiente, se refiere a los aspectos que condicionan las variables contextuales que inciden directamente en la satisfacción vital del adulto mayor. Estos son:

- 1.-Jubilación.
- 2.- “Viejísmo”

1.-Jubilación

La jubilación marca el fin de una etapa de la vida y el principio de otra cuyas características diversas resultan en una serie de cambios y retos que el individuo tendrá que enfrentar y resolver para mantener un estado de bienestar. Este momento reviste una especial importancia, ya que desde el punto de vista de la sociedad, representa el fin de la vida productiva de una persona. Sin embargo como señala Buendía (1997), es necesario hacer una diferenciación entre el período de trabajo activo y creativo y la fecha de jubilación, toda vez que esta última es considerada por la sociedad como *“un simple cambio jurídico- legal que se resuelve con el aumento de las cotizaciones de los empleados”* (Buendia, 1997 pag. 27). Sin embargo, no se trata solamente de la obtención de una pensión económica para el jubilado, sino de la cesación de una actividad productiva al mismo tiempo que el retiro de una base sobre la cual el individuo forja su identidad personal, el medio para la integración cultural económica y psicosocial. De este modo la sociedad actual establece de una manera arbitraria un plazo para ejercer la actividad productiva, la cual no necesariamente esta acorde con la realidad del individuo. Por ello la jubilación es vista por muchos como la imposición de una política segregativa y discriminatoria. Propone Buendia (op. cit.) que los parámetros para jubilar a una persona en las sociedades actuales, deben ser reestructurados y señala la

necesidad de establecerla, principalmente, en función del grado de funcionalidad a nivel físico y psíquico del individuo. Aún así lo que interesa analizar respecto a este evento de la vida, es cómo el individuo percibe esta realidad, qué factores influyen en la forma en que este acontecimiento se enfrenta y cuáles son las consecuencias que resultan de esta situación. Algunos autores (Prados y Muñoz 2002), señalan que en realidad existen una serie de creencias generalizadas respecto a los efectos negativos que la jubilación ejerce sobre la vida del individuo, muchas de las cuales son falsas.

Según estos autores, la percepción relativa a la jubilación desde una perspectiva individual es única. Para algunos el momento de la jubilación representa una especie de reconocimiento a la labor realizada en el trabajo, y para otros significa el inicio de una etapa de pérdidas que abarcan, desde lo económico, pérdida de estatus y de valor personal. Muñoz (2002) menciona que algunas investigaciones emprendidas sobre el tema (Shneider 1971 y Masson y Haynes 1978), han tratado de explicar si existe alguna correlación entre la jubilación y la mortalidad y entre jubilación y decrementos en la salud. Lo que al respecto se ha encontrado es que ni la mortalidad aumenta con la jubilación ni los decrementos en el estado físico de los individuos pueden ser atribuidos a esta variable. Sin embargo otras investigaciones Yuste (op. Cit.) hace referencia a los estudios de Mc Goldrick (1989), en los que señalan que algunas características del trabajo, como las relaciones con los compañeros, la cercanía en cuanto a desplazamiento, el prestigio y el nivel de satisfacción, parecen ser variables que inciden en la adaptación a la jubilación. En estos mismos estudios de investigación, se encontró que aquellas personas que desempeñan trabajos en los que no sólo perciben beneficios y ventajas, sino donde han podido establecer vínculos afectivos, intentan aplazar el momento de la jubilación y aquellos individuos que en general han experimentado mayor grado de insatisfacción personal, ven en la jubilación una especie de liberación.

De acuerdo con Prados y Muñoz (2002), cuando llega el momento de la jubilación, su relación con el entorno y el propio autoconcepto se van a ver afectados. Por ejemplo, en el área de las relaciones, los cambios más significativos ocurren primero en la familia nuclear (esposa e hijos), luego el

grupo de trabajo (colegas, superiores y subordinados) y por último en el grupo de relaciones externas (amigos, grupo religioso, etc.). Otro aspecto importante que destacan estos autores, se refiere a la importancia que tiene la valoración que el individuo hace respecto del trabajo que desempeña. Aquellas personas para quienes el trabajo representa una parte muy importante de su mundo vital, que además le ha conferido gran prestigio a nivel social, se ven profundamente afectadas cuando llega el momento de la jubilación, y presentan serios problemas de adaptación. Personas que a lo largo de su vida han ejercido profesiones de alto prestigio como profesionales liberales, ejecutivos y altos funcionarios, tienden a encontrar mayores dificultades para asimilar la jubilación que aquellos individuos que han desempeñado puestos medios y perciben una buena pensión.

Es importante resaltar la importancia que han resultado tener algunas variables relativas a las redes de apoyo social en la adaptación a la jubilación. Prados y Muñoz (op. cit.), señalan que se han encontrado que aquellos individuos que cuentan con relaciones afectivas significativas como los grupos de amigos con los que pueden realizar actividades regulares, reportan un mayor grado de satisfacción después de la jubilación que aquellos que están o se perciben solos. Con base en lo anterior se puede destacar el hecho de que, por una parte, algunas de las creencias que se tienen respecto a los efectos adversos de la jubilación no han resultado del todo ciertas. Gran parte de los resultados negativos que muchos individuos reportan respecto a su vida después de la jubilación están vinculadas con aspectos de carácter individual, entre los que se encuentran el grado de satisfacción que la persona ha logrado ejerciendo el trabajo que ha llevado a cabo a lo largo de la vida, y esto no atañe únicamente a las cuestiones económicas, sino a otras dimensiones de carácter existencial; la contribución que el trabajo ha aportado a la propia autorrealización personal y al establecimiento de vínculos afectivos importantes, los aspectos externos que rodean al fenómeno de la jubilación y que necesariamente afectaran a los individuos de manera muy importante.

En la actualidad, al menos en los países en vías de desarrollo como es el caso de México, las pensiones a los jubilados representan un factor que

indudablemente reduce su poder adquisitivo, por lo que el individuo se verá obligado a hacer un reajuste de los gastos corrientes y este solo hecho va a traer sus repercusiones a muchos niveles. Por otra parte, el hecho que señala Muñoz, en el sentido de que el momento de la jubilación se establece basado en criterios como la edad y no considerando el grado de funcionalidad de la persona, trae como consecuencia que muchos individuos que aun se encuentran en posibilidades de ejercer una función productiva y creadora se vean marginados y compelidos a una situación de inactividad social que indudablemente repercutirá en sus salud emocional. En nuestro país, existen escasas organizaciones que sirven de soporte para ayudar a este sector de la población a generar alternativas que coadyuven, no sólo a adaptarse saludablemente a esta etapa de la vida, sino a implementar estrategias y políticas encaminadas a aprovechar los recursos productivos y creativos de estas personas.

2.- “Viejismo”

Es innegable que un amplio sector de la población de todas las culturas y de la mayoría de los países del mundo, han acumulado una serie de creencias y prejuicios negativos hacia las personas mayores, que se traducen en comportamientos y actitudes segregativas y discriminatorias respecto a la vejez. El primero en llamar la atención sobre este fenómeno y estudiarlo de manera intensiva y concienzuda ha sido Bulter (1993), quien define el “viejismo de la siguiente manera: *“El viejismo es el prejuicio de un grupo contra otro y se aplica al prejuicio de la gente joven hacia la gente vieja”*. Subyace en el viejismo el espantoso miedo a envejecer y por lo tanto el deseo de distanciamiento de las personas mayores que constituyen el retrato posible de nosotros mismos en el futuro. El viejismo no solo disminuye la condición de las personas mayores, sino la de todas las personas en su conjunto.

Por su parte, Salvarreza (op. cit.), señala que todos estos prejuicios hacia la vejez son adquiridos durante la infancia y generalmente son el resultado de las identificaciones con las conductas de las personas

significativas de nuestro entorno familiar. Todo ello queda impreso en nuestro inconsciente y es difícil dimensionar el profundo impacto que ejerce respecto al trato y actitud que manifestamos respecto a los adultos mayores. Busse (1980), explica cómo es que adquirimos estos prejuicios: *“en ciertos momentos durante los años de formación educativa, los niños observan que la vejez va asociada con declinación mental y/o física. Ven en sus abuelos la pérdida de la vitalidad, un declinar del vigor mental y del atractivo corporal. Los niños y las personas en desarrollo ven estos cambios indeseables que acompañan a la vejez e inconscientemente rechazan tanto al proceso de envejecimiento como a las personas que son portadoras de él”*.

De tal manera que crecemos con una serie de sentimientos y percepciones irracionales que se van estructurando en conductas prejuiciosas hacia los adultos mayores. Muchos de estos prejuicios y estereotipos se han infiltrado en un amplio segmento de la sociedad sin que se tenga un conocimiento científico y profundo de las características propias de las personas mayores. Este hecho resulta muy peligroso, ya que lleva a muchas personas a hacer una serie de generalizaciones sobre este sector de la población, sin considerar que los adultos mayores, como todo individuo, poseen una serie de características propias y por lo tanto cada uno envejece de manera distinta (Muñoz, 2002).

Señala Salvarreza (op. cit.), que la mayoría de los terapeutas piensan que no hay mucho que se pueda hacer con los mayores, ya que estos no van a cambiar su conducta ó que la mayoría de los problemas que presentan están vinculados a enfermedades orgánicas intratables. Esto lleva también, a que muchos profesionales de la salud encuentren dificultades en detectar la presencia de procesos patológicos en los ancianos, ya que asocian de manera natural la edad con la fragilidad y la debilidad, interfiriendo negativamente tanto en el diagnóstico como en el tratamiento de las distintas sintomatologías presentadas por este segmento de la población. Otra creencia generalizada entre los profesionales de la vejez, es que no vale la pena esforzarse demasiado en tratar de modificar ciertas actitudes en ellos ya que se encuentran muy cerca de la muerte, esto nos lleva a que los estereotipos negativos respecto a la vejez, pueden tener un impacto negativo tanto en la

salud tanto física como mental de los adultos mayores. Además, algo muy importante sobre lo que es necesario hacer conciencia, es que las reacciones de los demás hacia una persona le muestran la imagen que presenta constriéndola a adoptar los comportamientos que sabe que se esperan de ella.

En este sentido, las falsas creencias en que envuelven la vejez, pueden convertirse fácilmente en una serie de profecías que se autocumplen y con frecuencia, en dicho proceso, las personas mayores se convierten en víctimas de ideas preconcebidas de cómo se supone que deben actuar o reaccionar.

Capítulo II

Aproximaciones Teóricas al Estudio de la Creatividad

2.1 Concepto de Creatividad

Tratar de expresar un concepto único de lo que es la creatividad llevaría a parcializar y reducir un fenómeno de alta complejidad, cuyo estudio ha suscitado a lo largo del tiempo una gran cantidad de puntos de vista, controversias y encuadres teóricos, que desde diversas perspectivas y desde diferentes disciplinas científicas, han tratado de dar cuenta de él. Por lo tanto, en este apartado del capítulo se presenta un panorama general de cómo ha sido definida la creatividad desde las diversas perspectivas teóricas a fin de tener una idea más cercana de las variables implicadas en este interesante tema.

De acuerdo con Mitjans (1990), existen cinco aspectos globales desde donde se ha estudiado la creatividad:

- 1.- El proceso
- 2.- El producto.
- 3.- La persona
- 4.- El clima

1.- El proceso: Intenta describir y explicar cómo es que ocurre el proceso creativo y otras variables que en ello intervienen. Se refiere a la creatividad como un proceso mediante el cual se verifican ideas, hipótesis y se comunican los resultados (Thurstone, 1973 y Torrance, 1969). Desde esta perspectiva se define la creatividad como *“el proceso mediante el cual uno descubre algo nuevo, redescubre lo que ya había sido descubierto ó reorganiza los conocimientos existentes”* (Logan y Logan, 1980). Las aproximaciones teóricas que han abordado la creatividad desde este punto de vista han derivado en, al menos, tres esquemas conceptuales para explicar dicho proceso:

- a) El proceso creativo por etapas: Se le concibe como un proceso que se da mediante una serie de estadios que se presentan de manera secuencial e interactiva.

Estrada Rodríguez (1989), así como diversos investigadores que han estudiado el proceso creativo (Poincaree,1913 y Wallas,1923 y Arnol,1959 y De la Torre 1984) coinciden en apuntar que existen diversos estadios cada uno de los cuales aporta su contribución específica a la totalidad del proceso creativo, los cuales son:

- **Preparación.-** Incluye la percepción de algo como problema o la carencia de algo que puede ser susceptible de transformación, solución, etc. Una inquietud que suscita el interés de la persona. Por otra parte el inicio de un proceso de acopio de información, cuestionamiento, observación y experimentación con lo que se enriquece y profundiza sobre la situación, problema o fenómeno que se desea abordar.
- **Incubación.-** Es la fase en que se dan los reajustes de las estructuras mentales en una dialéctica donde se vinculan los conocimientos adquiridos anteriormente, aquellos que tienen que ver con la historia personal y la nueva información recopilada en la fase anterior. Estrada (op.cit.) la define como...” la digestión inconsciente de las ideas”....
- **Iluminación.-** Es la fase en que emergen las nuevas ideas, las soluciones a los problemas, la transformación de los acontecimientos hacia nuevas direcciones y que generalmente emerge de los reajustes del inconsciente.
- **Verificación.-** Es el paso donde se llevan a cabo las reestructuraciones necesarias para poner en practica o “aterrizar” las ideas nuevas que han surgido en la etapa de iluminación. Aquí es necesario realizar una serie de ajustes contrastando la idea con las posibilidades reales para llevarla acabo.

- b) El proceso creativo por niveles; Esta concepción del proceso creativo señala que existe una interrelación dicotómica de una serie de niveles que se dan preferentemente de manera vertical y la creatividad se expresa mediante el intercambio de energías entre estos niveles (Tejada, 1989). Sus principales representantes son Shneider (1950), Kubie (1958) y Maslow (1980).

- c) El proceso creativo como aproximaciones mentales; Visto de este modo, constituye una más de las diversas operaciones mentales que forman parte de los procesos intelectuales superiores, pero se reconoce que proviene de una parte no racional de la psique humana asociada más con los procesos inconscientes.

2.- El Producto. Aquí se incluye todos aquellos estudios que analizan la creatividad basándose en las diferentes características del producto. Para los representantes de esta corriente teórica, una persona es creativa en función de lo que produce, o aquella que aporta a la sociedad productos creativos (Mackinnon, 1978).

Para la mayoría de los autores pertenecientes a este enfoque, un producto puede ser considerado como creativo si posee al menos las siguientes cualidades: originalidad, adaptabilidad, estética, adecuación práctica y relevancia social. Sin embargo, de todas ellas la que más se valora es la cualidad de la originalidad. Barron (1973), define la originalidad como “la capacidad de producir respuestas inhabituales” (citado por Tejada Fernández Barcelona, 1989, pag. 19).

3.- El Clima. Estudia todo aquello relativo a las circunstancias, ambientes y situaciones que facilitan u obstruyen la actividad creativa. Entre estos destacan los que se dedican al estudio de la influencia de los vínculos y las relaciones grupales, tratando de explicar cómo estas inciden en la creatividad. Quienes se han dado a la tarea de estudiar la creatividad desde este ángulo parten del supuesto de la importancia que ejerce el medio ambiente en la promoción de comportamientos creativos.

Anderson (1959) y Mackinnon (1978) llamaban la atención respecto al hecho de que no se puede considerar a la creatividad como un rasgo fijo de la personalidad, sino que éste tiene un carácter dinámico, que cambia en relación a diferentes situaciones a lo largo del tiempo. Estas pueden actuar como facilitadores u obstructores de la creatividad.

A partir de lo anterior, muchos investigadores tales como; Sillamy, y Mc Kiinnon, 1973, Logan y Logan, 1998, Rogers, 1990, De la Torre, 2000, se abocaron a indagar cuáles son las condiciones del entorno que favorecen ó inhiben la creatividad, de tal suerte que se ha podido encontrar que existen algunas situaciones, ambientes y estrategias que promueven el comportamiento creativo de los individuos.

De entre estas condiciones del medio ambiente que favorecen la creatividad, se mencionan algunas de las mas recurrentemente encontradas en los estudios sobre esta campo:

- Creación de un ambiente de seguridad psicológica, de aceptación, tolerancia y libre de factores estresantes.
- Ambientes estimulantes que inviten a la investigación, a la búsqueda, a la experimentación.
- Evitar situaciones de competencia y favorecer aquellos que promueven la autoestima y la confianza en los recursos propios.

Es importante señalar que los esfuerzos que en este campo se han realizado respecto a la investigación e implementación de estrategias que favorecen la creatividad a todos niveles. La aportación fundamental de este enfoque teórico es haber ayudado a desmitificar el fenómeno creativo por una parte, y por otra, presentar evidencias de que no estamos tratando con un aspecto fijo e inmutable de la personalidad, sino que esta sujeto a la influencia de una gran cantidad de variables, tanto intrínsecas como extrínsecas. La creatividad, ha demostrado ser un recurso sumamente plástico que puede ser entrenado y modificado bajo circunstancias favorables.

4.- La Persona. Resalta la importancia de las cualidades de la personalidad, características, elementos o procesos psicológicos que subyacen y posibilitan la creatividad. Se parte del supuesto de que el individuo es la fuente de todo acto creativo y señala que la creatividad no es un don que solo poseen algunos “genios”, sino que ésta forma parte del bagaje de recursos del individuo, por lo tanto, es una cualidad inherente a todo ser humano. Sin embargo se considera que esta cualidad es susceptible de ser promovida y desarrollada si existen las condiciones de estimulación conveniente, o por el contrario, puede ser inhibida y truncada a lo largo de la vida por una serie de factores principalmente provenientes del entorno familiar y cultural en que se encuentra inmerso el individuo.

La mayoría de los estudios en este campo, han tratado de dilucidar las características que conforman la personalidad creativa y para ello han invertido mucho tiempo y dedicación en la elaboración de instrumentos que permitan medir estas características en diferentes segmentos de la población. Dentro de este encuadre teórico, es importante resaltar las investigaciones y hallazgos encontrados por Albertina Mitjans (1990). Esta autora considera que en la regulación del comportamiento creativo del individuo, la personalidad juega un papel fundamental, y define la personalidad como.....

“la configuración sistemática de los principales contenidos y operaciones que caracterizan las funciones reguladoras y autorreguladoras del sujeto, quien en los distintos momentos de su comportamiento, tiene que actualizarlos en las situaciones concretas que enfrenta mediante su decisión personal” (Mitjans, 1990; pag. 9.)

Aunque no existe un perfil definido y único respecto a los rasgos y/o características de las personas creativas, se pueden mencionar algunos en los que la mayoría de los investigadores en este campo, han encontrado coincidencias:

- Flexibilidad
- Ausencia de inhibiciones y convencionalismos.
- Apertura a las nuevas experiencias.

- Alto nivel de motivación intrínseca.
- Poco conformistas.
- Buen sentido del humor.
- Alto nivel de autoestima y confianza en sí mismos

Por último se encuentra la corriente teórica que pondera la **Integración** de varios factores, sin enfatizar uno u otro elemento en particular para explicar la creatividad, y basa sus conclusiones tomando en cuenta los diversos factores y sus interrelaciones para su estudio.

Independientemente de las aportaciones que han hecho cada una de las distintas aproximaciones teóricas antes expuestas, a la comprensión sobre el complejo y controvertido tema de la creatividad humana, es importante señalar que tomando en cuenta los diversos factores e incluyendo las variadas perspectivas que han tratado de explicar la creatividad, es a través de la integración como se podrá tener un acercamiento más amplio y certero de lo que este proceso implica.

No obstante es claro que aún existen interrogantes que no han sido resueltas y algunas otras vertientes del pensamiento que no han sido suficientemente valoradas y estudiadas, como la consideración de las variables socio-históricas implicadas en la creatividad.

2.2 Las perspectivas humanistas y sus aportaciones al estudio de la Creatividad.

Es incuestionable la importancia que cada una de las perspectivas teóricas, que han surgido a lo largo del tiempo, tienen en la comprensión sobre el fenómeno de la creatividad. Cada una de ellas, desde su particular enfoque, han puesto de manifiesto la relevancia de las distintas variables que confluyen en este complejo y apasionante tema. Por ello, hoy en día se han podido conjuntar importantes evidencias de los factores que en ella están implicados, y por lo tanto, es posible contar con un panorama más amplio que nos permite explicar con mucha más precisión que en el pasado, algunos de los misterios

que encierra la creatividad en su dinámica relación con el comportamiento del ser humano.

En este trabajo de investigación, existen en particular dos encuadres teóricos que, dentro de la corriente humanista, tienen especial importancia. Estos son :

La teoría motivacional de Abraham Maslow y la teoría Epigenética de Erikson . Su importancia radica en que ambas resaltan algunos de los elementos mas significativos, en especial el de la creatividad, que reivindican el valor de la necesidad intrínseca de trascendencia del ser humano y se constituyen en la base sobre la que es posible la resignificación del sentido de la vida en todas las etapas del ciclo vital, pero especialmente en la vejez, cuando este elemento se torna esencial para afrontar los cambios y transformaciones que el proceso de envejecimiento lleva implícito.

2.2.1 La Teoría Motivacional de Abraham Maslow y su relación con la creatividad.

Para iniciar con este tema, es importante ubicar el contexto conceptual que conforma el horizonte de pensamiento que sustenta gran parte de los postulados teóricos de Abraham Maslow(1982) y su consecuente influencia en el desarrollo de los principales líneas de pensamiento que la conforman.

Las corrientes teóricas que influyeron de manera determinante en la obra de este autor son:

- a) El Psicoanálisis.- De éste toma parte de sus postulados básicos como vía de conocimiento y análisis de la psique humana, pero fundamentalmente para la comprensión de los procesos patológicos. Sin embargo, señala que el psicoanálisis no contempla una gran cantidad de elementos del comportamiento humano y por lo tanto no pueden ser explicados bajo esta perspectiva en su totalidad.
- b) La antropología social.- Una parte de su formación profesional, se haya vinculada estrechamente al estudio de la antropología social. Maslow

trabajó durante varios años, con renombrados estudiosos del campo de la antropología social, como fue el caso de Malinowsky, quien estaba profundamente interesado en la aplicación de las teorías psicoanalíticas al análisis de las conductas de otras culturas. De esta ciencia incorpora a su trabajo profesional, la importancia que los patrones culturales y sociales ejercen sobre la conducta humana.

- c) La psicología de la Gestalt.- De esta corriente de la psicología, toma elementos relacionados con el pensamiento productivo y la noción de que la habilidad para percibir y pensar en términos de totalidades y no solo de partes, es fundamental para el pensamiento creativo y para la efectiva solución de problemas. Otra de las influencias importantes de la teoría gestaltista, se deriva de los postulados de un importante neuropsiquiatra llamado Goldstein(1989), quien insistía en el hecho de que el organismo es un todo unificado y que lo que sucede en alguna de sus partes afecta a todo el organismo. Este es uno de los conceptos principales sobre los que posteriormente basaría sus trabajos sobre la autoactualización.

Con todo lo anterior, la teoría de Abraham Maslow, también conocida como “Meta Motivacional”, parte de una concepción holística y dinámica del ser humano en la que confluyen aspectos psíquicos, emocionales, intelectuales, biológicos y culturales que interactúan, se organizan e integran y se encuentran en constante cambio y crecimiento. Gran parte de su trabajo se centró en el estudio de las potencialidades del ser humano y en explicar, cómo es que estas cualidades emergen desde el mundo interno de cada individuo para que puedan lograr su autorrealización. Para este autor cualidades como el amor, el crecimiento, la gratificación de necesidades básicas, la creatividad, la autorealización y la trascendencia del yo, constituyen ejes fundamentales sobre los que se construye la esencia misma del ser humano.

Como precursor de la psicología humanista, Maslow coloca al hombre en el centro de la atención para explicar la existencia de la naturaleza superior del ser humano. Por ello sus investigaciones se orientaron principalmente hacia

la comprensión de las necesidades y motivaciones que impulsan al individuo hacia la búsqueda de la trascendencia y la lucha por los valores mas altos del ser humano. Gran parte del trabajo de Maslow, se basó en el estudio de la autorrealización o también llamada autoactualización, a la que él definió como “el empleo y la explotación total de todos los talentos, capacidades y posibilidades del ser humano”(Maslow, 1970).

Sus investigaciones sobre este tema parten del estudio de las vidas y los modos de ser, los valores y actitudes de una serie de personajes que él consideraba más saludables y creativas. Sostenía que era más acertado hacer generalizaciones sobre la naturaleza humana, partiendo de los mejores ejemplos y no basándose en individuos promedio o neuróticos. De estos primeros estudios, enumeró una serie de características que encontró comunes a estos personajes y de ahí fue construyendo su teoría sobre los alcances de la naturaleza humana.

Algunas de las características que encontró en las personas que el llamo “autoactualizantes” son:

- 1.- Mejor percepción de la realidad y relaciones más agradables con ella misma.
- 2.- Aceptación de sí mismo, de los demás, de la naturaleza.
- 3.- Espontaneidad, sencillez, naturalidad.
- 4.- Autonomía, independencia de la cultura y del medio.
- 5.- Experiencias místicas.
- 6.- Relaciones personales profundas.
- 7.- Estructura de carácter democrático.
- 8.- Sentido del humor, amigable.
- 9.- Creatividad para la autoactualización.

Maslow (op. cit.) integra en su obra, una especie de principios rectores sobre la autoactualización, es decir, algunos principios básicos que la hacen posible:

- 1.- Autoactualización, significa experiencia total vivida desinteresadamente con una concentración y una absorción total.

2.- Partir de la premisa de que la vida es un proceso de alternativas para la autoactualización, eso significa hacer de cada decisión una elección para el desarrollo. Optar por el desarrollo, es abrirnos a nuevas experiencias.

3.- Actualizarse es volverse real, existir verdaderamente y no en potencia. Esto significa ponerse en armonía con nuestra naturaleza interior.

4.- La honradez y la congruencia con uno mismo, son elementos esenciales para la autoactualización ya que la base es la búsqueda de respuestas dentro del sí mismo.

5.- Es importante aprender a confiar en nuestros propios juicios y en nuestros instintos y actuar conforme a ellos.

6.- La autoactualización es un proceso continuo de desarrollo de nuestras potencialidades. Es una manera continua de estar en la vida , trabajar y tener relaciones con el mundo y no solo la realización de una tarea.

De acuerdo con la teoría de Maslow, la autoactualización sólo es posible después de que una serie de necesidades han sido cubiertas. Con base en ello, elaboró una lista de diversos tipos de necesidades del ser humano y señala que solo una vez que han sido cubiertas estas necesidades básicas, los individuos van planteándose otras necesidades de naturaleza mas profunda a las que llamó “metanecesidades”. *Ver tabla no. 1*

JERARQUÍA DE NECESIDADES BASICAS

• Fisiológicas	• Hambre, sueño, sed, etc.
• De seguridad	• Estabilidad, orden, etc.
• De amor y pertenencia	• Familia, amistades, etc.
• De estimación	• Respeto por sí mismo, reconocimiento
• Autoactualización	• Desarrollo de las capacidades

Tabla No. 1 Jerarquía de Necesidades básicas

De acuerdo con Maslow, las primeras necesidades deben ser satisfechas antes que las otras y una vez cubiertas, surgen otras nuevas en una escala de valor ascendente. Por ejemplo, cuando un organismo no tiene hambre, dolor, ni temor, surgen nuevas necesidades como la curiosidad y la diversión.

Las necesidades de desarrollo, Maslow las llama necesidades de autorrealización o autoactualización y éstas adquieren variantes tan diversas dependiendo de cada individuo. De la misma forma, más allá de las metanecesidades se encuentran las necesidades de trascendencia que pudieran definirse como las aspiraciones del ser humano de dejar un legado a la humanidad que se traduce, muchas veces, en una actitud de servicio. La motivación por la existencia, se refiere principalmente al gozo y a la satisfacción presente o al deseo de buscar una meta de valor positivo (Fadiman y Frader, 1979). En cuanto a lo que se refiere al tema de la creatividad en la teoría de Maslow, ésta representa un tema muy importante, ya que la creatividad es considerada como una de las cualidades fundamentales de las personas autorrealizadas.

La creatividad para este autor significa, autorrealización, salud y plenitud en el ser humano. Dentro de su esquema conceptual, constituye uno de los recursos que llevan al ser humano a la manifestación de la trascendencia y el despliegue más alto de las potencialidades del individuo y es, mediante la puesta en juego de los recursos creativos, como el ser humano alcanza la satisfacción plena consigo mismo y con el entorno. La creatividad como característica de la autorrealización, solo puede darse como resultado del crecimiento individual y conserva el sentido de globalidad cuando el individuo aplica este recurso a su vida diaria.

2.2.2 La Teoría Epigenética de Erik Erikson y su aportación a la creatividad

La teoría del desarrollo de Erikson esta sustentada en los principios del psicoanálisis freudiano al que incorpora elementos socioculturales y su influencia en el desarrollo de los seres humanos. De acuerdo con Cueli y Reidl (1995) las principales contribuciones de Erikson a la teoría freudiana son:

1. Enfocarse hacia el desarrollo de una personalidad sana, que cuestiona la validez de los estudios de Freud en relación a las generalizaciones hechas sobre la base del estudio de casos patológicos.
2. La consideración de la influencia de etapas psicosociales, que interactúan con las etapas de desarrollo.
3. El trabajo que el individuo realiza para lograr la identidad del Yo, mediante la solución de las crisis de identidad que acompañan cada etapa de desarrollo.

Una de las contribuciones más importantes de la teoría de Erikson en relación a lo que hasta ese entonces se había afirmado sobre la dinámica psicológica del individuo y que partía de los postulados clásicos del psicoanálisis freudiano, es que este autor reivindica el peso que el Yo tiene en el desarrollo de la vida intrapsíquica del individuo. Erickson afirmó el papel protagónico del Yo en la determinación de la dinámica entre la vida interior del individuo y el proyecto social, asignando un papel más consciente a la persona para decidir su relación con el entorno social y la dirección de su propio proyecto de vida personal. Santillan (2004) explica que Henry Maier (1979) resumió de la siguiente manera los supuestos fundamentales de la teoría de Eric Erkson:

1. **Enfoque de la elaboración teórica.** Cualquier aspecto particular del desarrollo debe ser evaluado dentro de un contexto de totalidad y no ser parcializado.
2. **El orden de la vida humana.** Los fenómenos psicológicos y las estructuras biológicas, han seguido una historia evolutiva similar, por lo que ambas dimensiones del ser humano guardan una estrecha relación.
3. **Valores Humanos fundamentales.** Erikson destaca el poder creador y adaptativo del ser humano y confiere absoluto respeto a la capacidad de cada individuo para crear su propio modo de vida.
4. **Etiología de la conducta humana.** Afirma, que en el individuo siempre están presentes dos fuerzas que se oponen dinámicamente y crean una polaridad básica que se resume en el instinto de vida, gratificación y el instinto de muerte y destrucción. Esta polaridad se encuentra presente en

todo el transcurso de la vida y dispara una serie de comportamientos que van a definir las características de cada etapa del desarrollo vital.

5. **El núcleo del funcionamiento humano.** Según este autor, lo que determina la estructura del comportamiento humano, es el contenido emocional y la calidad de las relaciones interpersonales. Lo que el individuo realiza en su vida depende del equilibrio entre el Yo y el Superyo. Por ello, el juego representa un factor muy importante ya que mediante el juego, el niño se vincula con la experiencia de vida que le permitirá organizar su mundo interior en su interrelación con el entorno que le rodea.
6. **El ambiente físico, social, cultural e ideacional.** La manera como el individuo vive y se desarrolla siempre está influida por las características socioculturales del entorno en que vive, los cuales son incorporados y aprendidos de una manera inconsciente.

Para el estudio del desarrollo del ser humano, Erikson dividió el ciclo vital en ocho etapas a cada una de las cuales le corresponde una crisis psicosocial que plantea al individuo una posibilidad de elección entre dos elementos contrapuestos. Tal como lo planteaba en su tiempo Freud, el conflicto es el elemento básico subyacente a la vida, pero desde el punto de vista de Erikson este conflicto representa más bien, una oportunidad para crear nuevas y mejores condiciones de vida.

Con respecto a la creatividad es importante destacar dos perspectivas principales asumidas por este autor respecto a ella:

- Destaca el papel del juego como característica y medio para la expresión creativa, fundamentalmente durante las primeras etapas del ciclo vital.
- Coloca a la creatividad como manifestación esencial de la actividad adulta y que va sustituyendo, pero no eliminando del todo, al juego.

La creatividad y el juego

Para Erikson, el juego representa la capacidad humana para manejar la experiencia mediante la creación. El individuo es capaz de crear para sí mismo y esto es una característica del desarrollo de la propia personalidad (Mayer, 1979).

La creatividad como rasgo esencial de la actividad adulta

En la edad adulta también hay cabida a una actividad lúdica, la cual es puesta en juego en diferentes momentos y circunstancias de la vida mediante la proyección de esas experiencias lúdicas del pasado. En la edad adulta, la creatividad puede manifestarse en la producción de bienes materiales y artísticos, así como en la búsqueda de alternativas de vida que favorezcan su adaptación a las diversas circunstancias que plantea cada crisis normativa del ciclo vital.

Por ejemplo, en la 7ª etapa, Generatividad vs. Estancamiento, el adulto sano utiliza sus recursos creativos para poder fusionar y articular los aspectos de su vida que le dan fundamento. En la 8ª etapa Identidad vs. Desesperación, la creatividad es un elemento fundamental que en gran medida va a determinar hacia que polo de esta dicotomía se enfocará. Esta creatividad se expresa fundamentalmente por la capacidad que ha ido desplegando el individuo a lo largo de la vida para adaptarse a las condiciones especiales de cada fase del desarrollo, y cómo utiliza estos recursos de aprendizaje para incorporarse, sanamente, a la otra etapa reestructurando muchas de las maneras de su actuar cotidiano y encontrando elementos que den significado al nuevo período de vida.

Expuesto lo anterior, es importante poner en claro las aportaciones que estas dos teorías hacen a la comprensión del fenómeno de la creatividad y sus implicaciones en el contexto del proceso de envejecimiento, tema central de este trabajo de investigación. Por una parte, el enfoque teórico de Abraham Maslow, pone de manifiesto la existencia de una gama de elementos constitutivos de la personalidad del ser humano que están íntimamente vinculados a su propia naturaleza y explica cómo el individuo puede lograr la autorrealización y con ello alcanzar un verdadero estado de salud, plenitud y satisfacción personal. Este

hecho, abre un campo generoso de alternativas para el trabajo con adultos mayores y ofrece una visión profunda de la importancia de la dimensión espiritual y los recursos creativos como generadores de alternativas que promuevan la calidad de vida.

Por otra parte, la teoría epigenética de Erik Erikson aporta dos elementos importantes en el trabajo y estudio del proceso de envejecimiento. Es él, el primer psicólogo que se ocupa de estudiar las variables que inciden en el desarrollo de la personalidad en los adultos mayores. Al hablar de las crisis normativas de la edad adulta y la tercera edad, incorpora el tema de la creatividad como punto fundamental para la transición entre cada fase de desarrollo y como herramienta determinante en los procesos adaptativos que pueden derivar en mejores condiciones de vida para la vejez.

2.3 Creatividad y Adulto Mayor

Cuando se intenta abordar el tema de la creatividad en su relación con el adulto mayor, se encuentra con un panorama bastante desalentador ya que son muy escasos los trabajos de investigación y análisis que se han dedicado a abundar en este tema. El acervo de investigaciones sobre la creatividad se ha enfocado principalmente, en la población infantil y en los adultos jóvenes. Es por ello que en este apartado se expondrán algunas de las- aproximaciones teóricas que han intentado explicar las características de este fenómeno durante el proceso de envejecimiento y aventurar algunas hipótesis relativas al cuestionamiento relativo a la existencia aspectos creativos que pudieran ser propios de la vejez.

Desde el punto de vista de la gerontología, tradicionalmente existen dos líneas de investigación en el tema de la creatividad y la vejez. La primera de ellas se refiere al amplio trabajo llevado a cabo por Lehman (1953), quién se dedicó a estudiar las características creativas de una serie de artistas, científicos e investigadores destacados, mediante historias de vida. En estos estudios, el autor encontró que los rangos de edades en que se producen los puntos más elevados de creatividad, son entre los 30 y 40 años pero que varía de acuerdo al campo de

estudio o la disciplina a la que se dedique la persona. Sin embargo constató que independientemente de esto, después del período mencionado se presenta una declinación gradual.

La mayoría de las investigaciones posteriores en este campo se han dedicado a ampliar y especificar las posibles relaciones entre la creatividad y el envejecimiento, y todas ellas ratifican las observaciones hechas por Lehman (citado en Bulter, 1967). Sólo Simonton (1984), encontró un segundo pico de la creatividad que se da en edades mas avanzadas, sin embargo parece ser que los efectos de esta especie de resurgimiento de la creatividad no llegan a ser suficientemente significativos. Uno de los investigadores destacados en el tema, dentro de la corriente gerontológica fue Bulter (1967), quien destacó varios aspectos importantes que cuestionan las conclusiones de los trabajos de Lehman, en relación a la creatividad y su relación con la edad:

1. Los trabajos de Lehman no explican de manera satisfactoria la relación entre creatividad y envejecimiento.
2. Existen una serie de factores que no son propios de la edad que inciden muy directamente en la creatividad de los adultos mayores, como pueden ser los factores de índole médica, personal y social.
3. Existen algunos tipos de producciones creativas que sólo pueden darse durante la vejez. Son este tipo de creación que requieren la acumulación de un gran acervo de información y experiencia, acompañada de un proceso profundo de reflexión.
4. La ausencia de ideas nuevas no significa necesariamente una ausencia de creatividad, ya que la formación, habilidades y experiencias pueden ser elaboradas y expresadas de una forma creativa.
5. Es necesario emprender investigaciones mucho más extensas que consideren otro tipo de variables durante los diferentes ciclos de vida, especialmente en la vejez, para poder tener elementos que nos permitan explicar cabalmente la relación entre creatividad y envejecimiento.

Una segunda línea de investigación, se basa principalmente en los estudios de Gilford (1959), relativos a las habilidades cognitivas que pueden estar implicadas

en los procesos creativos y cuyas conclusiones se basan en la aplicación de los test de “pensamiento divergente”. A este respecto, los estudios realizados muestran que existe una declinación gradual de este tipo de pensamiento en los adultos mayores en comparación con los jóvenes. Nuevamente Bulter hace una serie de cuestionamientos respecto a los resultados de estos estudios. Por ejemplo se cuestiona ¿si existe una interacción entre crear y envejecer? y ¿qué otros factores participan? Tratando de encontrar una respuesta a estas interrogantes, Bulter plantea que durante la vejez se da una especie de “revisión de la vida”, que se desencadena como parte de la conciencia de la proximidad de la muerte y el proceso reflexivo que caracteriza a esta etapa del ciclo vital, y señala que esto es un disparador de procesos creativos en la edad adulta.

Desde la perspectiva psicoanalítica, la creatividad es una cualidad de todo ser humano, sólo que esta puede manifestarse en dos modalidades:

1. La creatividad **común**, que es propia de todo proceso de maduración y desarrollo intelectual que dentro de ciertos límites constituye un patrimonio de la condición humana.
2. La creatividad **excepcional**, que caracteriza a ciertos individuos con capacidades fuera de lo común y que son capaces de concebir ideas con un alto grado de originalidad.

Grinberg (1971), resume gran parte del estudio de la creatividad desde la corriente psicoanalítica, sostiene que el acto creativo resulta de un proceso en el que el individuo tiene que pasar por períodos de desorganización temporal que muchas veces se le ha confundido con manifestaciones patológicas como estados de psicosis. Así mismo, este autor sostiene que en el proceso creativo el individuo tiene que pasar por una especie de duelo ya que implica la pérdida de viejas estructuras para incorporar las nuevas contenidas en el proceso creativo.

Desde la perspectiva psicoanalítica, el proceso creativo atraviesa por las siguientes fases: regresión, idealización, sublimación, identificación, elaboración e integración. Así *“una nueva visión de la realidad interna, externa y la emergencia de una serie de realizaciones trascendentes, en el fondo representan la búsqueda*

de recrearse a sí mismo de un modo más completo". (Yampey, 1980). Por último, dentro de esta corriente existe un grupo importante de autores que vinculan la creatividad con la muerte (Rank 1932, Sach 1951, Rickman 1940, y Bultes, 1967). Su principal postulado se basa en que ante la conciencia del paso inexorable del tiempo, de lo transitorio de la vida y quizá de un modo particular, la inminencia de la muerte, el ser humano se ve impelido a buscar alguna forma de trascendencia. Es este deseo de la inmortalidad lo que constituye un elemento crucial para el impulso hacia la creación.

En el mismo sentido, Salvarreza (op. cit.) hace una disertación bastante interesante de lo que esta noción dicotómica y dialéctica entre creatividad-envejecimiento, creatividad –muerte, puede aportar sobre el estudio de la vejez en su relación con el impulso creador del ser humano en la última fase de la vida. Sobre este tema, plantea la existencia de 3 variables principales que se presentan en la mediana edad, es decir, entre las décadas de los 40 y 60 años, cuya interrelación va a conformar un proceso de incubación para la generación de un importantísimo impulso hacia la creación en el ser humano y donde quizá se pueda encontrar una explicación profunda del significado de la creatividad en la vejez.

Este autor señala que la mediana edad es una fase difícil de definirse ya que sus significados para la gente varían de acuerdo a la edad, sexo, estatus, clase social, etc. Sin embargo, se pudiera decir que es la época de la vida en que la mayoría de la gente ha encontrado el modo de subsistir de manera independiente y es el momento en el cual, habiendo terminado la crianza y el cuidado de los hijos, esta actividad suele suplantarse con el cuidado y preocupación por los padres, cuando estos aún viven. Consolidado un lugar en la sociedad, poder, prestigio, influencia y toma de decisiones, lo que trae como consecuencia la responsabilidad en el manejo de temas de suma importancia y trascendencia.

Alrededor de las tres cuartas partes de la producción intelectual de científicos y escritores, están distribuidos en el rango de edad de los 30 a los 59 años. La mitad de los descubrimientos en medicina y psicología, están hechos en la década de los cuarenta, y el 80 por ciento del total de los puestos políticos,

militares ó industriales de las sociedades los ocupan individuos entre los 30 y los 60 años de edad (Salvarreza, op. cit.).

Para aquellas personas que han logrado adquirir un adecuado nivel socioeconómico que les brinda seguridad y que además mantienen un buen estado de salud, esta época puede considerarse como “la flor de la vida”. Es la época de la autorrealización y de la gratificación, pero al mismo tiempo, para toda la gente sin excepción, es la época que marca el paso inexorable hacia la vejez y de la forma como esta época se viva, en gran parte va a determinar el buen o mal envejecer. De acuerdo con lo que sostiene Salvarreza (op. cit.), es durante esta etapa de la vida en la que se presentan algunos cambios respecto a la percepción del sí mismo que, si pueden ser vividos desde una perspectiva adaptativa y congruente, van a permitir al individuo arribar a una etapa donde la actividad creativa va a marcar un horizonte de posibilidades de satisfacción personal.

Uno de los elementos que van a determinar esta nueva percepción de sí mismo, es **un cambio en la percepción del paso del tiempo**, es decir, pensar el tiempo desde una perspectiva distinta, más en función de lo que falta por vivir que de lo que ha transcurrido y con ello, la toma de conciencia de que el tiempo es finito. **La Personalización de la Muerte**, es otra de las variables que se ponen en juego durante esta etapa de la vida, esto es, la muerte en lugar de ser una concepción general ó un acontecimiento que se experimenta desde una perspectiva externa, de algo que le sucede a otro, se convierte en un problema personal. Se introduce la noción de la propia muerte como algo real.

Al respecto Freud, (1915) decía:

“.....Nadie cree en su propia muerte..... En el inconsciente todos están convencidos de su propia inmortalidad.”

Como consecuencia de los dos aspectos anteriores que marcan un cambio en la percepción del yo respecto a la propia vida, se incorpora un tercer elemento que constituye según Neugarten (1970), una característica de la personalidad propia de la Mediana Edad, esto es **Incremento de la Interioridad**.

La autora señala que en esta etapa la preocupación por el mundo interno se intensifica, es el momento del movimiento del mundo externo al mundo interno y esto constituye un proceso intrínseco, atribuible a la edad más que a un tipo de respuesta adaptativa que se establece como parte de un proceso de cambio. Cuando un individuo llega a este momento de la vida, sin haber tenido que pasar por procesos extremadamente traumáticos, es decir, que han podido crecer dentro de ambientes familiares adecuados, en donde han contado con fuentes importantes de afecto y apoyo, así como de modelos sólidos de identificación, es muy posible que estén en condiciones de enfrentar los conflictos, cambios y transformaciones propios de la vejez sin que éstos desemboquen en la adopción de comportamientos patológicos. Cuando estos individuos comienzan el proceso de envejecimiento, el incremento de la interioridad, propio de esta etapa del ciclo vital, se traduce en un proceso de reminiscencia la cual es definida como “*el acto o hábito de pensar en las propias experiencias pasadas*” (Definición del Webster’s International Dictionary).

Salvarreza (op. cit.), señala que este concepto de reminiscencia, puede pensarse como una actividad mental, organizada y compleja que permite al individuo reafirmar sus autoestima cuando sus capacidades psicofísicas y relacionales van perdiendo vitalidad. Es esta característica de la reminiscencia la que permite al sujeto arribar a la vejez con un sentimiento de paz consigo mismo y con los demás, experimentando un sentido de pertenencia en relación a su entorno social y a su momento histórico; entonces la personificación de la muerte, deja de convertirse en un fantasma que acecha y convierte la vejez en un acontecimiento traumático. Cuando el individuo, por diversas circunstancias, no logra acceder de esta forma a la etapa de la vejez y entra en este proceso de interioridad, entonces el recuerdo toma características predominantemente angustiosas, dolorosas y en vez de convertirse en reminiscencia, el recuerdo aparece como nostalgia. Esta palabra en el idioma castellano proviene de las palabras griegas que significan, regreso y dolor.

Liberman (1962), la define de la siguiente manera:

“Nostalgia significa tristeza dolorosa por el recuerdo de los momentos buenos obtenidos con un objeto que creo una ilusión de independencia, y que ahora puede añorarse debido a que la memoria ha determinado que en el presente este objeto está ubicado en otro lugar que pertenece a un tercero.”(pag 125)

Por lo tanto, el incremento de la interioridad, desde la perspectiva de la nostalgia, lleva al individuo a transitar a través de los recuerdos, enfocándose no en todo aquello que a lo largo de la vida ha consolidado una sensación de satisfacción personal y le ayuda a reafirmar su identidad y su deseo de vivir, sino basándose en el recuerdo de todo lo que ha perdido con el paso del tiempo y que ya no le pertenece ni puede recuperar. También la nostalgia toma este matiz de culpabilidad y auto-reproche por todas las cosas que no se pudieron realizar y por tanto, la personificación de la muerte se convierte en un elemento que puede llevar al individuo a un estado de desesperación y/ depresión. Es claro que estas dos formas que adquiere la interioridad nunca se dan en una forma determinista pura y estática, sino que se debe evaluar en términos del grado de prevalencia de una sobre la otra. Si hacemos una analogía entre las dos formas que adopta el proceso de interioridad y las crisis normativas de las últimas fases del desarrollo postuladas por Erikson, pudiera equipararse a lo que en estos términos correspondería a la crisis entre integridad ó desesperación, donde reminiscencia correspondería a integridad y nostalgia a desesperación.

Es en este punto donde Salvarreza (op. cit.), realiza un análisis en relación a las posibilidades del desarrollo creativo en los adultos mayores, tomando como base las dos etapas del desarrollo vital planteadas por Erikson, especialmente la que se refiere a la crisis Generatividad vs. Estancamiento. Al respecto Salvarreza hace notar la importancia del concepto de GENERATIVIDAD, que según señala Erikson, es un neologismo para describir los términos de este estadio de la vida. El punto de arranque de este concepto, es que el hombre adulto está constituido de manera tal que necesita ser necesitado como una forma de evitar sufrir la deformación mental que lo convertirá en “su propio niño mimado”. Y de acuerdo a Erikson... *“ el hombre necesita enseñar , no sólo para realizar su identidad, y en*

bien de los que necesitan aprender, sino porque los hechos se mantienen vivos cuando se los describe, la lógica, cuando se los demuestra, la verdad, cuando se los profesa”...

Erikson define la generatividad como “la preocupación fundamental por afirmar y guiar a la generación siguiente y este impulso no solo se aplica a los hijos sino a otras formas de interés y actividad altruística que pueden absorber esta clase de impulso paternal. El concepto de generatividad, incluye, por cierto, la productividad y la creatividad.”...

Señala Salvarreza,(op.cit) que este concepto es especialmente importante porque viene a llenar una especie de laguna dentro de la corriente psicoanalítica sobre el aspecto creativo de la mente humana, y que se desprende de esta noción del amor del hombre por su obra e ideas tanto como por sus hijos, en tanto siente el desafío que ha generado y de lo que ahora necesita criar, proteger, preservar y sobre todo trascender. Este es el punto de partida en el que este autor se basa para explicar no solo el sentido, sino también la existencia de un deseo intrínseco de creación del ser humano que se expresa en su más amplia definición en la última fase del ciclo vital.

Por ultimo, según Salvarreza , cuando el incremento de la interioridad toma la forma de reminiscencia y el individuo se enfrenta a estos dos elementos de cambio de la autopercepción que es por una parte, el “cambio en la percepción del paso del tiempo” y por otro, “la personificación de la muerte”, la aparición de una especie de narcisismo saludable, refuerza la autoestima y entonces es posible que emerja el deseo de la trascendencia y la forma más importante de este deseo se expresa a través de la creación, de uso de los recursos creativos del ser humano en búsqueda de la inmortalidad.

2.4 Creatividad e intervenciones educativas en el adulto mayor.

La educación de adultos mayores es un área de estudio que recientemente ha adquirido mayor importancia en la medida que este sector de la población ha ido creciendo y los requerimientos para su atención se hacen cada vez más acuciantes. Aunque es cierto que los adultos mayores han sido siempre un sector potencial de consumo de los servicios educativos, la educación de los mayores como práctica social y como un fenómeno organizacional de amplio alcance sólo se ha presentado como tal en forma reciente. Las prácticas educativas con grupos de personas mayores han evolucionado paralelamente al crecimiento demográfico que ha caracterizado el envejecimiento de las sociedades a partir de la posguerra; sin embargo la delimitación conceptual de esta área ha sido sometida a diversas controversias en relación a su diferenciación dentro del ámbito educativo. Algunos consideran, que tanto teoría y práctica educativa, debe ser incluida en las ciencias de la educación, mientras que otros autores piensan que debe subscribirse en el campo de la gerontología como ámbito multidisciplinario dedicado al estudio de los procesos de envejecimiento. A lo largo de la historia reciente, surgieron diversos servicios y organizaciones que intentaron dar respuesta a las necesidades sentidas y demandadas por las crecientes generaciones de adultos mayores y esto, a su vez, dio origen al surgimiento de modalidades educativas con estructuras, orientaciones y finalidades diversas.

Tomando como base la evolución a nivel internacional de las experiencias y el desarrollo teórico de la educación de adultos mayores, se puede afirmar, según lo señala Yuni y Urbano (2005), que las interrelaciones entre educación y gerontología depende en gran medida de las trayectorias basadas en los contextos socio culturales que han seguido en estos campos. El desarrollo de prácticas educativas dirigidas a los adultos mayores en el contexto latinoamericano, ha estado vinculado a las instituciones académicas más que al campo de la gerontología. De esta manera, una gran parte de los esfuerzos en este campo han estado enfocados a delimitar el contexto epistemológico en el cual se inserta la educación para los adultos mayores, y desde esta base definir las

articulaciones que deben darse entre la educación y la gerontología como condición ineludible.

Parece entonces necesario hacer un breve recorrido de las diferentes concepciones que en esta materia se han realizado, para poder recuperar de cada una de ellas, los elementos que contribuyan a definir las posibilidades, alcances y la orientación hacia la que debe dirigirse la educación de los adultos mayores.

2.5 Antecedentes y aproximaciones conceptuales sobre la educación de adultos mayores.

En este apartado se enunciarán algunas de las principales posturas conceptuales que han surgido en torno a la educación de los adultos mayores.

1.- Educación de adultos

La educación de adultos se ha centrado tradicionalmente hacia las áreas de la alfabetización, la formación laboral, la capacitación y la compensación de los déficits socio-culturales de sus destinatarios, así también a las dificultades que plantea el asimilar la educación para adultos mayores al contexto de lo que es la educación de adultos. Este señalamiento se basa en la afirmación de los estudiosos de este campo en relación al reconocimiento de varios puntos de conflicto que plantea la situación muy particular que presentan los adultos mayores respecto de los principios que rigen la educación de adultos en la modernidad. Señala Yuni y Urbano (2005) que Losilovo (1988), considera la educación de adultos como una paradoja de la modernidad, ya que va en contra de lo que naturalmente se piensa en relación a educar a los niños y educar a los adultos. De esta manera, no sólo subvierte la asimetría de las posiciones niño/adulto contenido en el modelo pedagógico tradicional de la educación formal, sino también cuestiona la relación entre heteronomía/ subordinación entre quien aprende y quien enseña.

Por otra parte Flecha (1994), afirma que la educación de adultos contempla los elementos generales de toda educación y además otros que le son propios,

como aquellos derivados de la adultez como estadio evolutivo. Sin embargo, esta pretensión inclusiva de la educación de adultos no toma en cuenta las consideraciones específicas propias de la vejez. Por último, es necesario reconocer que la educación de adultos mayores no puede ser incluida dentro la educación de adultos como se concibe en las sociedades modernas, ya que los adultos mayores presentan una serie de características muy originales, antes mencionadas y eso hace que los contenidos y los métodos tengan características diferentes y propias.

2.- La Andragogía

A principios de los años ochentas, Malcom Knowles incorpora un nuevo concepto pedagógico para la educación de adultos al que denominó, andragogía. De acuerdo con este autor, la andragogía es *“el arte y la ciencia de ayudar a los adultos a aprender”* y representa un esfuerzo conceptual que centra su atención en las características del adulto como base para la intervención educativa. De acuerdo con este enfoque existen cuatro características esenciales que son propias del aprendizaje de los adultos:

- a) El autoconcepto de una persona pasa de la dependencia a la autodirección a medida que esta madura.
- b) Cuando el individuo avanza en edad, acumula un acervo de experiencias que constituyen su principal recurso para el aprendizaje.
- c) La disposición para aprender en la edad adulta, se sustenta en las necesidades que le imponen el cumplimiento de los roles sociales
- d) El conocimiento es aprendido para aplicarse en el corto plazo y por lo tanto el aprendizaje debe centrarse más en la solución de problemas que en el desarrollo del individuo.

La andragogía sentó las bases para el desarrollo de un modelo educativo basado en el adulto, revalorizando sus intereses, el papel que la acumulación de la experiencia tiene en la orientación de los aspectos motivacionales, y el mantenimiento de las metas de aprendizaje, asimismo, la perspectiva que los años

le otorgan para evaluar el valor del aprendizaje nuevo. Todo esto tuvo un impacto importante en varios investigadores anglosajones que estaban involucrados en las primeras experiencias y organizaciones educativas para personas mayores. Moody (1978 y 1987) y Laslett (1996), sostienen que sólo las personas mayores pueden llegar a comprender ciertos problemas filosóficos y que el sentido subjetivo del tiempo que poseen, les brinda una mayor posibilidad para comprender la complejidad de la historia social y personal, lo cual le permite acceder al aprendizaje de temas significativos para sus necesidades.

La perspectiva andragógica, ha servido también para reorientar las metas de la educación para los adultos, en tanto que la diversidad de sus intereses y la revaloración de su papel en la sociedad, hace que las actividades educativas no sean solo diseñadas para aliviar el aburrimiento y la monotonía, sino que es necesario ampliar la diversidad de opciones educacionales basadas en las necesidades de los adultos mayores.

3.- Educación Permanente

Yuni y Urbano (op. Cit.) señalan que uno de los principales impulsores de esta corriente educativa ha sido Faure, (1971) quien define a la educación permanente como “un principio en el cual se funda la organización global de un sistema, y por tanto, la elaboración de cada una de sus partes.”

En el año de 1977, la UNESCO en su Conferencia General expresó una serie de interesantes conceptos relativos a la educación permanente:

“Es un proceso global encaminado tanto a reestructurar el sistema educativo existente como a desarrollar todas las posibilidades de formación, fuera del sistema educativo. En este proyecto el hombre es el agente de su propia educación, por medio de la interacción permanente de sus acciones y su reflexión. La educación permanente no se limita solo al período escolar, debe abarcar todas las dimensiones de la vida, todas las ramas del saber y contribuir a todas las formas de desarrollo de la personalidad.”

Es importante resaltar la importancia de dos aspectos conceptuales contenidos en esta declaración; por una parte, la educación permanente se plantea como un acto educativo que abarca la totalidad de la existencia humana, y por lo tanto no está subordinado a ningún parámetro cronológico o de otro tipo. Por otra parte, el concepto de educación permanente resignifica la declaración de principios educativos, convirtiéndolo en un derecho fundamental de los ciudadanos y con ello se hace objeto de las políticas educativas nacionales. Ahora bien, si se cuestiona sobre los aportes que la educación permanente hace en relación a la educación de los adultos mayores, se pueden mencionar los siguientes como aspectos de gran relevancia:

- Ofrece oportunidades, para que los adultos mayores, exploren y exploten aquellas potencialidades que no eran reconocidas por ellos mismo y que no se atrevían a explorar.
- Promueve la incorporación de recursos personales, frente a los procesos de desestabilización personal generados por los cambios y pérdidas propios de esta etapa del ciclo vital.
- Como experiencia educativa, la educación permanente se centra en intensificar la experiencia y la diversificación de las potencialidades de los individuos, y con ello, permite profundizar en las razones de vivir facilitando la integración social y el valor que las personas se atribuyen a sí mismas.
- El enriquecimiento de los recursos personales, de aprendizaje, de interacción social producidos por la educación permanente, permite al adulto mayor acrecentar la confianza en sí mismo confiriéndole la seguridad necesaria para afrontar los problemas y tomar iniciativas propias.

Por todo lo anterior, es claro que la educación permanente constituye una base de sustentación teórica que justifica su aplicación al contexto de la educación de los adultos mayores.

4.- Gerontología Educativa

A principios de los años setentas se comenzaron a desarrollar una serie de iniciativas educativas dedicadas especialmente a los adultos mayores, que

trascendían los contenidos tradicionales de alfabetización y post- alfabetización adoptando un giro marcadamente generacional. La Open University en Inglaterra, la Universidad de la Tercera Edad en Francia y la U3a en Inglaterra introdujeron un concepto totalmente innovador en cuanto a modalidades educativas para los adultos mayores, que se caracterizaron por la inclusión del campo, tanto de la gerontología social como de la educación, lo que ha dado lugar a la delimitación de este campo disciplinar.

Uno de los postulados clásicos de la gerontología educativa, la define como *“el estudio y práctica de emprendimientos educativos para y acerca de las personas de edad y del envejecimiento”* (Peterson, 1976) . Este mismo autor acuñó el término de gerontología educativa para referirse a un subcampo de la gerontología que se enfoca en las relaciones entre la educación y el proceso de envejecimiento. Actualmente la gerontología educativa se ha orientado hacia dos vertientes:

Por una parte a la educación en la vejez dirigida a los adultos mayores, y por otra a la educación para la vejez dirigida a todas aquellas personas que desean obtener información y preparación respecto al proceso de envejecimiento. En su dimensión teórica, esta área de la gerontología toma como ejes de estudio temas tales como:

- Los cambios intelectuales o cognitivos en el proceso de envejecimiento.
- El estudio de los factores motivacionales ligados a las necesidades de aprendizajes.
- Las adaptaciones instruccionales acordes a las características de los grupos de mayores.
- La participación en actividades educativas.

En el ámbito práctico, la gerontología educativa se aboca a las intervenciones con

Adultos mayores en aspectos como:

- Prevención e intervención para evitar la declinación de las funciones cognitivas.
- Intervenciones para compensar los déficits asociados al envejecimiento cognitivo y/o patológico.
- Enriquecimiento de la vida mental de las personas mayores, etc.

Además, la gerontología educativa integra también dentro de su campo de acción, la dimensión social relativa al envejecimiento y en este sentido emprende acciones tendientes a la integración y al establecimiento de redes vinculares, a través de las que se tratan de fortalecer los lazos de pertenencia comunitaria y familiar. En este sentido, este campo educativo representa una serie de alternativas bastante completas para los adultos mayores, ya que abarca no solo los aspectos de la estimulación cognitiva y la facilitación de los roles sociales, sino también la ampliación de los contenidos representacionales generados en la cultura y la búsqueda de un desarrollo integral del mayor basado en sus particularidades, potencialidades y condiciones específicas.

5.- La Gerontagogía

Este es un concepto que hace referencia a un conjunto de prácticas, discursos y conocimientos acerca de la educación y de los adultos mayores. El nombre de gerontagogía proviene del término geragogía, que fue acuñado por Martha Tayler en Estados Unidos para aplicarlo a la educación de personas mayores por personas de su misma generación. Posteriormente en 1978, André Lemieux definió la gerontagogía como una ciencia educativa interdisciplinaria cuyo objeto de estudio es la persona mayor en su situación pedagógica.

Por otra parte, la gerontagogía tiene su principal campo de acción en la práctica más que en la teoría. Al respecto, Sánchez (2003) aclara que el gerontagogo, más que un investigador o un teórico es un interventor, es decir, un profesional que orienta su trabajo a la puesta en marcha de una serie de pautas de acción. Parece ser que este enfoque aún no ha sido suficientemente estudiado y delimitado en tanto lo que se refiere a las bases epistémicas que lo sustentan. Desde luego que en él existe una interconexión bastante estrecha entre el campo

gerontagógico y el de la gerontología educativa, ya que mediante la interrelación de estos dos campos del saber es posible comprender los procesos de enseñanza aprendizaje propios de los mayores. Estos procesos adquieren peculiaridades muy importantes derivadas de los significados, tanto sociales como personales, que estos procesos tienen para los adultos mayores, tomando en cuenta las variaciones en las capacidades cognitivas, intelectuales, emocionales y sociales.

Desde el punto de vista de algunos autores (Yuni y Urbano, 2005), es necesario tener en cuenta que la gerontagogía requiere para su desarrollo el reconocer la multiplicidad de perspectivas acerca de la educabilidad de los adultos mayores, así como delimitar los valores pedagógicos en los cuales se sustenta. De lo contrario puede llegar a convertirse en una práctica educativa sin perspectivas claras o en una retórica educativa que carece de un anclaje concreto de los contextos y las personas a las cuales se dirige. Por ello debe admitir ante todo la diversidad y heterogeneidad como sus rasgos constitutivos.

2.6 Principales Modelos de Educación de Adultos Mayores.

En el apartado anterior se ha hecho un breve recorrido de los antecedentes relativos a la conceptualización, a la práctica y a la integración de una serie de modalidades educativas que tradicionalmente se han generado para atender las demandas de los adultos mayores en este aspecto. Todas esta diversidad de situaciones y experiencias educativas, pueden ser enmarcadas en dimensiones más amplias constituidas por “teorías educativas”, que se encuentran implícitas y que establecen: *los qué, los cómo, los para qué, los para quién y los sentidos de la educación para los mayores.*

En esta sección se pretende caracterizar y reconstruir algunos de los modelos teóricos mas importantes de la educación de adultos, pero antes es necesario aclarar cómo es que en este trabajo se conceptúa este término de modelo educativo.

Primero, se trata de un sistema articulado de conceptos y prescripciones teórico- metodológicas que orientan las prácticas permitiendo su comprensión, explicación y reformulación. Por otra parte, el modelo constituye por lo tanto, un esquema teórico que facilita la interpretación de los fenómenos, pero que por su propia naturaleza reduccionista, no agota el conocimiento de la realidad en su diversidad y complejidad. Desde esta perspectiva se presenta a continuación, una breve caracterización de los modelos teóricos vinculados con los paradigmas de las ciencias sociales y de las ciencias de la educación.

MODELO CIENTÍFICO TECNOLÓGICO

Es uno de los modelos educativos promovidos en el marco de la racionalidad moderna y fundamentada en el paradigma positivista, cuya denominación alude a la hipervaloración del conocimiento científico como el medio idóneo para el conocimiento de la realidad. El aspecto tecnológico se convierte en el punto nodal ya que mediante la técnica es posible controlar los procesos y los resultados educativos. Bajo la perspectiva de este modelo teórico, no se considera a la realidad socio-histórica como variable determinante de los procesos educativos, por ello las técnicas educativas son consideradas como procedimientos estandarizados utilizables en diferentes contextos produciendo resultados similares.

En el campo educativo, esto se traduce en una concepción pragmática y conductista como teoría del aprendizaje y el estructural funcionalismo como teoría social, sobre cuyas bases se erigen las corrientes tecnicistas y la didáctica. Desde la perspectiva del modelo científico tecnológico, la educación de los adultos mayores constituye un tipo de intervención que ayuda a disminuir el “problema social” de la vejez y a disminuir los déficits y desajustes propios del proceso de envejecimiento. El objetivo principal de las actividades educativas es favorecer el ajuste de los mayores a los roles sociales prescritos para ello.

Uno de los modelos típicos de este tipo de intervenciones son los programas de entrenamiento en funciones específicas (memoria, reducción de la ansiedad, habilidades sociales, etc.) De esta manera, las actividades educativas

emanadas de esta perspectiva teórica, adquieren un matiz de re-educación y de reentrenamiento de capacidades específicas, ignorando el carácter de proceso global implícito en la educación de los mayores. El aprendizaje se concibe como una serie de respuestas conductuales a estímulos que ofrece la experiencia educativa. El individuo es un ente pasivo que reacciona ante la intensidad, duración y calidad del estímulo que ofrece el educador, el cual es visto como un tecnólogo que se limita a la aplicación de técnicas pre-establecidas. Moody (1988), sostiene que la visión gerontológica subyacente en este modelo, es que la vejez es un período involutivo, caracterizado por una serie de decrementos y déficits a todos los niveles, por lo que la educación sólo trataría de entrenar algunas capacidades. Esto es, existe una actitud implícita de rechazo, discriminación y segregación de la población adulta.

El discurso educativo generado desde este modelo, tiende más a reforzar las visiones deficitarias del envejecimiento que a intentar contribuir a la instauración de referentes imaginarios que favorezcan a la vejez.

MODELO HUMANISTA

Este modelo parte de una concepción gerontológica basada en los postulados de la teoría de la actividad y de la psicología del Ciclo Vital de Erikson y sus seguidores; así como del psicoanálisis. Se interesa en los significados que los individuos otorgan a la educación, y se basa en los postulados de los principales exponentes de la teoría humanista. Quienes representan a este modelo educativo, sostienen que la educación tiene un importante papel en los procesos socializadores, lo que permite a los adultos mayores fortalecerse para el desempeño de roles sociales propios de su entorno socio-cultural.

Conciben a la edad adulta como una etapa que ofrece oportunidades únicas de crecimiento que lleve a la conquista del sentido de la existencia y la comprensión de lo vivido. De acuerdo con este modelo teórico, los adultos mayores realizan a la vez una búsqueda externa que se materializa en las actividades sociales y a la vez, una búsqueda interna, que mediante la introspección y la auto reflexión es posible encontrar una resignificación de la

propia vida. Por ello la educación vista desde esta perspectiva, representa un elemento importante que contribuye al establecimiento de metas de realización personal y de recursos para alcanzarlo. Este modelo teórico señala que la finalidad del proceso educativo para los adultos mayores, es la auto-actualización, tal como la planteaba A. Maslow,(1982) en el sentido de la búsqueda de la autorrealización personal.

La educación además es reconocida como un acto primordial de comunicación, por lo que cumple una función importantísima en esta etapa del ciclo vital para mantener y fortalecer la interacción de los mayores dentro de redes de información y contención afectiva. El educador de los adultos mayores desempeña un rol más bien de facilitador o guía que genera condiciones que permitan la reflexión colectiva y la interpretación de las vivencias para mejorar las condiciones de vida. La propuesta didáctica y curricular desde este encuadre teórico concede un lugar privilegiado al conocimiento de la experiencia.

Por tanto, son las experiencias con sus significados y acciones de los mayores, lo que se convierte en el material y el medio primordial del aprendizaje.

La estrategia metodológica predominante es el abordaje grupal, donde el adulto mayor adquiere un papel protagónico en su experiencia de aprendizaje y la de los demás. Muchas experiencias de carácter autogestivo se derivan de las experiencias educativas de este modelo.

MODELO CRÍTICO

Muchos de los postulados de este enfoque teórico se vinculan estrechamente con los de la gerontología crítica y algunos de los enfoques de la gerontología feminista. Uno de los representantes de esta corriente de pensamiento es Moody (1988), quien plantea que *“cualquier teoría educativa debería someter a crítica sus propios supuestos y examinar los valores sociales, culturales y políticos que constituyen la trama de sus sentidos”*. La gerontología educativa crítica representa un esfuerzo por modificar las actitudes sociales que determinan la posición de los adultos mayores en la sociedad, a través de roles

restrictivos, creencias y estereotipos. Gran parte de los motivos que subyacen a este modelo, provienen de la inconformidad con el papel que los adultos mayores desempeñan en la sociedad, pero sobre todo, por toda la gama de acciones que esta ha ejercido sobre este sector de la población para colocarlos en situaciones de marginalidad y desventaja. El paradigma crítico, propone la necesidad de dar a los mayores, un lugar digno dentro de la estructura socio- política lo cual implica realizar un análisis a profundidad de las actitudes sociales imperantes y el tratamiento que las políticas y la sociedad civil dan a los adultos mayores.

Desde la perspectiva del modelo crítico, la educación debe ser reformulada, ya que esta fomenta la domesticación de los mayores más que la toma de conciencia acerca de su rol efectivo en la sociedad. Por ello la finalidad de toda iniciativa relativa a la educación para este sector de la población, debe orientarse a lograr esta emancipación y promover las acciones para la toma del poder de los mayores en cuanto a su relación con la sociedad. El objetivo de las intervenciones educativas es promover la participación crítica del mayor y la concientización del sentido social y personal de su acción.

El conocimiento es entendido como un instrumento de poder, toda vez que este restituye a los individuos la capacidad para discriminar de manera reflexiva el valor de lo que sabe y a qué intereses responde su conocimiento. El modelo crítico señala que la educación como práctica social, debe de facilitar el ejercicio de la autodeterminación y promover la satisfacción de las necesidades de los mayores en relación a su contexto personal y social. En el plano didáctico su metodología, es la investigación participativa en donde los participantes exploran los conocimientos, a partir del establecimiento de problemas significativos y de interés común.

2.7 Creatividad e intervenciones educativas en el adulto mayor.

Las experiencias educativas relacionadas con el desarrollo de la creatividad en los adultos mayores han sido muy escasas en general. Sin embargo y con motivo de la aceleración del proceso de envejecimiento de las sociedades y el aumento de la población de adultos mayores, que cada día demandan una

amplia gama de servicios, entre ellos, los que se refieren al campo de la educación, se han ido sumando no solo las experiencias en este sentido sino el interés por profundizar en las características especiales que la creatividad adquiere en los adultos mayores, y cómo la puesta en marcha de las intervenciones educativas enfocadas al desarrollo de los recursos creativos, pueden incidir en la calidad de vida durante esta etapa del ciclo vital. Para comenzar a abordar este tema, es importante hacer un breve recorrido de las principales estrategias que se han utilizado en el campo dedicado al desarrollo y la educación de la creatividad. De esta forma se puede contar con un marco referencial que oriente los esfuerzos que habrán de irse desarrollando en el campo de la creatividad en los mayores.

2.7.1 Principales estrategias para el desarrollo y educación de la creatividad.

Con base en lo que señala Albertina Mitjans (1989), las estrategias utilizadas para la educación y el desarrollo de la creatividad pueden agruparse en seis:

1.- Técnicas específicas para la solución creativa de problemas: aunque pueden ser utilizadas de manera individual se han aplicado principalmente en forma grupal, es decir, para la resolución creativa de problemas en grupo. Dentro de estas las más conocidas son las técnicas de asociación libre, específicamente el Brainstorming (Osborn 1963), la sinéctica de Gordon (1961), la asociación forzada como el listado de atributos (Crawford, 1954), y el análisis morfológico (Zwicky, 1969), entre otros. Todas estas técnicas tienen en común el hecho de que han demostrado su utilidad para resolver creativamente en grupos problemas específicos en distintos ámbitos principalmente de tipo laboral. La mayoría de las investigaciones que se han realizado para evaluar los efectos que estas estrategias tienen sobre la creatividad de los individuos, han mostrado que tienen efectos positivos principalmente a la hora de aplicarlas en los grupos de trabajo. Sin embargo existen pocas evidencias de que la aplicación de estas técnicas pueda tener efectos más significativos y duraderos en la creatividad individual.

2.- Cursos y entrenamientos de solución creativa de problemas: Este tipo de cursos han llegado a tener una gran difusión y popularidad principalmente como seminarios de entrenamiento incorporados al programa curricular en las universidades en donde se intenta enseñar a los estudiantes cómo solucionar problemas de forma creativa. Su principal representante es Sydney Parnes (1967 y 1980) quién introdujo este tipo de estrategias en una gran variedad de Universidades en Los Estados Unidos, y se basa en los principios expuestos por Osborn que consisten básicamente en enseñar a los estudiantes cómo desarrollar y utilizar su imaginación, identificar los principales tipos de bloqueos a la creatividad y cómo hacer para diferir el juicio tomando el tiempo necesario para producir ideas novedosas. Haciendo una revisión de las investigaciones realizadas en relación a la efectividad de este tipo de estrategias para desarrollar la creatividad, se han encontrado en general resultados positivos, principalmente en lo que se refiere al incremento en cualidades creativas tales como la fluidez, la flexibilidad, la cantidad y calidad en la producción de nuevas ideas. No obstante existen pocas evidencias, verdaderamente confiables, que muestren si este tipo de entrenamientos contribuyeron a que los estudiantes incorporaran una actitud mas creativa frente a los problemas de la vida cotidiana o que haya sido un factor que permitiera incorporar la creatividad en el contexto global de sus comportamiento.

3.- Cursos para enseñar a pensar: Dentro de este tipo de cursos podemos distinguir tres grupos básicos.

- El primero lo conforman aquellos cursos que ponen el énfasis en el desarrollo de operaciones cognitivas básicas. Se basa en la premisa de que las dificultades del pensamiento radican en la falta de facilidad de los individuos para manejar adecuadamente procesos cognitivos básicos (comparación, clasificación, inferencia, etc.). Estos programas intentan ejercitar ese tipo de operaciones en tanto que constituyen la base sobre la cual se anclan las operaciones cognitivas más complejas.
- Un segundo tipo de programas son los de orientación heurística, es decir, hacen hincapié en el aprendizaje de estrategias o técnicas para resolver

problemas. Entre estos destacan los trabajos de Edward de Bono (1983) y que ha tenido una muy amplia difusión.

- Por último están los programas que enfatizan el pensamiento formal y que se dirigen principalmente al desarrollo del pensamiento abstracto.

La importancia de este tipo de programas radica esencialmente en desarrollo de un buen nivel intelectual y la posibilidad de utilizar estrategias de pensamiento que rompan con los esquemas rutinarios de operar (Getzels y Jackson 1980).

4.- Seminarios vivenciales y dinámicas creativas: El objetivo principal de este tipo de programas se centra en los aspectos afectivos y motivacionales vinculados a la creatividad. Gran parte de los contenidos de estos talleres consisten en ayudar a los participantes a liberarse de los bloqueos que afectan la expresión de los recursos creativos y cómo pueden aplicarlos en las diferentes esferas de la vida cotidiana. Gran parte de este trabajo se logra mediante la utilización de técnicas motivacionales que eleven la autoestima personal y contribuyan a desarrollo de la confianza en las propias posibilidades. Los resultados obtenidos de este tipo de programas apoyan la hipótesis de que trabajar sobre la seguridad del individuo en sus potencialidades, la sensibilización hacia la creatividad tiene un efecto positivo en relación al comportamiento creativo.

5.- Creatividad a través del arte: En los últimos años la utilización del arte como medio para el desarrollo de la creatividad ha tenido un importante auge. La premisa esencial que subyace a esto es que la educación artística es fundamental para el desarrollo pleno e integral del ser humano. Por ejemplo Abraham Maslow (1982) afirmaba que *“la educación a través del arte puede ser en forma especial importante, no tanto porque produzca artistas sino porque puede producir mejores personas”*.

Dentro de estas estrategias se utilizan la experimentación en diversas disciplinas artísticas como la danza, la expresión corporal, la pintura, el dibujo, modelado, teatro, etc. De esta manera el arte brinda una oportunidad única para la libre expresión de las emociones y sentimientos, así como, para el desarrollo de la

sensibilidad, la imaginación y la apertura a nuevas experiencias. Esto es, mediante la expresión artística se movilizan toda una serie de importantes estados vivenciales vinculados a la creatividad.

6.- Modificaciones a los programas educativos: Este tipo de estrategias se centran principalmente en hacer una serie de modificaciones en la forma en que se imparten los diferentes aspectos de un programa educativo, mediante la incorporación de técnicas y principios propios de las estrategias creativas. Se parte de la idea de que cualquier materia del currículo puede ser impartida utilizando diversos tipos de estrategias que movilicen los recursos creativos con lo cual el aprendizaje se convierte no sólo en un proceso lúdico sino que contribuye a la vez a potenciar la creatividad de los participantes. Los principios de los grupos de encuentro y el enfoque centrado en la persona (Rogers, 1982) han sido utilizados como herramientas para impulsar la creatividad en materias escolares.

Haciendo un recuento de lo anterior, se pueden señalar algunos puntos importantes en relación a las estrategias más utilizadas para el desarrollo y la educación de la creatividad:

- Todas las técnicas y estrategias tienen un indiscutible valor ya que, en uno u otro sentido, movilizan una serie de elementos importantes vinculados a la creatividad.
- Sin embargo ninguno de ellos, por sí solo, puede abarcar en forma global los múltiples variables implicadas en el complejo fenómeno de la creatividad humana. Por ello es necesario mantener una postura inclusiva en la utilización de diferentes estrategias ya que solo de esta forma es posible incidir en la creatividad de una forma más integral y duradera.
- La mayoría de las estrategias han sido utilizadas en poblaciones jóvenes y es necesario evaluar sus efectos en las poblaciones de adultos mayores para poder verificar cuál es el impacto que estas pueden llegar a tener durante esta fase del ciclo vital.
- Estas estrategias, cursos, seminarios y talleres tradicionalmente tiene una duración limitada y por ello con frecuencia no tienen efectos duraderos. Por ello es importante considerar que para lograr un verdadero cambio, que

implica la incorporación de toda una amplia gama de elementos que puedan ser insertados en la personalidad, es necesario incorporar estos programas y estrategias a lo largo de todo el proceso educativo y de las actividades cotidianas que conforman el entorno en el que el individuo se desarrolla.

2.7.2 Motivaciones, intereses y necesidades educativas en los adultos mayores.

Uno de los aspectos relevantes que es necesario destacar en relación a las intervenciones educativas es partir del conocimiento de la población a la cual se dirigen estos esfuerzos, así como el conocimiento de sus intereses, necesidades y las motivaciones especiales que llevan a una persona, en este caso, a un adulto mayor a incorporarse a una actividad educativa. Yuni y Urbano (2005), afirman que las personas mayores que deciden incorporarse a una actividad educativa, no sólo buscan aprender algo, sino además y por sobre todo, ellos están poniendo en juego una acción adaptativa que les brinde oportunidades para lograr su integración personal y el mantenimiento de redes sociales de apoyo. Al abordar el tema de los intereses educativos en los mayores, es importante destacar el papel que las teorías de Havighurst (1976) y Erikson (1959 y 1982) han tenido al aportar el primer fundamento psicoevolutivo para justificar la acción educativa en los adultos mayores y los ancianos. Desde esta perspectiva los intereses educativos están estrechamente vinculados a las tareas que cada periodo de desarrollo impone a los individuos, cada crisis normativa marca un periodo en donde se realizan una serie de ajustes que devienen en una apertura para el aprendizaje de nuevas experiencias.

Para los seguidores de la teoría del ciclo vital, los periodos de crisis o periodos de transición son los momentos claves para el crecimiento y el desarrollo personal, por lo tanto constituyen los espacios vitales más propicios para emprender nuevos aprendizajes. De acuerdo con esta teoría, los intereses fundamentales de los adultos mayores se basan en todo aquello que tiene que ver con el logro de la generatividad y de la integridad.

La generatividad les permite a los mayores orientar su impulso vital y su energía creadora con el propósito de establecer vínculos con la sociedad y con la cultura mediante los cuales les permitan trascender su obra ante la proximidad de la muerte. Otro de los elementos que sustentan los intereses educativos de los mayores se vincula con la necesidad de mantener su integridad, que consiste esencialmente en lograr un sentido de unidad interna. Esto es, reconocer el valor de lo vivido, afrontar con esperanza el porvenir y, sobre todo, mantener la esperanza como una actitud básica de apertura hacia el futuro.

Los intereses educativos de las personas mayores se orientan básicamente hacia tres aspectos fundamentales:

- 1) Lograr una mayor confianza en sí mismo y las propias capacidades lo que se logra mediante la promoción de la autonomía y los vínculos de interdependencia con los otros.
- 2) Tener éxito en el logro de metas, afirmando el sentido de autoeficacia manteniendo una certeza en el control personal de regulación de los procesos internos.
- 3) Integrar de manera total la experiencia vital, reconociendo y aceptando los logros, los fracasos, las pérdidas y las ganancias de tal manera que se fortalezca el sentido de realización y sea el motor para la búsqueda de nuevas metas, tomando como punto de partida, el reconocimiento del sentido de todo lo vivido como algo valioso e intransferible.(Yuni y Urbano op. Cit.)

Una de las críticas centrales que ha recibido esta teoría de ciclo vital, se refiere a la interdependencia que se establecen entre las tareas que marcan cada período de desarrollo y los cambios de intereses, sin considerar la influencia que sobre ellos tienen los aspectos relativos al contexto social e histórico. De tal forma que si las tareas de desarrollo y por ende los intereses están determinadas por las demandas de ajuste a determinados roles sociales, en un contexto de cambio socio- cultural en el que rápidamente se alteran las definiciones tradicionales de los roles sociales asociados a la edad cronológica, las propuestas de esta corriente teórica quedan muy debilitadas. Yuni y Urbano (op.cit.), resaltan la importancia de otra perspectiva teórica que pone el énfasis no tanto en las tareas

de desarrollo propias de cada edad, sino en las transiciones que se dan a lo largo de la vida como generadoras de nuevos intereses educativos. Su validez radica en que estas transiciones no solo dependen de la edad sino que dependen del tiempo tanto personal como de los cambios sociales característicos de la vida que produce cada sociedad en cada momento histórico. La premisa principal que subyace a esta perspectiva teórica, es que si los roles cambian con la edad y para cada edad hay roles claramente diferenciados, las personas necesitan ajustar los modos de interacción con el mundo a medida que van atravesando por el curso de la vida y por lo tanto los intereses de las personas varían en correlación directa a los cambios en estas dimensiones.

Otro de los aspectos importantes relativos a las intervenciones educativas con adultos mayores se refiere a las necesidades de este sector de la población, y en relación a ello, existen ciertas coincidencias entre diversos planteamientos teóricos que quedan expresados en los estudios que, sobre el aprendizaje en la madurez, ha llevado a cabo Mc Clusky (1971):

- 1) Necesidad de adaptación.- Se refiere a la necesidad de los mayores para poder sobrevivir, adaptándose a las diferentes transiciones de la vida y de lo cual depende en gran medida el grado de satisfacción personal que pueda lograr.
- 2) Necesidad de expresión.- La educación debe cubrir las necesidades de comunicar a todos los niveles el propio mundo interno, dar libre expansión a la creatividad, al talento, las habilidades y destrezas, así como los sentimientos, las emociones y el conocimiento del mundo a partir de la experiencia vital.
- 3) Necesidades de contribución.- Una de las necesidades características de esta etapa del ciclo vital es la necesidad de aportar algo propio a los otros y a la sociedad en su conjunto.
- 4) Necesidad de trascendencia.- Se refiere a la necesidad de alcanzar una verdadera comprensión del sentido de la vida y de traspasar los límites finitos de la existencia humana mediante la creación de un legado a las generaciones venideras.

Esta taxonomía de las necesidades de los mayores muestra de manera general, algunos de los temas que es necesario considerar a la hora de implementar las actividades y programas educativos para este sector de la población y de esta forma orientar las propuestas hacia la consolidación de estas necesidades y al despliegue de las capacidades y potencialidades de los adultos mayores.

Al respecto, señalan Yuni y Urbano (2005) que ha existido una tendencia marcada en las teorías tradicionales a considerar la motivación como un proceso psicológico estable que no presenta grandes variaciones a lo largo de la vida. La premisa de la que parten estas teorías considera que los seres humanos nacemos con un especie de “perfil” motivacional que regula de manera general nuestro comportamiento en la mayoría de los ámbitos de la vida, y por lo tanto funcionan de manera independiente de variables externas tales como la sociedad, la cultura y las generaciones. Desde la perspectiva de estos autores, es necesario retomar la dimensión dinámica de la motivación, esto es; no desde un punto de vista determinista y estático de la motivación en donde el sujeto es visto como un depósito de las variables que lo viven, sino mas bien como un intérprete de sí mismo. Es a partir de las necesidades que el adulto mayor experimenta en su mundo interno desde donde se genera el deseo de participar en actividades educativas. En este acto de auto- reflexión el individuo mira hacia sí mismo y trata de comprender su posición existencial, su lugar en la dinámica contextual donde emergen las motivaciones que orientan su acción en la vida.

Para Yuni y Urbano (op. cit.) la motivación académica esta estrechamente vinculada a la dinámica de las crisis y transformaciones de la segunda mitad de la vida, periodo del curso vital en donde las personas se enfrenta, mas que nunca, la tares de estructurar, reestructurar y desestructurar su sí mismo. Desde esta perspectiva la motivación no se considera como un energía que se libera según las demandas subjetivas que operan en el individuo sino mas bien como una energía que emerge del propio individuo para poder alcanzar las metas vinculadas a su proyecto identificador, es decir, a la conquista de sus “ideales del Yo” (Yuni op.cit.). Las motivaciones académicas de los mayores, entonces, son motivaciones que esencialmente subyacen al proceso de autorrealización, en

donde el individuo busca, selecciona y adopta modelos de identificación para un envejecimiento exitoso.

2.7.3 Intervenciones educativas enfocadas hacia la creatividad en los adultos mayores.

Es difícil encontrar material de investigación en donde se reporten experiencias que conjunten de manera específica las intervenciones educativas expresamente diseñadas para el desarrollo de la creatividad en adultos mayores. Existen, sobre todo recientemente, diversas modalidades de intervención educativa para mayores, que sin duda, han mostrado la enorme importancia que esta puede llegar a aportar en todos los aspectos para lograr una vejez exitosa, pero son pocos los registros de investigaciones y experiencias centradas en el desarrollo de los recursos creativos de los mayores. Sin embargo tomando como punto de referencia las diversas estrategias que a lo largo de la historia se han utilizado para desarrollar la educación de la creatividad (mismas que ya han sido expuestas en este capítulo), se puede plantear, por una parte, ¿qué tipo de estrategias creativas pudieran ser adoptadas e incorporadas como parte de las intervenciones educativas para promover la puesta en marcha de los recursos creativos en los adultos mayores? Y por otra reflexionar acerca de las posibles ventajas que estas intervenciones pudieran aportar a los mayores como estrategias para afrontar las transformaciones, cambio y pérdidas propias de esta etapa del ciclo vital y en general como puente articular de autorrealización. Para iniciar con este ejercicio reflexivo, y tomando como base los conceptos expuestos con anterioridad en lo relativo a las motivaciones, necesidades e intereses de los adultos mayores, se retoman algunas de las modalidades de estrategias creativas que pueden ser incorporadas como parte de las intervenciones educativas para el desarrollo de la creatividad en los adultos mayores:

1.- Técnicas para la solución creativa de problemas.- Un programa de intervención educativo basado en el entrenamiento en este tipo de estrategias, no solo ofrece buenas posibilidades de desarrollo sino que puede aportar importantes beneficios a los adultos mayores. Mediante el planteamiento de problemas comunes que se presentan en esta etapa del ciclo vital, es posible aprender

nuevas formas de enfocar las dificultades y sobre todo movilizar los recursos creativos para encontrar soluciones nuevas, diversas y hasta divertidas. Por otra parte, los problemas planteados en grupo, donde cada participante aporta sus propias experiencias, permite que todos los integrantes del grupo se enriquezcan de las vivencias de otros y sean tomadas como punto de partida para imaginar y ensayar nuevas formas de afrontamiento. Sería importante enfocar las intervenciones educativas con este tipo de estrategias hacia los aspectos principalmente vivenciales y significativos para los adultos mayores, donde se movilicen elementos dinámicos de la personalidad en correlación con los elementos cognitivos y dando oportunidad de integrar la imaginación, la fantasía y sobretodo los elementos lúdicos para la solución de problemas.

2.- Cursos para enseñar a pensar.- Integrar estas estrategias en un programa de intervención educativa para adultos mayores es completamente viable, sobre todo si se dirige a grupos de mayores sin deterioro o con un moderado deterioro cognitivo. Aprender a utilizar estrategias de pensamiento y entrenar funciones cognitivas básicas, es esencial para mantener un buen estado de salud mental y evitar el deterioro. Además de esto, es posible utilizar esos recursos intelectuales para aprender a romper con esquemas predeterminados y rutinarios que muchas veces entorpecen la forma como se mira al mundo, las dificultades y a uno mismo, con ello hacer conciencia de que hay otras alternativas para afrontar los retos cotidianos de la vida. Además entrenar las funciones intelectuales y principalmente movilizar el pensamiento lateral puede permitir a los mayores emprender proyectos creativos que den cauce a su necesidad de trascendencia y de recuperación de nuevos sentidos de vida.

3.- Seminarios vivenciales y juegos creativos.- Este tipo de estrategias constituyen uno de los elementos claves que permiten sensibilizar a los mayores respecto a los bloqueos impuestos desde lo interno para la apropiación de su creatividad. Cualquier intervención educativa en general y en particular aquellas centradas en la creatividad, deben iniciar con este tipo de intervenciones ya que es a través de las dinámicas que esta propone, como los individuos contactan con sus emociones, inseguridades, sentimientos de soledad y con la percepción de si mismo. El énfasis que se pone en este tipo de programas en la recuperación de la

autoconfianza de las propias capacidades mediante actividades lúdicas, constituyen uno de los elementos más importantes para la recuperación de sentidos y significados que orienten la vida hacia nuevos horizontes. En este tipo de estrategias se utilizan el juego de roles y las técnicas psicodramáticas con las que se favorece la comunicación y el trabajo grupal que promueve el establecimiento de vínculos afectivos cuya importancia es cardinal en esta etapa de la vida.

4.- Técnicas de enseñanza creativa.- Las estrategias de este tipo, deberían ser incorporadas a toda la variedad de intervenciones educativas, no solo para los adultos mayores sino para cualquier sector de la población. Se trata básicamente de un modo distinto de presentar y permitir el aprendizaje de cualquier contenido temático. Algunos de los principios de la enseñanza creativa se presentan a continuación. Tomados de Tejada, 1989:

- La enseñanza creativa es flexible, esto significa que considera siempre las diferencias individuales en relación a las capacidades, los intereses, la historia personal y el contexto socio-histórico de los individuos.
- Se basa en el descubrimiento, la experimentación como procedimiento y la capacidad de improvisar, modificar y transformar sobre la base de las características individuales.
- La motivación, consulta y descubrimiento constituyen las bases de sus métodos de enseñanza promoviendo siempre, la espontaneidad, la autonomía y la comprensión.
- La movilización de elementos creativos tales como la imaginación, la fluidez, la originalidad, la flexibilidad, la asociación, síntesis y transformación, son los elementos que constituyen la base del proceso enseñanza-aprendizaje.
- La posibilidad de combinar las acciones con el pensamiento, la experiencia y la creación o el aprendizaje y la experimentación, son esenciales para el desarrollo del potencial creativo.
- Por el papel activo que tienen los participantes en su proceso de aprendizaje, la enseñanza creativa favorece la autonomía, la confianza en

sí mismo y la interrelación con los demás. Con ello los individuos aprenden a ser respetuosos, tolerantes y abiertos hacia los modos distintos en los que cada individuo se expresa.

- La enseñanza creativa es integradora en el sentido de que ayuda a ver la interrelación e interdependencia entre los diversos temas de aprendizaje.
- La enseñanza creativa implica la autoevaluación dentro de un clima que no fomenta la competencia ni la crítica destructiva, sino la capacidad de cada individuo de valorar sus propios esfuerzos.
- La enseñanza creativa conlleva riesgos en el sentido de abandonar los caminos conocidos, fáciles y convencionales para aventurarse en lo desconocido y las recompensas están en ese mismo hecho, toda vez que permitirse correr riesgos, es la única forma como un individuo descubre su propio potencial y se da la oportunidad de descubrir, a la vez, los misterios de la realidad circundante (Logan y Logan op. Cit.)

Es importante hacer notar que las intervenciones educativas centradas específicamente hacia el desarrollo de la creatividad pueden utilizar no sólo una, sino varias de las estrategias antes mencionadas, todo dependerá de los objetivos específicos que se persigan en cada plan de intervención. Pero no debe olvidarse que la creatividad es un fenómeno complejo en el cual confluyen una gran cantidad de variables, de procesos internos y externos y que por lo tanto deben incorporarse varias estrategias para abordar la creatividad desde la diversidad de sus perspectivas. Otro aspecto interesante a resaltar es que en la revisión sobre las intervenciones educativas centradas en el tema de la creatividad para adultos mayores, se observó que la mayoría de las experiencias en este sentido han sido enfocadas como talleres vivenciales, que se convierten en espacios en donde a partir de múltiples estímulos, se proponen tareas cuyo objetivo principal es estimular al adulto mayor a expresar de una manera espontánea y creativa ideas, sensaciones situaciones reales o fantaseadas que conecte el mundo interno con el espacio externo mediante la expresión.

Otros programas de intervención educativa para la creatividad se centran en la elaboración de un producto creativo (Yuni y Urbano, 2005). La elaboración de un producto creativo tiene la intención de poner al adulto mayor en contacto con su

mundo interno para poder desplegar en esa obra algo que represente su sentir y su manera de percibirse a si mismo y a su entorno. De acuerdo con estos autores es en el diálogo que se genera entre la obra y la narración de esta, donde se manifiestan ciertas actitudes que se traducen en oportunidades de verdadera liberación de emociones, de inhibiciones, de mecanismos defensivos y también de revalorización de las posibilidades del Yo a partir del valor que se le atribuye al producto creativo.

Por ultimo, las intervenciones educativas centradas en la creatividad pueden convertirse en espacios re-creativos en donde los adultos mayores, que se encuentran atravesando periodos de crisis, puedan revisar las fracturas internas y a partir del ejercicio de actividades de ficción enmarcadas en el “como si”, logran resarcir su integridad de una manera lúdica. Este espacio de lo “re-creativo” donde mediante la elaboración de un producto se permite a los mayores, abordar temas con mayor facilidad que si se les plantea solo mediante la confrontación verbal. Es a través de lo “re-creativo” que el mayor puede reencontrarse con su historia, con las distintas formas de narración de sí mismo, con las propias y con las que otros han depositado en él (Yuni y Urbano, 2005).

Capítulo III

Calidad de Vida

3.1 Antecedentes

El interés por la Calidad de Vida ha existido desde hace cientos de años, sin embargo para llegar a una definición integradora que abarque los múltiples aspectos que en este término están implicados, fue necesario pasar por muchos debates, análisis e investigaciones. Las principales aportaciones al estudio sistematizado y científicamente orientado hacia este tema, comenzó en los años setenta, sin embargo, autores como Quintero y González (2002), han señalado que el origen de este concepto habría que buscarlo en la época del renacimiento, cuando el hombre empezó a tomar conciencia de los determinantes de su existencia y como parte de una búsqueda de una sociedad perfecta, en la que debía ponerse atención en el tipo de actividades que desarrollaba el ser humano, su modo de vida, de trabajo, la nutrición, con lo que se construirían las bases para una vida con calidad, bienestar y salud.

Las primeras aproximaciones hacia la conceptualización de la calidad de vida, se centraron en los conceptos de salud y enfermedad, donde las premisas teóricas subyacentes consistían en considerar al cuerpo separado de la mente, como dos entidades que actuaban de forma autónoma sin una interrelación. Este dualismo tan burdo no logró, por razones obvias, ayudar en el acercamiento hacia un concepto que pudiera explicar de una manera multidimensional lo que realmente estaba en juego y que era indispensable tomar en cuenta en relación al concepto de calidad de vida. Hipócrates y los utopistas del Renacimiento, aportaron dos elementos importantes en la conformación de una concepción que consideraba; por un lado, el grado de calidad que alcanzaba la vida de la población en correlación con las condiciones de vida y económicas, por otra parte, como elementos fundamental en la determinación de la salud.

En los años cincuentas y sesentas, el término calidad de vida aparece en los debates públicos en torno al medio ambiente y al deterioro de las condiciones

de vida urbana. El desarrollo y perfeccionamiento de los indicadores sociales que se dieron a mediados de los setenta y comienzos de los ochenta, ayudo a la diferenciación entre estos indicadores y la calidad de vida. En el mundo moderno se han desarrollado valores en la cultura universal e instituciones de cooperación y ayuda internacional como la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), las cuales han promovido proyectos para el registro de datos e indicadores comparativos del grado de desarrollo y las condiciones de vida, así como, de la salud de las diferentes naciones del mundo.

Estos trabajos beneficiaron no sólo a los especialistas en los ámbitos de la economía, la sociología y la política, sino también a en la medicina y la salud, ya que esta información planteaba un nuevo problema: que el bienestar, la salud y la enfermedad, aparecían como un resultante de la calidad de vida, tanto a nivel individual como de la población mundial. Actualmente el concepto de calidad de vida tiene diferentes acepciones dependiendo del punto de vista desde el cual se enfoque. Por ejemplo, para algunos economistas representantes del consumismo, la calidad de vida está centrada en la capacidad de la sociedad o de las personas para adquirir productos, equipos o servicios que la tecnología y la sociedad moderna le ofrecen como novedosos o indicadores de estatus social.

En el ámbito de la salud, la calidad de vida va más allá del impacto de la enfermedad o tratamiento como lo usa la medicina de corte clínico; sólo así se pueden enfrentar los problemas que no son enfermedades, como la vejez, la niñez, la promoción de la salud, incluso la prevención de las enfermedades. De acuerdo con Quintero y González (op. cit) del Instituto Superior de Ciencias de la Habana Cuba, la calidad de vida debe ser valorada desde la perspectiva de las condiciones materiales y espirituales de vida, imprescindibles para facilitar el desarrollo psicológico y social que los criterios técnicos determinan para cada lugar y época, hasta el grado de alcanzar la satisfacción personal de cada individuo con las condiciones de vida que han logrado. Desde esta perspectiva, la calidad de vida implica un aspecto objetivo y otro subjetivo. El primero se relaciona con la posibilidad de utilizar el potencial intelectual, emocional y creador del

hombre, dependiendo de cada individuo, de las condiciones sociales y las circunstancias externas que le permitan el pleno desarrollo de sus capacidades en la vida a cualquier edad. El segundo, esta condicionado por la percepción de la satisfacción sobre las condiciones globales de vida, lo que se traduce en sentimientos positivos o negativos.

La combinación de ambos factores en la determinación de la calidad de vida posibilita el desarrollo integral de la personalidad. El estudio de la calidad de vida requiere tomar en cuenta la combinación de las dimensiones subjetivas y objetivas que le son inherentes. En síntesis, hoy en día es necesario considerar los siguientes puntos cuando se trata de definir el concepto de calidad de vida:

- Es un concepto multidimensional.
- Comprende componentes objetivos y subjetivos.
- Incluye diversos ámbitos de la vida.
- Refleja normas culturales.
- Nace como reacción antropológica a la anterior concepción de la vida como cantidad.
- Se basa en una concepción psicosocial en la que los aspectos subjetivos adquieren mayor relevancia.

Algunos de los elementos mas relevantes para acercarnos a una conceptualización de lo que hoy en día se considera dentro de este constructo teórico- práctico de la calidad de vida tiene que ver con que no es solamente un término equivalente a un estado de salud, bienestar o satisfacción con la vida, sino que es un concepto que incluye múltiples dimensiones, como lo es la percepción subjetiva del individuo sobre estos y otros aspectos de la vida.

El concepto de calidad de vida no sólo alude a un sentimiento o experiencia personal relacionada con la salud, sino que está íntimamente relacionada con otros aspectos no médicos como son; los ingresos económicos, las relaciones familiares, la libertad, el empleo, y otras circunstancias de la vida, entre las que no debe dejar de considerarse a los derechos humanos (Orero y Bagnoud, 1996). De

tal manera que el concepto de calidad de vida destaca la importancia de que el objetivo fundamental no es sólo el de vivir cada vez más años, sino agregar más vida a los años.

3.2 Indicadores en la calidad de vida

El concepto de calidad de vida como concepto multidimensional abarca aspectos tanto objetivos como subjetivos por lo que resulta muy difícil de definir. Esta dificultad radica no tanto en la delimitación de los aspectos objetivos que deben ser incluidos para la medición (recursos socioeconómicos, contactos sociales, enfermedades, déficit funcional, etc.), sino la definición de sus aspectos subjetivos inherentes, ya que resulta muy complicado delimitar aspectos tales como, la felicidad, la satisfacción con la vida, la autoestima, etc.

(Ver Tabla No. 2)

CONCEPTOS E INDICADORES DE CALIDAD DE VIDA

Concepto	Definiciones e indicadores
<ul style="list-style-type: none"> • Oportunidad • Desventaja social o cultural 	Reacciones sociales originadas por los problemas de salud. Estigmatizar. Saludabilidad, habilidad para resistir enfermedades
<ul style="list-style-type: none"> • Percepción de Salud • Salud general percibida • Satisfacción con la salud 	Autoevaluación, física psicológica y social.
<ul style="list-style-type: none"> • Estado Funcional 	Limitaciones crónicas en las actividades habituales
<ul style="list-style-type: none"> • Funcionamiento social • Limitaciones en los roles usuales • Integración en actividades de la comunidad • Contacto, intimidad y funcionamiento sexual. 	Participación en la comunidad Sentimientos de intimidad, felicidad con la pareja, problemas sexuales Estrés, bienestar Alerta, desorientación, problemas de razonamiento.
<ul style="list-style-type: none"> • Funcionamiento Psicológico • Estado afectivo • Estado cognitivo 	Reducciones crónicas o agudas de la actividad física, auto-cuidado, sueño, comunicación.
<ul style="list-style-type: none"> • Funcionamiento Físico • Restricciones en la actividad • Estar en forma 	Realización de actividades con vigor, con energía y sin excesiva fatiga Síntomas físicos y psíquicos, sensaciones dolores problemas de salud.
<ul style="list-style-type: none"> • Deterioro • Síntomas, quejas, signos • Autoinforme sobre el deterioro • Medidas fisiológicas • Diagnóstico • Alteraciones en los tejidos 	Examen físico; evidencias de defecto o anormalidad Condiciones médicas Datos de laboratorio, registros e interpretación clínica Juicios clínicos posteriores a todas las evidencias
<ul style="list-style-type: none"> • Muerte y duración de la Vida 	Evidencias patológicas Mortalidad, supervivencia

Tabla No. 2

3.3 Calidad de vida en el adulto mayor

El aumento de la esperanza de vida y con ello el acelerado incremento de la población de adultos mayores, plantea a toda la sociedad en su conjunto y especialmente a los profesionales de la salud, la necesidad de hacer un ejercicio reflexivo profundo e integral de la problemática de los ancianos, tanto desde el punto de vista teórico como práctico que permita conjuntar esfuerzos para lograr mantener una verdadera calidad de vida para este grupo de la población.

Es necesario redoblar esfuerzos y establecer estrategias que permitan al adulto mayor conservar una buena calidad de vida durante los años que le queden por vivir, ya que de otro modo no tendría sentido el haber logrado los avances médicos y tecnológicos con que contamos en la sociedad moderna para prolongar la vida. Al revisar las estadísticas relativas a los porcentajes de enfermedad y discapacidad, es muy claro que estas van aumentando con la edad, por lo que la población de mayores es la más afectada en enfermedades y dolencias. Esta realidad nos lleva, por un lado a efectuar una reestructuración en cuanto a los criterios de salud y su significado en la vejez y por otro, a promover la independencia de este grupo poblacional, de tal manera que puedan seguir desempeñando un papel activo en la sociedad.

La salud no sólo significa prolongar la vida sino, por sobre todo, mantener la calidad de vida, y esto implica un nuevo cuestionamiento en relación a los problemas de salud y de sus consecuencias teóricas y prácticas en la calidad de vida.

Los estudios sobre calidad de vida en la tercera en la tercera edad se han centrado principalmente hacia las personas enfermas y se puede decir que hay una gran escasez de investigaciones al respecto en personas sanas. La mayoría de la literatura disponible sobre calidad de vida, esta referida a las intervenciones médicas donde se evalúan diversos tipos de intervenciones en personas enfermas. Sin menospreciar el valor de estos estudios es necesario hacer hincapié en que no pueden ser considerados como indicadores de la calidad de vida toda vez que sólo dan cuenta de una de las dimensiones en que ésta se expresa.

En este sentido el desarrollo reciente de disciplinas tales como la psicología, la sociología, la geriatría y sobre todo la gerontología, han aportado elementos sustanciales para el estudio de la calidad de vida en el adulto mayor. Una de las aportaciones relevantes, en relación a los criterios de su valoración y conceptualización en la población de mayores, ha sido el resaltar la importancia que tiene el concepto de autonomía, ya que este constituye un descriptor multifactorial de la salud del anciano. El concepto de autonomía no solo permite profundizar en los cambios ocasionados por la enfermedad en su aspecto físico, sino que hace referencia a una amplia gama de actividades humanas tales como, la economía, el desarrollo social, los servicios de salud, etc. Además permite acercarse al estudio de poblaciones sanas, como indicador para determinar los factores de riesgo.

El estudio sobre la autonomía en el adulto mayor se refiere en gran medida al la capacidad de funcionalidad lo que determina en gran medida la calidad de vida en los mayores. Otro de los aspectos que han probado su relevancia y su estrecha correlación con la calidad de vida de la población de adultos mayores ha sido el concepto de bienestar, el cual desde una perspectiva subjetiva, se ha definido como satisfacción por la vida, felicidad, valoración global de la calidad de vida que la persona hace mediante criterios propios (Quintero y González, 1997).

Geoge y Lawton (1998), consideran que la satisfacción o bienestar subjetiva, se refiere a la estimación cognitiva del grado de satisfacción con la propia vida y que se expresa en el balance entre metas obtenidas y deseadas. El bienestar, o también llamado satisfacción personal, es un constructo subjetivo delimitado por los factores objetivos del contexto social en el cual se desarrolla el individuo, mismo que condiciona sus aspiraciones y necesidades. Uno de los aspectos fundamentales en incluir las consideraciones teóricas y metodológicas relativas al bienestar subjetivo para la evaluación de la calidad de vida en los adultos mayores. Diversos estudios han demostrado que el bienestar no declina con la edad y permanece relativamente independiente de las diversas circunstancias en que transcurre la vida de los mayores y aún de su propio estado de salud.

Quintero y González (2002), proponen un modelo teórico metodológico que implica un nuevo enfoque para el estudio de la calidad de vida en los mayores, el cual permite abordar la calidad de vida del hombre sano en base a su estado físico, psíquico y social, resaltando la importancia de los factores socio-económicos, medio ambientales y de bienestar. A continuación se presenta una figura que puede resumir la propuesta de estos autores:

Importancia de los factores socio-económicos, medio ambientales y de bienestar.

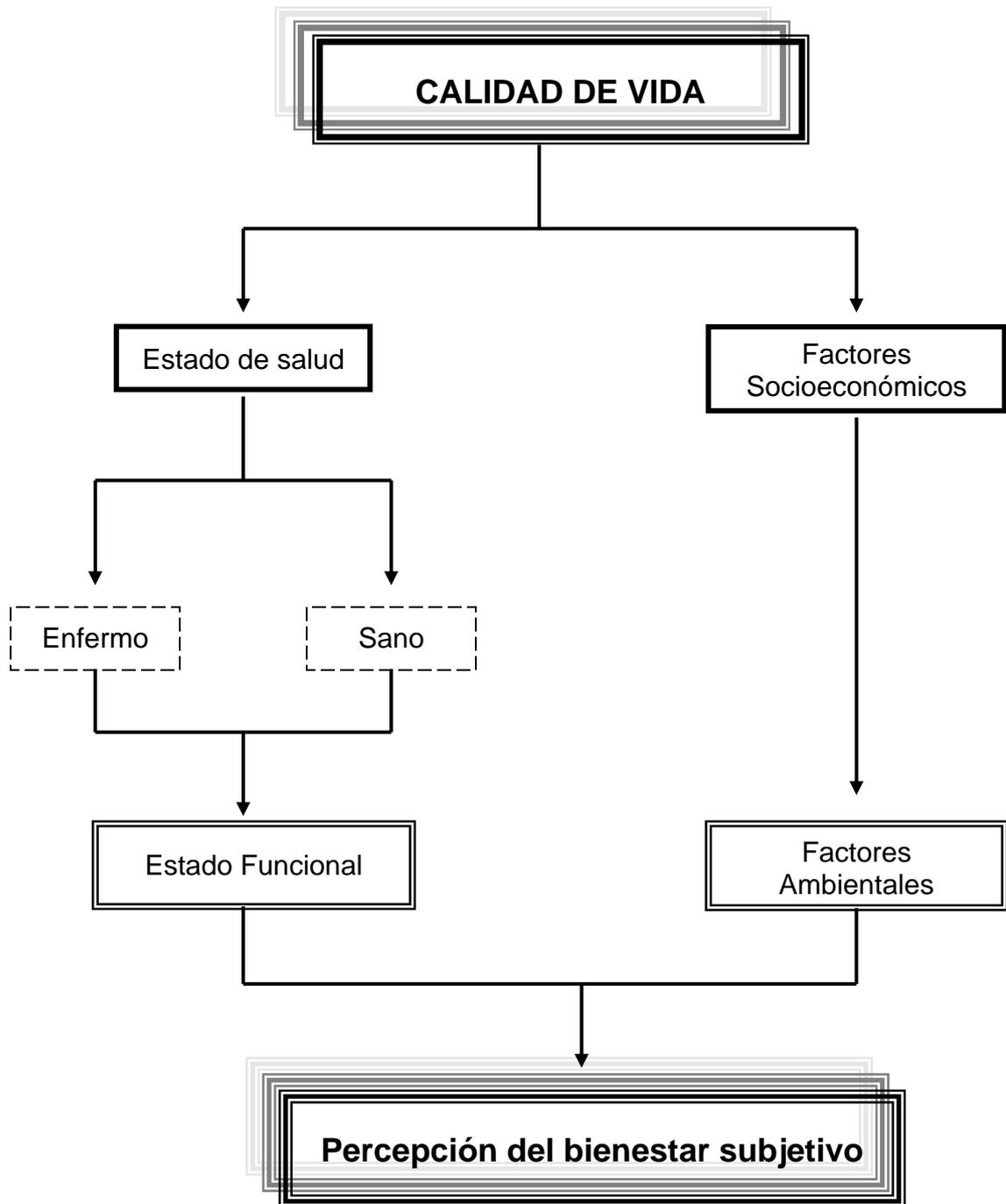


Figura No. 2

El estudio de la calidad de vida en la última fase del ciclo vital reviste un especial interés ya que su conocimiento permite perfeccionar los programas de diagnóstico, atención y tratamiento tanto a nivel individual como comunitario, ya que la calidad de vida y la salud en los mayores, se vinculan de manera especial con:

- El autoconcepto, entendido como la percepción subjetiva que cada persona tiene acerca de sí mismo.
- La autoestima que se relaciona con la percepción de las propias capacidades y limitaciones.
- La autonomía, que representa la capacidad de valerse por sí mismo en las actividades de la vida cotidiana.
- La funcionalidad que es el mejor indicador de la precisión de la enfermedad en el estilo de vida y en el nivel de independencia del individuo.

La calidad de vida en el adulto mayor, debe incluir el estudio de aspectos tales como el estado de salud de la población, determinación de los factores de riesgo, la predicción de incapacidades y discapacidades, la seguridad económica y material, la protección social y familiar, la participación, el reconocimiento social y el bienestar en las distintas esferas de la vida. En la tercera edad, además de la economía y la salud surgen también otros problemas que inciden en la calidad de vida, como son: la soledad por falta de relaciones sociales y la indiferencia frente a las oportunidades de desarrollar nuevos intereses. Todos estos aspectos deben ser tomados en cuenta cuando se trata de brindar una verdadera atención integral al adulto mayor.

“Propuesta de un taller de creatividad aplicada para adultos mayores”

Justificación

Uno de los grandes problemas que enfrentan los países con un acelerado crecimiento de la población de adultos mayores, como en el caso de México, es consolidar en un corto tiempo, una infraestructura a todos los niveles que permita atender las demandas de este sector de la población.

Actualmente en nuestro país, existen grandes deficiencias en los servicios que se ofrecen para dar una atención integral a las necesidades multivariadas que requieren los adultos mayores; es por ello que la atención deberán dirigirse fundamentalmente a la búsqueda de alternativas y estrategias para la promoción de la calidad de vida, así como para la prevención del deterioro físico y psicosocial vinculado al envejecimiento.

La educación cobra especial importancia ya que los procesos educativos permiten potenciar los cambios que supone todo proceso de desarrollo personal. La educación es uno de los procesos básicos que moviliza el cambio, tanto a nivel interno como externo, ya que opera mediante procesos interactivos sustentados en la comunicación y el establecimiento de vínculos significativos. Es en este sentido que los programas educativos en general, dirigidos específicamente a los adultos mayores, y aquellos que favorezcan la creatividad en particular, adquieren mayor relevancia como potenciadores de nuevas y mejores perspectivas de vida, ya que la actividad creativa promueve procesos de reconfiguración de la identidad personal.

Objetivos del Taller

Objetivo General

Promover en el adulto mayor el desarrollo de sus recursos creativos mediante la reflexión, la experimentación, el juego y la expresión creadora; a fin de generar nuevos esquemas, estrategias de afrontamiento y de resignificación de la propia existencia, así como el desarrollo de las propias potencialidades, como medios para la autorrealización personal.

Objetivos Específicos

- Abrir un espacio que permita abordar temas de interés para los adultos mayores desde una perspectiva creativa e innovadora.
- Contribuir a que los mayores redescubran sus talentos, habilidades y potencialidades favoreciendo así la autoestima y el aprendizaje de nuevas formas de afrontar su realidad individual y social.
- Emerger el aspecto lúdico de la vida y desde esta perspectiva transformar su sentido y significado.
- Fomentar la reflexión y el conocimiento sobre los aspectos principales de la creatividad para convertirlos en herramientas de transformación personal.
- Crear un ambiente de apertura y seguridad psicológica donde la diversidad de opiniones, la tolerancia, el respeto y la motivación favorezcan tanto la expresión como la participación creativa de los adultos mayores.

Población

Esta propuesta esta dirigida a adultos mayores con edades comprendidas dentro de un rango de entre 60 a los 75 años. Para poder participar dentro del taller, los adultos mayores no podrán presentar deterioro cognitivo; es decir, deberán poseer buena capacidad de atención, memoria, juicio, lenguaje y habilidades sensorperceptivas; asimismo, es necesario que los participantes puedan movilizarse por sí mismos a pesar de que requieran el uso de sillas de ruedas u otro tipo de apoyos como muletas, bastón, etc.

No obstante, no podrán participar dentro del taller aquellos adultos mayores que padezcan algún tipo de demencias, principalmente en fases avanzadas; así como aquellos que tengan impedimentos físicos, que les haga completamente dependientes de otras personas; ya que las actividades planteadas dentro de la propuesta requieren que el participante posea un buen estado de salud física, mental y funcionalidad cognoscitiva para alcanzar los objetivos del taller.

Escenario

Para poner en marcha este taller se requiere de un salón suficientemente iluminado y ventilado, que contenga un equipo mínimo de mesas tipo taller, un pizarrón, sillas, aparato de música y CDS de música de relajación. El salón debe ser suficientemente amplio para que permita una movilidad adecuada para un grupo promedio de 15 adultos mayores; por lo tanto son adecuados diferentes tipos de espacios tales como; un aula universitaria, o de una escuela, salón de un club social, etc.

Procedimiento

El taller está diseñado para grupos de 15 adultos mayores como máximo y ocho como mínimo, de ambos sexos; y para lograr los objetivos planteados se han dividido las actividades y contenidos temáticos de este taller en tres Módulos; los cuales se desarrollan a través de ocho sesiones que tienen una duración de una hora y media, lo que suma un total de 12 horas. Las sesiones de trabajo constan de tres momentos principales, los cuales han sido incorporados como parte de la metodología basada en los principios de la enseñanza creativa que promueve y facilita el proceso de aprendizaje de los participantes, estos momentos son:

1. Presentación de los contenidos teóricos por parte del coordinador del taller.
2. Dinámicas y experiencias vivenciales donde se ponen en práctica los conocimientos adquiridos ajustándolos a las necesidades del grupo.
3. Puesta en común y conclusiones.

Descripción de las sesiones por modulo

Módulo 1. Aspectos Conceptuales de la Creatividad

En esta primera parte del taller, los adultos mayores conocerán aspectos teóricos acerca de la creatividad, a través de sesiones de reflexión grupal, investigación y discusión para movilizar los recursos de pensamiento que les permitan partir de una base conceptual para el abordaje de la creatividad. Así, durante este módulo el facilitador presentará a los participantes una serie de preguntas relativas a los conceptos que cada uno tiene sobre la creatividad; además de que se formarán grupos de discusión-reflexión, los cuales compartirán sus reflexiones con el grupo y, con base en dicha reflexión se intentará llegar a una conceptualización sobre los aspectos principales que intervienen en la creatividad humana. Este módulo consta de dos sesiones, dentro de las cuales se abordarán los siguientes contenidos:

1. ¿Qué es la creatividad?
 - El proceso creativo
 - Bases biológicas
 - Facilitadores y obstáculos a la creatividad
2. Dinámicas para contactar con la propia creatividad.

SESIÓN 1

Objetivo: Acercar a los participantes a la comprensión de lo que es la creatividad motivándoles a expresar sus propias opiniones y realizar un proceso reflexivo que lleve a la incorporación de los conceptos teóricos basados en las experiencias propias.

Contenido Temático: ¿Qué es la creatividad?

Actividades:

1.- Dinámica de integración y expectativas sobre el taller	
Objetivo	Promover la comunicación y el conocimiento entre los participantes.
Materiales	2 metros de papel bond o cartulinas, plumones y diurex.
Tiempo	20 minutos.
Desarrollo	El coordinador o facilitador del taller, pide a cada participante que delimite su mano con el plumón, en algún lugar de papel bond que se encuentra colocado sobre la pared y escriba en la parte del centro su nombre y tres de las cualidades mas sobresalientes de su personalidad. En la parte de los dedos de la mano dibujada, debe escribir las cosas que le gustarían que sucedieran dentro del taller y fuera de la mano lo que no les gustaría que ocurriera. Una vez que los participantes han terminado de escribir, pide que cada uno pase a señalar su mano y lea en voz alta lo que escribió, empezando por su nombre.
2.- Dinámica de reflexión en grupo.	
Objetivo	Propiciar el intercambio de opiniones, el trabajo en equipo y la reflexión acerca de los propios conceptos sobre la creatividad.
Materiales	Hojas de papel carta blanco, plumones y diurex.
Tiempo	20 minutos.
Desarrollo	En esta parte se pide a los participantes que se coloquen en grupos de 4 personas y comenten lo que para cada uno significa el término creatividad. Después, cada grupo nombra a un representante, quien expresará al resto de los participantes la conclusión que obtuvieron en común sobre las opiniones relativas al término creatividad y lo escribe en una hoja que será colocada en la pared con diurex para que todos puedan observarlo y que quede como testimonio de las reflexiones grupales.
3.- Exposición teórica.	
Tiempo	20 minutos.

Desarrollo	El facilitador basándose en los elementos aportados por el grupo, delimita y expone las diversas aproximaciones que se han hecho a lo largo de la historia sobre la creatividad; al mismo tiempo aborda los aspectos biológicos en los que esta fundada la capacidad creativa y su relación con los hemisferios cerebrales.
4.- Dinámica de cierre y conclusión "Símbolo de Creatividad".	
Objetivo	Favorecer los procesos de síntesis y motivar a los participantes a usar nuevos recursos para expresar sus pensamientos, sensaciones y percepciones.
Materiales	Hojas de papel carta blanco, colores, crayolas y diurex.
Tiempo	30 minutos.
Desarrollo	Inducir a los participantes a un momento de relajación, poniendo especial atención en la respiración. Con los ojos cerrados pedir que piensen en la creatividad y visualicen las imágenes que les evoca. Después de unos 5 a 8 minutos de visualización pedir que tomen una hoja de papel y colores y traten de plasmar las imágenes con las que asocian la creatividad, permitiendo que la imaginación guíe la tarea. Pueden usar los colores para elaborar este símbolo ó imagen. Cuando todos han terminado, pedir a los participantes que peguen en la pared sus dibujos y se den un tiempo para observar las realizaciones de los miembros del grupo. Finalmente, los participantes comentan en el grupo, aspectos tales como: ¿Por qué escogieron esos símbolos?, ¿qué cosas hay en común entre todos los dibujos de los compañeros del grupo? y ¿qué cosas son diferentes?

SESIÓN 2

Objetivo: Hacer conciencia de todas aquellas actitudes y factores que bloquean la creatividad en la vida cotidiana y retomar las experiencias del pasado para identificar los momentos y vivencias creativas con el propósito de incorporar estos aprendizajes al momento presente.

Contenido Temático: Facilitadores y obstáculos a la creatividad.

Actividades:

1.- Dinámica "El juego de Absurdo".	
Objetivo	Facilitar la toma de conciencia sobre algunos de los conceptos que obstaculizan la creatividad.
Materiales	Plumas o lápiz para escribir y hojas blancas de papel para cada miembro del grupo.
Tiempo	20 minutos.
Desarrollo	Se sientan todos en un círculo y el facilitador pide que cada participante escriba en la hoja alguna situación que le parezca absurda. Al terminar se doblan los papeles y se arrojan al centro del círculo; entonces, cada participante va tomando una de las hojas y por turnos lo leen en voz alta, diciendo al menos tres razones por las que piensen que eso no es absurdo.
2.- Exposición teórica.	
Objetivo	Con base en los conceptos expresados en la dinámica del absurdo, promover la toma de conciencia de los preconcepciones que obstaculizan la creatividad y añadir aquellos que no se incluyeron en la dinámica, pero que entorpecen los procesos creativos.
Materiales	Rotafolio ó pizarrón, borrador y plumones de colores.
Tiempo	15 minutos.
Desarrollo	Retomando los conceptos vertidos por los participantes en la dinámica, el facilitador señalará los prejuicios, juicios y actitudes que son obstáculos para la creatividad. Además expondrá, haciendo una lista en el pizarrón o rotafolio, los factores que inhiben la creatividad pidiendo a los participantes que compartan experiencias en las que estos aspectos han bloqueado las experiencias creativas.
3.- Dinámica "Mi historia creativa".	
Objetivo	Ponerse en contacto con las potencialidades creativas mediante el recuerdo de experiencias lúdicas y creadoras vividas a través del paso de los años.
Materiales	Tiras de papel bond o papel kraft, plumones, revistas, tijeras, pegamento y lápices de colores.
Tiempo	30 minutos.
Desarrollo	Sentados en las sillas, cerrar los ojos y llevar a los participantes a un estado de relajación mediante la técnica de Jacobson. Posteriormente pedir que retrocedan en el tiempo y traten de evocar todos los momentos mas creativos que han tenido a lo largo de la vida, remontándose a las vivencias de las diferentes etapas de su vida. Pedir que consideren las experiencias de gran placer y de juego como parte de las vivencias creativas. Posteriormente, deberán abrir los ojos y tomar la tira de papel para ir anotando desde la niñez hasta el momento actual, las experiencias creativas personales, si es posible ubicándolas en el tiempo con fechas aproximadas y tomando las revistas para ilustrar dichas experiencias. Cuando todos han terminado, cada participante comparte con el grupo su "historia creativa".
4.- Cierre y conclusiones de la sesión número dos.	
Materiales	Pizarrón o rotafolio y plumones.
Tiempo	20 minutos.

Desarrollo	Con base en las actividades anteriores, retomar las experiencias compartidas y hacer dos listas en el pizarrón donde cada participante irá anotando, en una parte, todo aquello que considere como bloqueo u obstáculo para la creatividad, y en la otra parte, todo aquello que facilita los procesos creativos.
-------------------	---

Módulo 2. Aproximaciones a las Técnicas de desarrollo Creativo

Esta segunda parte del taller consiste en trabajar con las capacidades creativas de cada participante y a partir de ello, emplear diversas técnicas que movilicen los recursos creativos de cada participante. Este módulo consta de cuatro sesiones en las que se emplearán técnicas sensoperceptivas, de expresión-comunicación y de solución creativa de problemas; las cuales se trabajarán a través de dinámicas grupales en las que se pide a cada participante que experimente, reflexione y escriba sus vivencias, así como sus puntos de vista al poner en práctica las técnicas creativas.

El objetivo de este módulo es poner en práctica diversas estrategias creativas que movilicen los recursos creativos en diferentes áreas desde los elementos sensoperceptivos, la expresión verbal y no verbal, hasta la utilización de aspectos cognitivos de pensamiento lateral, que le permitan al participante apropiarse de nuevos recursos para transformar y afrontar los retos de la vida cotidiana; para lo cual se emplearán las siguientes técnicas:

1. *Técnicas sensoperceptivas*. Este tipo de técnicas ponen el acento en la creatividad que puede emerger a partir de experiencias sensoriales, de tal manera que mediante la utilización de los sentidos de percepción, puedan ser evocadas sensaciones y vivencias que enriquecen la percepción de si mismo y del entorno. Las técnicas sensoperceptivas que se incluyen en este taller son:

- Aproximación multisensorial. Esta es una técnica que permite, examinar con detalle la realidad, coleccionar información, pero sobre todo, estar atento a la información transmitida por los cinco sentidos y de esta manera utilizar los elementos sensoriales para imaginar diferentes escenarios y transformar la realidad.

- Visualización. Consiste en generar y manipular una imagen visual que facilite el proceso creativo. Es una técnica dirigida hacia la percepción pero desde un punto de vista más abstracto, acudiendo más hacia la formación de imágenes mentales. Se trata de ayudar a agudizar la percepción. Las primeras actividades se concentran en la percepción visual, la memoria visual y el viaje imaginario que esto conlleva. Las evocaciones mentales no solo son imágenes fijas sino que son susceptibles de ser manipuladas y transformadas en el desarrollo de una historia.

2. *Técnicas de Expresión (comunicación)*. Dentro de estas técnicas creativas se incluyen aquellas que están destinadas a potenciar los recursos de comunicación, explorando los elementos lúdicos y creativos que ofrece el lenguaje verbal y otros modos de expresión.

- Lenguaje Innovador. Consiste en ayudar a descubrir el placer de utilizar las palabras de una forma no convencional. Este tipo de técnicas han sido extrapoladas de la escuela surrealista, aquí la intención es centrar la atención en la invención de palabras, definiciones poéticas, es decir, en la utilización del lenguaje de un modo creativo, mediante aportaciones personales. El objetivo de esta técnica es ayudar a los mayores a descubrir la función lúdica del lenguaje y su potencial innovador mediante la evocación de imágenes inconscientes.

3. *Técnicas para la solución creativa de problemas*. Se refiere básicamente a la puesta en marcha de estrategias que implican la utilización del pensamiento divergente o lateral como una opción distinta para enfocar y encontrar soluciones novedosas a los problemas cotidianos.

- *Sinéctica ó analogía inusual*. Esta técnica propuesta por William J. Gordon consiste principalmente en hacer de lo nuevo algo familiar y considerar a lo familiar como algo extraño para lo cual se establecen analogías. La analogía tiene el propósito de ayudar a los mayores a desplazarse hacia nuevas dimensiones y abordar los problemas tomando nuevas rutas.

SESIÓN 3

Objetivo: Acrecentar la sensibilidad perceptiva y aprender a utilizar los recursos sensoriales para movilizar la imaginación y la transformación de la realidad.

Contenido temático: Técnicas Sensoperceptivas: Aproximación Multisensorial.

Actividades:

1.- Dinámica "Crear un escenario poniendo a funcionar nuestros sentidos".	
Objetivo	Motivar a los participantes a utilizar sus sentidos para crear escenarios, evocar experiencias del pasado e imaginar personajes, con los que pongan en juego elementos que permitan transformar lo cotidiano.
Materiales	Registros sonoros (grabaciones de sonidos de lluvia, fuego, puertas que se cierran, canto de pájaros, las olas del mar, etc). Un suéter de material suave, perfumes o esencias, una flor, una tela de terciopelo, algún instrumento musical y una o varias fotografías ya sea de personas de la misma edad o conocidas, o paisajes. También colores, plumones, lápices y hojas blancas tamaño carta.
Tiempo	1 hora.
Desarrollo	<p>Se colocan los materiales en el centro del salón sobre una mesa y se les pide a los participantes que escojan alguno de ellos. Se les pide que por unos minutos, traten de usar todos sus sentidos para percibir ese objeto. Después cada uno deberá imaginar todas las circunstancias que pueden rodear a ese objeto, por ejemplo, a quién pertenece, de donde proviene, con que experiencias lo asoció, que me evoca al sentirlo, olerlo, observarlo, escuchar los sonidos que emite, etc., entonces, en una hoja cada participante, con base a todas estas sensaciones tratará de describir un escenario imaginario relacionado con el objeto que escogió.</p> <p>Posteriormente, se forman grupos de 4 a 5 personas y compartirán los escenarios descritos. Ahora se vuelven a poner los objetos en la mesa y se escogen otros diferentes y se repite toda la secuencia anteriormente descrita.</p> <p>Por último se comparan los escenarios imaginados por los participantes, especialmente de aquellos que utilizaron como base los mismos objetos, de tal manera que se puedan observar los diferentes modos que las personas tienen de percibir, imaginar y transformar los mismos objetos.</p>
2.- Cierre y conclusiones de la sesión número tres.	
Objetivo	Resaltar la importancia de la utilización de los sentidos como elementos que permiten potenciar la imaginación y los recursos creativos.
Materiales	Pizarrón o rotafolio y plumones.
Tiempo	30 minutos.

Desarrollo	<p>Con base en la experiencia de la dinámica anterior, el facilitador centrará la atención de los participantes en hacer una reflexión respecto a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"> - ¿Cómo podemos utilizar nuestros sentidos para transformar nuestro ambiente cotidiano? - ¿Qué aprendizaje puedo extraer de la experiencia de acrecentar nuestros sentidos de percepción? - ¿En que otras situaciones puedo utilizar la percepción sensorial para mejorar mi vida? - ¿Qué aprendí al conocer las diferentes formas de percibir, imaginar y transformar de los miembros del grupo?
-------------------	--

SESIÓN 4

Objetivo: Estimular la producción de imágenes mentales para la creación de escenarios placenteros que hagan emerger los sentimientos, emociones y pensamientos de auto-confianza y satisfacción personal, tomando como base las percepciones sensoriales.

Contenido temático: Técnicas de desarrollo perceptivo: Visualización.

Actividades:

1.- Dinámica de Visualización.	
Objetivo	Abrir un espacio para la recreación de imágenes mentales que promuevan el bienestar a partir de la percepción sensorial.
Materiales	Texto de la visualización dirigida, titulado “Una noche estrellada” (Ver anexo uno), Ficha descriptiva de la visualización**, colores, lápices, hojas blancas tamaño carta, barro o plastilina y música relajante.
Tiempo	1 hora.
Desarrollo	Sentados en sus sillas, el facilitador pide a los participante que cierren los ojos a fin de no distraerse con los elementos visuales de la sala. Con la música de fondo, el facilitador va leyendo lentamente el texto “Una noche estrellada”, parando por momentos para dar tiempo a que los adultos mayores puedan formar imágenes mentales e integrarlas. Al finalizar la lectura del texto, pedir a los participantes que escriban en una hoja un texto sobre todo lo que hayan imaginado, incluyendo las sensaciones, olores, sonidos y todo lo que forme

	<p>parte de esta experiencia imaginaria. Se forman grupos de 4 a 5 personas y en cada grupo los integrantes leen sus escritos e intercambian experiencias y puntos de vista. Posteriormente, el facilitador entrega la ficha descriptiva de la visualización y pide a los participantes que la llenen. Cada participante al terminar la ficha la lee en voz alta para compartir su experiencia con el grupo. Por último, se coloca la plastilina y/o el barro en una mesa en el centro de la sala y pide a los participantes tomen un pedazo suficiente del material para representar a alguno de los personajes de la visualización. Los trabajos se colocan al centro el salón.</p>
2.- Cierre y conclusiones de la sesión número cuatro.	
Objetivo	Reflexionar con el grupo sobre los aspectos más importantes de esta técnica y de la experiencia de visualización clarificando las formas en que estas técnicas pueden ser utilizadas como elementos creativos en la vida cotidiana.
Materiales	Rotafolio o pizarrón, plumones y hojas blancas.
Tiempo	30 minutos.
Desarrollo	El facilitador reflexiona con el grupo acerca de los elementos mas importantes de esta técnica, ¿qué es lo que nos aporta?, ¿qué elementos se ponen en juego?, ¿qué cosas descubrimos de nosotros mismos a través de la experiencia con esta técnica creativa? Todas las aportaciones del grupo se van anotando en el pizarrón para reafirmar los conceptos principales. Se forman grupos de 4 a 5 personas y se pide que en cada grupo reflexione y analice ¿de qué forma y en qué situaciones particulares se pueden aplicar estas técnicas y que ventajas tendría el hacerlo? Después de unos minutos, cada grupo comparte con el resto de los participantes las conclusiones a las que llegaron y se anotan en el pizarrón.

SESIÓN 5

Objetivo: Favorecer la utilización de los recursos creativos, especialmente aquellos que se relacionan con las capacidades de comunicación y expresión a fin descubrir el placer de utilizar las palabras de maneras no convencionales y con ello encontrar nuevas formas de comunicación.

Contenido temático: Técnicas de Expresión-Comunicación: Lenguaje Innovador.

Actividades:

1.- Dinámica "El lenguaje innovador".	
Objetivo	Promover la exploración del universo imaginario de las palabras y descubrir la importancia de la intuición en los procesos creativos de comunicación.
Materiales	Pizarrón o un rotafolio, plumones, crayolas, lápices de colores, hojas blancas tamaño carta.
Tiempo	1 hora.
Desarrollo	<p>Se forman grupos de 4 a 5 personas y colectivamente elaboran algunas frases que contengan; sujeto, adjetivo, verbo, complemento y adjetivo. Por ejemplo: "EL MAR FERROZ DEBORA AL BARCO DORADO". Las frases que cada grupo elabora se van escribiendo en el pizarrón de manera que todos puedan compartir sus producciones escritas. Se les pide a los participantes que representen con un dibujo las imágenes que estas frases les evocan. Al terminar se colocan los dibujos en la pared y cada uno hace una breve exposición de lo que representa su dibujo. Ahora se pide a los participantes que, con base en las frases que se elaboraron en cada grupo y que están escritas en el pizarrón traten de crear nuevas frases, tomando el sujeto de una, el verbo de otra, los adjetivos de otra y así sucesivamente. Con las nuevas frases construidas, pueden escogerse las más interesantes y tomarlas como base para escribir un texto poético o que exprese lo que venga a la imaginación. Los textos pueden ser compartidos por quienes lo deseen y sobre ellos hacer reflexiones que aporten nuevos elementos a las experiencias personales.</p>
2.- Cierre y Conclusiones de la sesión número cinco.	
Objetivo	Compartir las experiencias del ejercicio y reflexionar en grupo en qué aspectos de la vida puede ser aplicado este ejercicio.
Materiales	Un pizarrón, plumones, hojas blancas tamaño carta y lápices.
Tiempo	20 a 30 minutos.
Desarrollo	<p>En grupos, compartir las experiencias de esta dinámica. Cada grupo saca sus conclusiones y las comparte con el resto de los participantes. Finalmente, el facilitador, invita a los participantes a reflexionar en las cosas nuevas que mediante este ejercicio se aprendieron y en que aspectos de la vida podemos utilizarlos. Es importante hacer hincapié en el papel de la intuición y de la imaginación para lograr producciones creativas.</p>

SESIÓN 6

Objetivo: Facilitar el uso de los recursos intelectuales y del material inconsciente, especialmente, estimular el uso del pensamiento divergente para encontrar solución a los problemas cotidianos.

Contenido temático: Técnicas de solución creativa de problemas: Sinéctica o analogía inusual.

Actividades:

1.- Analogía Inusual.	
Objetivo	Aprender a pensar de formas no convencionales haciendo uso de analogías entre objetos y experiencias que aparentemente no tienen nada en común.
Materiales	Reproducciones de cuadros de algunos pintores surrealista, por ejemplo Miró, Dalí, etc.; 2 metros de papel bond ó cartulinas blancas, diurex, pinceles, pinturas vinílicas, trapos, recipientes con agua, hojas blancas tamaño carta, lápices de colores y lápices.
Tiempo	1 hora con 15 minutos.
Desarrollo	<p>El facilitador, hace una pequeña introducción de lo que es una analogía, tratando de ejemplificar y hacer pequeños ejercicios de analogías con la participación de los mayores. Por ejemplo encontrar todas las relaciones posibles entre temas o elementos dispares, como, botas y lentes, ó entre coche y gallina.</p> <p>Posteriormente, el facilitador mostrará a los participantes una pintura de alguno de los autores mencionados anteriormente y tratará de resaltar todos los elementos de esa obra que han sido construidos a partir de posibles analogías. Después de observar detenidamente estas partes de la obra, el facilitador propone a los participantes, realizar una obra colectiva a la manera de Miró, por ejemplo. Para ello es preciso que cada participante escoja alguna de las imágenes del cuadro del pintor y trate de dibujarla en una hoja blanca, después la pegue sobre el papel bond o cartulinas que se encuentran extendidas sobre la pared. Cada uno debe regresar a su lugar, mirar las imágenes de los dibujos colocados y después escoger una forma que pueda ser completado para formar una figura concreta. De esta manera tendremos un mural como el de Miró por ejemplo, formado con los dibujos e imágenes que colocaran los participantes. Por último se pide que traten de observar el mural y entre todos extraer y descubrir las posibles analogías a partir de los elementos del mural.</p>
2.- Cierre y conclusiones de la sesión número seis.	

Objetivo	Retomar el ejercicio de analogías para evocar experiencias importantes o para hablar de sentimientos y emociones personales.
Materiales	El mural construido por los participantes, rotafolio o pizarrón.
Tiempo	20 minutos.
Desarrollo	Pedir a los participantes que traten de hacer una analogía entre el mural o partes de este y algunas experiencias vividas en el pasado o relacionadas con situaciones personales presentes. Destacar la importancia de usar la analogía como una forma para desbloquear la imaginación y la evocación de recuerdos significativos de la vida. El facilitador anotará en el pizarrón los comentarios que al respecto viertan los participantes.

Módulo 3. Elaboración de Proyectos Creativos.

En la última parte del taller se trabajarán de forma mas concreta las situaciones personales y grupales que los participantes consideren importantes para plantear propuestas de proyectos que den respuesta a sus necesidades, intereses e inquietudes utilizando los recursos creativos y las herramientas innovadoras que se han aprendido en el módulo anterior. Así, el objetivo de este módulo es favorecer la integración de proyectos personales y/o grupales, enfocados a buscar el bienestar en diferentes aspectos de la vida, con base en las necesidades surgidas de la reflexión y basadas en las estrategias creativas. Durante este módulo se llevarán a cabo dos sesiones de trabajo, la primera de ellas consistirá en realizar un ejercicio introspectivo que permita a los participantes ponerse en contacto con sus propias necesidades, motivaciones y deseos; aquí, el facilitador ayudará a esbozar propuestas concretas, mediante preguntas que favorezca la reflexión y la consideración de las posibilidades, propias y del entorno, para ponerlas en práctica. Mientras que en la segunda sesión se trabajaran los proyectos grupales y/o individuales que den cauce a las inquietudes expresadas por los participantes. Es pertinente señalar que en estos proyectos se incluirán las diversas técnicas creativas que se han experimentado y conocido durante el taller, como herramientas regentes que orienten la puesta en marcha de los proyectos de vida personal y grupales.

SESIÓN 7

Objetivo: Motivar a los participantes a que contacten con las necesidades o deseos mas importantes en esta etapa de su vida para que a partir de ellas y del aprendizaje de las técnicas creativas, propongan proyectos que contribuyan a mejorar su calidad de vida.

Contenido temático: Exploración de expectativas y necesidades.

Actividades:

1. Reflexiones personales.	
Objetivo	Hacer contacto con las necesidades personales, así como, con las situaciones de conflicto y compartirlas en el grupo.
Materiales	Un rotafolio o pizarrón, plumones, hojas blancas tamaño carta y lápices.
Tiempo	1 hora 30 minutos.
Desarrollo	<p>Se forman equipos de 3 a 4 personas. Cada miembro del grupo compartirá con los demás durante aproximadamente 20 minutos su reflexión con respecto a las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none">- ¿Cuáles son los aspectos que más te preocupan en este momento de tu vida?- ¿Qué es lo que más desearías hacer?- ¿Con que recursos cuentas para cambiar? <p>Cada equipo anotará en una hoja, las reflexiones de los miembros del grupo tratando de ver en donde hay coincidencias y los aspectos distintos en cada uno. Al terminar, un representante de cada equipo anotará en el pizarrón las conclusiones de su equipo para que todos puedan visualizar las experiencias del resto del grupo. Con ayuda del facilitador se tratará de concluir y destacar los aspectos que todos tienen en común respecto a las reflexiones que se compartieron.</p>
2.- Cierre y conclusiones de la sesión número siete.	
Objetivo	Retomar el ejercicio de las necesidades y situaciones de conflicto para evocar experiencias importantes o para hablar de sentimientos y emociones personales.

SESIÓN 8

Objetivo: Favorecer la creación de proyectos individuales o en grupo, utilizando las técnicas creativas para mejorar diversos aspectos de la vida cotidiana, elevando el sentido de satisfacción personal.

Contenido temático: Creación de proyectos individuales y/o grupales.

Actividades:

1.- Diseño de proyectos.	
Objetivo	Concretar estrategias y acciones, encaminadas a mejorar situaciones conflictivas o que promuevan la autorrealización personal.
Materiales	Listado de conclusiones de la sesión 7, rotafolio o pizarrón, plumones, hojas blancas tamaño carta y lápices.
Tiempo	1 hora y media.
Desarrollo	<p>Con la ayuda del facilitador, detectar las situaciones comunes compartidas en la sesión 7 por cada uno de los miembros del grupo y con base en ello formar equipos. Todos los participantes que tengan situaciones en común, se reunirán para proponer proyectos que les ayuden a mejorar las situaciones o a desarrollar ideas que les permitan lograr metas y objetivos. Así, cada equipo anotará en una hoja de rotafolio los siguientes datos sobre el proyecto:</p> <ul style="list-style-type: none">- Nombre del proyecto.- Objetivos que se desean alcanzar.- Actividades y estrategias necesarias, poniendo en práctica algunas de las técnicas creativas aprendidas durante el taller.- Tiempos de realización.- Recursos necesarios.- División de tareas y responsabilidades personales.- Estrategias para evaluar periódicamente los resultados. <p>Cada equipo compartirá sus proyectos, escuchará sugerencias y opiniones del resto del grupo. Los participantes que no tengan proyectos en común pueden hacer sus propios proyectos individuales y compartirlos con el resto de los participantes para recibir la retroalimentación necesaria.</p>

Conclusiones

El proceso de envejecimiento es un fenómeno que cobra cada vez mayor importancia y que plantea grandes retos a las sociedades, gobiernos, instituciones e individuos. Es muy importante que estas instancias realicen mayores esfuerzos para brindar una mejor expectativa de vida a la población de adultos mayores, ya que aún existen muchos cuestionamientos e interrogantes que no han permitido lograr una perspectiva global para acceder a un conocimiento pleno sobre el envejecimiento humano.

Hoy en día los estudios e investigaciones sobre el tema permiten afirmar que la enfermedad, la discapacidad, la depresión, la decrepitud y el aislamiento no son sinónimos de vejez; por lo que resulta necesario modificar los parámetros convencionales para determinar la salud en los adultos mayores, sólo de esta forma se podrán poner en evidencia algunas de las razones que subyacen a los prejuicios y falsas creencias sobre la vejez.

Es importante mencionar que un número importante de personas de esta población, llegan a la vejez con una aceptable calidad de vida tanto en el aspecto física como emocional. Esto puede llevarnos a la reflexión de que muchas de las discapacidades y problemas que se presentan durante la vejez, dependen más de las condiciones sociales adversas y de una carencia de oportunidades impuestas por la sociedad y no tanto, como solía pensarse, debido al paso del tiempo ó a la edad. Por lo anterior, la educación orientada al conocimiento sobre los distintos aspectos que involucra el proceso de envejecimiento y de cómo afrontar las transformaciones, cambios y pérdidas implicadas en esta etapa de vida, constituyen los pilares que permitirán generar una cultura de respeto y dignidad hacia la vejez, y la base para aportar elementos que eleven la calidad de vida de las sociedades. Es en este sentido que las intervenciones educativas a todos los niveles, pero especialmente aquellas destinadas a promover mejores condiciones de vida en la tercera edad, son una de las estrategias que deben ser privilegiadas.

Desde esta perspectiva, el papel de los espacios educativos para los adultos mayores cobra una importancia singular, ya que como lo han señalado Yuni y Urbano (2005), los procesos educativos generados desde una óptica gerontológica son indispensables para abordar los temas cruciales de la vejez, ya que permiten la reflexión y elaboración de las necesidades fundamentales de resignificación de la vida. Las propuestas educativas que retoman los aspectos creativos de la personalidad como medio para revisar los momentos vitales críticos producidos al interior de la persona, permiten abordar de manera lúdica y creativa las necesidades profundas de transformación y de recuento con el sí mismo.

Es así que la creatividad puede constituirse en el puntal sobre el que se despliegan muchas opciones de autorrealización y trascendencia. De este modo, experimentar con técnicas creativas es ante todo, ponerse en contacto con los recursos personales, apropiarse de los aprendizajes, promover la autonomía y encontrar nuevas formas para afrontar los retos que impone cada etapa de la vida. De acuerdo con Erikson (citado en Santillana 2004), las crisis normativas que se presentan en las últimas fases de la vida, pueden convertirse en momentos de profundas transformaciones donde el ser humano puede encontrar un impulso renovador y vital. Según lo señala Maslow (1988) y Salvarreza (2002), la conciencia inminente de la proximidad de la muerte potencia la necesidad de trascendencia, lo que se convierte en una oportunidad única para retomar los recursos creativos.

La propuesta del presente taller de creatividad para adultos mayores se sustenta precisamente en estas premisas, es decir, en la construcción de un espacio para la reflexión de los temas de crucial importancia para los adultos mayores, donde la actividad creativa se constituye en una acción inherente a sus necesidades y mediante la cual los adultos mayores pueden mirar hacia su mundo interno, renovando la visión de sí mismos, de su historia y del entorno. Como los señalan Yuni y Urbano (op. cit.), *“la acción re-creativa permite el diálogo de aspectos intra-individuales, interpersonales y trans-personales que se conjugan dinámicamente en un tiempo que articula el aquí y ahora con lo vivido en el pasado y con los proyectos futuros”*.

El taller de creatividad aplicado para adultos mayores es un esfuerzo por aportar elementos que incidan en el mejoramiento de los aspectos subjetivos de la calidad de vida de los adultos mayores. El impacto de esta propuesta se resume en abrir un camino de reflexión sobre las posibilidades que la creatividad ofrece en esta etapa de la vida, para dignificar al ser humano mediante el descubrimiento y la apropiación de los propios recursos a través de los cuales el adulto mayor puede convertirse en un ente activo, autogestivo y generador de proyectos trascendentes desde una perspectiva individual pero también social. Uno de los aspectos más importantes que tendrán que ser abordados desde diferentes disciplinas e instancias sociales, será la consolidación de estrategias que permitan elevar la calidad de vida de todos los seres humanos, especialmente de la población de adultos mayores. Esto será posible a través de la generación espacios y procesos educativos que emerjan desde un profundo conocimiento del proceso de envejecimiento.

Finalmente es importante hacer notar que el presente taller se muestra como una alternativa para el manejo de la calidad de vida en los adultos mayores, sin embargo sus alcances no pueden ser generalizados al resto de la población ya que este taller se plantea en condiciones y situaciones específicas, así como con criterios de inclusión y exclusión de los participantes. Por otra parte, es importante aclarar sus limitaciones en lo relativo al tiempo, ya que es obvio que ocho sesiones de trabajo no son suficientes para lograr un cambio perdurable. Por ello esta propuesta, en la forma en que se encuentra planteada, solo sería de un primer acercamiento y una base sobre la que se puedan ampliar y enriquecer proyectos de mayor alcance dentro de un programa de educación permanente, cuyo impacto se traduzca en elemento de transformación de nuestras sociedades en relación a las nuevas perspectivas de vida para la población de adultos mayores.

Referencias

- Asili N. (2004). *Vida plena en la vejez*. Ed. Paix México, México.
- Becker E. (1977). *El Eclipse de la muerte*. Ed. Fondo de Cultura Económica, México.
- Buendía J. (1997). *Gerontología y salud. Perspectivas actuales*. Ed. Biblioteca Nueva. Madrid, España.
- Dabdoub L. (1978). *Creatividad: Conceptualización y algunas investigaciones concernientes*. Tesis de Licenciatura, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México, México D.F.
- De la Torre S. (1997). *Creatividad y formación. Identificación, diseño y evaluación*. Ed. Trillas, México.
- De Prado D. (1998). *10 Activadores Creativos* Ed. Universidad de Santiago de Compostela, servicio de publicaciones e intercambio. España.
- Estrada-Rodríguez M. (1989). *Manual de Creatividad. Los procesos psíquicos y el desarrollo*. Ed. Trillas, México D.F.
- Fillembaum G. (1984). *The Well being of the elderly. Approches to multidimensional assessment*. Publicación de la Organización Mundial de la Salud. Offst, núm. 84. Ginebra.
- Gómez V. y Sabeh E. (2002). *Calidad de vida, evolución del concepto y su influencia en la investigación práctica*. Publicado en la revista del Instituto Universitario de Salamanca, España.
- González-Pérez V. *Calidad de vida y salud, dilucidación de un concepto*. Informe científico, ISCM, Habana, junio, 1995.

- Leturia A., Yanguas L., Arriola M., Uriarte M. (2001). *La valoración de las personas mayores: evaluar para conocer, conocer para intervenir*. Ed. Caritas Española, Madrid, España.
- Logan M y Logan G. (1980) *Estrategias para una enseñanza creativa*. Ed. OIKOS-Tau S.A., Barcelona, España.
- Maslow A. (1972). *El hombre autorrealizado. Hacia una perspectiva del ser*. Ed. Kairos, Barcelona.
- Maslow A. (1988). *La amplitud potencial de la naturaleza humana*. Ed. Trillas, México.
- Mitjans A. (1998). *Creatividad y personalidad*. La Habana, Cuba.
- Muñoz T. (2002). *Psicología del envejecimiento*. Ed. Pirámide, Granada, España.
- Parent M. (1993). *Elaboration et mise a l'essai d'un programme de stimulation a l'écriture creatrice*. En .Memorie presente de la maitrise en education. Universite du Québec a Montreal, Canadá.
- Salvarreza L. (2000). *La vejez. Una mirada gerontológico actual*. Ed. Paidos, Argentina.
- Salvarreza L. (2002). *Psicogeriatría. Teoría y clínica*. Ed. Paidos, Argentina.
- Santillana P. (2004). *Creatividad y personalidad revisión documental desde dos perspectivas humanistas: Abraham H. Maslow y Eik H.*

Erikson. Tesis de Licenciatura en psicología. Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.

- Sefchovich G. y Waisburd G. (1997). *Expresión corporal y creatividad*. Ed. Trillas, México.
- Sefchovich G. (1997). *Creatividad para adultos*. Ed. Trillas, México.
- Tadiman J. y Frager R. (1979) *Teorías de la personalidad*. Ed. Harla, México.
- Tejada F. (1989). *Educación en y para la creatividad*. Ed. Biblioteca Humanitas. Barcelona, España.
- Von Oech R. (1997). *El despertar de la creatividad. Cómo innovar en alta tecnología*. Ed. Ediciones Días de Santos S.A., Madrid España.
- Waisburd G. (1996). *Creatividad y transformación. Teoría y Técnica*. Ed. Trillas, México D.F.
- Yanguas J., Leturia J., Uriarte A. (2004). *Intervención psicosocial en gerontología: Manual práctico*. Ed. Cáritas Salamanca, España.
- Yuni A. y Urbano A. (2005). *Educación de adultos mayores. Teoría, Investigación e intervenciones*. Ed Burjas, Córdoba, Argentina.
- Yuste R., Rubio H. Aleixander R. (2004) *Introducción a la psicogerontología*. Ed. Pirámide. Madrid, España.

Anexo 1

“Una noche estrellada”

- Imagina que estas sentado en lo alto de una colina con un grupo de buenos amigos en una cálida noche de verano.

- Ustedes están sentados alrededor de una fogata.

- Esta fogata ha estado encendida por un largo tiempo y ahora sólo quedan los carbones aún encendidos.

- Tú sientes el calor que emana de este fuego. Entonces te pones a observar el cielo estrellado y te quedas maravillado al ver los millones de estrellas que centellan como diamantes en el fondo aterciopelado de la noche.

- Ahora tu ves una estrella, una luz que es más brillante que todas las demás . Fijas tu mirada en esa luz y ella parece volverse más grande. La observas mientras que ella, se va aproximando a ti. Se va acercando poco a poco, cada vez más y más emitiendo una luz dorada. Desde en interior de esa luz, se van dibujando los contornos de una silueta. La imagen de un ser que repite lenta y dulcemente tu nombre.

- Con gran asombro tú ves a ese ser luminoso acercándose lentamente hacia ti y llenando todo el valle con su presencia.

- Extiende sus manos y te pide que te acerques a el.

- Lentamente comienzas a caminar hacia la luz sintiendo en tu piel los rayos luminosos. Estas tan cerca ahora que eres inundado de luz.

- El ser luminoso extiende amorosamente sus brazos hacia ti y tu abrazas su cuerpo sintiendo un amor inmenso y una paz infinita.
- Juntos se toman de las manos haciendo una danza de alegría y de celebración.
- Tú te sientes muy feliz y comienzas a platicarle de ti. El te escucha con atención te pregunta si quieres pedirle algún deseo especial. Algo que tu necesites mucho en este momento de tu vida.
- Entonces cierras los ojos y piensas con mucha fuerza en eso que tanto necesitas y se lo dices suavemente al oído. El solo te mira y sonríe alegremente.
- Sin decir ninguna palabra, la luz alrededor de ese ser comienza a hacerse muy brillante y comienza a elevarse lentamente emprendiendo el viaje de nuevo hacia el espacio. Tú ves como se aleja y todo tu ser se baña de luz y calor.
- Entonces miras esa luz como se junta otra vez con las luces que brillan en el cielo. Suspiras y sientes una profunda paz y tranquilidad.

Anexo 2

Ficha Descriptiva del Ser Luminoso

Fotografía del Ser Luminoso

1.-Nombre del ser luminoso:

2.-Características físicas:

a) Estatura:

b) Edad:

c) Peso:

d) Compleción

e) Color del cabello:

f) Color de los Ojos:

g) Sexo:

3.- Características de personalidad

a) Rasgos de carácter:

b) Cualidades:

c) Defectos:

d) Poderes:

f) Características algo extrañas:

4.- ¿Qué fue lo que más te gusto del ser luminoso?

5.- ¿Cuál fue el deseo que pediste?

6.- ¿Qué le contaste de ti?

7.- ¿Cómo te sentiste al despedirte de él?

8.- ¿Crees que el cumplirá tu deseo?