

Metodología didáctica para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje del adulto mayor



Teresa Aracelis García Simón

374-Gar-M

Metodología didáctica para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, dirigida a potenciar el crecimiento personal en la universidad del adulto mayor./ Teresa Aracelis García Simón, Luis Felipe Herrera Jimenez y Zaida I. Nieves Achón -- Ciudad de La Habana : Editorial Universitaria, 2008. -- ISBN 978-959-16-0861-1. -- 73 pág.

1. García Simón, Teresa Aracelis
2. Herrera Jiménez, Luis Felipe
3. Nieves Achón, Zaida I
4. Educación de Adultos

Edición: Dr. C. Raúl G. Torricella Morales

Corrección: Luz María Rodríguez Cabral



Editorial Universitaria del Ministerio de Educación Superior, 2008

La Editorial Universitaria publica bajo licencia Creative Commons de tipo Reconocimiento No Comercial Sin Obra Derivada, se permite su copia y distribución por cualquier medio siempre que mantenga el reconocimiento de sus autores, no haga uso comercial de las obras y no realice ninguna modificación de ellas. La licencia completa puede consultarse en:

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/ar/legalcode>

Editorial Universitaria

Calle 23 entre F y G, No. 564

El Vedado, Ciudad de La Habana, CP 10400

Cuba

e-mail: torri@reduniv.edu.cu

Sitio Web: <http://revistas.mes.edu.cu>

Metodología didáctica para el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje del adulto mayor.....	1
Página legal.....	2
Índice general.....	3
Prólogo del autor.....	6
Cuerpo del Libro.....	8
1- El envejecimiento: una nueva etapa de la vida.....	9
1.1- Introducción.....	9
1.1.1- ¿Qué es el envejecimiento?.....	9
1.1.2- Aspectos demográficos del envejecimiento.....	10
1.1.3- Prejuicios y estereotipos vs desarrollo.....	11
1.1.4- ¿Es posible el desarrollo en la vejez? ¿como lograrlo?.....	12
1.1.5- Reflexionemos juntos sobre la vejez.....	14
1.2- Bibliografía recomendada.....	14
2- La personalidad en la adultez mayor.....	15
2.1- Introducción.....	15
2.2- Reflexiones generales en torno a la categoría personalidad.....	15
2.2.1- ¿Es lo mismo ser persona que personalidad?.....	15
2.2.2- Caracterización general de la personalidad en la adultez mayor.....	16
2.3- Conclusiones.....	19
2.4- Ejercicios para hacer en familia.....	20
2.4.1- Ejercicio 1.....	20
2.4.2- Ejercicio 2.....	20
2.5- Bibliografía recomendada.....	20
3- Neuropsicología del envejecimiento, actividad mental y salud.....	21
3.1- Introducción.....	21
3.2- Algunas consideraciones sobre neuropsicología y envejecimiento.....	21
3.3- ¿Como puedo ejercitar mi mente?.....	24
3.4- Ejercicios para evaluar y entrenar su memoria.....	24
3.4.1- Ejercicio 3.1.....	24
3.5- Evalúe su memoria.....	25
3.5.1- Prueba: recuerdo de una lista de palabras.....	25
3.5.2- Prueba: retención de texto.....	25
3.5.3- Prueba: Retención de dígitos.....	26
3.5.4- Prueba: Recuerdo de objetos.....	26
3.5.5- Algunas estrategias y técnicas para entrenar la memoria.....	27
3.5.6- Ejercicio 3.2: ¿Como puedo organizar la información para mejorar mi recuerdo?.....	28
3.5.6.1- Técnica de clasificación de objetos.....	28
3.5.7- ¿Como puedo ejercitar la memoria mediante estrategias de asociación?.....	28
3.5.8- Ejercicio 3.4.....	29
3.5.9- Una técnica para el recuerdo de nombres.....	29

3.5.10- Otro ejercicio para entrenar la memoria y el razonamiento.....	29
3.5.10.1- “El mal guardián”.....	30
3.5.10.2- “El ciego y la luz”.....	30
3.5.10.3- “La oruga y la mariposa”.....	30
3.6- Conclusiones.....	31
3.7- Bibliografía recomendada.....	31
4- Comunicación interpersonal y adultos mayor.....	32
4.1- Introducción.....	32
4.2- La comunicación.....	32
4.2.1- ¿Cómo se produce la comunicación?.....	33
4.2.2- ¿Qué importancia tiene la comunicación?.....	33
4.2.2.1- Ejercicio 4.1.....	34
4.2.2.2- Ejercicio 4.2 (También se puede realizar en grupo o individualmente):.....	35
4.2.2.3- Ejercicio 4.3.....	35
4.2.2.4- Ejercicio 4.4.....	36
4.3- Los conflictos en la tercera edad.....	36
4.3.1- Manejo y solución de conflictos.....	37
4.3.2- Los demás también necesitan al adulto mayor.....	38
4.3.3- Ejercicio 4.5.....	39
4.3.3.1- Con cuanta frecuencia se reúne con las siguientes personas.....	39
4.3.3.2- Valore entre el 1 y 7 el grado de satisfacción que le producen las relaciones con las siguientes personas, siendo uno nada satisfactoria y siete absolutamente satisfactoria.....	39
4.4- El uso de las nuevas tecnologías en la comunicación. una posibilidad para el adulto mayor.....	40
4.5- Conclusiones.....	41
4.6- Bibliografía recomendada.....	41
5- El estrés y el adulto mayor.....	42
5.1- Introducción.....	42
5.2- ¿Que es el estrés?.....	42
5.2.1- El estrés y las emociones.....	43
5.2.2- Estrategias y técnicas para el control del estrés y las emociones.....	44
5.2.2.1- Ejercicio 6.1.....	45
5.2.2.2- Ejercicio 6.2.....	46
5.2.2.3- Ejercicio 6.3.....	48
5.2.3- Ejercicio 6.5.....	49
5.2.3.1- Ejercicio 6.6.....	50
5.2.3.2- Entrenamiento en relajación muscular progresiva.....	52
5.2.3.3- Parte I. Primera sesión: Relajación de los brazos.....	53
5.2.3.4- Parte II. Segunda sesión: relajación del área facial, la nuca, los hombros y la parte posterior de la espalda.....	54
5.2.3.5- Parte III. Tercera sesión: relajación del pecho, estomago y vientre.....	54
5.2.3.6- Parte IV. Cuarta sesión: Relajación de las caderas, muslos, y piernas, seguida de una relajación completa de todo el cuerpo.....	55

5.3- Conclusiones.....	56
5.4- Bibliografía recomendada.....	56
6- La sexualidad en el adulto mayor.....	57
6.1- Introducción.....	57
6.1.1- ¿Qué se sabe de la sexualidad en la adultez mayor?.....	57
6.1.2- Aspectos fisiológicos de la sexualidad en la vejez.....	57
6.2- Mitos, tabues y falsas creencias.....	58
6.3- En busca de un modelo de sexualidad basado en el placer.....	59
6.4- A modo de conclusiones.....	60
6.5- Biliografía recomendada.....	61
7- Apoyo social y envejecimiento.....	62
7.1- Introducción.....	62
7.2- Apoyo social y salud en el adulto mayor.....	62
7.3- La familia como fuente de apoyo y determinante del desarrollo del adulto mayor.....	64
7.4- ¿Como mantener, ampliar y utilizar las redes de apoyo?.....	66
7.5- Bibliografía recomendada.....	67
8- Calidad de vida y bienestar subjetivo en la adultez mayor.....	69
8.1- Introducción.....	69
8.2- Calidad de vida y adultez mayor.....	69
8.2.1- Bienestar subjetivo y adulto mayor.....	70
8.3- Conclusiones.....	72
8.4- Bibliografía.....	72
Apéndice.....	73
1.1- Cuestionario I Ejercicio 1.1.....	73
1.2- Ejercicio 1.2: Cuestionario de mecanismos para un envejecimiento exitoso.....	73
1.3- Pruebas de memoria.....	73
1.4- Retención de texto.....	73
1.5- Retención de dígitos.....	73
1.6- Recuerdo de objetos:.....	73
1.6.1- Ejercicio 4.4.....	73

Prólogo del autor

El presente libro, que ponemos a disposición de los lectores, tiene entre sus propósitos introducirlos en el interesante fenómeno del envejecimiento, el cual constituye, en la actualidad, objeto de atención de varias ciencias como la Psicología, Biología, Medicina, Geriátrica, Gerontología y Pedagogía, por solo mencionar algunas.

La motivación para escribir este folleto, surge como consecuencia de la necesidad de proveer de información a los participantes en los cursos de la Universidad del Adulto Mayor (UAM); a la vez que se les propicia un material didáctico donde aparecen recomendaciones y ejercicios para el logro de un envejecimiento satisfactorio.

Nos guía también el propósito de entregar a los lectores de la tercera edad un material que les permita reflexionar acerca de sus potencialidades y con ello dar respuesta a las necesidades de crecimiento personal y optimización de las funciones vitales, no solo para vivir más años, sino para dar mas vida a esos años.

Aunque los destinatarios principales son los alumnos de la UAM, el folleto puede ser de gran utilidad a todos los adultos mayores, e incluso a personas de diversas edades, pues se envejece paulatinamente, con el paso de los años y en mucho depende del propio sujeto, que este proceso ocurra de manera satisfactoria.

El folleto que aquí presentamos esta organizado en ocho temáticas, distribuidas de forma lógica en correspondencia con los temas del módulo “Desarrollo Humano”, de manera que los estudiantes puedan contar con un material bibliográfico que les permita profundizar en cada uno de los temas abordados durante el curso.

Los temas de “Aprendiendo a Vivir en la Universidad del Adulto Mayor” tratan generalidades relevantes referidas al envejecimiento activo; cuestiones relativas al funcionamiento del cuerpo y la mente, la personalidad del adulto mayor, las relaciones interpersonales y familiares, la sexualidad y la calidad de vida en la etapa. Las recomendaciones que aquí se ofrecen contribuirán al autoconocimiento, para optimizar las capacidades físicas y psicológicas, la compensación y activación de las funciones vitales, el mejoramiento de las relaciones familiares y sociales, el manejo de conflictos y solución de problemas; para el logro de una adecuada relación del adulto mayor consigo mismo, con los demás y con los contextos de actuación.

En el desarrollo de los temas se ha empleado una metodología teórico - práctica, donde se explican las cuestiones generales del contenido en un lenguaje asequible para el lector, pero respetando en todo momento el rigor conceptual que el tratamiento del tema requiere; además se presentan recomendaciones y sugerencias para el desarrollo de habilidades y modos de actuación que favorezcan el desempeño del adulto mayor; como complemento se plantean ejercicios evaluativos donde se privilegia la auto evaluación y la coevaluación (compartida con los otros), lo que permitirá a los alumnos valorar su propio desempeño, sus potencialidades y logros, de manera que autorregulen su aprendizaje y se conviertan en potenciadores de su propio desarrollo.

En general este material es el resultado de varios años de estudio y reflexión colectiva sobre distintos aspectos relacionados con el aprendizaje y el envejecimiento, estos resultados se integran en los contenidos del módulo “Desarrollo Humano”, tal como se trabaja en los cursos de la UAM en Villa Clara.

En él hemos logrado reunir los criterios de prestigiosos profesores de nuestra facultad y otros miembros del comité científico de la Cátedra del adulto Mayor en la provincia, cuyas contribuciones teórico-prácticas, incrementan el interés del texto que hoy presentamos, con la esperanza que resulte de utilidad a todos aquellos que han decidido enfrentar la compleja tarea de envejecer con motivación, optimismo y alegría.

Por ello esperamos que disfruten “Aprendiendo a Vivir en la Universidad del adulto mayor” y que les sea de utilidad para su bienestar emocional y su vida en general.

Teresa Aracelis García Simón

teresag@uclv.edu.cu

Facultad de Psicología

Universidad Central “Marta Abreu de las Villas”

Cuerpo del Libro



1- El envejecimiento: una nueva etapa de la vida

Teresa A. García simón (teresag@uclv.edu.cu)

Facultad de Psicología

Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas

“...vivir es envejecer.”

Nathan Shock

1.1- Introducción

Desde la época de la Comunidad primitiva comenzó a preocupar a los hombres el misterio de la vida y la muerte, de la juventud y la vejez. Desde la antigüedad se trató de encontrar una correlación entre el período de crecimiento y la duración de la vida. En la civilización moderna, como en otras ya desaparecidas, ha existido gran interés por la longevidad. Pero, ¿conocemos que es envejecer?

El desconocimiento que aún persiste acerca del envejecimiento ha obligado a plantear una serie de líneas investigativas para contribuir a aclarar este problema que se ha convertido en uno de los más candentes de las ciencias modernas.

1.1.1- ¿Qué es el envejecimiento?

Ahora les presento al envejecimiento; es un fenómeno inherente a todos los seres vivos y se produce a lo largo de todo el ciclo vital. Según el profesor Francisco Mario Antonini “Desde el punto de vista biológico el envejecimiento empieza al nacer” (1972).

En la Enciclopedia de Psicopedagogía se plantea que el envejecimiento es el proceso que, tras el crecimiento y la edad adulta conduce a la vejez o tercera etapa vital y se agrega que el gran problema es la falta de investigaciones realizadas en este campo.

Según la organización mundial de la salud (OMS, 1999): “En nuestro mundo lleno de diversidad y constante cambio, el envejecimiento es una de las pocas características que nos definen y nos unifican a todos. Estamos envejeciendo y esto debe celebrarse, tenga usted 25 o 65, 10 o 20, igualmente está envejeciendo”.

Envejecimiento (OMS): Proceso fisiológico que comienza con la concepción y ocasiona cambios característicos de la especie durante todo el ciclo vital, esos cambios producen una limitación a la adaptabilidad del organismo en relación con el medio. El ritmo de esos cambios se produce en los distintos órganos de un mismo individuo o en distintos individuos de forma desigual.

Es cierto que la vejez está asociada a la edad, pero no es igual a esta y, además, no existe una edad concreta en la que se comienza a ser viejo. En realidad decimos que una persona está envejeciendo cuando aparecen en ella ciertas características físicas (canas, arrugas, lentitud), psicológicas (falta de motivación por ciertas actividades, decrecimiento de energía vital) y sociales (aislamiento o poca participación, pérdida de roles).

Como podemos apreciar no es solo el indicador edad el que define al envejecimiento; hoy podemos hablar de indicadores biológicos, cronológicos, fisiológicos, sociales, psicológicos, cuestión que se centra en el envejecimiento como un fenómeno individual. Las personas envejecen de distintas

maneras en función de su individualidad, de su subjetividad, condicionadas por un conjunto de factores biológicos, psicológicos y sociales.

Hoy en el lenguaje científico se habla de diferentes tipos de vejez. Según Rocío Fernández Ballesteros se puede señalar que existen: Una vejez normal, una vejez patológica y una vejez exitosa o competente. La primera es la más difícil de definir, pues se valora en base a un conjunto de parámetros abstractos que se manifiestan en la media de funcionamiento de la población de la tercera edad.

La vejez patológica es más fácil de definir, pues es aquella que cursa con algún tipo de enfermedad, en este sentido es preciso aclarar que si bien con la edad aumenta el riesgo de enfermar, la vejez no es sinónimo de enfermedad. El riesgo de enfermar en la vejez tiene que ver más con los estilos de vida que con la edad en sí.

Por su parte la vejez competente o exitosa se puede definir como aquella que transcurre con una baja posibilidad de enfermar y de discapacidad asociada, un alto funcionamiento cognitivo, físico y funcional, poder asertivo, compromiso y participación social.

Generalmente en nuestras sociedades se ha estigmatizado a la vejez desde posiciones nada halagüeñas, mientras que se venera a la juventud. Sin embargo hoy esas percepciones están cambiando y ya se habla de vejez como etapa evolutiva de desarrollo.

Es objetivo nuestro y de todos aquellos que de alguna manera se interesan por el fenómeno del envejecimiento, asumirlo como una nueva etapa de la vida en la que los cambios pueden mantener la integridad de la personalidad e incluso promover el desarrollo y el éxito personal.

1.1.2- Aspectos demográficos del envejecimiento

El envejecimiento es un fenómeno que se produce de forma paulatina y que ocurre en todos los países. En Cuba se ha definido como el principal problema demográfico de la población.

Los cambios demográficos para América Latina y el Caribe se desarrollarán a mucha más velocidad que en el resto de las regiones y se caracterizarán por una rápida urbanización, fuerte tendencia a la disminución de la fertilidad y un aumento de la esperanza de vida al nacer.

Existen tres factores que determinan el envejecimiento de una población, ellos son: La disminución de la tasa de natalidad, la disminución de la mortalidad y las migraciones.

Cuba, con un 14% de población envejecida y una esperanza de vida de 76, 6 años, se encuentra entre los países más envejecidos de Latinoamérica seguido por Barbados. La tasa anual de crecimiento en el grupo de mayores de 65 años crece en un 24% anualmente, lo que contrasta con el grupo de menores de 15, cuyo crecimiento es solo de 1,6% anual.

Cuba está clasificada según el grado de envejecimiento en el grupo III y Villa Clara dentro de sus territorios es también la provincia más envejecida. Según datos estadísticos en Cuba hay, en la actualidad, 79 personas de 60 años por cada 100 personas de 0-14 años y 24 personas de 60 años por cada 100 de 15 a 59.

En la provincia de Villa Clara los municipios más envejecidos son Placetas, que está entre los tres primeros del país, seguido por Cifuentes, Remedios, Camajuán y Ranchuelo.

El incremento del promedio de vida implica que una persona al jubilarse, tiene por delante alrededor de 20 años más aproximadamente, por eso es importante hablar no solo de esperanza de vida, sino de calidad de vida en la vejez.

Lo importante ahora no es vivir más años, sino vivirlos bien y para ello es necesario garantizar mejoras en las condiciones de vida, en los servicios de salud y educación para que la vejez sea una etapa feliz y productiva.

Hoy sabemos que es posible un buen envejecer, aunque todavía existan prejuicios y tabúes en este sentido.

Envejecer consiste en aprender nuevos roles, hacer frente a nuevas situaciones, para lograr el ajuste social y la adecuada integración del hombre con su ambiente.

1.1.3- Prejuicios y estereotipos vs desarrollo

Aunque todas las edades son portadoras de opiniones sociales, sin dudas la etapa del envejecimiento ha estado y aun está influenciada por la cultura social donde se desenvuelve el adulto mayor. Hasta hoy la cultura, de una u otra forma tiende a estimular percepciones negativas sobre la vejez, lo que redundo en prejuicios y estereotipos.

Con mucha frecuencia encontramos personas que atribuyen a la edad cualquier condición negativa de funcionalidad- sexual, cognitiva, de integración social. De esta manera es lógico que predomine una visión negativa y pesimista asociada al envejecimiento.

Esta visión negativa puede encontrarse tanto a nivel social, como dentro del propio grupo de los adultos mayores.

Así por ejemplo podemos escuchar opiniones en la población como:

- “Bastante bien está para su edad”
- “El abuelo solo puede hacer los mandados”
- “¿Qué se habrá creído ese viejo? ¿Que es un jovencito?”

U otras expresiones de los propios adultos mayores como:

Ante una afección ósea: “Soy un viejo con artritis y tengo que soportar este dolor mientras viva”

Ante la sugerencia de hacer ejercicios o ir a la Universidad de Adulto Mayor: “Que va, ya yo no estoy para eso”

Ante la sugerencia del médico de dejar de fumar: “Total, para lo que me queda en el convento, no voy a dejar lo único que me queda”

Está claro que la concepción que se tenga sobre la vejez va a definir las actitudes, expectativas y comportamientos y estilos de vida que van a sumir las personas mayores.

Estimado lector ¿Le interesa explorar cual es su actitud general sobre la vejez? Si es así le proponemos a continuación un cuestionario donde se refieren algunas consideraciones sobre esta etapa de la vida, usted debe leer cada una de ellas y marcar con una x si considera la aseveración verdadera o falsa.

Una vez contestado el cuestionario encontrará al final del folleto una clave de calificación que le permitirá comprobar si sus respuestas coinciden con una visión realista o distorsionada de la vejez.

Le sugerimos que motive a sus familiares y amigos a llenar el cuestionario y que de esta forma puedan reflexionar sobre sus conocimientos y actitudes hacia el envejecimiento y la vejez.

Ejercicio 1.1

Cuestionario I Concepciones sobre la vejez y el envejecimiento

No	Aseveración	V	F
1-	La mayor parte de las personas mayores están enfermas		
2-	La vista y el oído empeoran con la edad		
3-	Con el paso de los años los movimientos se hacen más lentos		
4-	Las personas mayores tienen menos posibilidades de aprender que los jóvenes		
5-	La personalidad cambia mucho con la edad		
6-	La fuerza física disminuye con la edad		
7-	En la vejez se hace más difícil cambiar		
8-	Poca comida con alta calidad es buena para envejecer bien		
9-	En la vejez las características de la personalidad se acentúan		
10-	Con la edad se pierde la capacidad para la sexualidad		
11-	Cualquier ejercicio en la vejez es beneficioso		
12-	Las personas mayores son más infelices que las jóvenes		
13-	La mayoría de las personas mayores se aburren		
14-	Las personas mayores se diferencian más entre sí que las jóvenes		
15-	Las personas mayores tienen menos amigos que los jóvenes		
16-	Los sentimientos de soledad de las personas mayores son más frecuentes cuando no tienen apoyo		
17-	Las personas mayores pueden aprender tanto como los jóvenes si están motivados		
18-	La experiencia y los conocimientos se amplían con la vida		

Como usted ha podido apreciar existen una serie de creencias que pueden influir en la conducta de los mayores, que muchas veces limitan su comportamiento por “El que dirán”, “Mi familia no va a aceptar eso...”

Un primer paso para envejecer bien sería la disminución y/o eliminación de las falsas concepciones y tabúes sobre la vejez.

En nuestro país existen condiciones humanistas particularmente ventajosas para que esto ocurra y que el adulto mayor pueda disfrutar del apoyo familiar y social, a la vez que se convierta en transmisor de valores y de todo el caudal de experiencia acumulada.

1.1.4- ¿Es posible el desarrollo en la vejez? ¿cómo lograrlo?

Claro que sí, pues el desarrollo humano dura mientras dura la vida, también la vejez puede ser fuente de crecimiento personal, aprendizaje y desarrollo.

Todos los cambios que se producen asociados a la edad pueden ser convertidos en fuente de desarrollo personal, si se saben aprovechar los espacios y las condiciones que permiten resolver los problemas y mantener niveles físicos, psicológicos y sociales adecuados.

Dentro de las determinantes que condicionan el desarrollo en la adultez mayor se encuentran las condiciones individuales del sujeto, la familia y las condiciones socioculturales.

Es importante que el adulto mayor reconozca sus potencialidades, lo que permitirá una percepción más positiva de la etapa por la que transita, una mayor aceptación de sí mismo y de los coetáneos; que satisfaga sus necesidades de comunicación y transmisión de la experiencia acumulada, lo que se logrará con el apoyo de la familia, los compañeros y amigos y las posibilidades que ofrecen los espacios educativos como es el caso de la UAM.

Distintos estudiosos del fenómeno del envejecimiento se han ocupado de analizar los principales mecanismos que actúan en las personas para lograr o no un envejecimiento exitoso, dentro de estos se han mencionado los siguientes: Normalización, Selección, Optimización y Compensación.

La Normalización se refiere a que, si las personas envejecen como han vivido, es importante que se mantengan las condiciones en que el sujeto se siente a gusto (Su casa, sus entretenimientos, sus costumbres).

En esta etapa los cambios drásticos de forma de vida pueden ser perjudiciales, pero no prohibidos, siempre que el adulto mayor los acepte.

La Selección implica que si durante la vida hemos elegido aquello que nos gusta o nos conviene (pareja, profesión, amigos,...) también durante la vejez la persona debe conservar ese derecho, en consonancia con su salud, sus facultades y su entorno. Está claro que debe elegir aquello que mejore su bienestar y salud y no aquello que sea nocivo, para ello debe pedir apoyo y orientación.

La Optimización se refiere a que el adulto mayor debe tratar de mantener un máximo desarrollo de sus potencialidades. Pasear, estudiar, hacer ejercicio, bailar, crear, ayudar a los demás, son formas que contribuyen al propio desarrollo y al crecimiento como ser humano.

Por último la Compensación, pues no se puede negar que con el envejecimiento ocurren declives en los procesos y funciones vitales. Por eso si la persona sufre algún déficit auditivo, visual, motor o de cualquier otra índole es importante tratar de compensar la disfunción. Los mecanismos de compensación pueden ir desde el uso de aditamentos como: lentes, audífonos, bastón, hasta la rehabilitación de un déficit intelectual mediante el entrenamiento y el aprendizaje de estrategias cognitivas y metacognitivas.

Entiéndase por estrategias metacognitivas aquellas dirigidas al desarrollo de la capacidad para reflexionar sobre los propios procesos o desarrollar metaconocimientos. Los metaconocimientos y la “conciencia” metacognitiva incluyen como objeto tres grandes campos relacionados con la eficiencia del sistema cognitivo y el aprendizaje: los conocimientos sobre la propia persona y su sistema cognitivo, sobre las tareas del aprendizaje y sobre las posibles estrategias a desplegar para mejorar el rendimiento en función de determinados fines y la capacidad para regular el propio proceso de aprendizaje y desarrollo.

A continuación les proponemos que respondan, a modo de ejercicio, el siguiente cuestionario y así podrán comprobar por sí mismos el empleo de los mecanismos antes mencionados en su vida diaria (N- normalización; S- Selección; O- optimización, C- Compensación).

Al final del folleto se ofrece una clave para que compruebe cuan acertado puede ser su comportamiento en aras de un envejecimiento satisfactorio.

Ejercicio 1.2

Cuestionario Mecanismos para un envejecimiento exitoso

No	Aseveraciones	Si	No
1.	Cuando pienso en lo que quiero en la vida , me comprometo sólo como una o dos metas importantes para mí		
2.	Cuando una cosa es importante para mí, me dedico a ella completamente		
3-	Cuando me resulta más difícil que antes, hacer algo, sigo intentándolo, aun con mayor empeño, hasta que lo consigo		
4.	Aunque a veces tenga dificultades, trato de seguir haciendo las cosas que me gustan		
5.	Cuando no puedo hacer alguna cosa importante igual que lo hacía antes, suelo buscar algo nuevo que me satisfaga		
6.	Si las cosas se me ponen difíciles, me preparo más a fondo que antes para conseguir los mismos resultados		
7.	Trato de mantener mis costumbres y actividades de siempre		
8.	Continuo trabajando en lo que eh planificado hasta que tengo éxito en ello		
9.	Cuando alguna cosa en mi vida no está funcionando como solía , pido a otros consejo o ayuda		
10.	Cuando ya no puedo hacer una cosa tan bien como solía, me concentro en lo mas importante para mí		
11.	Me gusta seguir llevando la misma vida de siempre		
12.	Hago cosas para mejorar		

1.1.5- Reflexionemos juntos sobre la vejez

Ahora les propongo que, a modo de deflexión, tratemos de responder algunas interrogantes sobre la vejez junto a nuestros familiares, amigos, compañeros de aula, quizás esto nos ayude a percatarnos de cuanto pueden cambiar las opiniones y percepciones sobre esta etapa de la vida si se le mira desde una perspectiva objetiva, pero también positiva y optimista.

1. ¿Es el envejecimiento poblacional un problema social de primer orden? ¿Por qué?
2. ¿Podemos considerar la adultez mayor una etapa de desarrollo humano? Reflexione desde sus propias vivencias.
3. ¿Que mecanismos usted cree le permitirán el logro de un envejecimiento exitoso?

1.2- Bibliografía recomendada

Buendía, J. (2000): Envejecimiento y psicología de la salud.

Díaz Aledo, L. (1993): Envejecer es vivir. Madrid. Editorial popular.

Enciclopedia de la Psicopedagogía. Océano Grupo Editorial, S.A. Barcelona. España.

Fernández, B. R. (2002): Vivir con vitalidad. Ediciones Pirámide. Madrid. España.

Herrera, L. F. (2005). Neuropsicología del envejecimiento. Material bibliográfico para al UAM.

2- La personalidad en la adultez mayor

Teresa A. García simón (teresag@uclv.edu.cu)

Facultad de Psicología

Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas

“Ideal sano del viejo es el de la madurez conformada, una madurez a la que le resulta más fácil el dar que el recibir... en este momento la persona adquiere su propia identidad- o quizás mejor, comienza a trascenderla-por la conciencia de algo que Erikson sugiere expresar así “ yo soy aquello que sobrevive de mi”.

Alfredo Fierro

2.1- Introducción

El estudio de la psiquis humana alcanza su punto culminante en el estudio de la personalidad del hombre. En la literatura se han tratado de establecer caracterizaciones y perfiles de la personalidad en la adultez mayor, sin embargo esto resulta muy difícil y prácticamente imposible, pues personalidad implica individualidad, subjetividad.

Es una aspiración de todo ser humano lograr un buen envejecer, o lo que es lo mismo mantener la integridad de la personalidad aun con el transcurso de los años.

En el caso del adulto mayor no es fácil el trazado de perfiles propios de la personalidad sana o madura, abundando en la literatura muchos más datos sobre el envejecimiento patológico que sobre el envejecimiento sano y exitoso. Las limitadas investigaciones que hablan de la personalidad sana y madura en la tercera edad consideran que esta consta de dimensiones como la alta autoestima, predominio de una experiencia satisfactoria sobre la vida, pensamiento racional y estabilidad emotiva.

2.2- Reflexiones generales en torno a la categoría personalidad

2.2.1- ¿Es lo mismo ser persona que personalidad?

Persona es “el ser humano reconocido como sujeto de derechos”. Actualmente todo ser humano es persona, pero no siempre ha sido así. Por el hecho de ser personas tenemos una serie de derechos constitucionales, como son el derecho a la vida, a la salud, a la educación, a la intimidad personal.

¿Cuándo se es persona?

Civilmente hablando, para ser persona el código civil exige:

- Que se produzca un nacimiento.
- Que el nacido nazca vivo.
- Que tenga figura humana.
- Que viva más de 24 horas separado del seno materno.

Se es persona mientras se esté vivo, nadie por enfermo o incapacitado que esté, incluso en el caso de padecer una demencia, deja de ser persona.

¿Qué es entonces la personalidad?

La personalidad es un nivel superior de organización de la psiquis; se adquiere mediante un proceso de desarrollo condicionado histórica y socialmente, en la actividad y en el proceso de comunicación con los demás.

Ser personalidad significa no solo adaptarse al medio y actuar sobre el, sino también influir de manera activa sobre el mismo, transformándolo, e influir sobre sí mismo.

“La personalidad es una configuración que expresa una organización estable y sistémica de los contenidos y funciones psicológicas que caracterizan la expresión integral del sujeto en sus funciones reguladoras y autorreguladoras del comportamiento, constituye por lo tanto una integración sistémica de los contenidos y funciones de la psiquis, que se expresa de manera individualizada en el comportamiento de cada sujeto”

Forman parte de los contenidos de la personalidad los motivos, los intereses, las actitudes, las normas y los valores, la autovaloración, la autoestima, entre otros aspectos.

Estos contenidos participan en la regulación del comportamiento de la persona, determinan sus aspectos funcionales, pero de una manera individual, por eso cada persona actúa de maneras diferentes.

2.2.2- Caracterización general de la personalidad en la adultez mayor

Respecto a la personalidad de los adultos mayores, tradicionalmente han existido dos perfiles. Por un lado, la visión platónica de una ancianidad caracterizada por la prudencia, reflexión y serenidad. Por otra parte, la visión aristotélica de una vejez llena de egoísmo, sensiblería, autoritarismo, rechazo social, tendencia al aislamiento y pasividad.

Si bien es cierto que tanto unas como otras características pueden estar presentes en los adultos mayores, no podemos afirmar que son típicas del proceso de envejecimiento y mucho menos establecer tipologías de personalidad en la vejez, pues estas manifestaciones pueden aparecer en cualquier etapa de la vida.

Existen otro grupo de características o rasgos para la edad que la literatura describe como inherente a esta, dentro de ellas se señalan por ejemplo características como baja autoestima, rigidez, cautela, pasividad, preocupación por sí mismo, entre otras muchas características psicológicas que pueden apreciarse en cualquier edad, en el adulto, sin embargo, como señalábamos anteriormente, consideramos que es imposible definir tipologías de la personalidad del adulto mayor, puesto que el envejecimiento es un fenómeno individual y en el cual se acentúan las diferencias individuales. Estas diferencias individuales están muy relacionadas con el estilo y la experiencia de vida de cada sujeto, así como con los cambios que se producen en la etapa.

Los cambios físicos y cognitivos asociados a las modificaciones en el sistema nervioso traen consigo cambios en la esfera afectiva relacionados con la concientización del declive, lo que puede influir negativamente en la autoestima, entre otros aspectos de la personalidad; a pesar de todos estos cambios la tercera edad constituye una etapa de desarrollo individual que está influenciada por factores sociales, culturales y familiares.

Reflexionando sobre los factores sociales que condicionan la percepción sobre el envejecimiento, es necesario reconocer que a veces los propios adultos mayores no se reconocen a sí mismos como viejos, ¿Por qué sucede esto?, en general se debe a los prejuicios que portan los propios sujetos cuando se inician en la edad, esto suele cambiar cuando ya el sujeto ha transitado por la edad y va recuperando una percepción mas positiva de la misma.

Existen casos en los que la inadaptación a la etapa evolutiva se debe fundamentalmente a su no aceptación por parte del propio adulto mayor, encontrándose en su base el desconocimiento y la existencia de prejuicios o estereotipos negativos sobre la tercera edad.

Por eso es tan importante que los adultos mayores conozcan las características del proceso de envejecimiento, los cambios que aparecen en esta etapa, los declives y pérdidas, pero también las ganancias, las potencialidades, para adoptar estilos de vida más adecuados y asumir actitudes positivas y desprejuiciadas sobre una etapa de la vida a la que todos en algún momento hemos de arribar.

En la adultez mayor aparecen nuevas necesidades o se acentúan las existentes, tal es el caso de la necesidad de comunicación; esto puede entenderse si se valora el gran caudal de experiencia acumulada por las personas de este grupo etareo y que desean y necesitan compartir con los demás; con la familia (especialmente con los nietos), con los amigos y los coetáneos...

En la Tercera Edad la necesidad de comunicación se generaliza a la comunicación con el otro, por su necesidad de ser tenido en cuenta; en este sentido se observan distintas maneras de insertarse en espacios de intercambio, lo que está condicionado por múltiples factores de tipo social, familiar e individual, en algunos estas oportunidades se buscan estos espacios de intercambio y expresión en la actividad de recreación u organización del tiempo libre; en otros casos se manifiesta en el trabajo doméstico, como puede ser el caso de aquellas adultas mayores (amas de casa) que han dedicado todo su tiempo a la atención a la familia y no quieren renunciar a ese rol protagónico en el vínculo; esta necesidad también se expresa , como ya decíamos en la relación con los hijos y nietos, pero siempre está latente la necesidad de interacción y de transmisión de experiencias.

Con relación a las formaciones precedentes a la Tercera Edad, Teresa Orosa (prestigiosa investigadora cubana, en el tema del adulto mayor), reconoce para la etapa de la madurez media, la identificación de la característica de auto evaluación de si mismo y de la vida, esta constituye a su juicio, la formación psicológica típica de la cual es portadora una persona cuando llega a la Tercera Edad.

Ella señala que la madurez media o como también se le llama "la flor de la vida", típica de los 40 años, implica la reflexión de si mismo acerca de que se ha logrado en lo profesional, en lo económico, en la formación de los hijos, en el matrimonio y a partir de esto replantea sus proyectos de vida.

Aparecen eventos transaccionales como el nido vacío, la menopausia y la preparación para el retiro. Se dice que las personas aprenden acerca de quienes son y de lo que desean en la vida, hacia los 40 años, más que en todos los años anteriores.

En el primer capítulo afirmábamos que la Tercera Edad es una etapa de desarrollo humano porque surgen y se desarrollan nuevas características y adquisiciones que regulan el comportamiento del adulto mayor, por ejemplo podemos mencionar la aparición de la necesidad de trascender o legar al otro. Esta estructura psicológica actúa como reguladora del comportamiento del adulto mayor en todas sus esferas de relación, y podría ser tan desarrolladora como cualquier otra característica adquirida en las edades anteriores.

Esta es aún característica que se va conformando a lo largo de la vejez, desde que el individuo se percibe a si mismo como adulto mayor, generalmente cuando llega a la edad del retiro a los 60 años, hasta que es un anciano añoso de 80 años, con mayor cercanía a la muerte. Teniendo en cuenta las diferencias individuales pueden aparecer niveles de elaboración personal que distinguen las manifestaciones de esta necesidad de un adulto mayor a otro.

“Enfrentar la muerte sabiendo que uno queda en los que nos rodean, en las cualidades del otro, en las habilidades cognitivas o afectivas del otro, a mi modo de ver constituye el motivo principal que dinamiza y regula el comportamiento del anciano” (Orosa, T. 2000).

Consideramos además que existen otras características en la edad que si bien provienen del desarrollo personal alcanzado por el individuo, aparecen como nuevas en su determinación de situación social del desarrollo. Estas se encuentran marcadas por los eventos de jubilación, y pérdidas, entre ellas las de muerte de seres queridos coetáneos, por ello identificamos a esas características como la elaboración de duelos y la representación de la muerte.

En ese sentido la elaboración de duelos incluye la pérdida de su propio rol social, y la despedida de su familia de origen. Se comienza a asistir a los funerales de los hermanos, cónyuge, cuñados, amigos, compañeros de trabajo. Y comienza a pensarse en la inminencia de su propia muerte.

La representación de la muerte como evento próximo, a nuestro de ver, también debe tenerse en cuenta desde una concepción del desarrollo humano. En general se habla de la calidad de la vida, pero no de la calidad de la muerte. Si aun no estamos preparados para la vejez, menos aun lo estamos para la muerte.

Por tanto por formaciones psicológicas nuevas se puede identificar la necesidad de trascender en el otro, así como la elaboración de duelos y representación de muerte., aun cuando estas últimas se anteceden en el desarrollo y son reorientadas en la Tercera Edad. Todas estas pueden ser consideradas como regularidades auténticas, como determinantes personalológicos del desarrollo en la Tercera Edad.

En este sentido se plantea, pensamos que con mucho acierto, que un adulto mayor es cada vez más lo que antes fue. Si un adulto mayor fue siempre pesimista, retraído, rígido, puede que continúe siéndolo en al vejez, lo que por supuesto no niega la posibilidad de cambio y desarrollo en la etapa

En el adulto mayor ocurren eventos importantes como la jubilación, o los propios cambios biológicos que pueden puedan influir en la aparición o acentuación de tales rasgos, pero ello no quiere decir que sean características de todos los adultos mayores.

Nosotros desde nuestra concepción partimos del enfoque histórico cultural del desarrollo humano porque permite descubrir lo adquirido por el adulto mayor con el paso de los años, aquellos aspectos de su personalidad que son indicadores de desarrollo en la etapa, desarrollo que puede alcanzarse con la ayuda de los otros, de los familiares, coetáneos, vecinos, amigos y muy en especial con la ayuda de los compañeros en el grupo de la UAM.

En las investigaciones con niños, adolescentes y jóvenes se ha demostrado la importancia de la relación de ayuda para que puedan realizar por si mismos, lo que antes requería de la intervención de otros. En las etapas siguientes de desarrollo humano por supuesto que se mantiene la importancia del otro. La familia, los coetáneos, y el mismo sujeto forman parte de "los otros" que intervienen y que pueden potenciar el desarrollo.

En el adulto mayor la relación de ayuda viene desde la familia (hijos, cónyuge, nietos y otros miembros), de los otros adultos como red de apoyo informal, (incluidos los coaprendices incorporados la UAM, vecinos, amistades) y de sus propios recursos personalológicos.

De lo que se trata es que esas relaciones promuevan el alcance de aquellas formaciones psicológicas nuevas que identificamos anteriormente.

Que la familia, los coetáneos, los programas educativos, ayuden a elaborar la necesidad de trascender, de elaborar los duelos y la muerte, hasta que el anciano sea capaz de elaborarlos por sí solo. Esta puede ser un ejemplo de como funcione la categoría de "zona de desarrollo próxima" en la Tercera Edad.

Un papel importante le corresponde a la Universidad del adulto mayor, que desde sus módulos debe propiciar sistemas de conocimientos, actitudes, habilidades, valores que permitan al adulto mayor el desarrollo de su personalidad.

Los adultos mayores se encuentran en un momento sensible de su desarrollo, y la familia como sistema de comunicación más importante le garantiza actividad, pero generalmente no satisface a plenitud las necesidades de la edad, por eso es necesario garantizarles otros espacios que favorezcan la interacción como es el caso de las UAM.

Lo planteado hasta aquí no quiere decir que para el sujeto de esta edad, el "otro" simplemente lo ayuda para una dependencia, por el deterioro físico y mental que se puede asociar a la edad, significa más que todo el satisfacer necesidades de realización y bienestar, en la medida que dicha relación le permita legar su experiencia, sus valores, sus conocimientos y expresar sus sentimientos más auténticos.

Cuando se arriba a la edad de adulto mayor, el individuo se enfrenta a una situación del desarrollo diferente que está muy determinada por la cultura, la familia y el propio desarrollo que el individuo ha alcanzado. Es desocupado de su rol social – laboral y las implicaciones que de esto se deriva determinan su nueva situación en dependencia de la cultura de jubilación. Se tiene que enfrentar a los prejuicios y estigmas asociados a la vejez, el peso de verse como carga para la familia y de la familia hacia él. Además de tener que enfrentarse a sus propias contradicciones como sujeto en desarrollo.

En la adultés mayor se mantiene la importancia del otro, ya que como se había señalado, continúan elaborándose nuevas formaciones psicológicas. La familia, los coetáneos y el mismo sujeto forman parte de los otros que intervienen y pueden potenciar el desarrollo.

2.3- Conclusiones

Cuando gran parte del tiempo de la vida se encuentra todavía por delante, es futuro por vivir, se elaboran proyectos de vida a largo plazo, con un carácter prospectivo; sin embargo, cuando la mayor parte de ese tiempo queda atrás, en el pasado, cuando se ha vivido y se tiene una experiencia que contar, que transmitir, comienza el tiempo de las memorias, las memorias de una vida entera, es el tiempo de las confesiones, del balance autobiográfico, de la melancolía. Lo importante es que estas memorias, estén impregnadas de satisfacción por todo lo hecho y vivido; es la edad en que se vivencia con mayor placer el dar, el legar, el transmitir, incluso es una edad propicia para crear.

2.4- Ejercicios para hacer en familia

A manera de cierre del capítulo les propongo compartir los siguientes ejercicios con sus nietos, hijos, amigos, compañeros de aula.

2.4.1- Ejercicio 1

Analice en familia las siguientes reflexiones:

- “Los ancianos son una fuente humana invaluable en la transmisión de la herencia cultural”.
- “La vejez es una edad hermosa y preciada”.
- “Los ancianos son venerados como fuente de sabiduría”.
- “Los niños y los jóvenes aprenden cosas de la vida a través de su mayores, cuya muerte es considerada como una gran pérdida para la comunidad”.
- “Cuando una persona mayor muere, se dice que una gran biblioteca se ha incendiado”.

2.4.2- Ejercicio 2

Reunidos en familia, cada uno toma una hoja de papel blanco y un lápiz y después de poner su nombre en la hoja dibuja una flor de cinco pétalos, en cada pétalo debe escribir un deseo.

Después rotan las hojas para que cada uno conozca los deseos de los demás. Si lo desean pueden discutir sobre los deseos de cada uno, ver en lo que coinciden y como se pueden ayudar mutuamente a cumplirlos.

2.5- Bibliografía recomendada

Buendía, J. (1999). Envejecimiento y psicología de la salud. Siglo veintiuno de España. Editores S.A.

Colectivo de autores. (2004). La personalidad su educación y desarrollo. Editorial pueblo y educación. La Habana. Cuba.

Fernández Ballesteros, R. (2002). Vivir con vitalidad. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A. España.

Orosa, T. (2002). Familia y Tercera edad. Editorial

Otero, I. (2002). El sujeto psicológico en las estrategias metarreflexivas. Material inédito.

Pérez, A. (2004). Estrategias de aprendizaje: Una perspectiva desarrolladora. Trabajo de Diploma. Tutor. Dra. Otero, I. Facultad de Psicología. UCLV.

“Selección de lecturas sobre psicología de la personalidad”. Facultad de Psicología. La Habana. Cuba.

Vizcaíno, A. (2003). La evaluación como proceso para el desarrollo personalógico. Una propuesta metodológica para los docentes. Material inédito.

Vizcaíno, A. (2005). Material bibliográfico para la Universidad del adulto mayor. Material Inédito.

3- Neuropsicología del envejecimiento, actividad mental y salud

Teresa A. García simón (teresag@uclv.edu.cu) y

Luis Felipe Herrera Jiménez (lfelipe@uclv.edu.cu)

Facultad de Psicología

Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas

“El envejecimiento se asocia a una disminución de la viabilidad y a ser universal, progresivo, decremental e intrínseco. No se puede evitar envejecer, se puede evitar y cuidar del envejecimiento patológico (no natural). Envejecer es un hecho, el tiempo discurre sobre nuestros organismos más o menos castigados, por nuestros vicios y enfermedades, pero ello no significa que el tiempo transcurre solo en nuestra contra, la sabiduría solo se puede poseer disponiendo y gastando bien nuestro tiempo. El envejecimiento en sí es un continuo proceso de desarrollo, nuevas oportunidades, intereses y cambios de perspectiva sobre la vida que la hacen cada día más interesante”

Alfredo Fierro

3.1- Introducción

Con esta sugerente frase de un prestigioso investigador en el tema del envejecimiento, pretendemos adentrarnos en un tema, que si bien tiene cierta complejidad, estamos seguros resultará de gran interés para sus lectores, pues el posible declive de los sistemas sensoriales y las funciones cognitivas, en especial la memoria, han sido y continúan siendo motivo de preocupación de aquellos que arriban o se acercan a la adultez mayor.

3.2- Algunas consideraciones sobre neuropsicología y envejecimiento

La neuropsicología es reconocida a nivel internacional como una vía de gran valor para el diagnóstico, la rehabilitación y la orientación de las personas con lesiones del sistema nervioso que afecten su normal desarrollo o provoquen involución. También hoy se reconoce su valor terapéutico y preventivo.

El estudio del envejecimiento cerebral y de sus características se ha ido convirtiendo en objeto de una atención prioritaria en el marco del justificado interés actual por el fenómeno del envejecimiento.

Los estudios neuropsicológicos aportan datos de gran interés para la diferenciación entre el envejecimiento normal y patológico a la vez que ofrecen vías para la activación y potenciación de las funciones psíquicas del adulto mayor, lo que sin dudas contribuye a evitar y/o atenuar el deterioro cognitivo.

Como ya hemos venido explicando, el envejecimiento se caracteriza por una serie de cambios lentos y continuos que se manifiestan en distintas áreas del funcionamiento cognitivo. A diferencia de las demencias, los cambios asociados al envejecimiento normal, son selectivos y no llegan a afectar a todas las funciones cognitivas en general.

Los estudios mejor fundamentados son los relacionados con la memoria, lo que se justifica no solo por la importancia de esta función cognitiva, sino además porque constituye la queja subjetiva más frecuente en las personas de edad avanzada.

La memoria nos define todo el proceso cognitivo que permite al individuo almacenar experiencias y percepciones para su recuerdo en situaciones posteriores. Desglosando la memoria en diferentes niveles que interactúan entre sí, se pueden definir diferentes estadios en el proceso de memorización.

- Una memoria sensorial (en la que intervienen los analizadores (visual, auditivo, táctil etc.), este representa un primer estadio en el proceso de memorización.
- Memoria a corto plazo o inmediata, que permite la retención de información por cortos períodos de tiempo.
- Memoria a largo plazo, que permite almacenar información durante largos períodos de tiempo (horas, días o años), permite el recuerdo de hechos pasados.

No existen cambios sustanciales relacionados al envejecimiento que revelen déficits en la memoria remota, sin embargo se han descrito mayores dificultades en el recuerdo inmediato, lo que puede estar relacionado con problemas atencionales, motivacionales o incluso con limitaciones sensoriales, sobre todo parece que cambia la manera de almacenar la información.

En cuanto a la atención, este término nos sirve para describir el proceso mental a través del cual los individuos evitan la distracción y se centran en aquellos estímulos importantes. Los estudios más recientes coinciden en afirmar que las dificultades en este sentido se deben más a trastornos de orden perceptivo que a alteraciones puramente atencionales.

Con relación a la inteligencia en general se plantea que durante el envejecimiento se mantiene intacta la “inteligencia Cristalizada o cultural”- producto del aprendizaje-, mientras que se produce un deterioro en la “inteligencia fluida o biológica”, relacionada con la capacidad de recibir y procesar información nueva.

Al decir de los estudiosos, el envejecimiento se acompaña de un mayor deterioro del hemisferio derecho con relación al hemisferio izquierdo, lo que explica el mantenimiento y desarrollo de las habilidades lingüísticas en detrimento de las habilidades manipulativas y de orientación espacial.

También se plantea que disminuye con la edad la capacidad para resolver problemas lógicos cuando estos se presentan con material gráfico.

Estos cambios han sugerido pensar en un patrón clásico de envejecimiento que explica porqué unas funciones disminuyen con la edad y otras no.

Sin embargo los estudios más recientes demuestran que:

1. La diferencia en el desarrollo que siguen los dos tipos de inteligencia planteados puede deberse a que la inteligencia cristalizada o cultural, es reforzada por la cultura, el trabajo, los hobbies, mientras que las habilidades relacionadas con la inteligencia fluida o biológica, se

dejan de usar muy tempranamente en las personas, una vez que han terminado sus estudios y por tanto cesa la necesidad de procesar sistemáticamente información nueva.

2. La educación hace que se desarrollen capacidades distintas según el momento en que se vive, por lo que personas nacidas en diferentes épocas muestran habilidades diferentes.
3. Otras características personales tales como problemas sensoriales: ver u oír con dificultad, tener serios problemas de salud, etc., pueden afectar también nuestro funcionamiento; por ejemplo enfermedades tales como la hipertensión, la diabetes o afecciones cardíacas pueden influir negativamente en nuestra actividad mental; también pueden afectarnos algunos medicamentos, por ejemplo los psicofármacos o somníferos, los que se toman para la depresión y la ansiedad.
4. La motivación hacia lo que se hace o siente, si la persona se siente incapaz, no siente deseos de algo, sus resultados son peores que si la disposición es positiva y esto puede ocurrirle lo mismo a un joven que a una persona mayor.
5. Los problemas de memoria comienzan cuando la atención que se presta a estas tareas es menor que la mínima que requieren, cuando las cosas se hacen automáticamente, sin prestar mucha atención las olvidamos más fácilmente.

Recuerde que:

- La pérdida de habilidades con motivo de la edad puede deberse, al menos en parte, a la falta de uso.
- Los problemas de memoria debidos a la edad se dan sobre todo cuando el material que debe recordarse exige un esfuerzo de la persona.
- Las personas nacidas hace 69 años o más han desarrollado más otras habilidades importantes en su momento y menos algunas aptitudes necesarias para adaptarse a las exigencias de la sociedad actual.
- La falta de memoria podría explicarse por desinterés o falta de atención a lo que estamos haciendo y no por la edad.
- Para evitar sus efectos sobre la inteligencia, usted debe compensar las deficiencias sensoriales con el uso de aditamentos como espejuelos, audífonos etc.
- Recuerde siempre que la pérdida o deterioro normal de neuronas que ocurren con la edad no afecta sus facultades mentales, pues existen estrategias y mecanismos para compensar esas pérdidas.
- Los declives en los procesos cognitivos pueden ser compensados mediante entrenamiento y práctica, pues los adultos mayores tienen amplias potencialidades que les permiten compensar los déficits.
- Las ayudas internas relacionadas con los procesos cognitivos y meta cognitivos que ponemos en marcha cuando realizamos alguna tarea, pueden contribuir a un rendimiento exitoso en el aprendizaje.

Existen distintas formas de mantenerse activo y ejercitar o entrenar sus procesos cognitivos:

- Puede entrenarse uno mismo, programándose actividades que le hagan ejercitar ciertas habilidades.

- Puede hacerse solo pero con la ayuda de un material previamente elaborado.
- Puede hacerlo en grupo, como es el caso del programa de la UAM, y que le permite además del intercambio, la reflexión colectiva y la reflexión individual.

3.3- ¿Como puedo ejercitar mi mente?

A continuación le proponemos algunos ejercicios para la evaluación y el entrenamiento mental, entre ellos encontrará ejercicios de razonamiento, memoria, para la solución de problemas entre otros.

3.4- Ejercicios para evaluar y entrenar su memoria

3.4.1- Ejercicio 3.1

Identifique sus problemas de memoria mas frecuentes

- Piense en su vida cotidiana y escriba 5 tipos diferentes de cosas, o de información, o bien de hechos o actividades para las que no tiene ningún problema en recordar. Explique porqué, normalmente no se olvida de esas cosas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- En el siguiente espacio escriba cuatro estrategias o técnicas que aplica en su vida diaria y que le ayudan a recordar lo que usted quiere.

1. _____
1. _____
2. _____
3. _____

- Piense en la clase de cosas o tipo de información que tiende a olvidar en su vida diaria. Céntrese en el tipo de olvidos que más le perturban o molestan cuando ocurren. En el espacio de abajo, escriba cuatro cosas que suele olvidar y por que le resulta tan molesto.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

- Piense en diferentes cosas o tipo de información de su vida diaria que a usted le gustaría recordar mejor. En el espacio de abajo, escriba cuatro cosas que a usted le gustaría aprender a recordar mejor.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____

¿Diría que son estos sus objetivos para el cambio? ¡Tómese su tiempo, obsérvese y anote en el autorregistro o diario!

3.5- Evalúe su memoria

A continuación, tiene la posibilidad de evaluar objetivamente su memoria. Con sus resultados, conocerá desde donde parte y podrá medir su progreso, al comparar su primera actuación con las que realice más tarde. Tome lápiz y papel para anotar sus respuestas y póngase delante de un reloj para controlar el tiempo. Una vez que termine todos los ejercicios, vaya al final del folleto y valore su rendimiento. Relájese y hágalo lo mejor que pueda. Siempre puede hacerlo mejor de lo que se espera.

3.5.1- Prueba: recuerdo de una lista de palabras

Estudie la siguiente lista de 20 palabras durante 3 minutos, intentando recordar tantas palabras como pueda. Cuando termine tome una hoja y un lápiz y escriba todas las palabras que recuerde de la lista en una hoja. Después cheque la lista de palabras recordadas de su hoja con la del cuadro de abajo y valore su recuerdo.

1. Casa 6. Camión 11. Foco 16. Agente
2. Escopeta 7. Radio 12. Avión 17. Caballo
3. Conejo 8. Gato 13. Manta 18. Enredadera
4. Hombro 9. Pan 14. Avispa 19. Manos
5. Chiste 10. Aceite 15. Vaca 20. Ventana

3.5.2- Prueba: retención de texto

Lee el siguiente párrafo cuidadosamente, intentando recordar el máximo posible del mismo; cuando hay terminado, escriba en una hoja todo lo que pueda recordar del texto. Compare lo que ha escrito con la información del texto. Hágalo línea por línea, y no omita nada. Valore sus respuestas según se especifica en los anexos de este folleto (recuerdo inmediato). Al día siguiente vuelva a escribir lo que recuerde del texto y compare (recuerdo mediato o demorado). Inténtelo de nuevo la próxima semana y observe como lo hace. Es lógico que con el tiempo la información se reduzca y se limite a lo esencial.

La Sra. Vilma paredes se torció un tobillo y sufrió varios golpes en el trayecto de su centro de trabajo a su casa ya que el transporte colectivo en el cual viajaba estaba sobrecargado de gente. La apretaron, la empujaron y al bajar quedó tirada ya que el responsable de la unidad de transporte no tiene visibilidad ni tiempo para cuidar de sus pasajeros. Unas personas que pasaban por allí la recogieron y la ayudaron a llegar a su casa, ella agradecida les brindó agua fría y café.

3.5.3- Prueba: Retención de dígitos

Lee las siguientes líneas de números, deteniéndose un segundo en cada número, mientras cubre con sus manos el resto de filas. Después, sin mirar, trate de repetir los números en su orden y compruebe, después haga la misma operación, pero tratando de repetir los dígitos en orden inverso. Ej. 6 8 0----- pronuncie en voz alta: 0 8 6, anote el resultado y después compruebe.

Es recomendable que esta prueba se haga de conjunto con un amigo, familiar o compañero de aula procediendo de la siguiente forma. El compañero le lee en voz alta la serie de números y usted debe repetirlos en orden inverso, el compañero los anota tal como los ha pronunciado y comprueba si el resultado es correcto.

6 1 2-----

6 1 5 8-----

5 2 1 8 6-----

7 9 6 4 8 3-----

9 8 5 2 1 6 3-----

2 9 7 6 3 1 5 4-----

4 2 6 9 1 7 8 3 5-----

3.5.4- Prueba: Recuerdo de objetos

Observe atentamente las 20 imágenes de objetos que se presentan en el cuadro de abajo, intente retenerlas durante 2 minutos, a continuación escriba en su hoja de respuestas el nombre de tantos objetos como pueda recordar. Para valorar sus resultados consulte la clave al final del folleto. Pasada una hora trate de recordar de nuevo los objetos.



3.5.5- Algunas estrategias y técnicas para entrenar la memoria

Después de tener una idea de como está funcionando su memoria, seguramente usted querrá aprender estrategias y técnicas que le permitan mejorar su recuerdo y su aprendizaje en general ¿no es cierto? A continuación le ofrecemos algunas ideas:

El recuerdo depende en gran medida de cómo se organicen las ideas en el momento de recibir la información que queremos o debemos recordar y también de la habilidad de concentración. Ambas habilidades pueden ser aprendidas a cualquier edad. La memoria como cualquier otra función o habilidad física puede ser entrenada y desarrollada usando diferentes tipos de estrategias y técnicas.

Rocío Fernández Ballesteros y colaboradores hablan de dos tipos de estrategias: las externas y las internas. Dentro de las estrategias externas están por ejemplo el uso de agendas para anotar fechas y actividades importantes, el uso de diarios, listas para hacer las actividades del día, para hacer compras, etc., uso de calendarios, el apoyo en otras personas también es un recurso básico.

Las estrategias internas son las operaciones que se apoyan en los principios básicos del aprendizaje y que se llevan a cabo para elaborar y organizar la información, cuando se ponen en práctica permiten dar mayor sentido a la información que se quiere recordar, organizar la información de un modo más sistemático y reconocer la ventaja de utilizar los recuerdos anteriores, la imaginación, la capacidad de visualización y concentración sobre el material que queremos recordar, también es importante la repetición. Las personas mayores suelen tener dificultades en el uso de este tipo de estrategias, por lo que nos parece importante detenernos en este punto.

Las estrategias de organización se basan en recursos como el agrupamiento (por ejemplo agrupar los números del teléfono de dos en dos), la asociación (de ideas, materiales, fechas, imágenes, objetos etc. “me recuerda a mi hermano porque es rubio como él”, “me acuerdo del número de tu casa porque es igual al número de mi calle” etc.), la categorización (“recuerdo que era un automóvil rojo, antiguo, de los que se usan en mi época”).

Las estrategias de visualización están basadas en nuestra capacidad para crear imágenes, lo que demuestra que nuestra memoria visual es mayor que la memoria verbal. Un ejemplo del uso de esta estrategia es cuando tratamos de describir un lugar, imaginamos como luciría un nuevo cuadro en la pared, o como quedará el bordado que estamos que haciendo.

Las estrategias de repetición tiene como fin mejorar el almacenamiento aumentando la frecuencia de las repeticiones (puede ser repasando mentalmente una idea, texto, copiándolo reiteradamente etc.)

A continuación le proponemos algunos ejercicios para que usted pruebe como puede usar estas estrategias:

3.5.6- Ejercicio 3.2: ¿Como puedo organizar la información para mejorar mi recuerdo?

3.5.6.1- Técnica de clasificación de objetos

A continuación aparecen un conjunto de objetos, trate de (clasificarlos en la menor cantidad de grupos posibles, haga una lista con los grupos de objetos y recuerde en base a que criterios organizó el material, después de pasado un rato intente recordar los objetos. Compare los resultados con los obtenidos en la prueba 5ª (Recuerdo de objetos), donde no usó deliberadamente esta estrategia.



3.5.7- ¿Como puedo ejercitar la memoria mediante estrategias de asociación?

Este ejercicio le permitirá conocer como asocia usted la información. Escriba todas las asociaciones que vengan a su mente en relación con las siguientes palabras. No intente analizarlas, déjalas fluir,

anótelas y más tarde clasifíquelas en diferentes categorías. Por semejanza, por diferencias, por pertenencia al mismo grupo, experiencias personales.

Las palabras son: Toro, Caballo, Uña, Cristal, Anillo, Habana

3.5.8- Ejercicio 3.4

El siguiente ejercicio consiste en tratar de visualizar dos objetos juntos, intentando no resistirse a ninguna de las asociaciones por extrañas, cómicas dramáticas o extravagantes que estás parezcan, este tipo de asociaciones también están muy relacionadas con el pensamiento lateral o divergente, el cual favorece su creatividad. Hágalo y trate de divertirse. Los pasos a seguir son:

1ro. Trate de representarse una imagen mental lo más clara posible de cada objeto.

2do. Trate de visualizar los dos objetos juntos, hasta lograr una clara imagen de la asociación de los dos juntos.

Elija lo que venga a su mente, cuanto más sorprendente, más profundamente quedará procesada. Se presentan 10 pares de palabras, visualícelas de dos en dos, creando pequeñas historias.

1. Martillo/Pasillo 6. Arena/Helado
2. Alfombra/Café 7. Patio/Helado
3. Pendiente/Lámpara 8. Uña/ pizarra
4. Dentista/Baño 9. Diccionario/Vaca
5. Sol/Dedo 10. Pluma/Hipopótamo

3.5.9- Una técnica para el recuerdo de nombres

Dentro de los fallos mas frecuentes de la memoria, uno de los más frecuentes es el olvido de nombres ¿cuantas veces usted conoce a alguien, por ejemplo alguno de sus nuevos compañeros cuando comenzó en la UAM y al otro día no puede recordar su nombre, o ve a alguien por la calle y reconoce su cara pero no recuerda su nombre?, generalmente es más fácil recordar mejor los rostros que los nombres, por eso tratar de asociar la características más sobresaliente de la cara con el nombre es un recurso muy útil, para ello:

1. Lo primero es atender al nombre de la persona.
2. Obtener una imagen de la cara, buscando información específica para detectar un rasgo dominante, desde el pelo hasta la barbilla. (Mirar el color del pelo, largo o corto, si es rizado, lacio u ondulado etc., mirar la nariz, boca, labios, sonrisa, dientes, si la cara es redonda alargada, si la expresión es suave o dura)
3. Transformar el nombre en algo concreto y significativo que se relacione con las características del rostro y que suene parecido al nombre. Ej. Ana – canas, Roberto – robusto, pedro delgado, labios delgados.
4. Aplique el ejercicio primero con un grupo de fotografías de personas desconocidas, puede usar revistas, álbumes etc. Y después aplíquelo en su vida diaria.

3.5.10- Otro ejercicio para entrenar la memoria y el razonamiento

Lea atentamente los siguientes relatos:

3.5.10.1- “El mal guardián”

A una mujer los ratones le comieron el queso que tenía guardado en el sótano, entonces ella encerró al gato en el sótano, pero este se comió el queso, la carne y la leche.

3.5.10.2- “El ciego y la luz”

Hubo una vez un ciego que no determinaba con quien hablaba, ni el resplandor del día. Una noche en que llovió mucho y estaba muy oscura, por una calle iba el ciego alumbrándose con una linterna, uno que lo conocía le dijo: si no ves para que llevas esa luz.

El ciego respondió: si no veo la luz yo, la ven los que vienen y así no chocan conmigo.

3.5.10.3- “La oruga y la mariposa”

Juan una vez se encontró un extraño animalito al que luego adoraría porque nadie tenía uno como aquel. Era una pequeña oruguita, del color de la tierra. Siempre la cuidaba muy bien, pero un día no la encontró en su árbol, por lo que se puso muy triste. Cuando estaba llorando apareció una mariposa que lo miró por largo rato. Luego de mirarla a los ojos, el niño dejó de llorar, ya no le dolía tanto la perdida porque había comprendido lo sucedido.

¿Ya los leyó?, entonces trate de recordar otras fábulas y relatos como estos, aprendidos quizás en la infancia y compártalos con sus nietos, conocidos y compañeros de aula. Reflexione con ellos sobre la enseñanza de los relatos.

Después de realizar estos ejercicios de memoria usted puede pensar en otros recursos que habitualmente usa y compartirlos con sus compañeros de aula, también puede intentar buscar o crear otras formas que mejoren su recuerdo, practíquelos.

A continuación les ofrecemos algunas sugerencias para mantener la atención y ejercitar su actividad mental.

- Lo primero que usted debe hacer para lograr un mejor rendimiento en sus actividades es prestar toda la atención posible a todo lo que haga: esforzarse por mantener la atención. Pensar: ¿Qué estoy haciendo?, ¿Cuál es la mejor manera de hacerlo?, ¿Siempre lo hago de la misma forma?, ¿Que pasaría si cambiara la forma de hacer las cosas?, ¿Cómo podré mejorarlo?
- Una buena estrategia para prestar más atención es hablarse en voz alta.
- Buscar detalles de forma deliberada, voltear el rostro y hacerse preguntas. Por ejemplo, en la cola del mercado: ¿Cuántos hombres hay en la cola?, ¿de que color son sus pantalones, ¿cuantos llevan espejuelos? Este ejercicio puede repetirlo en cualquier lugar donde usted se encuentre.
- Cierre los ojos e intente recordar con todo detalle a una persona, una situación, un contexto (una habitación de su casa, el aula donde estudia) o una actividad en la que haya participado, una fiesta, una clase etc.
- Cuando quiera retener algo, haga un esfuerzo voluntario para asociarlo a una imagen importante para usted.
- Trate de dividir un problema o una situación en partes e intente revisar una a una.

- Intente hacer diferentes recorridos para llegar a un mismo sitio, esto lo ejercita físicamente y mejora su orientación y memoria espacial.
- Resuelva crucigramas, adivinanzas, intente imaginar el final de un libro, película o serie de T V y compruebe cuan acertada fue su respuesta.
- Realice juegos intelectuales como el ajedrez, haga críticas literarias, de cine, valore las noticias del periódico según lo interesante del tema, su redacción etc. Analice cuestiones de política, de economía y coméntelo con sus compañeros.

3.6- Conclusiones

Esperamos que todas las estrategias y ejercicios que hemos sugerido en este tema les resulten útiles para evaluar y entrenar su actividad mental, quizás al principio pueda costarnos más esfuerzo, pero con la práctica comprobaremos que podemos procesar mejor la información y que se reducen los olvidos.

Por supuesto que estos consejos y ejercicios no deben ser usados solo como entretenimiento, sino que deben ser trasladados a la vida diaria, solo de esta manera resultarán verdaderamente beneficiosos.

Es responsabilidad de cada uno de nosotros mantenerse intelectualmente activo; realizar gimnasia mental día a día potenciará nuestra inteligencia, evitará el envejecimiento cognitivo y nos proporcionará un estado de bienestar psicológico, contribuyendo a la salud en general.

No olvide compartir estos ejercicios con sus familiares, amigos, vecinos, compañeros de aula, verifique sus resultados.

3.7- Bibliografía recomendada

- Azopardi, G. (1994). Potencie su inteligencia. Girona. Tika.
- Fernández -Ballesteros, R. (2002). Vivir con vitalidad. Ediciones Pirámide. Grupo Anaya. Madrid. España.
- Higbee, K. L. (1998). Su memoria, como entrenarla. Ediciones S. A. España.
- Herrera Jiménez, L.F. (2005). Neuropsicología del envejecimiento. IV Simposio de Psicología y Desarrollo Humano (ponencia). UCLV.
- Vos Savant, M. y Fleuicher, L. (1997). Gimnasia cerebral. Madrid: EDAF.

4- Comunicación interpersonal y adultes mayor

Teresa A. García Simón (teresag@uclv.edu.cu)

Facultad de Psicología

Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas

“La posición de veracidad presupone la confianza y la fe en la otra persona, lo cual constituye una condición inicial para la comunicación humana”

4.1- Introducción

Las relaciones sociales tienen una importancia vital a lo largo de toda la vida de las personas, incluidos los adultos mayores. Dentro de estas relaciones sociales la comunicación ocupa un lugar primordial.

Como es sabido, Carlos Marx señaló el papel que desempeña la necesidad de comunicación con sus semejantes en la vida del individuo (necesidad que se presenta incluso en el hombre primitivo), la necesidad de “la enorme riqueza que constituye otro hombre”. Como expresara Carlos Marx, la esencia del hombre se manifiesta en la comunicación material y espiritual, directa e indirecta.

Del conjunto de las habilidades interpersonales (sociales), la comunicación es la habilidad más básica. Por poner un ejemplo: La comunicación sería como el cimiento de un edificio, el que lo sostiene, si este no se construye bien el edificio puede derrumbarse, lo mismo ocurre con las relaciones interpersonales cuando la comunicación no es adecuada.

Para los adultos mayores la comunicación tiene una importancia extraordinaria, pues es en las relaciones y la comunicación con su familia, amigos, coetáneos, donde puede encontrar el apoyo social tan necesario para su salud física y su bienestar emocional. Por todo ello consideramos tan importante que los alumnos de la universidad del adulto mayor se adentren en este interesante tema.

4.2- La comunicación

Aunque ya hemos adelantado algo en la introducción de este tema, aun cabe una pregunta básica ¿que entender por comunicación?

Comunicación significa diálogo, intercambio, relación de compartir, de hallarse en correspondencia, en reciprocidad. Verbo COMUNICARSE. Comunicación se deriva de la raíz latina COMUNIS, poner en común algo con otro. Es la misma raíz de comunidad, de comunión, expresa algo que se comparte con otro, algo que se tiene o se vive en común.

Existen distintos niveles en que se produce la comunicación: Intrapersonal, interpersonal, intragrupal, intergrupala, institucional y social.

La comunicación intrapersonal es aquella que el sujeto establece consigo mismo y aunque algunos autores no la consideran como un nivel de comunicación, pensamos que es muy importante, pues en la medida que el sujeto se conozca y se relacione consigo mismo, reflexione sobre sus actitudes y posibilidades podrá lograr una comunicación más o menos efectiva con sus semejantes.

La comunicación intragrupal es aquella que se da en el seno de los grupos sociales, por ejemplo dentro del grupo de la familia del adulto mayor; dentro de los grupos formales o informales en los

que participa, pensemos por ejemplo en como se comunican las personas, incluidas las de la de la de la tercera edad, cuando se reúnen en una actividad del CDR, o las propias relaciones dentro de e su grupo de la Universidad del adulto mayor. Por supuesto que la comunicación a este nivel es muy importante y hay que estar atentos a ello.

También existen formas específicas que matizan la comunicación entre los grupos, pensemos por solo poner un ejemplo, en como se relacionan y comunican los jóvenes con los adultos mayores.

También está la comunicación institucional, la que se da en los centros de trabajo, estudio etc. y no podemos olvidar la importancia de los medios de comunicación masiva, la televisión, la radio la prensa escrita.

Ahora nos detendremos en la comunicación interpersonal por ser aquella que más interés despierta en las relaciones sociales que generalmente establece el adulto mayor.

Comunicación interpersonal: Interacción que implica intercambio de información, verbal o no verbal, con un contenido subjetivo de interés para los participantes. En este nivel los actores de la comunicación son dos o más personas que están en situación de intercambiar conocimientos, sentimientos, puntos de vista propios, en función de resolver asuntos que están de algún modo relacionados con la satisfacción de una o varias necesidades.

Algo similar ocurre en el seno de los grupos, como puede ser el caso de los grupos de alumnos de la UAM.

4.2.1- ¿Cómo se produce la comunicación?

En la comunicación participan tres subprocesos que son: emisión, mensaje y recepción.

Emisor----- Mensaje-----Receptor

Entre el emisor y el receptor existe una relación de interdependencia, o sea, los papeles se pueden invertir en cualquier momento del proceso. Además como ya habíamos señalado en la comunicación intervienen elementos que hay que tener en cuenta.

Los elementos verbales de la comunicación son el contenido mismo del mensaje y el que se quiere comunicar. Aquí hay que tener en cuenta el vocabulario utilizado, la adecuación gramatical, la claridad del contenido entre otros aspectos.

Los elementos no verbales son el significado que se le quiere imprimir al mensaje, o sea, el como se comunica; entre estos elementos están: El tono y volumen de la voz, la mirada, la expresión facial, la postura y la distancia que adoptamos ante el o los interlocutores, los gestos, la mímica.

4.2.2- ¿Qué importancia tiene la comunicación?

La comunicación es de vital importancia para las personas que viven en sociedad, a través de ella expresamos ideas, creencias, valores y sentimientos, ofrecemos, demandamos y compartimos información de hechos personales y no personales. Sin la comunicación nuestra existencia sería un caos. Por otro lado y atendiendo a sus repercusiones sociales, ocho de cada diez problemas en las relaciones entre las personas son debidos a errores en la comunicación.

Para que la comunicación fluya y cumpla con su función social es necesario recordar algunas habilidades que, si están bien desarrolladas, pueden favorecer el proceso comunicativo y de lo contrario lo pueden limitar o entorpecer.

Una de ellas es el manejo adecuado de las emociones, estas desempeñan un papel fundamental en la comunicación. Si somos capaces de conocer nuestras emociones y las de los interlocutores y expresarlas de forma adecuada, podremos comprender mejor a las demás personas, hacernos entender y esto por supuesto favorece mucho las relaciones interpersonales.

Otra habilidad muy importante para una buena comunicación es la empatía, o sea, la capacidad de ponerse en el lugar del otro para así comprender mejor sus pensamientos, sentimientos, emociones, actitudes; es a lo que muchas veces se le llama Ponerse en los zapatos del otro, meterse en su piel, es tratar de percibir y ver la vida como la percibe esa persona.

Otra cualidad de la que se habla mucho en los últimos tiempos es la asertividad, la cual se podría definir como La habilidad para defender nuestros derechos sin interferir en los derechos de los demás. Esta habilidad se pone en juego en el día a día de las personas, cuando tienen que hacer alguna reclamación, hacerse respetar. Ser asertivo significa decir lo que pensamos de forma correcta, sin ofender a nadie, en el momento preciso; implica no ser pasivo, pero tampoco agresivo.

Cuando una persona no es asertiva puede asumir conductas y actitudes que lo comprometen sobre todo emocionalmente como.

- No saber defender sus derechos.
- Implicarse en situaciones desagradables o difíciles de resolver por no saber decir que no.
- No expresar sus deseos y someterse a los de los otros.
- Puede experimentar sentimientos de inferioridad, timidez, tristeza etc.

A continuación les proponemos algunos ejercicios para evaluar y ejercitar estas y otras habilidades que favorecen la comunicación y las relaciones interpersonales.

Ejercicios para ejercitar la expresión de las emociones en el proceso comunicativo (Algunos pueden realizarse individualmente o en grupo):

4.2.2.1- Ejercicio 4.1

Para realizar este ejercicio es necesario recordar que las emociones las expresamos a través del tono de la voz, la mirada y la expresión del rostro y por ello debe haber una coherencia entre estas manifestaciones de las emociones.

Conversando con números (Ejercicio grupal) que tiene como objetivo desarrollar habilidades para la identificación y expresión de las emociones

Sentados en círculo, un participante le dice al de su derecha un número, pero en una forma que exprese una emoción que esté sintiendo (miedo, ira, alegría, ansiedad, enfado, sorpresa, vergüenza, tristeza), pero solo a través de la expresión facial y los gestos; este debe responder con otro número pero expresando la misma emoción que le expresó su compañero (la anota en un papel), después continúa transmitiendo al compañero siguiente otro número pero con una emoción diferente y así se sigue el ejercicio hasta el último compañero.

Al final se discute cada una de las emociones expresadas y su correcta o incorrecta identificación y manifestación.

4.2.2.2- Ejercicio 4.2 (También se puede realizar en grupo o individualmente):

- Primero hay que escoger una frase con un contenido neutro. Por ejemplo, “Mis hijos vienen a visitarme”.
- Segundo hay que expresar esta frase, en principio neutra, eligiendo tres de las siguientes emociones básicas y expresándolas por separado: Alegría, enfado, miedo, tristeza, sorpresa, vergüenza.
- Tercero. Si el ejercicio es en grupo, una persona voluntaria elige una frase y la expresa eligiendo tres de las emociones, el resto del grupo debe averiguar cual de las emociones está utilizando.
- Cuarto comentar en el grupo las incidencias del ejercicio.

También se puede realizar el ejercicio individualmente frente a un espejo.

Veamos ahora un ejercicio práctico sobre empatía y clarificación de valores.

4.2.2.3- Ejercicio 4.3

Preste atención a la siguiente historia:

Una adolescente a quien la madre, por encontrarse enferma, envía al pueblo a buscarle una medicina. De regreso a su casa se encuentra con que el único puentecito que comunica su casa con el pueblo ha sido destruido por un accidente y no se puede usar durante todo ese día y parte del siguiente. Dada la situación, la joven decide hablar con Pepe, el barquero del pueblo, para ver si la ayuda cruzar la laguna que se interpone o bordea todo el pueblo y su casa, siendo el único punto de acceso el puente ya mencionado.

La joven habla con el barquero, le explica su situación y la necesidad de regresar a su casa porque está oscureciendo y su madre está sola y enferma. El barquero la escucha y le responde que el puede llevarla, pero el viaje le costará 5 pesos. La joven solamente trae un peso y le dice que la lleve, que en su casa ella le pagará el resto.

El barquero la mira fijamente y le responde que el pago tiene que ser anticipado, pero que si no tiene dinero el puede pagar teniendo relaciones sexuales con él. La joven indignada se aleja del lugar y va a hablar con el farmacéutico a ver si le presta los 4 pesos, pero este el dice que lo siente mucho, pero que el no tiene por norma prestar dinero; que el ha tenido que trabajar muy duro y que nunca nadie lo ayudó.

Al agotar sus gestiones la joven angustiada por la hora, regresa y acepta la propuesta del barquero. Al llegar a su casa, la madre ve que la joven ha llorado y se encuentra triste, le pregunta y ella le cuenta lo ocurrido. Ante esto la madre le dice múltiples improperios y la golpea, pues consideró que lo hecho por su hija es una inmoralidad...

Sobre la historia anterior reflexione y señale:

1. ¿Cual es su opinión sobre esta historia?
2. ¿Intente ver el problema que se ha planteado desde los diferentes puntos de vista de los personajes?

3. ¿Cuales son las razones que a su juicio tuvo cada personaje para actuar de esa manera? Para ello intente percibir los pensamientos, sentimientos y emociones que pueden estar experimentando los personajes de la historia.
4. Cuales son los valores más importantes que usted considera tienen los personajes.
5. Cuales de estas decisiones hubieran sido para usted conflictivas.

4.2.2.4- Ejercicio 4.4

Ejercicio práctico para la identificación del estilo de conducta asertivo

Instrucciones:

En cada situación identifique la respuesta pasiva (P), asertiva (A) o Agresiva (Ag).

1. “Usted está apurado pero necesita cobrar su chequera. Mientras espera en la cola entra otro adulto mayor más joven que usted, que es amigo del cajero y comienza atenderlo primero que a usted.” Usted se dirige al cajero:
 - a) Es usted un desconsiderado, o me atiende o va a saber quien soy yo. Lo que hay que aguantar. Si no fuera porque...
 - b) ¿Cuándo me ira a atender?, bueno cuando dios quiera...
 - c) Perdone compañero, pero si fuera tan a amble de atenderme a mi primero, pues me toca por la cola y yo también estoy apurado.
2. “Un amigo intenta convencernos para hacer un viaje, pero no nos gusta ni el precio, ni el plan para el viaje.” Mientras insiste le decimos:
 - a) Mira, estoy seguro que para ti va ser un bonito viaje, pero yo, en esta ocasión prefiero no ir, pero gracias por aconsejarme.
 - b) Déjame en paz y no me lo repitas más, ya dije que no y no me vas a convencer. ¿Como quieres que te lo diga?
 - c) No sé, no me apetece mucho, pero..., bueno la verdad que me gustaría mas ir a otro lugar, pero te voy a acompañar.

Al final de este folleto usted podrá encontrar la clave de calificación.

4.3- Los conflictos en la tercera edad

En todas las etapas de la vida es normal que surjan conflictos en las relaciones interpersonales, en la tercera edad estos conflictos pueden estar asociados a las contradicciones intergeneracionales, (padre hijo en la relación con la crianza de los nietos, abuelo nieto, por la presencia de prejuicios y estereotipos sobre un grupo etareo etc.)

Está claro que a la luz de la percepción de cada generación su punto de vista es el adecuado y es precisamente aquí donde podemos encontrar la principal contradicción intergeneracional (en términos de convivencia). En medio de este conflicto no podemos olvidar que el adulto mayor es quien mas tiempo ha vivido, por lo que es quien más arraigados tiene su costumbres, hábitos e ideología, lo que hace que este sea quien esté más lejos de las modernas concepciones del joven, de ahí expresiones como: “abuelo, eres un cheo”, “eso es de cuando el morro era de palo”, “tu tiempo ya pasó”.

Si de asumir algo se trata, es precisamente la contradicción lo que hay que asumir, contradicción que surge de las diferencias. La comunicación es precisamente el arte de la conjugación de las diferencias, las diferencias justifican y generan la comunicación.

El hecho de que sea normal que surjan problemas no quiere decir que no se puedan solucionar y muchas veces evitar y en ello le corresponde un papel importante al adulto mayor, por su experiencia (Sabiduría) lo que lo convierte en un sujeto pleno de potencialidades para manejar y solucionar los conflictos. Ello no quiere decir que deba tolerar o aceptar todas las diferencias, ni tampoco ser intolerante o intransigente, sino de buscar el equilibrio para que los conflictos se puedan resolver con ventajas para todos.

Recordemos las palabras del prestigioso psicólogo Free Perls, (prestigioso psicólogo humanista) cuando iniciaba sus grupos de psicoterapia. “Yo hago mis cosas, y tu haces las tuyas”. “No estoy en el mundo para cumplir tus expectativas, ni tu estás para cumplir las mías. Tú eres tú, y yo soy yo. Si por casualidad nos encontramos será hermoso. Si no, entonces no hay nada que hacer”.

4.3.1- Manejo y solución de conflictos

Se puede hablar de dos niveles de actuación en el desarrollo de las habilidades sociales para el manejo y solución de conflictos, un nivel preventivo y un nivel interventivo.

El objetivo del nivel preventivo sería fomentar las relaciones con los demás y evitar conflictos, aquí se utilizan las habilidades interpersonales ya analizadas y además intentar ser más objetivos y racionales.

Para intentar ser objetivos y racionales es necesario conocer y detectar a tiempo los llamados “errores de pensamiento” o formas erróneas de interpretar la realidad.

- El filtro: se comete cuando damos más peso a los detalles negativos que a los positivos.
- Pensar en blanco y negro: se produce cuando nos vamos a los extremos sin pensar en términos medios.
- Interpretación del pensamiento: se comete este error cuando pensamos que sabemos, con certeza lo que otras personas sienten o piensan.
- Personalización: ocurre cuando pensamos que todo lo que hablan los demás es atribuible a nuestras personas.

Conocer estos posibles errores es indispensable para evitar las malas interpretaciones y malos entendidos y de esta forma evitar los conflictos.

En el nivel interventivo el objetivo es afrontar y solucionar el conflicto que no se pudo evitar, para ello se deben entrenar nuevas destrezas:

Aquí es importante que:

- Se conozca el problema.
- Se insista en resolver el problema y no en cuestionar a la persona con la que se tiene el problema.
- Pensar en aquello que no se debe hacer nunca ante un problema porque puede agravarlo.
- Ordenar las posibles soluciones y escoger las más factibles.

Detengámonos ahora brevemente en cada uno de estos aspectos:

- El conocimiento del problema implica su delimitación, intentando verlo desde diferentes perspectivas incluyendo la percepción que de él tiene la otra u otras personas (empatía)
- En segundo lugar hay que intentar ver el problema independientemente de la persona, no juzgar o sentenciar a la persona, sino tratar de resolver el conflicto.
- En tercer lugar tener claro aquello que nunca se debe hacer ante un problema (no hacer nada, hacer siempre lo mismo o actuar sin pensar).
- Por último se deben ordenar las posibles soluciones como alternativas para resolver el problema, se sugiere hacer una lista de las posibles soluciones, luego intentar prever las consecuencias eligiendo la más adecuada y probándola hasta encontrar la correcta.

Si somos capaces de aplicar estas estrategias a la solución de conflictos estamos seguros que sus relaciones van a mejorar, aunque recordemos que, por su complejidad y la propia complejidad de la vida humana, no hay relaciones perfectas, por lo que siempre es necesario realizar un esfuerzo para evitar y atenuar las situaciones de conflicto.

No quiero concluir este punto sin recordar la leyenda de un abuelo amerindio que al hablar con su nieto le decía:

- Siento como si tuviera dos lobos peleando dentro de mi corazón. Uno de los lobos es un lobo enojado, violento y vengador, el otro está lleno de amor y compasión.
- El nieto preguntó:
- Abuelo, dime ¿cual de los dos lobos ganará la pelea en tu corazón?
- El abuelo contestó: - el que yo alimente.

Espero que esta historia le ayude a alimentar con amor al lobo bueno, no solo en su corazón, sino en el de los que lo rodean, en sus hijos, nietos, amigos, compañeros, ellos se lo agradecerán y la leyenda del abuelo permanecerá para siempre.

4.3.2- Los demás también necesitan al adulto mayor

Habíamos señalado la importancia de la familia, los amigos y compañeros para el adulto mayor, como fuente de apoyo material y emocional, pero no es menos cierto que el adulto mayor también es necesario y muchas veces imprescindible en el seno de la familia y la sociedad.

Su identidad única e irreplicable, su vasta experiencia, el tiempo con el que ahora cuenta, su sabiduría y capacidad de comprender, de reflexionar, son cualidades de las que, solo los aquellos que han vivido más años puede hacer gala.

En nuestro país, donde las condiciones socioeconómicas favorecen la convivencia de varias generaciones bajo un mismo techo, la presencia del adulto mayor se convierte en una necesidad para todos los miembros de la familia; no porque se pueden delegar en ellos responsabilidades y funciones que a veces los más jóvenes no están en condiciones de cumplir con éxito, como es a veces el rol de padre, sino porque todos tienen la oportunidad de contar con una figura que ha vivido una larga historia y que tiene mucho que contar y enseñar.

Los más pequeños de la casa por ejemplo, ven en los abuelos a aquella persona entrañable que tiene tiempo para mimarlos, contarles cuentos y cantarles canciones, para brindarle su afecto.

Los adolescentes y jóvenes son generalmente los más difíciles, pero el abuelo sabe que todas las manías, arrogancias, caprichos y malestares son pasajeros, el adulto mayor sabe distinguir entre lo importante y lo que no lo es y puede contribuir a relajar tensiones, a suavizar puntos de vista y evitar o atenuar los conflictos entre padres e hijos.

Los hijos, aunque adultos, también necesitan del adulto mayor, pues es, sin dudas, quien mejor los conoce y quien mejor los puede aconsejar.

Hasta los adultos mayores se necesitan entre sí, necesitan compañía, y apoyo para hacer más llevaderas sus condiciones de vida y de salud, sobre todo si estas son desfavorables.

Cerca del adulto mayor hay una serie de problemas, en los que puede ayudar, por eso sus vecinos, sus amigos, todos, lo necesitan.

No se aisle, sientase y hágase necesario, tiene mucho que aportar.

A continuación le proponemos un sencillo ejercicio que le permitirá evaluar sus condiciones y relaciones sociales.

4.3.3- Ejercicio 4.5

4.3.3.1- Con cuanta frecuencia se reúne con las siguientes personas

	Cada día	Cada semana	Cada mes	Cada año	Más de un año
Hijos					
Nietos					
Hermanos					
Otros parientes					
Vecinos					
Amigos					
Otros					

4.3.3.2- Valore entre el 1 y 7 el grado de satisfacción que le producen las relaciones con las siguientes personas, siendo uno nada satisfactoria y siete absolutamente satisfactoria

	1	2	3	4	5	6	7
Hijos							
Nietos							
Hermanos							
Parientes							
Vecinos							
Amigos							
Otros							

Tras haber contestado estos ejercicios, tal vez desee introducir algún cambio en sus relaciones con estas personas ¿Cómo cree usted que pudiera mejorar sus relaciones? Puede discutir los cambios con sus familiares, amigos, compañeros de aula etc

4.4- El uso de las nuevas tecnologías en la comunicación. una posibilidad para el adulto mayor

Con el vertiginoso desarrollo de la ciencia y la tecnología han aparecido nuevas formas de comunicación; la informática es sin dudas la más novedosa, por ello no debe resultar extraño que muchos adultos y adultos mayores tengan reservas o dudas en cuanto a su capacidad para aprender y sacar partido de los ordenadores.

Para los que sobrepasan los 60 años o incluso para los de menor edad, la irrupción en la profesión y en la vida, de las computadoras resultó algo sorprendente y hasta alarmante, pues apareció una nueva exigencia, una nueva demanda de esfuerzos para los que muchos no estaban preparados.

En los últimos años esto ha ido cambiando y cada vez es más común que las personas usen el ordenador de una manera tan natural como pueden hacerlo con un automóvil o cualquier equipo electrodoméstico.

Hoy se considera a la computadora como un mediador de mediadores, como aquel medio que sirve a los hombres para comunicarse, por ello aunque no haya una relación cara a cara, la comunicación a través de las redes de computación (correo electrónico, chateo desde Internet), puede favorecer la comunicación interpersonal, pues permite la transmisión y recepción de mensajes con contenidos subjetivos personales, intercambio de ideas, pensamientos, sentimientos.

Aunque los adultos mayores aun continúan sintiendo temor ante el uso de la computadora, estudios recientes han mostrado interesantes resultados, pues no son, como muchos esperaban, lo de mayor edad, los que presentan más dificultad aprender informática, sino aquellos que se ubican en la franja de edad entre 30 y 55 años, por tanto resulta que los prejubilados y jubilados parecen aprender más rápidamente que la generación que los precede.

Hay varios aspectos que pueden explicar este dato. Uno de ellos es la disponibilidad de tiempo, otra cuestión es la actitud, que en adulto mayor no está condicionada por la necesidad de impresionar a nadie ni de mostrar ningún grado especial de rendimiento. Esto le permite enfrentarse al aprendizaje de forma más distendida y relajada, lo cual redundará en mejores resultados.

Disfrutar de los ordenadores es y debe ser un privilegio de abuelos y nietos y resulta muy productivo que estos y aquellos se enfrasquen juntos en actividades informatizadas.

¿Para que puede usar los ordenadores el adulto mayor?

Su uso no tiene límites, pero podemos darles algunas sugerencias que quizás les resulten provechosas:

Para coleccionar imágenes (fotos estampillas, paisajes, obras de arte...), Para la comunicación con familiares y amigos a través del correo electrónico, para la navegación en Internet, donde podrá acceder a documentos sobre las más variadas temáticas, redacción e impresión de documentos, trabajos, artículos, entre muchas otras opciones.

Con estas sugerencias no hemos cubierto mucho terreno en cuanto a las posibilidades comunicativas de los ordenadores, con ello solo pretendemos introducir al lector en un tema que se abordará con más detalle durante el curso de la UAM y motivarlo por el mismo “Querido adulto mayor, no sienta temor o dudas, usted puede aprender a usar la computadora y sacarle provecho para su vida personal y social, adelante, no se detenga”

4.5- Conclusiones

A modo de conclusión quiero compartir con ustedes una frase de Goethe, el dijo: “saberlo no es suficiente, hay que aplicarlo. Estar dispuesto no es todo, hay que hacerlo”. La comunicación adecuada, asertiva, no es un paradigma para predicar. La comunicación, las buenas relaciones sociales se cultivan en el quehacer diario, en el comportamiento; con la conciencia de que es posible evitar y resolver los conflictos de la mejor manera posible y con la confianza en la capacidad infinita del ser humano de amar y ser amado. Y un último consejo, nunca olvide la comunicación con usted mismo.

4.6- Bibliografía recomendada

Buendía, J. (1999): Envejecimiento y psicología de la salud. Editores S.A. España.

Calviño, M. (2002): “Tolerancia: Certezas y Alertas”. Selección de lecturas de comunicación Social. Editorial Félix Varela. La Habana.

Fernández, B.R. (2002): Vivir con vitalidad. Ediciones Pirámide (Grupo Anaya, S.A). Madrid .España.

Saladrigas, H y Gómez, N. (2002): Conceptos generales de Comunicación. Selección de lecturas de Comunicación Social. Editorial Feliz Varela. La Habana.

5- El estrés y el adulto mayor

Teresa A. García simón (teresag@uclv.edu.cu)

Facultad de Psicología

Universidad Central Martha Abreu de las Villas

“El tratamiento del estrés requiere, en primer lugar, producir un cambio en nuestra forma de pensar, y de comportarnos ante las situaciones y circunstancias de la vida que provocan tensiones”

Dionisio Zaldivar.

5.1- Introducción

El término estrés se viene usando desde hace algún tiempo con mucha frecuencia, tanto en el argot científico, como en el lenguaje popular. Es muy común escuchar a las personas decir que están estresadas, haciendo referencia a una serie de manifestaciones negativas como: malestar, angustia, amenaza, irritabilidad, tensión, depresión...

Desde un ama de casa, con múltiples tareas, un directivo de empresa con grandes responsabilidades, hasta un adulto mayor con problemas de salud que tiene que trasladarse a los hospitales o tiene condiciones de convivencia desfavorables, por solo situar algunos ejemplos, van a tener situaciones cotidianas de presión, de tiempo, prisas, preocupaciones, las cuales van a generar ansiedad, angustia...

Pero ¿Es el estrés en sí un fenómeno completamente negativo?, ¿Qué es en realidad el estrés? A estas y otras interrogantes trataremos de responder en el desarrollo de este tema, donde además abordaremos la importancia del conocimiento de este fenómeno para el adulto mayor, así como diversas maneras de afrontarlo.

5.2- ¿Que es el estrés?

El término estrés, como ya hemos señalado, goza de gran popularidad, sin embargo su definición terminológica continúa siendo polémica.

En el diccionario de psicología se define al estrés como: “Estrés, voz inglesa que significa esfuerzo, tensión, acentuación y se emplea en filosofía y psicología con el sentido general de sobrecarga impuesta al individuo, creando un estado de tensión exagerada”. Varios autores han dado sus definiciones de estrés, sin embargo la más acertada a nuestro modo de ver es la que ofrece Hans Selye (1956), el definió el estrés como: “La respuesta no específica que da el organismo a toda demanda que le es hecha”, el consideró que esta respuesta era adaptativa y dirigida al mantenimiento o restablecimiento del equilibrio del organismo como un todo ante la presencia de estímulos estresores.

Según este autor estas respuestas adaptativas se dan en tres etapas: Fase de alarma, fase de resistencia y fase de agotamiento.

Fase de alarma: Esta fase aparece como la primera reacción en respuesta a la situación o estímulo estresor. Ocurren cambios bioquímicos en el organismo; el sistema nervioso simpático, y la medula suprarrenal aumentan grandemente su actividad, se incrementan la actividad cardiovascular y

respiratoria, aumenta el tono muscular, la dilatación pupilar, disminuyen los linfocitos. Estos cambios tiene la finalidad de activara al organismo para un respuesta de ataque o huida con vistas a restablecer el equilibrio perdido.

Fase de resistencia: Si las reacciones aparecidas en la fase anterior no resultan exitosas para restablecer el equilibrio, entonces se pasa a la segunda etapa denominada de resistencia y en la cual se activan las reservas del organismo, apareciendo algunas reacciones como: la corteza y médula vuelven a su situación original, desaparecen los cambios de la etapa anterior. Esto en caso de que se logre la adaptación, de lo contrario se pasa a la tercera fase.

Fase de agotamiento: Si los esfuerzos de la etapa anterior no resultan suficientes, el organismo agota sus reservas y muchos de los síntomas de al primera etapa reaparecen como son. Aumento de la actividad simpática, aumento de la presión arterial sistólica, aumento de las concentraciones sanguíneas u urinarias, de adrenalina o noradrenalina..., en estas condiciones el organismo se hace más vulnerable y, en caso extremo, puede sobrevenir la muerte.

En este último caso, cuando la ansiedad no es adaptativa puede aparecer:

- Tensión muscular: dolores de cabeza (cefaleas por tensión), en los músculos de la nuca, del cuello, de los hombros; dolores musculares en las piernas, el estómago...
- Cambio en el ritmo cardíaco y por la presión de la sangre; podemos padecer de hipertensión esencial, lo cual es un factor de riesgo para otros trastornos cardiovasculares, riesgo que aumenta con la edad.
- Cambios en la respiración: puede provocarnos disneas, suspiros (suspiramos cuando nos falta el aire)...
- Sudoración, que puede llegar a ser un problema por ejemplo cuando Ali manos pueden permanecer sudadas.
- Insomnio, es muy común que el estrés nos quite el sueño y hay quienes acuden a los somníferos como remedio.

El estrés continuado que implica una base de ansiedad no adaptativa también puede provocar la aparición de úlceras gástricas, acidez, malas digestiones, colon irritable, estreñimiento o diarrea, entre otras muchas manifestaciones.

También hay procesos infecciosos y enfermedades que tienen como factor desencadenante el estrés mantenido, ya que este afecta las defensas del organismo.

Muchos de estos problemas podemos evitarlos o disminuirlos analizando nuestros estilos de vida, de pensamiento, controlando nuestras emociones y pensando más objetivamente.

5.2.1- El estrés y las emociones

Entre las características que diferencian al ser humano del animal están su capacidad de pensar, de resolver problemas de forma racional y la existencia de aspectos psicológicos como las emociones y los sentimientos. Nuestras emociones, sentimientos, estados de ánimo: el miedo, la alegría, la ira, el amor, la ansiedad, la depresión, la tristeza, nacen de nuestra capacidad de sentir, en el decir popular (salen de nuestro corazón) y algunas son positivas y otras negativas pues nos hacen vivenciar momentos gratos o ingratos; todas estas manifestaciones de nuestra emocionalidad tienen un alto componente fisiológico que se manifiesta por ejemplo, en un aumento de los latidos del corazón y

el pulso ante la presencia de una persona amada o un susto; ante una situación embarazosa, de vergüenza, ira, dolor, nos ruborizamos o palidecemos...

Con el paso de los años suceden eventos importantes que pueden ser causantes de fuertes emociones negativas, de situaciones de ansiedad y estrés: empeoran las condiciones de salud, mueren seres queridos, se pierde el vínculo laboral, cambia la situación económica y puede afectarse la independencia, así como las condiciones de convivencia, por lo que el adulto mayor se vuelve más susceptible y vulnerable y pueden aparecer manifestaciones emocionales negativas asociadas al estrés.

Ante situaciones de estrés solemos responder con emociones negativas, la ansiedad, la ira, y la tristeza o depresión son las más frecuentes y tienen una influencia negativa sobre la salud. Por eso es tan importante el autocontrol emocional y para ello el primer paso es conocer a fondo cada una de las emociones que nos causan malestar y daño, aprender estrategias para el control emocional y con ello poder manejar las situaciones de estrés.

5.2.2- Estrategias y técnicas para el control del estrés y las emociones

Para algunos estudiosos del tema, en la base del estrés están las llamadas creencias irracionales que conforman una filosofía de la vida y una forma particular de evaluar los distintos eventos. Estas ideas o creencias irracionales pueden agruparse en estilos de pensamiento como:

El uso de las palabras “deber” o “tener”, o sea cuando el sujeto piensa que las cosas tienen que ser de una forma determinada.

1. Ideas catastróficas. El sujeto piensa que si las cosas no son como el piensa o planifica es algo terrible.
2. Pensamientos de incapacidad personal. La persona se dice a sí misma cosas como. “yo no puedo”, “es demasiado para mí”, “soy un incapaz”, “no sirvo para nada”, lo cual se va convirtiendo (sobre todo en el adulto mayor) en una forma de auto justificación para no realizar la acción.
3. Pensamiento de condena. El sujeto juzga a los de más y los tilda de incapaces, tontos etc.

Para contrarrestar estos pensamientos e ideas irracionales se recomienda:

- Primero: Detectar o identificar los estilos de pensamiento que usted utiliza ante situaciones difíciles.
- Segundo: Trate de identificar las consecuencias que en el plano emocional le provocan estas ideas negativas.
- Tercero: Buscar las acusas en las que se sustentan estos pensamientos irracionales.
- Cuarto: Trate de sustituir la idea irracional por otra que resulte racional.
- Quinto: Identifique el efecto positivo para su estado emocional de la sustitución de ideas irracionales.

A continuación le proponemos un ejercicio donde usted podrá identificar los comportamientos que habitualmente exhibe y si estos se deben al hábito, la imitación, la compulsión o son por elección libre.

5.2.2.1- Ejercicio 6.1

I. Seleccione 10 de los comportamientos que acostumbra a exhibir frecuentemente y que se relacionen con aspectos como.

1. Formas de expresión verbal.
2. Uso que hace de su tiempo libre.
3. Estilo en el vestir.
4. Comportamiento sexual.
5. Relaciones que mantiene con los amigos.
6. Programas que sintoniza frecuentemente en la radio o la TV.
7. Si fuma o ingiere bebidas alcohólicas.
8. Prácticas religiosas.
9. Otros comportamientos frecuentes.

II. Describa el comportamiento en cuestión y analice sus posibles causas.

Comportamiento Habito imitación Compulsión Libre elección

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.

Habito: Comportamiento que de manera regular, y sin que medie la reflexión se exhibe automáticamente ante determinadas situaciones, por ejemplo sentarse en un mismo lugar en la mesa, frente al TV o en el aula.

Imitación: comportamiento que se hace siguiendo la representación de determinado modelo, por ejemplo vestirse como alguien a quien admira, hablar empleando vocablos como los que emplean los amigos etc.

Compulsión: Significa que una presión o fuerza externa lo obliga a comportarse de esa manera, por ejemplo, vestirse de cierta forma, ejemplo beber para quedar bien con sus amigos, etc.

Libre elección: Elección consciente del comportamiento en cuestión, atendiendo al valor que tiene para uno; por ejemplo, hacer ejercicios para mantenerse saludable, hacer una dieta balanceada, no beber etc.

III. Tome los comportamientos cuyas causas ha identificado como compulsión, hábito o imitación y analice que comportamiento alternativo, que se corresponda con valores aceptados por Usted concientemente, pudiera presentar en su lugar.

Analice si existe alguna barrera u obstáculo que dificulte la expresión de ese nuevo comportamiento. Proyecte un plan de acción que le permita eliminar o reducir esa barreras (ver el acápite referido a la solución de problemas).

Por favor, no desprecie estos ejercicios y hágalos cuidadosamente, puede apoyarse en sus familiares y amigos y compartirlos con ellos, también con sus compañeros de aula. Al final se dará cuenta de que ha ganado mayor conciencia de sus comportamientos y como estos influyen en su salud y sus relaciones y sobre todo contrarrestar el estrés.

Dentro de las emociones negativas que más daño puede causar a la salud se encuentra la ira. La ira es una emoción que cuando se hace presente en nosotros con cierta frecuencia, resulta destructiva y perjudicial para la salud. Ante un ataque de ira el organismo se activa (reacción de alarma simpática): cerramos los puños, apretamos las mandíbulas, el cuerpo se pone tenso, el organismo se prepara para el ataque y se acompaña de fuertes sentimientos de agresividad, deseos de destruir o agredir al objeto o persona que provoca nuestra ira.

La ira puede provocar comportamientos irracionales de los que después nos arrepentimos, por lo que se daña no solo la salud, sino también las amistades y relaciones sociales en general.

A veces la razón o causa de la explosión de ira se encuentra en algún resentimiento que guardamos por cosas pasadas, frustraciones y otros sentimientos tales como temor; envidia, rencor, estos permanecen reprimidos en nosotros y a la menor ocasión salen a la superficie y provocan el estallido.

Usted puede ayudar mucho a sus familiares y amigos a controlar al ira, por eso le ofrecemos algunas sugerencias que usted puede compartir con ellos ya sí contribuir al mejoramiento de las relaciones en el seno de su familia, de su comunidad, de su grupo de amigos. Y si usted es de esas personas propensas a los estallidos de ira, pues se evitará daños a la salud, sobre todo si padece de hipertensión u otros trastornos.

5.2.2.2- Ejercicio 6.2

Procedimiento

1. Lo primero es tratar de contenerse y no explotar. Una vez que el estallido se produce resulta casi imposible controlarse.
2. Para contenerse, pruebe lo siguiente: respire lenta y profundamente, 4 o 5 veces, estire el cuerpo y a continuación trate de relajar los músculos.
3. Si a pesar de lo anterior siente que aún le cuesta trabajo contenerse, retírese y ensaye algunas de las siguientes estrategias que han sido recomendadas por varios autores:
 - a) Escriba una carta dirigida a la persona sobre la cual recae su ira. Ponga todo lo que usted. siente. Deje pasar unos días y retome la carta y de seguro se sorprenderá de las cosas que somos capaces de decir cuando estamos bajo el efecto de la ira. Después rómpala.
 - b) Imagínese que tiene a su lado, sentada en una silla, a esa persona con la que se siente molesto, y díglele too lo que siente. Prosiga el ejercicio hasta sentirse aliviado.

- c) Si ninguno de los procedimientos anteriores le cuadra, pruebe entonces con lo siguiente: Llame a un amigo de confianza y pídale sencillamente que lo escuche, hable sobre el asunto que provocó su ira hasta sentirse aliviado.
- d) Utilice la energía, la adrenalina que circula ahora aumentada por su organismo, en algo útil, por ejemplo: haga ejercicios físicos, correr, practicar algún deporte, cuidar las plantas, arregle un closet, cambie los muebles de su casa etc.
- e) No deje sus resentimientos, preocupaciones, conflictos para después, cuando se sienta calmado, converse con la persona y trate de escucharla, entenderla, evitando las acusaciones y mostrando la disposición para resolver el problema.

Varias causas del estrés se deben a la inadecuada distribución y empleo del tiempo. Para los adultos mayores el cese de la actividad laboral supone un cambio de la estructuración del tiempo que pasa del horario laboral al tiempo libre, aunque en muchos casos se suelen ocupar otros roles, enfocados ahora a la atención de los padres muy mayores, de los nietos, hacer mandados etc.

En ambos casos, tanto en aquel que dispone de mucho tiempo, como del que tiene que asumir nuevas y múltiples responsabilidades, la planificación de un proyecto ocupacional a medio y largo plazo es uno de los mayores retos de las personas mayores de hoy. En realidad se trata de mantener la misma proyección de futuro que se tiene en otras etapas de la vida, ¿o acaso tener una media de 15 o 20 años por delante después de la jubilación no merece una consideración y deseos de vivirlos con plenitud?

La formación adecuada de la que hablamos se fundamenta en la concepción de educación permanente y en las potencialidades de desarrollo humano en cualquier etapa de la vida. El terreno del ocio y el tiempo libre, para el adulto mayor supone un conocimiento de cómo mejorar la propia salud, un acercamiento a la cultura y a las diversas posibilidades de participación social, es exigir el derecho a hacer aquello que nos gusta, que nos proporciona bienestar, y esta proyección, por supuesto, implica a la familia del adulto mayor, la comprensión por parte de sus miembros de los derechos y necesidades de sus mayores, lo que implica no sobrecargarlos con roles que le provoquen estrés, tensiones, fatiga, como es por ejemplo imponerles la obligación del cuidado a tiempo completo de los nietos, hacer los mandados u otras tareas, lo que no quiere decir que no puedan hacerlo por propia voluntad en algún momento.

Aunque hacer frente a estas dificultades supone desarrollar intervenciones referidas al entorno familiar, no podemos dejar de enfocar la búsqueda de soluciones por parte del propio adulto mayor.

Algunas personalidades relevantes como Miguel de Cervantes y Saavedra dejaron plasmadas, en obras como la siguiente, sus meditaciones sobre el empleo del tiempo y sus consecuencias:

- Las horas y su medida
- Debes hijo, conocer,
- Y echar en ellas de ver
- La brevedad de la vida...
- Obra con peso y medida
- Y recogerás el oro...
- De las horas el tesoro

- Que enriquece más la vida.
- Tiempo perdido es aquél
- que los hombres emplean mal
- Y es desdicha sin igual
- ¡Que se pierden ellos y él!

A modo de ejercicio le sugerimos el siguiente:

5.2.2.3- Ejercicio 6.3

Llene, durante un mes la siguiente tabla, ubicando en cada día de la semana como distribuye su tiempo, tratando de hacer lo más diversas posibles las actividades, incluida su participación en la UAM y discútalos con su familia si lo considera conveniente. Le proponemos que use la siguiente tabla:

	1ra.Semana.	2da.Semana.	3ra.Semana.	4ta.Semana.
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				
domingo				

Una vez establecida la línea base le sugerimos que plantee los objetivos de cambio en Los siguientes aspectos.

- Aumentar las actividades que supongan mayores beneficios para la salud, partiendo de sus gustos y recursos personales.
- Mejorar el planteamiento de sus proyectos personales.

Para ello debe hacer un análisis de los siguientes puntos:

1. Análisis de recursos y limitaciones personales ¿las actividades que actualmente realiza potencian su desarrollo y/o compensan sus limitaciones?
2. Análisis de posibles cambios de planteamiento de metas en relación con las actividades componen el que tiempo de ocio.

Para el análisis de limitaciones y recursos personales le sugerimos que haga corresponder su situación real con las situaciones que se describen en la siguiente tabla, para ello señale con una cruz aquellas que tienen que ver con usted.

5.2.3- Ejercicio 6.5

Listado de limitaciones	Listado de recursos
<p>Salud física.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Problemas de movilidad que dificultan realizar actividades de la vida diaria (subir y bajar escaleras, realizar labores domésticas, usar el transporte público, etc.). • Estado de cansancio general por problemas cardiopulmonares que limitan la realización de actividades. • Dolor crónico, u otros problemas asociados a molestias en algún órgano, que dificulta la realización de actividades. • Déficits sensoriales. • Salud psicológica: • Problemas con la memoria. • Bajo estado de ánimo. • Bajo nivel de motivación. • No realizar actividades recreativas y de ocio que le reporten bienestar físico y emocional. • No tener claridad sobre lo que puede y debe hacer. <p>Salud social:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bajo nivel de relaciones sociales. - Poco Interés por las relaciones. 	<ul style="list-style-type: none"> • Buen estado de disposición para realizar las actividades. • Sensación de vitalidad para emprender las actividades. • Ausencia de dolor crónico o disposición para vencerlo. • Ausencia de déficits sensoriales o uso de aditamentos y/o asunción de estrategias cognitivas para compensar dichos déficits. • Ausencia de déficits en la memoria o uso de estrategias y recursos para mejorar el recuerdo. • Percepción de adecuado estado emocional. • Alto estado de motivación y ganas de emprender nuevas actividades. • Gusto por actividades determinadas. • Amplia red de relaciones. • Ganas de participación social.

Para la compensación de los déficits cognitivos remitimos al lector al tema 2 de este folleto donde se sugieren estrategias y mecanismos cognitivos y metacognitivos para mejorar su rendimiento y su aprendizaje. También en otros temas se ofrecen sugerencias, que sumadas a las actividades que se desarrollen durante el curso de la UAM contribuirán sin dudas a su desarrollo personal.

A continuación vamos a referirnos a un aspecto de gran interés para el adulto mayor, el referido a como combatir la tristeza y la depresión tan comunes en esta etapa de la vida.

Los sentimientos de bienestar psicológico y como percibimos nuestra calidad de vida dependen de muchos factores como pueden ser: El estado de salud, la capacidad de autonomía física y económica, las redes de apoyo con que se cuente, la capacidad para realizar determinadas actividades, participación social, incluso la actitud que se asuma ante al vida y la vejez pueden tener una amplia repercusión en el estado emocional.

Cuando estas cuestiones están mal, el adulto mayor puede experimentar sentimientos de minusvalía, inseguridad, soledad, tristeza y hasta depresión.

Para combatir estos estados es recomendable en primer lugar deshacerse de aquellas actitudes que frenan el desarrollo de actividades que pueden proporcionar bienestar emocional.

Veamos a continuación algunos ejemplos de actitudes y pensamientos que frenan el desarrollo y disfrute de nuevas actividades.

- “Estoy muy bien como estoy”
- “No tengo ganas”
- “Es muy difícil, ya no puedo”
- “Y esto, ¿para que me sirve?”
- “No estoy seguro de que me guste”
- “En mis tiempos no hacíamos eso”

De lo contrario si asumimos actitudes y pensamientos positivos, esto redundará en un aumento motivacional, lo que reportará beneficios inmediatos en el estado emocional.

Veamos un ejemplo:

Pensamiento positivo --- acción-----Satisfacción-----nueva acción

“Si puedo” “Iré a la UAM” “Puedo aprender” “Voy siempre”

5.2.3.1- Ejercicio 6.6

El siguiente ejercicio le ayudará a reflexionar sobre aquellas actividades que usted realiza y que le proporcionan bienestar emocional e incluir otras que le gustará hacer. Para Ello debe completar la tabla siguiente después de leer detalladamente las instrucciones.

Instrucciones para realizar el ejercicio 6.6:

1. Lea atentamente las actividades que aparecen en la columna de la izquierda y anote la frecuencia con que las ha realizado en el último mes: nada (1), algo (2), bastante (3), mucho (4), muchísimo (5).
2. A continuación, anote en la siguiente columna el nivel o grado de satisfacción y/o bienestar que esto le produce: nada (1), algo (2), bastante (3), mucho (4), Muchísimo (5).

Actividades	Frecuencia (1-5)	Agrado (1-5)
Ir de excursión al campo		
Salir con amigos		
Visitar o ser visitado por la familia		
Ir a un concierto, teatro o cine		
Hacer algún deporte		
Pasear		
Planear un viaje		
Salir de compras		
Hacer trabajos manuales		
Realizar trabajos artísticos		

Actividades	Frecuencia (1-5)	Agrado (1-5)
Descifrar crucigramas, jeroglíficos		
Ir a ver un partido de béisbol o cualquier otro deporte		
Leer el periódico o revistas		
Leer novelas ,libros de historia, etc.		
Ir a bailar danzón		
Ir a cenar a un restaurante		
Escuchar música		
Tocar algún instrumento musical		
Ver la televisión		
Trabajar en actividades comunitarias		
Jugar al dominó, a las cartas , ajedrez, etc.		
Ir a la iglesia		
Visitar a los amigos		
Hacer rompecabezas o puzzles		
Cantar		
Arreglarse el cabello		
Salir con los hijos o los nietos		
Arreglar la casa		
Tomar el sol		
Otras:		

Una vez realizado este ejercicio usted podrá reflexionar e incorporar otras actividades que le permitan sentirse realizado, satisfecho, feliz.

Para ello podemos sugerirle que se planteen algunas interrogantes que le faciliten planificar los objetivos de cambio; por ejemplo usted puede preguntarse:

1. ¿Tengo en mi tiempo espacios vacíos que pueda ocupar con alguna actividad placentera?
2. ¿Que me agradaría hacer?
3. ¿Que actividades que no he experimentado podrían interesarme?
4. ¿Cómo puedo mejorar lo que hago habitualmente?
5. ¿Que sería lo más conveniente para mí?
6. ¿Qué es bueno para las demás personas que están a mí alrededor?
7. ¿Qué no me gustaría hacer?
8. ¿Qué debo priorizar?
9. ¿Qué sería más conveniente a largo plazo?

Hasta aquí hemos sugerido algunos ejercicios prácticos para el control de las emociones como la ira y la tristeza, el empleo del tiempo etc.

A continuación le proponemos algunas reglas que le pueden evitar molestias y dificultades en su vida cotidiana.

- **Regla no. 1:** No se lamente innecesariamente. Adopte una posición activa frente a las dificultades y busque alternativas de solución.
- **Regla no.2:** Aprenda a aceptar las realidades de la vida y a reconocer que estas existen con independencia de nuestras necesidades y deseos.
- **Regla no.3:** Sea flexible cuando esto resulte necesario, de acuerdo con las realidades de la situación.
- **Regla no. 4:** Piense siempre en positivo, no permita que los pensamientos y verbalizaciones negativas lo dominen.
- **Regla no. 5:** Reconozca que las realidades cambian y no necesariamente tiene que ser como en el pasado.
- **Regla no. 6:** Muéstrese asertivo en su relaciones con los demás.
- **Regla no. 7:** En caso de conflictos, trate de no posponer la solución, pero actúe con calma, no se precipite, evite la ira y la agresividad. Pero trate de evitar la acumulación de asuntos inconclusos.
- **Regla no.8:** Disponga de su tiempo racionalmente, trate de ocupar su tiempo con aquello que le gusta y le resulta conveniente para su salud y bienestar emocional.
- **Regla no. 9:** Trate de planificar los cambios en su vida, de manera que se logre continuidad, para que estos no resulten bruscos.
- **Regla no. 10:** Utilice siempre los sistemas de apoyo que tiene a su alcance, su familia, otros adultos mayores, las instituciones (La Universidad del adulto mayor, sus compañeros de grupo, los profesores etc.)
- **Regla no. 11:** Aprenda a utilizar los síntomas del estrés como señal para relajarse, aprenda técnicas de relajación.
- **Regla no. 12:** Trate siempre de mantener un estilo de vida apropiado, acorde a su edad y sus características de salud.

Para finalizar este tema tan interesante le proponemos algunos ejercicios de entrenamiento en relajación muscular progresiva, léalos con calma, si tiene alguna duda seguramente su profesor, un compañero o familiar más entrenado le ayudará a realizarlos, y al final podrá comprobar sus beneficios para el control del estrés.

5.2.3.2- Entrenamiento en relajación muscular progresiva

Instrucciones generales: A continuación les ofrecemos una guía para practicar la relajación. Se trata de una versión abreviada de la técnica de relajación muscular progresiva de jacobson. Antes de comenzar un entrenamiento en relajación se deben considerar los siguientes aspectos:

1. La relajación es una habilidad que se adquiere con la práctica, por tanto, es necesario practicar asiduamente y cuanto más se haga antes aprenderá y más profunda será la relajación.

2. Para relajarse es necesario abandonarse y centrar la atención en las sensaciones internas, cuanto mejor perciba estas (el latido de su corazón, el aire que penetra en sus pulmones, la pesadez de sus músculos, etc.), mayor será la relajación.
3. Elija para practicar la relajación un momento que no tenga prisa y no esté preocupado por lo que tiene que hacer después, al menos en las sesiones iniciales. Dedique entre 15 y 20 minutos a practicarla.
4. Busque un lugar tranquilo donde nadie lo pueda molestar y aislado de ruidos, luces y otros estímulos que le puedan distraer. Si tiene teléfono es mejor que lo descuelgue.
5. Utilice ropas holgadas, que no le produzcan ninguna presión. Colóquese en una postura cómoda y deje fuera todos sus problemas centrándose en lo que está haciendo.
6. Cierre los ojos para lograr una mejor concentración.
7. Practique cada sesión durante varios días consecutivos preferiblemente durante una semana antes de pasar a la siguiente sesión.
8. En los ejercicios de tensión y relajación, dedique unos 10 segundos a la fase de tensión y unos 30 segundos a la de relajación.
9. Tras completar el entrenamiento de las cuatro sesiones, siga practicando la relajación sin hacer los ejercicios.

5.2.3.3- Parte I. Primera sesión: Relajación de los brazos

Acuéstese (o siéntese) cómodo y procure relajarse lo mejor que pueda... ahora cierre y apriete su puño derecho con todas sus fuerzas, un poco más, y note la tensión en su puño derecho, en su mano, en su antebrazo... y ahora aflójelo lentamente. Deje que los dedos de su mano derecha se relajen, y observe el contraste entre lo que siente ahora y lo que sentía antes cuando los músculos estaban contraídos...

Ahora, una vez más cierre su puño derecho lo más que pueda y manténgalo así. Nuevamente notará la tensión muscular...Estudie con detalle esta tensión... ahora relájelo nuevamente, procurando estirar sus dedos. Note una vez más la diferencia...Repita lo mismo otras dos veces, pero ahora con el puño izquierdo... Cierre ahora los dos puños más y más. Los dos puños están tensos y también los antebrazos. Note la sensación de tensión...relájelos nuevamente, estirando sus dedos y sintiendo la relajación. Continúe relajando sus manos y antebrazos más y más...

Ahora doble sus codos y ponga tensos sus bíceps. Procure contraerlos más y más, y note la tensión que en ellos se produce...ahora extienda sus brazos y permita que la relajación aparezca, sintiendo nuevamente la gran diferencia. Permita que la relajación aumente. Una vez más ponga en tensión su bíceps, manténgalos contraídos y obsérvelos cuidadosamente...extienda sus brazos y relájelos de la forma en que mejor pueda hacerlo... Cada vez que lo repita, por favor, preste atención a lo que siente cuando los músculos están contraídos y cuando están relajados.

Ahora extienda sus brazos hacia adelante, note el aumento de la tensión en los músculos tríceps, a lo largo de la parte posterior de los brazos, extiéndalos un poco más y note la tensión... y ahora relájelos. Ponga sus brazos en la posición de partida, de la forma más cómoda posible. Deje que la relajación siga su proceso. Ahora deberá sentir los brazos pesados, en la medida en que los relaja... extienda los brazos de nuevo y sienta una vez más la tensión...relájelos nuevamente. Ahora concéntrese solo y exclusivamente en la total relajación de sus brazos sin ninguna tensión. Permita

que sus brazos estén lo más cómodos posible y relájelos más y más. Continúe relajando sus brazos un poco más aun, para alcanzar un nivel de relajación más profundo.

Para finalizar con la relajación cuente mentalmente desde 3 hasta 0 y abra y cierre los dedos de las manos y los pies durante unos segundos, antes de incorporarse muy lentamente.

5.2.3.4- Parte II. Segunda sesión: relajación del área facial, la nuca, los hombros y la parte posterior de la espalda

Permita que sus músculos se aflojen y siéntalos pesados. Permanezca acostado(o sentado), de forma cómoda y tranquila. (Haga los dos primeros ejercicios con los ojos abiertos). Arrugue su frente, arrúguela un poco más, hasta sentirla dura... ahora deje de arrugarla y relájela hasta que quede totalmente lisa. Piense en su frente y en todo su cuero cabelludo, de manera que la relajación aumente y que la flacidez sea mayor.

Contraiga y frunza el entrecejo (como los niños cuando se enfadan) y note la tensión... ahora cierre sus ojos. Permanezca con los ojos cerrados, suave y cómodamente notando la relajación... ahora apriete sus mandíbulas...Relaje ahora las mandíbulas. Separe ligeramente los labios...note la relajación.

Presione fuertemente su lengua contra el paladar y note como se contrae...vuelva la lengua a una posición cómoda y relájela...junte sus labios presionándolos entre si y note como se endurece más y más...relaje los labios, note el contraste entre tensión y relajación. Sienta la relajación en toda su cara: en la frente, en el cuero cabelludo, en los ojos, en las mandíbulas, en los labios, en la lengua y la garganta. Permita que la relajación progrese más y más.

Concéntrese ahora en los músculos del cuello. Presione su cabeza hacia atrás tanto como le sea posible y note la tensión en el cuello, gire el cuello hacia la derecha y experimente la tensión en todo el lado opuesto; ahora gírelo hacia la izquierda. Enderece su cabeza a una posición confortable y note la relajación estudiándola con detalle. Permita que la relajación aumente...

Eleve los hombros, mantengamos en tensión. Déjelos caer. Note nuevamente la relajación. Cuello y hombros relajados...elévelos nuevamente y muévalos en círculo. Ahora llévelos hacia adelante y hacia atrás. Note la tensión en los hombros y en la parte superior de la espalda...Déjelos caer nuevamente y note la relajación. Permita que la relación se extienda a sus hombros y a los músculos de la espalda. Relaje su cuello, su garganta, sus mandíbulas y el resto de las áreas faciales, de manera que la relajación vaya aumentando más y más, y sea más profunda. Continúe relajándose todo lo que desee... Finalice la relajación como la sesión anterior.

5.2.3.5- Parte III. Tercera sesión: relajación del pecho, estomago y vientre

Relaje todo su cuerpo lo mejor que pueda. Sienta la agradable pesadez que acompaña a la relajación... respire fácil y libremente, inspirando y expirando. Note como la relajación aumenta cuando exhala el aire. Expulse el aire...ahora inspire y llene sus pulmones libremente, manteniendo el aire dentro de ellos. Estudie la tensión...expulse el aire y note como las paredes de su pecho se deprimen y el aire sale automáticamente. Sienta la relajación y disfrute con ella manteniendo el resto del cuerpo lo mas relajado posible...llene sus pulmones nuevamente, hágalo profundamente y contenga la respiración... expulse el aire y note como se libera...ahora respire normalmente, continúe relajando su pecho y permita que la relajación se extienda a su espalda, a sus hombros, a su cuello y a sus brazos. Lo más importante ahora es disfrutar de la relajación.

Preste atención a los músculos de su abdomen y de la zona del estómago. Contraiga los músculos de estómago haciendo que su abdomen se ponga duro. Note la tensión... y relájelos. Permita que los músculos se relajen y note la diferencia... Una vez más, contraiga y presione los músculos de su estómago. Mantenga la tensión y estúdiela. Ahora relájelos... Note el bienestar general que aparece cuando su estómago se relaja...

Ahora contraiga su abdomen introduciéndolo hacia adentro, empujando con sus músculos y sintiendo de nuevo la tensión... Relájelo permitiendo a su abdomen salir hacia afuera. Continúe respirando normalmente, de forma lenta y rítmica y sienta la sensación agradable que se extiende por todo su pecho y abdomen... empuje nuevamente su abdomen hacia adentro y mantenga la tensión... ahora permítale volver a la posición normal y empuje hacia afuera, contrayéndolo de esa nueva forma y manteniendo la tensión... ahora relaje su abdomen totalmente... permita que la tensión desaparezca a medida que la relajación aumenta en profundidad. Cada vez que expulsa el aire, note como la relajación aumenta, tanto en su pulmones como en su abdomen... experimente como su pecho y abdomen se relajan más y más... Haga desaparecer cualquier tensión en cualquier parte de su cuerpo...

Ahora dirija la atención a la parte inferior de la espalda. Arquee su espalda, haciendo que la parte inferior quede arqueada y sienta la tensión... Siéntase cómodo y relajado y note la diferencia. Relájese una vez más, un poco más... Relaje la parte inferior y superior de su espalda, extendiendo la relajación a su abdomen, pecho, hombros, brazos, y área facial. Relaje estas partes más y más, un poco más y más profundamente. Finalice de la forma habitual.

5.2.3.6- Parte IV. Cuarta sesión: Relajación de las caderas, muslos, y piernas, seguida de una relajación completa de todo el cuerpo.

Haga desaparecer todas las tensiones de su cuerpo y relájese... contraiga sus muslos. Presionando sus talones en la dirección opuesta a su cara (contra el suelo en el caso de estar sentado), tan fuerte como pueda... Relájese y note la diferencia...

Endurezca sus rodillas y contraiga los músculos de sus muslos nuevamente... Mantenga la tensión. Ahora relájese...

Flexione sus pies y los dedos de su pies hacia adelante alejándolos de su cara de forma que los músculos de su pantorrillas se pongan tensos. Estudie la tensión... relaje sus pies y sus pantorrillas... Esta vez flexione sus pies hacia su cara, de manera que sienta la tensión a lo largo de su columna. Trate de estirar los dedos de sus pies... Relájelos ahora... Mantenga la relajación un rato más.

Extienda la relajación a su abdomen, cintura y parte inferior de su espalda. Continúe así, de forma progresiva. Sienta la relajación total. Ahora continúe relajando la parte superior de la espalda, el pecho, los hombros y los brazos, hasta la punta de sus dedos. Mantenga la relajación más y más profundamente. Asegúrese de que no existe ninguna tensión en su garganta, relaje su cuello y sus mandíbulas y todos los músculos de su cara. Mantenga todo su cuerpo relajado.

Ahora respire profundamente y expulse el aire con lentitud. Céntrate en sus sensaciones evitando cualquier tensión que provenga del mundo exterior, respire profundamente y siéntase más y más pesado. Haga una inspiración profunda y expulse el aire muy lentamente... sienta la agradable pesadez que acompaña a la relajación.

En un estado de perfecta relajación, debería sentirse incapaz de mover un músculo de su cuerpo. Piense acerca del esfuerzo que necesitaría realizar para mover un brazo. Siga relajado... muy relajado. Finalice como en las sesiones anteriores.

5.3- Conclusiones

Como dijera Han Selye “El estrés, como la sal en cantidades adecuadas no sólo no es malo, sino necesario, eso sí; un exceso de estrés, lo mismo que de sal puede ser dañino o incluso, biológicamente nefasto”.

Si usted logra ver la situación o el estímulo estresante, de forma objetiva, es capaz de reestructurar sus ideas y pensamientos para que estos resulten lo más positivos posible, si usa las técnicas antiestrés y es capaz de practicar la relajación sistemáticamente, seguramente logrará controlar su vida, adecuar sus emociones y experimentar mayores niveles de bienestar físico y psicológico, en fin disfrutar su vida personal y contribuir a que los demás también la disfruten.

Los conocimientos y ejercicios propuestos no les permitirán ser infalibles, pero sí ayudarán a controlar la vida desde las pequeñas cosas, aumentando la probabilidad de una proyección futura más rica, revitalizadora y gratificante.

5.4- Bibliografía recomendada

Fernández-Ballesteros, R., Moya, R., Iñiguez, J., y Zamarrón, M.D. (1999). Qué es Psicología de la vejez. Madrid: Biblioteca Nueva.

Frojan Parga, M.X. y Santacreu Mas, J. (1999). Qué es un tratamiento psicológico. Madrid: Biblioteca nueva.

García, S. T. (2005). Envejecimiento, familia y comunidad, Una reflexión para el trabajador social. Edit. Feijóo. UCLV.

Molerio, P. O. (2004). Programa de Autocontrol Emocional de Pacientes con Hipertensión Arterial Esencial. Tesis Doctoral. UCLV.

Zaldívar, D. F. (1996). Conocimiento y dominio del estrés. Editorial Científico Técnica. La Habana.

6- La sexualidad en el adulto mayor

Teresa A. García simón (teresag@uclv.edu.cu)

Nancy Nepomuceno Padilla

Facultad de psicología

Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas

“La sexualidad en la vejez existe. Cada vez se subrayan más los beneficios que reporta al estado de salud, bienestar y satisfacción del anciano”

Butler y Lewis

6.1- Introducción

6.1.1- ¿Qué se sabe de la sexualidad en la adultez mayor?

Los estudios realizados sobre la sexualidad en la vejez, en general no son muchos ni muy profundos. De cualquier modo se ofrecen suficientes datos como para que podamos tener una clara idea de las posibilidades de una sexualidad plena en esta etapa de la vida.

Las principales causas de la escasa y a veces contradictoria información sobre el tema están en que los estudios se han hecho, casi siempre, desde la perspectiva de un modelo de sexualidad basado en el joven, interesándose por la actividad coital y olvidando o minimizando otras cuestiones aún más importantes como la comunicación y la afectividad.

Circunscribir la sexualidad a una determinada edad, la juventud, a un grupo de personas con un prototipo de belleza física, idealizada y realzada por las campañas mediáticas, obviando el valor de los sentimientos, los afectos, las sensaciones, es vivir ciego ante la necesidad humana más importante, la de relación afectiva.

¿Es que acaso las personas que no cumplimos con esos estándares de belleza y juventud no tenemos derecho a la sexualidad?, por supuesto que la afectividad y contacto amoroso no son solo una necesidad, sino un derecho y una realidad para todos los seres humanos, como lo es la necesidad de alimentarse.

Desde que nacemos somos seres sexuados, manifestamos nuestra sexualidad durante toda la vida y la vejez es solo una etapa más de la vida, en la que se puede lograr el disfrute pleno de la relación amorosa y para ello es importante en primer término que conozcamos los cambios que se producen asociados a la edad y como ellos pueden influir en la sexualidad.

6.1.2- Aspectos fisiológicos de la sexualidad en la vejez

Aunque la mayoría de los estudios sobre sexualidad en la vejez toman como muestra a personas mayores de 60 y 65 años, lo que responde más a un criterio de tipo social, pues se hace corresponder vejez con jubilación; lo cierto es que el proceso de envejecimiento sexual se inicia mucho antes y tiene una evolución lenta y continua, unida al propio proceso de envejecimiento individual.

Si bien debemos reconocer las diferencias interindividuales en el proceso de envejecimiento en general y del sexual en específico, también hay que reconocer las diferencias entre géneros.

En la mujer la etapa biológica que representa la menopausia, señala el fin de los estados procreativos y, por tanto, una transición a otra fase en el ciclo biopsicosocial, creando nuevas condiciones para la actividad sexual.

Para el hombre los cambios son más regulares y afectan la capacidad de erección, frecuencia del coito y duración del período refractario.

Estas nuevas condiciones, para nada suprimen la necesidad ni la capacidad para la actividad sexual y el disfrute pleno de la relación, pero es necesario que se conozcan para adecuar la sexualidad a las características de la etapa.

A continuación nos referiremos a algunos de los principales cambios fisiológicos de la sexualidad en la vejez.

Mujer	Hombre
<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de estrógenos • Disminución del tamaño de la vagina, se estrecha y pierde elasticidad. • Menor lubricación de la vagina. • Menor vaso congestión del clítoris, labios y plataforma vaginal en general, durante la respuesta sexual. • Fase de excitación sexual más lenta. • Los senos disminuyen de tamaño y turgencia. • El orgasmo es más corto y menos intenso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Disminución de testosterona. • Disminución de la producción de esperma. • Erección más lenta, necesita mayor estimulación, y el pené disminuye en turgencia. • Los testículos se elevan menos y más lentamente en la respuesta sexual. • El período refractario se alarga (puede durar incluso una semana o más) • El orgasmo puede ser más corto y menos intenso.

A pesar de estos cambios se puede afirmar que la capacidad sexual se mantiene tanto en el hombre como en la mujer, siendo los aspectos psicosociales los que más pueden influir en el fracaso (como pueden ser la inseguridad y la ansiedad) y no la edad en sí. Es cierto que con los años las respuestas sexuales, como otras muchas funciones del organismo, se pueden hacer más lentas, por lo que exigirán más tiempo, lo que en lugar de limitar a la pareja, ofrece la ventaja de lograr más compenetración, de alargar el disfrute, la comunicación y la interdependencia.

6.2- Mitos, tabues y falsas creencias

Aunque la percepción del fenómeno del envejecimiento ha cambiado en los últimos tiempos y con ella la percepción de la sexualidad en la etapa, aun subsisten ideas estereotipadas y falsas creencias que se pueden traducir en frases populares como:

- “A los viejos no les interesa el sexo”.
- “Los viejos que se interesan en el sexo son viejos verdes”.
- “La actividad sexual es perjudicial para la salud, sobre todo para los viejos”.
- “Es indecente y de mal gusto que los viejos manifiesten intereses sexuales”.
- “Los viejos no tiene capacidad para el sexo”.

A mucha gente se les hace difícil pensar que los hombres y mujeres de la tercera edad tengan necesidades y relaciones de tipo sexual, y esto viene dado por los estereotipos sexuales existentes.

Como ya habíamos esbozado en la introducción del tema la incorrecta actitud que niega la sexualidad en el adulto mayor puede tener varias explicaciones entre ellas:

- La incorrecta relación que se ha establecido entre sexualidad y reproducción, por lo que se valora solo la sexualidad en la juventud.
- La existencia del prejuicio "viejo es igual a enfermedad, deterioro, declive".

Estos tabúes hacen que a veces los propios adultos mayores se muestren recelosos e incómodos al hablar del tema de su sexualidad, lo que dificulta aún más los resultados científicos en este terreno.

Para contrarrestar estas falsas creencias basta con que el adulto mayor acepte los cambios, tenga una visión positiva de la etapa y reconozca su capacidad de autorrealización, pues todavía quedarán muchas cosas por descubrir y disfrutar y ¿Por qué no?, el placer sexual es una de ellas.

Los resultados científicos aseveran que el deseo y la capacidad para una sexualidad plena se mantienen en la tercera edad, por ejemplo:

- Long (1976) nos recuerda que las personas mayores muestran una clara necesidad de relaciones íntimas, emocionales y de pertenencia y como estas influyen en una buena autoestima.
- Reedy, Birren y Schaie (1981) subrayan que los ancianos valoran la seguridad emocional y la fidelidad mucho más que los jóvenes y adultos.

Y ahora unos chistes con enfoque de género.

Descontento de los hombres:

- Si le dices a una mujer que es bonita, es acoso sexual, si no se lo dices, es la típica indiferencia machista.
- Si un hombre toma una decisión sin consultar a su esposa, es machismo; si ella la toma es una mujer liberada.
- Si a los hombres les gustan las mujeres que se arreglan mucho, son sexistas; si no le importan esos detalles, son poco románticos.
- Si le regalas flores a una mujer en su cumpleaños o fecha de aniversario, es que buscas algo, si no se las regalas eres descuidado y olvidadizo.

6.3- En busca de un modelo de sexualidad basado en el placer

El modelo de sexualidad basado en el joven que ha predominado hasta hoy responde a una identificación de sexualidad y coitalidad. Desde este precepto, el adulto mayor estaría en desventaja para una sexualidad satisfactoria, dados los cambios fisiológicos que ocurren en la etapa.

El problema surge cuando las personas interiorizan un modelo de sexualidad basado en el joven y limitan su sexualidad a estos falsos ideales, lo que trae en el adulto mayor consecuencias como:

- Miedo al fracaso.
- Pérdida de interés sexual.
- Se percibe la vejez como declive.

- Puede afectarse la autoestima.
- Aparece una mayor vulnerabilidad a los trastornos psicológicos como ansiedad y depresión.
- Mayor frustración y percepción negativa de su vida.
- Aislamiento, soledad e incomunicación.

Ante estas consecuencias se requiere de un cambio de mentalidad, una postura diferente desde la que se conciba la posibilidad de experimentar placer sexual en cualquier etapa de la vida y esto solo es posible si se concibe desde un modelo basado en el placer el cual implica:

- Una asimilación positiva de los cambios fisiológicos que ocurren en la vejez.
- Adaptación a los cambios en la sexualidad.
- Un nuevo enfoque de sexualidad donde, sexualidad es igual a placer.
- Asumir cambios cuantitativos y cualitativos en las formas de expresión sexual. (besos, caricias, sexo coital, masturbación, autoerotismo).
- La lenta excitación no provoca ansiedad, alarga el placer.
- Actitud positiva hacia la sexualidad en la etapa.
- Disfrute de la sexualidad.
- Estereotipo nuevo de anciano. Libre en su actividad sexual.
- Alta autoestima.
- Equilibrio y madurez.
- Salud física y mental.
- Percepción positiva de la vida
- Ver la vejez como etapa fructífera de la vida.

6.4- A modo de conclusiones

Hemos tratado de ofrecer una vista panorámica de la sexualidad en la vejez, aunque los estudios sobre este tema no tienen mucho desarrollo y los problemas conceptuales y metodológicos siguen siendo una barrera, hay un acuerdo común entre la mayoría de los investigadores que afirma los siguientes puntos:

- Los cambios fisiológicos normales de la vejez, en general, permiten la actividad sexual.
- Existe una disminución en la frecuencia de determinadas actividades sexuales (Ej. actividad coital). Otras pueden mantenerse o aumentar.
- La satisfacción sexual no tiene porqué disminuir y a veces incluso puede mejorar.
- Los intereses sexuales, la identidad sexual, la capacidad de enamoramiento... no involucionan con la edad.
- Todo ello está condicionado por aspectos psicológicos, sociales, demográficos y de salud.
- Los mayores impedimentos en la sexualidad de la mujer pueden estar dados por aspectos religiosos y demográficos, como la falta de pareja. Por el contrario, el hombre se ha visto más

afectado por determinados aspectos fisiológicos (Ej. Disminución en la erección) y la interiorización de un modelo de sexualidad basado en el joven.

- Es más adecuado hablar de cambios cualitativos y cuantitativos de la sexualidad en la vejez, en tanto es otra etapa de la vida, que pensar en términos de déficits o discapacidades.
- Los adultos mayores tienen sus propias peculiaridades y por tanto, cualquier comparación con los jóvenes o adultos medios resulta injusta y marginal.

6.5- Bibliografía recomendada

Martínez, C. A. (2002). Sexualidad: más allá de la genitalidad. En vivir con vitalidad. Ediciones pirámide. Grupo Anaya. S.A. Madrid.

Masters, W., Johnson, V. (1996). Human Sexual Response. Londres: Churchill Livingstone.

Nepomuceno Padilla, N.

Ramos, F y Gonzáles, H. (1994). La sexualidad en la vejez. En envejecimiento y psicología de la salud. Siglo veintiuno. Editores S.A. España.

7- Apoyo social y envejecimiento

Teresa A. García Simón (Teresag@uclv.edu.cu)

Facultad de Psicología

Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas

...Una vez fui famoso, siempre andaba viajando, aquí tengo una foto actuando. Me recordaron tiempos de sueños e ilusiones, perdonen a este viejo, perdonen...

7.1- Introducción

Con un lirismo clásico Silvio Rodríguez nos conduce al estado melancólico en que se posan nuestras vidas de vez en cuando, sobre todo cuando llegamos a la llamada adultez mayor.

En ocasiones las demás generaciones no comprenden al adulto mayor desde su historia, sino desde su propia perspectiva y eso muchas veces genera segregación, aislamiento, vivencias de soledad y desamparo para las personas que arriban a esta etapa de la vida. No olvidemos que los seres humanos somos eminentemente sociales y la desvinculación de su entorno social, en cualquiera de los períodos de su vida tiene consecuencias negativas. Además las personas mayores, que han recorrido un camino más largo han aprendido durante más tiempo a vivir con los demás, han luchado más tiempo por alguien o por algo, han estado vinculadas durante largo tiempo a su entorno. Es lógico entonces que el aislamiento, la soledad o el desinterés provoquen daños en su salud y su bienestar.

Con frecuencia, los cambios que se van produciendo a lo largo de la vida van cambiando nuestro papel y van apartándonos de responsabilidades que hemos tenido durante mucho tiempo y esto puede contribuir a que nos vayamos sintiendo ajenos al mundo. ¡Pero lo cierto es que el mundo sigue estando ahí, les pertenece y les necesita, para el mundo ustedes siguen siendo importantes, no importa la edad!

Sin embargo aun siendo tan importantes, la frecuencia y la satisfacción con respecto a los contactos sociales parece ir disminuyendo, lenta pero continuamente, para muchas personas, hasta hacerse notable sobre todo a partir de los 80 años. Esto adquiere más importancia aún si tenemos en cuenta la fuerte relación que existe entre salud, edad y apoyo social. En este sentido importantes estudios han probado la estrecha relación que existe entre apoyo social y salud en la vejez.

7.2- Apoyo social y salud en el adulto mayor

La teoría de la necesidad supone una correspondencia entre recursos sociales y necesidad. Necesidad es cualquier estado motivacional que se dirige a una condición, objeto o situación definible. Las necesidades humanas pueden ser materiales y psicosociales y según su duración pueden ser diarias o de crisis.

El objeto de la necesidad define las siguientes categorías de apoyo social:

- Apoyo psicológico diario (necesidades psicosociales diarias).
- Apoyo psicológico de crisis (necesidades psicosociales de crisis).
- Apoyo material o instrumental diario (necesidades materiales diarias).

- Apoyo material o instrumental de crisis (necesidades materiales de crisis).

Según este criterio, la salud de un sujeto depende mucho de la relación entre las necesidades existentes y el apoyo social que las satisfaga o facilite su satisfacción.

Numerosas investigaciones han demostrado el valor de las redes de apoyo para los adultos mayores, tanto para disminuir la morbilidad como la mortalidad. Esto se explica porque las redes de apoyo pueden contribuir al mantenimiento de estilos de vida más sanos y a la disminución del estrés, con sus consecuencias derivadas. Así por ejemplo, los adultos mayores con redes de apoyo más amplias suelen padecer menos de infarto del miocardio que los sujetos que viven aislados.

También se ha demostrado que las medidas de apoyo social percibido, tales como satisfacción marital y frecuencia de contacto con amigos y parientes se asocian con el bienestar, la felicidad y la satisfacción de vida en las personas mayores.

También se ha visto que aún existe una subutilización de las redes de apoyo formal o de los servicios que brindan estas redes, a veces por desconocimiento y otras por desconfianza de los usuarios; aparecen temores a ser asignados a "asilos" y así les llaman en lugar de hogares para ancianos.

Por estas razones continúa siendo la familia la que cubre las principales necesidades de los adultos mayores y se incluye a los vecinos como parte de la red de apoyo informal con que cuenta el anciano, más que las amistades u otros proyectos comunitarios.

Con relación a la situación económica el adulto mayor en nuestro país ha sido y continúa siendo protegido por los servicios de seguridad social, aunque resulte básico el pago de jubilaciones y ayuda social. Pero también es protagonista de soluciones económicas para su manutención y aporte a su familia.

Todas ellas son variantes económicas, pero no ofrecen una salida educativa para el individuo a no ser que su participación implique transmisión de experiencia o realización de actividad creadora en alguna medida. Nuestro país ya cuenta con miles de secciones sindicales de jubilados, oportuna ocasión para la apertura cada vez mayor de filiales y aulas de la UAM donde los adultos mayores pueden desplegar todas sus potencialidades creativas a la vez que se reconozcan y sean reconocidos como sujetos en desarrollo.

Para los adultos mayores las soluciones económicas se vivencian en mayor medida como aporte a la familia, en tanto no convertirse en mayor carga en este momento, y en menor medida como desarrolladoras para el que las realiza. Por lo que es necesario que estas contribuciones sean vistas y vivenciadas como un indicador de creatividad, activismo y desarrollo en la etapa.

Un dato de interés aportado por las investigaciones realizadas en nuestro país por la Master Teresa Orosa, es que aunque el adulto mayor ya no es el proveedor principal de economía y de autoridad, si es en la mayoría de las ocasiones el titular de la vivienda y el receptor principal de las remesas familiares vinculadas al fenómeno de la emigración.

En nuestro caso no es pertinente analizar lo relativo a la elección del cuidador. Nuestro anciano no se traslada al hogar de los hijos, sino que son los hijos o el hijo el que vive agregado en la vivienda del anciano como dueño de la misma, aunque no sea el proveedor actual de la economía doméstica. Y estas razones económicas en general se encuentran atravesando las relaciones de poder desde el punto de vista psicológico.

7.3- La familia como fuente de apoyo y determinante del desarrollo del adulto mayor

“...Por fin se sentó y se echó a llorar (...). Era una desesperación amarga y total, unida a una obstinación impotente. Y la vejez y los achaques y el abandono, todo parecía llamar a la muerte como la única salida apaciguadora; pero al mismo tiempo (...) los recuerdos del pasado le aguijoneaban y le ataban a la tierra (...). Una angustia mortal se había adueñado de todo su ser (...). ¡Toda su vida, en nombre de la familia, se había impuesto privaciones, se había mutilado toda su existencia y ahora, bruscamente, se daba cuenta de que no tenía familia!”

Con esta descripción impresionante y conmovedora, en su novela Los Golovley, Saltnikov Chedrin, celebre escritor ruso, nos presenta esta cara amarga de la vejez. Para la protagonista de la novela, como para muchos ancianos, esta etapa de la vida significa desolación y abandono, sobre todo de la familia a la que dedicaron lo mejor de su existencia.

En muchos países, sobre todo del mundo capitalista desarrollado, donde el egoísmo y el interés por lo material son los “valores” predominantes, es muy común que los hijos abandonen tempranamente el hogar, que las relaciones familiares se vuelvan cada vez más frías y distantes y que adultos mayores, al final de su días, se encuentren viviendo solos o teniendo como única compañía a un perro. En países como Alemania, España y muchos otros, esto es cada vez más frecuente.

Por suerte en nuestro país se vive una situación bien diferente, ya sea por idiosincrasia, por necesidad de convivencia o por otras razones, las relaciones familiares suelen mantenerse a lo largo de todo el ciclo vital de la familia, aún cuando el apoyo que se le brinde a los mayores no sea siempre el ideal.

La familia como red social primaria es esencial en cualquier etapa de la vida, es "el primer recurso y el último refugio." La familia como grupo de intermediación entre el individuo y la sociedad, constituye un determinante importante para el análisis de la Tercera Edad desde una perspectiva de desarrollo. La familia con adultos mayores se enfrenta al desafío de vivenciar la última etapa del desarrollo del ciclo vital.

La familia es un grupo social y cuando en la misma viven adultos mayores, pueden ocurrir eventos importantes que pueden afectar a todos sus miembros: la viudez, la abuelidad, el papel de los cuidadores del anciano y del anciano como cuidador, la jubilación, y la muerte.

En muchas familias, sobre todo en Cuba, la mayoría de los ancianos cubanos viven en condiciones de convivencia familiar, generalmente por problemas de vivienda, por este motivo es necesario considerar esta convivencia como un factor condicionante de desarrollo en la etapa.

En relación a este aspecto es importante hacer algunas reflexiones: En primer lugar que la familia es el medio idóneo donde el adulto mayor puede transmitir su experiencia y sabiduría acumulada en su vida laboral y social. La familia debe ser comprensiva y tolerante cuando el mayor reclama espacios para ejercer su autoridad, sus lugares de acción y continuidad, pero a su vez el propio adulto mayor debe comprender lo beneficioso de compartir planes y proyectos entre todos los miembros de la familia.

Según Teresa Orosa “En Cuba, como parte de la cultura iberoamericana emerge el rol de abuelo para la Tercera Edad. El adulto mayor continúa siendo un recurso de familia, aun cuando no conviva, ni sea el proveedor principal de economía”.

Para el adulto mayor el rol de abuelo viene a suplir la carencia de otros roles que habitualmente desempeñaba mientras era ocupado laboralmente, a la vez que resulta gratificante el intercambio con los nietos, quienes también se benefician al recibir afecto y toda una serie de influencias positivas, como son los conocimientos, la experiencia y los valores que les transmiten sus abuelos.

Esto proporciona al miembro mayor de la familia un sentido de protección y continuidad, pero también puede producir sobrecarga de trabajo doméstico, en su rol de cuidador de los nietos o sobre exigencia a la familia que lo cuida. ¡Ojo con esto!

Otro factor que determina la convivencia de los adultos mayores con las demás generaciones es el hecho de que en nuestro país aun se critica las familias que ubican a sus adultos mayores en instituciones, aun cuando allí pueden encontrar muchas veces mejores condiciones que en el propio hogar.

Es importante que el adulto mayor reconozca su papel en la sociedad, sus potencialidades y posibilidades de autonomía y desarrollo personal, su capacidad y derecho de autogestión; lo que no niega el papel de la familia y el estado en la protección y atención al adulto mayor.

Al respecto Teresa Orosa señala “Nuestro proyecto social cubano permite tareas de prevención y de orientación. Cuenta con estructuras sociales, comunitarias, y de salud para ello. Y precisamente en ese afán de reconocimiento al anciano, no deberíamos asumir proyectos paternalistas, sino de desarrollo.”

El momento de la jubilación laboral marca un cambio en las relaciones de la familia. De como la familia y los miembros mayores estructuren su jubilación y su entrada a la vejez, así será el funcionamiento, armonía, y respeto de límites familiares. Puede aparecer el anciano sobrecargado de tareas domésticas o por el contrario totalmente aislado. Por otra parte, puede ser respetado el lugar del anciano como individuo dentro del núcleo familiar o por el contrario ser invadido su lugar de intimidad psicológica, y hasta el espacio físico que antes le pertenecía.

Al hombre jubilado le es más difícil reencontrarse en el hogar, y en muchas ocasiones aparecen vivencias de soledad y de pérdida de lugar. La mujer jubilada acostumbrada a su rol doméstico le es más fácil adaptarse a la nueva situación, aún cuando esto es relativo y está en dependencia de las características de personalidad, de la individualidad. La jubilación constituye un evento vital a considerar por la familia. Es el momento de la vida de ocupar el "rol sin rol", de acuerdo a como socialmente se ha habido desarrollado.

Hoy existen alternativas sociales que permiten a los adultos mayores ocupar su tiempo y sentirse socialmente activos y en cierta medida útiles; entre estas alternativas están los círculos de abuelos, y más recientemente las Universidades para el Adulto Mayor, que constituyen espacios de desarrollo personal y una respuesta a la demanda de ser reconocidos, que se les escuche y se les tenga en cuenta.

El hecho de que la mayoría de los adultos mayores vivan en familia, no significa que sean felices, acompañados o realizados, pues aún existen necesidades comunicativas, de atención y de ayuda mutua.

Dentro de las relaciones familiares se destaca la importancia de la pareja para el adulto mayor, que deviene en autoayuda y sentimientos de seguridad, frente a los sentimientos de soledad y desamparo que puede vivenciarse en el caso de viudez.

Los propios sujetos son portadores de prejuicios acerca de su imposibilidad de continuar aportando a algo que no sea la familia, y sin embargo, a su vez aparecen emergentes de necesidades de desarrollo educativo como portadores de necesidad de estudio y de desarrollo personal.

Todas estas cuestiones hasta aquí planteadas caracterizan, las principales relaciones Familia- adulto mayor, desde los cambios actuales y eventos familiares.

La comunicación con la familia ocupa un lugar importante para el adulto mayor, sin olvidar la relación con los coetáneos, que puede ser tan o más enriquecedora que cualquier otra relación, y en este sentido la UAM es un espacio ideal para estos intercambios.

7.4- ¿Como mantener, ampliar y utilizar las redes de apoyo?

Con frecuencia, el paso del tiempo va desperdigando progresivamente a las familias hasta el punto de perder todo contacto y noticia de algunos de sus miembros. Usted como uno de los mayores puede contribuir a mantener la relación entre los más viejos y los más jóvenes, entre los miembros de la familia, facilitar y favorecer los contactos, para que no se diluyan los entramados de una red tan importante en la vida de cualquier ser humano.

Recuerde que cuenta con medios de comunicación extraordinarios que le permiten ponerse en contacto con cualquier parte del mundo, hacer contacto con sus familiares, conocidos y hasta con aquellos que nunca ha visto personalmente, usted puede formar parte de cualquier grupo o equipo. Sus opiniones, sus criterios, su experiencia, su actividad para difundir inquietudes y para recabar ayuda son muy importantes.

Los amigos son un regalo excepcional a los que hemos tenido la oportunidad de elegir libremente, por eso debemos cuidar su amistad; ganar cada vez mas su respeto y el deseo de compartir el tiempo, propiciando conversaciones gratas, apoyo mutuo, elaborando proyectos de vida comunes; estas son recetas infalibles para mantener nuestras relaciones y a la vez romper la monotonía y el aburrimiento.

Las redes de apoyo formal, también propician espacios de intercambio que pueden contribuir al bienestar, realización y desarrollo personal, aproveche todas las oportunidades para sentirse mejor, para ser feliz y hacer felices a los demás, recuerde que usted tiene mucho que ofrecer.

Recuerde que cualquier posibilidad de mejora en nuestras relaciones, tanto en calidad como cantidad, pasa primero por el conocimiento de lo que hacemos y lo que aun necesitamos.

Contribuya a ampliar y consolidar sus redes de apoyo pensando en lo siguiente:

Para lograr cambios cuantitativos:

- a) ¿En que medida tengo contacto con los miembros de mi familia (hijos, nietos, hermanos, primos, otros familiares), amigos y otros conocidos?
 - ¿Todos los días?
 - ¿Casi todos los días?
 - ¿Un día especial de la semana?
 - ¿Fines de semana?
 - ¿Un día concreto del mes?
 - ¿Cualquier Día?
 - ¿Cuándo usted lo decide?
 - ¿Cuándo usted y ellos lo deciden?

- ¿Cuándo ellos lo deciden?
 - ¿En un período concreto del año?
- b) ¿Qué hay a su alrededor? ¿Participa en alguna de estas organizaciones o grupos?
- Grupos de vecinos.
 - Asociaciones culturales.
 - Círculos de abuelos.
 - Organizaciones de masas.
 - Aulas de la Universidad del Adulto Mayor.
- c) ¿Como se informa de lo que ocurre en el mundo y en su entorno?
- Prensa escrita.
 - Radio.
 - Televisión.
 - Internet.
 - Por medio de otras personas (familiares, amigos, vecinos).

Para lograr cambios cualitativos:

Para introducir cambios en la calidad de sus relaciones es recomendable que:

- Haga una lista de los problemas y limitaciones en sus relaciones y en su participación social.
- Haga una lista de las cosas que pudieran mejorar.
- Evite las situaciones que pueden crear situaciones de tensión o tirantez.
- Conserve, elija y propicie aquellas situaciones (reuniones, cenas y otras actividades que proporcionan momentos gratos y ayudan a afianzar las relaciones.
- Nunca reproche aquellas conductas que indican descuido u olvido de las relaciones, sino asuma actitudes que demuestren que se puede hacer lo contrario (llamadas y visitas frecuentes, recordar fechas importantes, cumpleaños, aniversarios etc.), no espere que otros lo hagan, tome usted la iniciativa.

7.5- Bibliografía recomendada

Arce, R. (1997). Familia y religión I Taller Internacional de Familia. La Habana. 1997 Benítez, M. E. (1996). Envejecimiento y familia. CEDEM UH. Conferencia CITED. La Habana. 1996

Buendía, J. (1995). Envejecimiento y Psicología de la Salud. Editorial Siglo Veintiuno de

----- (1995). Cuidados en la vejez.. El apoyo informal. Editorial INSERSO. España.

Elsner, P. y otros. (1988). La familia: una aventura. Editora Universidad Católica de Chile.

Estrada-Inda, L. (1987). "El ciclo vital de la familia." Editorial Posada SA. Méjico.

García, T. y Veloso, A. (2005). Adultos mayores. Almas con Alas. Material inédito. Facultad de Psicología. UCLV.

Orosa, T. (2001). Familia Tercera Edad. La Habana.

Papalia D, S. Wendkos. (1989). El desarrollo humano. Editorial Mc Graw Hill Inc. USA.

Quintero, G. (1996). Calidad de vida en la Tercera Edad. Conferencia CITED. 1996

Satir, V. (1991). Nuevas relaciones humanas en el núcleo familiar. Editorial PAX. México.

Vega, J. L. (1990) "Psicología de la Vejez." Salamanca: Ediciones Diputación de Salamanca. 1990

8- Calidad de vida y bienestar subjetivo en la adultez mayor

Teresa A. García Simón (teresag@uclv.edu.cu)

Zaida I. Nieves Achón (zaidana@uclv.edu.cu)

Facultad de Psicología

Universidad Central “Marta Abreu” de las Villas

“Aprender a envejecer es el trabajo maestro de la sabiduría, y es uno de los capítulos más difíciles en el gran arte de vivir”

Henri Frederic

8.1- Introducción

Los Seres humanos forman tres grandes batallones y de ellos depende la verdadera riqueza del mundo. El primero es el batallón de los más jóvenes que aprenden, el segundo es el de las personas de edad madura que prosiguen y perfeccionan los logros del pasado. El tercero lo forman quienes aprendieron primero, hicieron su propia contribución para mantener y mejorar las conquistas del pasado y que ahora son libres de cumplir, si así lo deciden, con sus obligaciones individuales, para con un pequeño grupo o con la sociedad entera que los mantuvo.

8.2- Calidad de vida y adultez mayor

Desde los albores de la humanidad, ha sido un deseo de los seres humanos el ser eternamente jóvenes y luchar de cualquier manera contra el paso de los años. En la base de esta añoranza por la juventud se encuentra la percepción negativa que sobre el envejecimiento predomina a nivel social incluso en el propio grupo de las personas que envejecen, las que junto a las sensaciones de pérdida, experimentan las influencias negativas de los patrones y prejuicios culturales que los ubican en una posición desventajosa con respecto a los adultos jóvenes.

Veamos un sencillo ejemplo:

Mario tenía 60 años, su cuerpo era aun fuerte, pero sus canas denotaban ya que había vivido bastante tiempo. Un día cuando subió al ómnibus que lo llevaría a su casa y en medio de la multitud de personas comprimidas, la voz femenina y juvenil de una muchacha produjo en su mente el eco más agonizante y doloroso que jamás había experimentado. “Venga abuelito, siéntese aquí por favor”. Mario no comprendía con claridad porqué aquella sencilla y atenta frase le había provocado tanta pesadumbre, pero si supo que a partir de ese día comenzó a sentirse viejo.

Estimado adulto mayor ¿ha experimentado alguna vez algo semejante?

¿Se ha preguntado por qué?

Por supuesto que en la base de ese sentimiento negativo hacia la vejez está la no aceptación de la etapa y el desconocimiento de todas las cosas positivas que pueden acompañar este período, por el que todos los que hemos tenido la dicha de nacer, unos tras otros, hemos de pasar.

Lo cierto es que hasta hoy día la cultura, de una u otra forma, tiende mayoritariamente a estimular para la vejez el sentimiento de soledad, la segregación, las limitaciones por la vida sexual y de pareja y de la propia funcionabilidad e integración social.

Dentro del análisis cultural es necesario revisar la valoración del factor dignidad humana, sea este un término aceptado o no por las instancias legislativas, tiene una gran importancia para comprender el papel que se les asigna a los adultos mayores en nuestras sociedades. Si no se les reconoce su dignidad, si son objeto de broma, burla o mofa, como se hace en algunos países, incluso en los medios de comunicación masiva, el concepto sobre esta etapa de la vida se alejará del reconocimiento de su valor y esto a su vez puede afectar la propia autoimagen de los mayores.

La imagen de sí mismo y del propio envejecimiento es un aspecto muy importante en relación con la salud y el bienestar humano; la adecuada autovaloración y autoestima, la conciencia de que se es importante para los demás y para sí mismo.

Algunos síntomas atribuidos a la vejez son la consecuencia de un estilo de vida inactivo, pasivo, desanimado y solitario. Resulta impresionante que tales cambios pueden ser invertidos, si el adulto mayor asume una vida activa, impulsada por motivos que le den sentido a su existencia, si realiza actividades interesantes y atractivas y mantiene un nivel de participación social adecuado, es posible lograr la maravilla – comprobada por la ciencia- de un rejuvenecimiento y conseguir “atrasar” el reloj biológico de diez a quince años.

La vejez puede significar la máxima realización de las potencialidades vitales, la culminación del desarrollo de la personalidad y de la propia individualidad y la etapa propicia para el logro de un modo de ser más profundo y auténtico y de una mayor paz interior y armonía con los demás.

Pero para ello es importante que las personas mayores reconozcan su valor y su papel en la sociedad y en el seno de la familia, la importancia de conservar la salud física y mental, lo que puede lograrse con la adopción y mantenimiento de conductas y estilos de vida sanos y desarrolladores.

Muchos autores coinciden al señalar que en la medición de la calidad de vida de los adultos mayores no sólo se incluye el estado de salud de las personas, su funcionamiento físico, psíquico y social, para las actividades de la vida diaria, sino también el bienestar subjetivo.

8.2.1- Bienestar subjetivo y adulto mayor

Estudios realizados por diferentes autores han reflejado que el bienestar es una experiencia humana vinculada al presente pero también proyectada al futuro. Es en este sentido que el bienestar surge del balance y las expectativas Proyección de Futuro y los logros Valoración del Presente, lo que muchos autores llaman satisfacción, en las áreas de mayor interés para el ser humano, y que son el trabajo, la familia, la salud, las condiciones materiales de vida, las relaciones interpersonales, y las relaciones sexuales y afectivas con la pareja. Esa satisfacción con la vida surge a partir de una transacción en el individuo y su entorno micro y macro social, donde se incluyen las condiciones materiales y sociales que brindan al hombre determinadas oportunidades para la realización personal.

Al analizarse y estudiar el bienestar subjetivo, se ha hecho desde distintos puntos de vista. En algunos estudios existe una preponderancia del afecto positivo sobre el afecto negativo donde se hace mucho énfasis en la experiencia emocional agradable, lo cual constituye para muchos, el núcleo de la satisfacción del sujeto con la vida presente comparado con el ajuste en el pasado.

La satisfacción o bienestar subjetivo se refiere a la estimación que hace el propio sujeto del grado de satisfacción con la propia vida, satisfacción que se expresa o concreta en la correspondencia entre metas obtenidas y deseadas.

También se puede decir que la satisfacción o bienestar personal se expresa en la consideración individual que hace el sujeto de una valoración, característica o estado cualquiera de su propia vida,

comparada con un patrón de referencia externo o con sus propias aspiraciones. Refleja, además, sentido de optimismo, de cumplimiento de objetivos y de autoestima positiva. Es un constructor subjetivo, delimitado por los autores objetivos del contexto social en que se desarrolla el individuo que condicionan sus aspiraciones y necesidades fundamentales por medio de la compleja red de normas, valores, y relación social que se entretajan en el funcionamiento de cada sociedad.

Es necesario señalar que tanto el estado físico, psíquico y social del individuo, así como la incidencia de factores medioambientales y socioeconómicos matizan el bienestar subjetivo en cada persona lo que ha derivado que la satisfacción sea medida por algunos investigadores en áreas determinadas de la vida: en el trabajo, economía, matrimonio, familia, entre otros, lo que por supuesto depende de la cultura, edad y otras variables.

Victoria García- Viniegras (1996) nos brinda un enfoque del bienestar subjetivo que en sentido general resume de manera más acabada este concepto: “El bienestar psicológico es una categoría que expresa el sentir positivo y el pensar constructivo del ser humano acerca de sí mismo, que se define por su naturaleza subjetiva vivencial, aunque se relaciona con aspectos particulares del funcionamiento físico, psíquico y social. Posee elementos reactivos, transitorios, vinculados a la esfera emocional y elementos estables que son expresión de lo cognitivo, de lo valorativo, ambos estrechamente vinculados entre sí y muy influidos por la personalidad como sistema de interacciones complejas. Es un determinante importante de la salud en general y al mismo tiempo un componente de ella en su concepción más amplia” (García – Viniegras, V., 1996, 17)

El bienestar subjetivo de la tercera edad es un tema que ha logrado despertar el interés en las ciencias que estudian este fenómeno, en especial en la Gerontología Social, cuestión que se incrementa a punto de partida de que los estudios de calidad de vida toman dimensión de bienestar como factor de gran peso en su ponderación global. Precisamente los estudios acerca del papel que desempeña el bienestar subjetivo en la calidad de vida, han servido de predicción de necesidades de salud y sociales de los ancianos, por lo que se considera un indicador importante en la experiencia subjetiva del envejecimiento.

Las formas en que determinada circunstancia vitales objetivas ocurren en el sujeto es relativa y esto se evidencia en lo referente a la salud. Con la edad la salud empeora, pero esto constituye un hecho esperado por lo que no provoca nuevos problemas en las personas. El conocimiento de que el bienestar subjetivo no se reduce con el avance de los años resulta interesante desde el punto de vista práctico y para refutar estereotipos negativos acerca del envejecimiento.

La satisfacción en la vida y la adaptación en la tercera edad dependen de varios factores. De acuerdo con un estudio que se ha vuelto clásico del bienestar subjetivo y la satisfacción (Larson, 1978), tal satisfacción tiene poca relación con la edad en sí misma. La salud se considera como el factor más importante. El dinero, la clase social, el status del matrimonio, la suficiencia de la casa, el grado de actividad social se considera como factores importantes en el sentimiento de satisfacción o insatisfacción de los ancianos con respecto a sus vidas. Un vistazo a los períodos anteriores de la propia vida tiende a influir en los sentimientos de satisfacción en la ancianidad. Si bien la satisfacción de la vida en sí misma es comparable en los adultos jóvenes (de 60 a 69 años) y los viejos (de 70 a 89 años), las fuentes de satisfacción pueden cambiar. Los adultos más jóvenes pueden obtener la mayor satisfacción de los logros y avances en el trabajo, el desarrollo personal y otras áreas, mientras que los más viejos pueden sentirse satisfechos, sencillamente conservando su funcionamiento o haciendo un balance de lo logrado en la vida.

Estimado adulto mayor.

¿Alguna vez se ha preguntado cuantas cosas ha logrado en su vida que le han proporcionado sentimientos de bienestar y satisfacción?

¿Cuantas cosas ha hecho por el bienestar de los demás?

¿Cuanto ha aportado a la sociedad y su desarrollo?

¿Cuánto aun puede hacer por usted y por los que le rodean?

Pruebe a reflexionar sobre este punto, estamos seguros de que en todos los casos el balance será positivo.

8.3- Conclusiones

Como alternativa social para responder a la necesidad de garantizar condiciones que favorezcan la calidad de vida en la adultez mayor se encuentra la Universidad del Adulto Mayor para hacerlos partícipes innegables de nuestro presente.

No es menos cierto que durante esta etapa de la vida hay deterioro y limitaciones; pero esto no constituye una barrera para que el adulto mayor continúe su desarrollo y mejore su calidad de vida.

Muchos incrédulos desconfían del poder modificador que puede tener la integración de un adulto mayor a la universidad, cuando su influencia alentadora es valorada con gratificación por quienes la matriculan refiriendo la reafirmación personal, al percatarse de cómo la vida los ha surtido de experiencias que en lugar de convertirlos en enfermos e inútiles los hacen valiosos y fuentes de consulta necesaria para las nuevas generaciones, en ejemplos a seguir y compañías esencialmente instructivas.

Indiscutiblemente se hace vital que la reincorporación del adulto mayor como ente activo en la sociedad se convierta en uno de los lemas de vanguardia en nuestras luchas por un mundo donde la calidad de vida del hombre alcance los niveles más altos para todos por igual sin importar raza, sexo, procedencia social ni la edad.

8.4- Bibliografía

Baltes, P. B. (1985). "Psicología Evolutiva del ciclo vital. Algunas observaciones convergentes sobre historia y teoría".

Brim, O.G. (1979). "Life-span development and behavior. Nueva York. Academic Press.

Brown, G.W. y Harris, T. (1978). "Social origins of depression: A study of psychiatric disorder in women". Nueva York. Free Press.

Marchesi, A. y otros (1985). "Psicología Evolutiva". Tomo 1. Madrid, Alianza.

Vega, V; y L. José. (1996). "Desarrollo adulto y envejecimiento". Editorial Síntesis. S.A.
<http://www.monografias.com>

Apéndice

Claves de calificación de los ejercicios evaluativos

1.1- Cuestionario I Ejercicio 1.1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
F	V	V	F	F	V	F	V	V	F	F	F	F	V	F	V	V	V

1.2- Ejercicio 1.2: Cuestionario de mecanismos para un envejecimiento exitoso

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
S	O	C	N	S	C	N	O	C	S	N	O

1.3- Pruebas de memoria

Lista de palabras: 12 es la media; de 13 a 14 bien y más de 14 excelente.

1.4- Retención de texto

Recuerdo inmediato: 15 ideas correctas es la media; 16 a 18 muy bien, más de 18 excelente.

Recuerdo mediato: 8 ideas correctas es la media; 9 a 10 muy bien y más de 10 excelente.

1.5- Retención de dígitos

5 series correctas es la media.

6 series correctas muy bien.

1.6- Recuerdo de objetos:

10 objetos es la media, de 12 a 14 es muy bien, más de 14 excelente.

1.6.1- Ejercicio 4.4

1. a) Agresiva, b) Pasiva, c) Asertiva.

2. a) Asertiva, b) Agresiva, c) Pasiva.