



# UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

---

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES  
IZTACALA

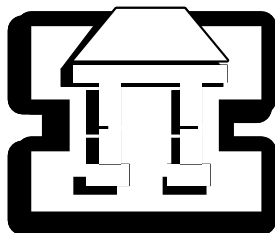
“LA PROGRAMACION NEUROLINGÜISTICA COMO UNA  
PROPUESTA PARA MEJORAR LA CALIDAD VIDA  
DE LOS ADULTOS MAYORES”

**T E S I S A**

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:  
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A :  
CARMEN AZUCENA ARELLANO MOLINA

COMISION DICTAMINADORA:

DRA. MA. ANTONIETA DORANTES GOMEZ  
MTRA. MARGARITA MARTINEZ RIVERA  
LIC. JORGE GUERRA GARCIA



TLALNEPANTLA, EDO. DE MÉXICO

2007



Universidad Nacional  
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

**Biblioteca Central**



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

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

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

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

## AGRADECIMIENTOS

En memoria de mis abuelas:  
quienes me permitieron ver  
ambas caras de la vida.

Agradezco primeramente a Dios quien me permitió llegar hasta este punto del camino.

A mi papá donde quiera que esté.

A mi mami y hermanos quienes con su apoyo y motivación constante me acompañaron en esta etapa de mi vida.

A mis amigas con quienes el paso por la universidad fue más fácil y lleno de alegría, por estar ahí aun en los momentos más difíciles.

A Toñita por aceptar apoyarme en este proyecto que se concluyo también gracias a su paciencia.

A los profesores Margarita y Jorge por aceptar ser mis sinodales y por el tiempo que en ello invirtieron.

A todos aquellos que de alguna u otra forma me apoyaron en la realización de este trabajo con el que se cierra una etapa de mi vida pero se abre otra con posibilidades y metas que seguir concretando.

## LO QUE PIENSA EL JOVEN DEL VIEJO Y VICEVERSA

**El viejo:** Un ser humano al que consideramos una persona ajena a este mundo de prisas, de productividad, de acciones y actividades que requieren rapidez.

El joven: Un ser humano al que le consideran una persona a este mundo en el que se necesita más que fuerza, experiencia más que rapidez y astucia.

**El viejo:** Aquella persona a la que escuchamos sin atención total que nos cuenta historias, anécdotas, experiencias de su tiempo.

El joven: Aquella persona a la que se le escucha sin atención total pues habla sin pensar, que es arrebatada, rebelde y necia.

**El viejo:** Aquel que tiene achaques y los manifiesta para llamar la atención, que no entiende que es parte del desgaste del organismo.

El joven: Aquel que desgasta sus energías en cosas sin sentido, que es temerario y que podría orientar su fuerza hacia cosas más positivas.

*El viejo y el joven, deben vivir en un solo mundo; el viejo y el joven necesitan compartir su tiempo, necesitan valorar sus necesidades y sufrimientos, según su edad, y mientras no rompamos los dos estas dos barreras que nos separan seguiremos cada quien por un mundo diferente.*

# ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	8
<b>CAPITULO 1. PROGRAMACION NEUROLINGÜISTICA</b>	15
1.1 Antecedentes	15
1.2 Historia	15
1.3 Concepto.	17
1.4 Presuposiciones.	20
1.5 Las Creencias.	21
1.6 Sistemas de Representación.	25
1.7 Las Estructuras, Los Modelos y Las Técnicas.	26
1.7.1 <i>El Orden Experiencial</i>	31
1.7.2 <i>Niveles Neurológicos (Niveles Lógicos)</i>	31
1.7.3 <i>Líneas Del Tiempo.</i>	32
1.7.4 <i>Teoría Del Campo Unificado.</i>	32
1.7.5 <i>PNL de Nuevo Código.</i>	33
1.7.6 <i>T O T E.</i>	33
1.7.7 <i>R O L E.</i>	34
1.7.8 <i>S C O R E.</i>	35
1.7.9 <i>La Estrategia de Disney.</i>	35
1.7.10 <i>Metamodelo.</i>	36
1.7.11 <i>Relajación.</i>	36
1.7.12 <i>Posiciones Perceptivas.</i>	37
1.7.13 <i>Re-Encuadre.</i>	38
1.7.14 <i>Anclaje.</i>	39
1.7.15 <i>Submodalidades.</i>	39
	39

<b>CAPITULO 2. EL ENVEJECIMIENTO</b>	41
2.1 Antecedentes	41
2.2 Concepto.	44
2.3 Aspectos Biológicos del Envejecimiento	45
2.3.1 <i>Teoría Molecular</i>	46
2.3.2 <i>Teoría de la Mutación Genética.</i>	46
2.3.3 <i>Teoría de la Regulación Genética.</i>	46
2.3.4 <i>Teoría del Debilitamiento del Sistema Inmunológico.</i>	47
2.3.5 <i>Teoría del Envejecimiento Celular.</i>	47
2.3.6 <i>Teoría de la Acumulación de Desechos.</i>	48
2.3.7 <i>Teoría de las Modificaciones del Sistema Endocrino.</i>	48
2.3.8 <i>Teoría del Entrecruzamiento.</i>	48
2.3.9 <i>Teoría de los Radicales Libres.</i>	49
2.3.10 <i>Teoría el Desgaste.</i>	49
2.4 Cambios Fisiológicos.	49
2.4.1 <i>Cambios en la Capacidad Intelectual.</i>	53
2.5 Aspectos Psicológicos del Envejecimiento	54
2.5.1 <i>Autoconcepto.</i>	57
2.5.2 <i>Autoestima</i>	60
2.5.3 Estados Emocionales	61
• <i>La depresión</i>	61
• <i>El tedio</i>	62
• <i>La soledad</i>	62
• <i>El Sentido de Vida.</i>	63
2.6 Aspectos Sociales del Envejecimiento.	65
2.6.1 <i>Aspecto Laboral</i>	66
2.6.2 <i>Aspecto Familiar</i>	72
2.6.3 <i>Cónyuge o Pareja</i>	73
2.6.4 <i>Aspecto Sexual.</i>	74
2.6.5 <i>La Viudez</i>	77

<i>2.6.6 Relación con los Hijos</i>	78
<i>2.6.7 Relación con los Hermanos.</i>	79
<b>CAPITULO 3. PROPUESTA DE TRABAJO</b>	81
<i>SESIÓN 1</i>	82
<i>SESIÓN 2</i>	83
<i>SESIÓN 3</i>	84
<i>SESIÓN 4</i>	85
<i>SESIÓN 5</i>	86
<i>SESIÓN 6</i>	86
<b>DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES</b>	88
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	93
<b>ANEXOS</b>	97

## RESUMEN

La presente es una investigación teórica sobre la forma en que pueden utilizarse las técnicas de la PNL para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores. En el primer capítulo se expone la historia de la PNL, sus presupuestos más importantes, los modelos y las técnicas que emplea. El segundo capítulo es una exploración de los cambios que experimenta el ser humano cuando se acerca o se encuentra en la Tercera Edad; se exponen los cambios biológicos, psicológicos y sociales, ambas temáticas se vierten en el capítulo tres que es una propuesta en seis sesiones en la que el objetivo general es encontrar alternativas viables para alcanzar un nivel de calidad de vida óptimo en los adultos mayores. Se anexan además los ejercicios necesarios para alcanzar dicho objetivo.



## INTRODUCCIÓN

Envejecer es universal e inevitable. Le sucede a todos los sistemas orgánicos, incluso en condiciones genéticas y ambientales óptimas. No todos los organismos envejecen al mismo tiempo pero cuando las personas llegan a los 60 años o más se presentan para estos al igual que en las otras etapas de la vida conflictos que enfrentar, con la ventaja de los años de experiencia adquirida, pero con la desventaja de pertenecer a una sociedad en la que se ha dado, en pensar que la productividad y la estética funcionan como ejes definitivos para tener calidad de vida; y en la que al parecer no tiene oportunidad, de modo que la vejez representa un cambio que para muchos puede significar la decadencia, la infelicidad, la soledad la frustración (al no haber alcanzado sus metas) y por supuesto la muerte. Aun cuando el envejecimiento sea un proceso fisiológico que se inicia en el momento mismo de la concepción y que se hace evidente después de la madurez (Trujillo, 2001), éste se presenta paulatinamente, los seres humanos tenemos la capacidad de elegir que final deseamos para nuestra vida; si se cuida la salud física, mental y emocional, además de procurar tener compañía afectuosa y armonía interior, la vejez no tiene por que ser negativa o algo indeseable.

La certeza de llegar a los 60 años de edad, nadie la tiene, sin embargo los avances científicos y tecnológicos han permitido a la humanidad una estancia más prolongada, y mucho más cómoda, de lo que fue décadas pasadas en las que las enfermedades se convertían en epidemias que ahora pueden ser prevenibles con vacunas y medicamentos. Se han reducido también las horas de trabajo y la actividad laboral, se ha apoyado en máquinas que le evitan el desgaste que anteriormente se requería para casi cualquier diligencia, de tal forma que se ha incrementado la población de ancianos a nivel mundial.

En México en 1950, la esperanza de vida al nacer era de 46.9 años ésta aumentó a 70.6 años hasta 1990; estimando que llegará a 76.5 en el 2020. En el decenio de los cuarenta, alrededor del 5.5% de la población era de adultos mayores, para 1996 aumento a 6.4%, y se estima que para el 2020 cubrirán el 11.6% de la población nacional. El incremento es mucho más contundente en números absolutos. El total de adultos mayores de 60 años, que actualmente habitan en México es de alrededor de 6 millones, lo cual equivale al total de la población del estado de Jalisco (Lozano, 1999).

La longevidad de la población ha tenido un importante impacto en la sociedad, para el estado y sobre todo para las familias en las que se han transformado los estilos de vida. Actualmente la sobrepoblación, la arquitectura y el desarrollo de esta ciudad lleva a la creación de viviendas construidas para familias nucleares en las que no existe espacio vital para el anciano; puede decirse que la familia contemporánea esta en proceso de desintegración y en tales condiciones, no es de extrañar que el anciano sea último en recibir de los suyos además en muchos de los casos se les maltrata y excluye del seno familiar.

La entrada a esta etapa, está marcada por la edad, y no por la funcionalidad del individuo, de modo que la sociedad en la que se desarrolla, habrá creado estereotipos o prejuicios sobre el destino de las personas de la tercera edad, para quien está deparada, de inicio la jubilación obligatoria. Según Laforrest (1991), con la jubilación la persona deja de pertenecer a la sociedad, debido a que no tiene más un estatus, no tiene normas o expectativas que cumplir, “queda al margen” del que fue su mundo; perdió el lugar que ocupaba, y aunado a esto comienzan a evidenciarse o enfatizarse los cambios físicos en los que algunos órganos por desuso o abuso, tienen mayor alteración con el envejecimiento.

El cuerpo cambia de numerosas formas durante la vejez en particular en la apariencia, los sentidos, los músculos, los huesos y la movilidad así como los órganos internos. Una mirada en el espejo da evidencias certeras del proceso de envejecimiento. Las canas, la piel envejecida, el cambio en la postura y algunas arrugas son signos reveladores. La piel se vuelve seca, delgada y aparecen manchas de la edad. En general, los sentidos se vuelven menos eficientes conforme uno envejece, las deficiencias de audición son frecuentes, así como los defectos en la vista cuando se presenta una disminución en la capacidad de enfocar los objetos; el sentido del gusto muestra una considerable estabilidad en la vejez, a diferencia del olfato en el que se observa una declinación más marcada. El peso muscular, y en consecuencia la fuerza disminuyen con la edad, por el cambio de postura y la pérdida de calcio óseo los ancianos suelen ser dos o más centímetros bajos, de lo que eran (Craig,1997). Aunado a esto, se encuentran las enfermedades crónicas que se van presentando por los estilos de vida que lleve la persona, que van desde molestias respiratorias hasta diabetes, arteriosclerosis, problemas cardiovasculares entre otras.

La mayor parte de las capacidades mentales, se mantienen relativamente intactas con los años. Sin embargo se pueden suscitar modificaciones en la velocidad y desempeño mental, que se pueden atribuir a una salud débil, al aislamiento social, a la falta de educación, a la pobreza y la poca motivación, con lo que se ve también afectada la memoria, y es posible que se presenten enfermedades como el Alzheimer y las apoplejías en este período de vida (Craig, 1997). Disminuye también durante este período la solvencia económica, se incrementa el ocio y con el las creencias fatalistas, los cambios de humor, la desvalorización personal, la depresión; los adultos mayores se enfrentan también a las pérdidas de la pareja, de familiares y amigos contemporáneos además suele ocurrir en muchos casos el abandono de familiares ya sea en sus propios hogares o en asilos.

A su vez, debe reconocerse que cada proceso de envejecimiento es único. Entonces no hay vejez ni atributos de la vejez iguales para todas las personas de esta edad. Solo hay VEJECES; cada cual tendrá la suya propia, que dependerá de quien y como ha sido a lo largo de la vida (Andrés, 2001).

De tal forma, si cada individuo es capaz de enfrentar sus circunstancias y darle sentido a su vida a partir de sus experiencias, de salud y su proyección a futuro es necesario abordar este fenómeno desde una perspectiva que permita la posibilidad de seguir creciendo como persona aun cuando no se es productivo en el área laboral, cuando ya no se es tan atractivo a la vista de la sociedad y cuando todo parece indicar que el fin de la vida está próximo.

El tener un autoconcepto favorable, permite a las personas tener una vida placentera para reconocer y aceptar los cambios que se han generado en su cuerpo, en sus relaciones sociales, e incluso en la modificación o confirmación de sus creencias, para cuando alcanzarán la edad de 60 años, será definitivo para adaptarse a las nuevas circunstancias que se les presenten.

Uno de los Modelos que nos permite examinarnos es la Programación Neurolingüística que se refiere al como creamos nuestro propio mundo subjetivo, con todo su placer y dolor (O'Connor y Prior, 2001).

PNL son las siglas de Programación Neurolingüística. Este término que suena a alta tecnología es meramente descriptivo. "Neuro" se refiere a nuestro sistema nervioso, los circuitos mentales de nuestros sentidos, a través de los cuales vemos, oímos, olemos, gustamos y palpamos. "Programación" es un término tomado del campo de la informática, para sugerir que nuestros pensamientos, emociones y acciones no son mas que simples programas, que pueden ser cambiados mediante la actuación de nuestro "software" mental. "Lingüística" hace referencia a nuestra habilidad para utilizar el lenguaje, así como el modo en que

las palabras y frases específicas reflejan nuestros mundos mentales. Se refiere también al “lenguaje silencioso” de posturas, gestos y hábitos que revelan nuestro modo de pensar, nuestras creencias y mucho más (Equipo de Formadores de NLP Comprehensive, 1998).

La Programación Neurolingüística, es entonces un conjunto de habilidades finas y un medio muy poderoso de comunicación, que se emplea para obtener modelos de excelencia en el comportamiento humano, es decir, un modelo para seguir los pasos que siguen las personas al realizar una actividad de manera exitosa. Se presupone en este enfoque que una persona que logra optimizar sus percepciones, pensamientos y sentimientos, logra un nivel apropiado de libertad de expresión, alcanzando así un mayor grado de control y dirección (Armendáriz, 1999).

Derivada de la Teoría Humanista, “La Programación Neurolingüística está basada, en el supuesto de que en nuestro interior poseemos ya todos los recursos necesarios y por lo tanto, su cometido es sacar a la superficie esas capacidades y habilidades” (Khigts, 1999).

La Programación Neurolingüística es relativamente nueva, fue a principios de los setentas cuando Richard Bandler, estudiante de Psicología y John Grinder, profesor ayudante de lingüística, estudiaron a tres personas que en su opinión mostraban dotes de excelencia, especialmente en el área de la comunicación y la gestión del cambio, ellos fueron Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Ericsson; y averiguaron como utilizaban las asociaciones positivas, las metáforas y la compenetración (rapport) en su conducta y lenguaje (Khigts, 1999).

La Programación Neurolingüística, es considerada como arte y ciencia de la excelencia personal. Es un arte, porque cada uno da su toque único personal y de estilo, a lo que está haciendo, y esto nunca se puede expresar con palabras o técnicas. Es una ciencia, porque hay un método y un proceso para descubrir los

modelos empleados por individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes (O'Connor y Seymour, 1995).

Cualquier aprendizaje de PNL nos ayuda a:

- 1) Tener contacto con determinadas áreas personales que nos obstaculizan lograr las metas más importantes de nuestra vida.
- 2) Modificar emociones, comportamientos y creencias que faciliten nuestro desarrollo personal constante.
- 3) Optimizar toda clase de habilidades que nos permitan un mejor rendimiento en las áreas de nuestro quehacer diario (trabajo, salud, relaciones interpersonales, relaciones laborales, etcétera).
- 4) Emplear formas realmente efectivas de comunicación interpersonal que nos permitan una relación mas plena y satisfactoria, tanto con nosotros mismos como con las personas que interactuamos (Armendáriz, 1999).

La PNL proporciona una opción para modificar nuestra visión de la vida, y con ello la posibilidad de disfrutar de una vida plena y digna de ser vivida, en cualquier época de la vida ya que durante la tercera edad, se presentan cambios drásticos en los que en muchas ocasiones las creencias se contraponen con la realidad, y en donde los estados de ánimo depresivos, lo cual puede llevar a las personas incluso al suicidio. Es necesario por tanto, analizar las creencias y observar; un fundamento de la PNL que es: "El cómo pensamos sobre algo determina cómo lo experimentamos" (Equipo de Formadores de NLP Comprehensive, 1998). Una de las oportunidades brindadas por la PNL al ser humano, es la adquisición de una nueva libertad nacida de la idea de que: ***uno no está condenado a seguir siendo siempre aquel en el que se ha convertido en virtud de su propia historia y su disposición natural. Es posible convertirse en gran medida en quien se pretende ser*** (Mohl, 1998).

Así pues, el bagaje de situaciones por las que tiene que pasar una persona al convertirse socialmente en un viejo, el incremento de la población en esta etapa de la vida y el escaso interés por modificar los planteamientos sociales con respecto a las minorías (en este caso particular la vejez) son razones suficientes para justificar la elaboración de este trabajo de investigación en el que el objetivo general es *examinar los factores biopsicosociales de los adultos mayores desde una perspectiva humanista y brindar una propuesta de la PNL para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores.*

Por lo tanto, en el primer capítulo se abordaron los orígenes, principios y fundamentos de la PNL así como la metodología para obtener mejoras en la calidad de vida de los Adultos Mayores.

En el segundo capítulo, se señalan a detalle los cambios del proceso de envejecimiento, la condición física, el desgaste natural del organismo, las enfermedades mas comunes, la crisis de identidad, de pertenencia social, las actitudes no solo de aquellos quienes viven el proceso, sino de aquellos que determinan hasta que punto una persona es valiosa o no, el impacto de la jubilación obligatoria que en muchos casos el afrontamiento de la muerte del cónyuges, amigos en general de sus contemporáneos, en resumen una visión de la soledad en esta etapa de la vida.

Y finalmente en el tercer capítulo, se perfiló una propuesta para que las personas de la tercera edad, puedan conseguir una mejora en su calidad de vida, que se manifieste en su personalidad en sus relaciones personales y sociales.

# CAPÍTULO 1

## PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA

“No hay edad para el cambio,  
la ciencia ya lo ha demostrado,  
sin importar tu edad tienes una vida por delante  
y esa vida es importante.”  
Anónimo

Los teóricos humanistas argumentan que, el ser humano es una promesa de vida plena. Sin embargo, en la vida cotidiana es posible ver que la gran mayoría de la gente no logra cumplir esa promesa, debido a factores tanto externos (momento histórico en el que vive la persona, la situación familiar, laboral), como internos (miedos, creencias, frustraciones), que impiden que la persona se desarrolle de forma saludable y en armonía.

Por fortuna el hombre, con todas sus limitaciones es un ser conciente, volitivo y racional; puede percatarse de su existencia en el mundo, darse cuenta del curso que lleva su vida y tomar conciencia de sus limitaciones y capacidades. Pero también tiene voluntad, así como la aptitud para tomar decisiones y llevarlas a cabo; la habilidad para crear su existencia, y pintar el cuadro de su vida *dentro del marco de condiciones que lo limitan*. (Villanueva, 1998).

### 1.1 Antecedentes.

La PNL surge a partir de una necesidad elemental del ser humano: La *Libertad*. La libertad de elegir; necesidad que en la infancia nos es coartada y dirigida por quienes a su vez tuvieron que respetar normas, leyes, costumbres, tradiciones y creencias de su lugar de origen. La PNL trata de ubicar al ser humano como un ser que dentro de las limitantes personales y socioculturales en las que nació es candidato a lograr desarrollar las potencialidades que le permitirán autorrealizarse y ser libre.



Mohl (1998) argumenta que, una de las oportunidades brindadas por la PNL al ser humano: es la adquisición de una nueva libertad nacida de la idea de que uno no está condenado a seguir siendo siempre aquel en que se ha convertido en virtud de su propia historia y de su disposición natural. Es posible convertirse en gran medida en quien se pretende ser.

En la construcción de la psicología han surgido grandes filósofos, investigadores y teorizadores, que han dado alternativas para lograr que el ser humano tenga una vida plena, libre y feliz. A principios del siglo pasado, Freud perfiló el estudio del ser humano con un enfoque analítico, lo simbolizó como un ser movido por los instintos, los cuales escapaban de su control y de su voluntad de modo que la responsabilidad de su comportamiento recaía en fuerzas internas. Más tarde aparecieron los conductistas, con Watson, quienes aseguraron que la conducta es resultado del ambiente. Surgió más tarde lo que se conoció como la tercera fuerza; el Humanismo, encabezado por Maslow quien aportó el término de autorrealización (entre otros), que resulta ser el objetivo primordial de todo ser humano.

De estas tres corrientes, surgieron muchas otras con las cuales los investigadores del comportamiento humano han beneficiado a la Psicología con herramientas, y argumentos eficaces con las que otros construyen sus teorías, ya sea en antítesis, como lo fue el conductismo con el psicoanálisis o tomando rasgos y ampliándolos como los Cognitivos-Conductuales, o como la teoría Gestalt, que surge como otra opción para el estudio del humano y que se apoya del psicoanálisis y el humanismo.

De todas ellas, se desprenden útiles conocimientos que retoman en principio Richard Bandler y John Grinder (iniciadores de la PNL), para lograr dar forma al modelo de modelos, que busca la excelencia, que como argumenta Álvarez (1996), surge como un eficaz intento de síntesis unificadora, la teoría de la "Programación Neurolingüística" genial factor común de eficacia de las diferentes

corrientes y prácticas que desarrolla su propia tecnología mental para actuar con eficiencia tanto en el complejo campo de las relaciones interpersonales como en el de la educación y la terapia.

La PNL, es un instrumento adecuado para transformar aquellas situaciones vitales, que marcaron profundamente nuestra identidad durante nuestra infancia o nuestra juventud, esto es para reescribir la historia de nuestra vida, o dicho con más propiedad revivir de una manera diferente determinados episodios de nuestra existencia. Por descontado, que nuestros deseos no siempre requieren cambios tan profundos, pero cuando se da el caso, el hecho de revivir la situación traumática, nos permite obtener conclusiones distintas, capaces de cambiar nuestra vida futura. Desde esta óptica es evidente que la PNL constituye un paso bastante avanzado, de los que nos ofrecen otros programas, orientados al crecimiento personal, como el psicoanálisis (Mohl, 1998).

La PNL da también, la oportunidad de lograr a corto plazo trascender los traumas, las fobias, los rencores, permite resignificar el pasado y alcanzar nuestras metas, permite además que el individuo pueda tener una vida gratificante y satisfactoria.

La PNL se constituye, por lo tanto en una poderosa vía de desarrollo personal mediante una serie de pasos bien estructurados a través de los cuales el practicante puede ir desarrollando sus mapas personales para actuar con competencia tanto sobre el mundo exterior como sobre el propio universo interno, sin duda el más desconocido para el ser humano (Álvarez 1996).

## 1.2 Historia.

La historia de la Programación Neurolingüística comienza, a principios de los años setentas, en Estados Unidos, en la Universidad de Santa Cruz California. Los personajes principales son John Grinder, profesor ayudante de Lingüística y Richard Bandler, programador y matemático además de estudiante de Psicología.

Ambos mostraban interés en el comportamiento de humano, por un lado Bandler descubrió que si repetía cuidadosamente los patrones de comportamiento de algunos terapeutas que conocía podía obtener resultados positivos con las personas. Por su parte Grinder, quien cuenta con gran facilidad en el aprendizaje de idiomas, encontró que su vínculo con la Psicología radicaba en su interés de descubrir la gramática oculta del pensamiento y la acción.

Una vez que se conocieron revelaron sus intereses, y a partir de sus semejanzas comenzaron a trabajar juntos, decidieron combinar sus respectivas habilidades en informática y lingüística, junto con su capacidad para copiar el comportamiento no verbal de sus modelos con el fin de desarrollar un nuevo “lenguaje para el cambio”. Iniciaron realizando terapia de grupo imitando los movimientos, las palabras, hábitos, acento e incluso el aspecto físico del psiquiatra alemán Fritz Perls, quien se convirtió en uno de los pilares para el desarrollo del Modelo de Excelencia, con tan buenos resultados, que decidieron seguir en esa línea de investigación.

Refiere Knights (1999), Grinder y Bandler, comenzaron estudiando personas que en su opinión, tenían dotes para la excelencia, especialmente en el área de comunicación y la gestión del cambio. Estudiaron: A terapeutas como Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Erickson, y averiguaron cómo utilizaban las asociaciones positivas, las metáforas y la compenetración (rapport), en su conducta y lenguaje. También recuperaron el trabajo de Gregory Bateson y del psicoanalista Paul Watzlawick, Alfred Korzybski y Naom Chomsky, gracias a lo cual aprendieron los fundamentos de las presuposiciones y los patrones de lenguaje, todos los modelos que desarrollaron estas personas estaban enfocados hacia el cambio.

Bandler y Grinder, no tenían la intención de iniciar una nueva escuela de terapia, sino la de identificar patrones empleados por los mejores psiquiatras y divulgarlos. No se entretuvieron en teorías; elaboraron modelos de terapias que funcionaban en la práctica y podían enseñarse. Aunque los tres psiquiatras que estudiaron eran

muy diferentes, los tres empleaban patrones sorprendentemente similares en lo fundamental. Bandler y Grinder tomaron estos patrones y los depuraron y construyeron un elegante modelo que puede emplearse para una comunicación efectiva, cambio personal, aprendizaje acelerado y, por supuesto mayor disfrute de la vida y plasmaron sus descubrimientos en cuatro publicaciones (O'Connor y Seymour, 1996) que van de 1975 a 1977: *The Estructure of Magic 1 and 2* (La estructura de lo mágico 1 y 2) y *Patterns 1 y 2* (Patrones 1 y 2) dos libros sobre el trabajo con Erickson con Hipnoterapia (O'Connor y Seymour, 1996).

Para 1976, surge el nombre de este modelo que había resultado todo un éxito, ya que miles de personas estaban interesadas en asistir a sus conferencias, cursos y talleres pero aun no tenía un nombre así que después de analizarlo decidieron llamarlo Programación Neurolingüística, ya que unificaba las ideas principales de ambos en este trabajo.

Si se interpreta el concepto de Programación Neurolingüística literalmente, enseguida se piensa en la informática y en los ordenadores. Se trata de una asociación útil (aunque para la mayoría de la gente posea connotaciones desagradables), para comprender cómo tiene lugar el proceso de cambio que se realiza a través de la PNL. Así en el ordenador se introducen unos datos que se procesa, almacena y actualiza cuando las circunstancias lo requieren. Nuestro cerebro hace lo mismo. Los datos son nuestras experiencias sensoriales; todo cuanto vemos, oímos, sentimos, palpamos o saboreamos es procesando y almacenado. La PNL parte de una experiencia sensorial específica almacenada en el cerebro. Lo importante, para trabajar con ella, es sobre todo conocer la estructura y las condiciones en las que se procesó y almacenó la experiencia (Mohl, 1998).

### 1.3 Concepto.

Armendáriz (1999), define a la Programación Neurolingüística como un conjunto de habilidades finas y muy poderosas de comunicación, que se emplean para obtener modelos de excelencia en el comportamiento humano.

Es posible desglosar la definición de la PNL como sigue:

**Programación:** se refiere a las habilidades para descubrir y utilizar en forma efectiva los programas (también entendidos como “modelos” o “mapas” de la realidad) que la persona usa para su comunicación intra e interpersonal, a fin de alcanzar sus objetivos deseados.

**Neuro:** existe la referencia al sistema nervioso, a través del cual la persona procesa su experiencia mediante sus cinco sentidos. En este apartado nos interesa distinguir la información que la persona maneja. Es el estudio del *cómo* recibimos la información del mundo, y luego *cómo* la integramos a nuestros “mapas” o modelos de la realidad.

**Lingüística:** habilidades para la utilización del lenguaje verbal, y no verbal mediante el cual son codificadas y ordenadas nuestras experiencias neurológicas cotidianas. Son las formas en que compartimos con los otros, nuestros respectivos “mapas” de la realidad.

Para autores como Mohl (1998; O’Connor y Seymour, 1996) señala PNL es el estudio de la excelencia humana. PNL es la capacidad de ser lo mejor de ti mismo más a menudo. PNL es el potente y práctico acceso al cambio personal. PNL es la nueva tecnología del éxito. La PNL es el arte y la ciencia de la excelencia personal. Es un arte porque cada uno da su toque personal de estilo a lo que esté haciendo, y esto nunca se puede expresar con palabras o técnicas. Es una ciencia, porque hay un método y un proceso para descubrir los modelos empleados por individuos sobresalientes en un campo para obtener resultados sobresalientes. La PNL, es la habilidad práctica de crear los resultados que nosotros queremos verdaderamente del mundo mientras vamos dando valor a otros en el proceso.

La PNL, es pues, una herramienta que proporciona eficacia y rapidez. Por la sencillez que la caracteriza, en un principio fue considerada como superflua, pero los resultados han determinado que un mayor grupo de personas, no solo especialistas, como pueden ser los terapeutas, asesores, médicos o pedagogos, hayan adoptado este modelo, sino toda clase de personas interesadas en mejorar su calidad de vida, si tener que desembolsar recursos económicos por largos períodos de tiempo en una terapia que en muchos de los casos abandonan por su lentos resultados.

Además es aplicable a todas las edades. En niños es posible lograr un mejor rendimiento escolar, programándolos y motivándolos con las palabras adecuadas, incrementando su autoestima y una mejora en sus relaciones interpersonales, no solo en la familia, sino en la escuela y en todas las circunstancias. También es posible en adolescentes orientarlos en la toma de decisiones en cuanto a la elección de carrera o proyecto de vida a partir de sus necesidades, intereses y aptitudes, en personas adultas en el mejoramiento de sus relaciones laborales con compañeros de trabajo, o jefes, en cuanto a la elección de pareja, y como relacionarse adecuadamente; al igual que resignificar su pasado, proyectar un futuro gratificante y satisfactorio; para encontrar el sentido de su vida aun cuando están jubilados o tienen alguna discapacidad por la edad. Y en todas las edades modificar hábitos, actitudes negativas, modificar estructuras emocionales, y la lista se adapta a las necesidades del cliente. Con la ventaja de que puede trabajarse de forma individual o en terapia de grupo.

#### 1.4 Presuposiciones.

De Saint, (1996) argumenta que por pragmático que sea, un enfoque de las ciencias humanas se apoya siempre sobre un cierto numero de postulados o hipótesis de orden filosófico. Éstos son los que dan un sentido a los métodos e intervenciones preconizados. Por lo tanto, es imposible minimizarlo y que, son precisamente las hipótesis de la PNL las que conforman la base de su eficacia.

Por lo general, estas hipótesis de base reciben el nombre de “Presuposiciones”. El objetivo de la PNL no fue el de crear un enfoque a partir de ciertas hipótesis deliberadamente escogidas, sino, el de configurar un modelo a partir de los comportamiento y capacidades de personas eminentemente competentes en sus respectivos campos. Evidentemente, estos comportamientos se apoyaban sobre un determinado número de creencias que los explican.

Aun cuando estas creencias no estuvieran expresadas, no podían no existir: aparecían en las actitudes de esas personas. Por lo tanto las presuposiciones de la PNL no han sido escogidas *a priori*, sino deducidas de la observación.

Estas presuposiciones conciernen a:

- ✓ La realidad.
- ✓ Las capacidades del ser humano.
- ✓ Las relaciones humanas.
- ✓ La naturaleza del cambio en el ser humano.

Autores como Harris, 2002, Equipo de formadores de PNL,1998, De Saint, 1996; Álvarez, 1998, las desglosan de la siguiente manera:

- ***La experiencia tiene una estructura***

Existen patrones para la forma en que reflexionamos y organizamos, nuestra experiencia, si cambiamos dichos patrones, nuestra experiencia también se modifica. Podemos, pues, neutralizar los recuerdos dolorosos y enriquecer aquellos que nos resulten útiles.

- ***Un mapa no es el territorio:***

El mundo que llamamos “real” es la imagen que cada cual se forma del universo. Las percepciones de las personas son subjetivas, lo que se percibe es selectivo y no un examen de la realidad completo ni necesariamente verdadero.

- ***El cuerpo y la mente son un sistema:***

Todo lo que hacemos con nuestras mentes y cuerpos está relacionado. Nuestros pensamientos influyen de forma instantánea en la tensión muscular, la respiración y las emociones. Y todo ello a su vez afecta a nuestros pensamientos. Aprendiendo a cambiar cualquiera de estos aspectos, aprendemos a cambiar el otro.

- ***Las personas actúan perfectamente.***

En vez de pensar que los seres humanos son defectuosos, porque no hacen lo que parece adecuado, convencional o efectivo, es aconsejable pensar que son extremadamente eficaces para conseguir determinados resultados, aunque éstos quizá no sean lo “mejor” para las circunstancias.

- ***Si algo es posible para una persona, lo es también para todos los demás:***

Significa que si alguien *puede* hacer algo, entonces, *potencialmente* todos podrían hacerlo en circunstancias adecuadas. Podemos aprender el mapa mental de un realizador y hacerlo nuestro. Haz como si todo fuese posible. Cuando exista algún límite físico o ambiental, el mundo de la experiencia te lo hará saber.

- ***Todas las personas tienen todos los recursos que necesitan:***

Las personas tienen dentro de sí mismas, una gran reserva de habilidades y atributos. Las imágenes mentales, las voces interiores, las sensaciones y las emociones son los elementos básicos de nuestros recursos físicos y mentales. Podemos emplearlos para construir cualquier pensamiento, emoción o habilidad que queramos, y aprovecharlos después en nuestras vidas, allí donde queramos o donde más lo necesitemos.



- ***No hay fallos, solamente información acerca de los resultados:***

El término “fracaso” es solo una etiqueta verbal, un rótulo de nuestro mapa lingüístico que a menudo utilizamos para autolimitarnos. Si no se consigue lo que deseaba, esto se puede utilizar como una información útil que sirva de ayuda en futuros intentos. El error es una etapa del camino del aprendizaje y por lo tanto del éxito. Cometer un error equivale a ganar una ocasión de aprender.

- ***Si lo que hace no funciona, intente hacer algo diferente:***

Si se modifica la forma de hacer las cosas hasta obtener un resultado aspirado, será más probable conseguirlo. La propuesta de la PNL es bien simple: “Si algo no funciona, prueba hacer algo diferente”

- ***Usted hace lo mejor que puede todo el tiempo:***

Cada persona funciona de la mejor manera posible en el contexto en que se halla, y escoge siempre la opción más adecuada de entre las que tiene a su disposición en su repertorio de conductas. Afirmamos que las decisiones se basan en las “mejores conjeturas del momento”. Cada uno de nosotros tiene su propia historia personal.

- ***Cada conducta tiene una intención positiva:***

Incluso la conducta que parezca más negativa se hace con un propósito. Incluso los comportamientos nocivos, agresivos y desconsiderados tuvieron en su origen un propósito positivo.

- ***No puedes no comunicarte:***

Estamos constantemente comunicando, al menos no verbalmente. Las palabras son a menudo la parte menos importante de la comunicación. Incluso nuestros pensamientos son comunicaciones con nosotros mismos, que se revelan a otros a través de nuestros ojos, nuestros tonos de voz, nuestras posturas y nuestros movimientos corporales.

- ***El significado de la comunicación es la respuesta que arroja:***

Es la percepción del receptor la que determina la efectividad de una interacción y no la intención del emisor. Prestar atención a cómo es recibida nuestra comunicación nos permitirá ajustarla, de modo que la próxima ocasión resulte más clara.

Estos presupuestos son aplicables a toda la gente y han demostrado ser de gran utilidad en cualquier campo en el que se emplee.

### 1.5 Las Creencias.

Uno de los filtros más poderosos que tenemos, y que repercuten de manera relevante en nuestra conducta son las creencias, que nos llegan con mucha frecuencia en el discurso de los otros, que pueden ser desde familiares, amigos, profesores o cualquier persona se trata de información que en ocasiones no tiene mas fundamento que la experiencia de quien las menciona y peor aun pueden ser producto de la tradición popular pero también es posible que se generen a partir de experiencias propias que se presentan de forma repetitiva que se interiorizan y cuando las personas creen sinceramente en algo actúan en correspondencia con ello de tal manera que es un filtro singularmente potente.

Según Seymour (1995), existen dos tipos de creencias, las positivas que son las que actúan sobre las capacidades de la persona, esto es que la persona cree que puede hacer algo, y tiene razón; y si cree que no puede también tiene razón. Y las creencias limitativas, hacen mención al “no puedo” que es válida en el momento presente, es una descripción de las capacidades de ahora y en un futuro, programándose hacia el fracaso e impidiendo encontrar las verdaderas capacidades.

Las palabras pues, se convierten en algo que obliga, así el lenguaje es una parte esencial en el proceso que se emplea para entender al mundo de manera particular ya que como se ha mencionado el mundo o la realidad es según sea percibida por cada uno.

*El mapa no es el territorio*, es uno de los presupuestos básicos en la PNL, como ya se mencionó consiste básicamente en que cada individuo construye su realidad a partir de sus experiencias, así lo que para algunos es algo extraordinario para otros sería tal vez solo algo ordinario o irrelevante. Las personas tendemos a hacer una selección de los eventos que almacenamos en nuestro cerebro, esto es automático y la persona puede ser consciente o no de ello, es decir, existen algunas imágenes o colores, palabras o sonidos, sensaciones, texturas o temperaturas, sabores u olores que nos pueden evocar momentos que en el pasado hemos guardado como gratos o desagradables, a lo que PNL llama anclas, y que pueden desencadenar emociones que en ocasiones no comprendemos.

Sambrano (2000) sugiere, al anclaje como un proceso mediante el cual, un estímulo externo, sensorial, se asocia con una conducta que se desea adquirir. Las anclas pueden ser colocadas, deliberadamente o producirse de manera espontánea originando entonces nuevos estados mentales que disparan procesos cerebrales y al ejecutarla de forma consciente se convierte en un gran recurso potencializador de estados mentales positivos y de éxito.

#### 1.6 Sistemas De Representación.

Los seres humanos estamos expuestos a un sin fin de estímulos que nos brindan información de nuestro mundo, permitiéndonos desarrollarnos según las potencialidades e intereses de cada uno. Esta información la obtenemos a partir de nuestros cinco sentidos, por medio de la vista es posible percibir las cosas, personas y animales en cuanto tamaños, colores, cercanías, también nos llega de

forma sonora que podemos codificar como sonidos (sentido del oído), que pueden ser altos o bajos, agudos o graves estruendosos o armoniosos, también es posible obtener información del ambiente a partir de las sensaciones de la piel (sentido del tacto) todo lo que respecta a texturas, temperaturas, pero además contamos con el sentido del gusto que nos permite reconocer sabores, si estos son dulces, amargos o agrios, finalmente los aromas de igual forma nos muestran el mundo con fragancias que pueden ser agradables o desagradables (sentido del olfato). Toda esta información y la experiencia que tengamos de ella nos permite tener una imagen del mundo en el que vivimos y responder de un modo característico.

Álvarez (1996) argumenta, que a través de los canales sensoriales estamos recibiendo continuamente una enorme cantidad de datos de todo tipo, en las que se combinan informaciones variadas, en la que nuestro cerebro se encarga de procesar todo ese tipo de materiales, a los que añade también las reminiscencias de las experiencias anteriores, así como las expectativas, ilusiones y temores que albergamos, para construir con ello nuestra particular imagen del mundo, nuestro mapa personal de la realidad.

Si no existiera un mecanismo capaz de tamizar todas las unidades de información que pueden estar llegando hasta nosotros en un momento dado, nos quedaríamos totalmente bloqueados o funcionaríamos como antenas biológicas sin otra función que la de ser meros receptores. Por eso es preciso la presencia de un mecanismo de selección de estímulos, la atención -voluntaria o espontánea-, que filtra el mensaje concreto al que vamos a atender en un momento determinado. (Álvarez 1996)

Todos, a excepción de las personas con alguna discapacidad visual o auditiva, individualizamos la recepción de la información por algún canal sensorial particular, de modo que aunque una situación que están presentes dos personas, cada uno de ellos hará una codificación diferente a partir del canal por el que procesen la información. Es decir aunque los dos vean y escuchen lo mismo

alguno pondrá mas atención en la imagen que observe y el otro tal vez en el discurso de otro, es decir la persona “elige” un sistema sensorial o representativo determinado.

Sambrano (2000), refiere que cada persona estructura su pensamiento en forma diferente, y según estudios realizados con miles de seres humanos a lo largo y ancho del planeta los neurolingüistas han encontrado que el sistema de representación que cada uno usa la mayor parte de las veces, puede ser tipificado como predominantemente VISUAL (si usa la vista), AUDITIVO (si usa los oídos), KINESTÉSICO (si usa las sensaciones corporales), y por ultimo OLFATIVO Y GUSTATIVO. Esto significa, que los órganos de los sentidos son los responsables de la comunicación interna y externa de la experiencia, y que la percepción que tenemos del mundo se puede registrar en los siguientes sistemas.

Es decir, no todos pensamos de la misma manera; existen individuos predominantemente visuales que recurren a elaborar imágenes mentales coloridas, dotadas de movimiento y “rodadas” desde diferentes perspectivas. De esta manera pueden tener una visión de conjunto, o de los detalles específicos que deseen enfocar. Otros, en cambio, son mas bien auditivos, necesitan escuchar sus propios pensamientos; las ideas y proyectos que los demás les propongan puede que les salgan de tal modo que quieran prepararse a atender a sus propias ideas para no desoir su lógica personal. Finalmente, se mueven según la inclinación de sus sensaciones; y puede que se enreden y tropiecen con sus propios sentimientos; les pesan sus errores y se remontan con la ligereza de sus nuevas ilusiones (Álvarez, 1996).

Existen según Álvarez (1996), dos pistas principales para aproximarnos a la forma de los contenidos mentales o la de nuestros interlocutores: los términos lingüísticos utilizados habitualmente y los movimientos oculares.

Al respecto, Grinder y Bandler (2002), sugieren que uno de los modos que uno tiene para darse cuenta de que sistema representativo utiliza su interlocutor, es escuchando los diversos tipos de palabras procesos (los predicados, verbos, adverbios y adjetivos) que utiliza la persona para describir su experiencia. Las palabras que no son más que un rótulo arbitrarios para partes de la historia personal son necesarios para acceder al significado. Las palabras son gatillos que tienden a atraer a la conciencia ciertas partes de su experiencia, y no otras.

De una cantidad potencialmente infinita de experiencia sensorial, el lenguaje escoge aquellas cosas que son repetitivas en la experiencia de las personas que están desarrollando un lenguaje y que han encontrado útil de tener en la conciencia. A algunas experiencias se les da nombre, se les etiqueta con palabras y, por lo tanto, son enfatizadas y llaman la atención (Grinder y Bandler 2002).

Álvarez (1996), da algunos ejemplos de términos y expresiones sensoriales que se suelen emplear en una conversación normal.

Experiencia visual: (referente a objetos, colores, forma, tamaños....) ver, mostrar, aclarar, esclarecer, iluminar, atisbar, destellar, empañar, fulgurante, supervisar, relucir, perspectiva, brillante, claro, oscuro, neto, nítido, visión, confuso, ocultar, entrever, enfocar, horizonte, panorama, apariencia "a simple vista", "tener en la vista", "tener en perspectiva".

Experiencia auditivas: (identifica sonidos, tonos, intensidades...) oír, escuchar, callar, articular, comentar, contar, resonar, "clic", barullo, armonía, alto/fuerte, atronador, entonado, desentonar, concordante, rechinante, discordante, "hacerse oír" rumor, entreoir, "aplicar el oído" sonoro/sordo, chillar, estrépito, "aguzar el oído", "a tono", clamor, aclamar.

Sensaciones corporales: (percibe táctiles, somatosensoriales, experiencia visceral, emocional y propioceptiva) sentir, golpear, agarrar, conmocionar, fino, rápido, rozar, conmover, excitar, áspero, lagar, arrastrar, pinchar, espolear, acicate, temblar, presionar, estremecer “tener la sensación de” oprimir, aprisionar, manejar, insensible, cálido, acogedor, arropar, rudo, solidez, mullido, blando, entresecar, untuoso, viscoso, encajar.

Experiencias gustativo-olfativas: (Suelen asociarse a las experiencias Kinestésicas) amargo, amargura, amargar, “dejar un sabor de boca” “oler a...”, dulce, dulzura, sabroso, aroma, “tufo”, “hacerse la boca agua”, delicia, agrio, picante, salado, perfumar, acaramelado.

Uno de los más sorprendentes descubrimientos de la PNL, se refiere al hecho de normalmente efectuamos movimientos oculares en determinadas direcciones, según la modalidad sensorial a la que estamos accediendo.

Tales movimientos se denominan, **claves de acceso ocular**, y son consistentes para cada sujeto. En general, la mayor parte de la gente que dirige su mirada hacia arriba y a su izquierda, está evocando recuerdos visuales, si los ojos van hacia arriba y a la derecha, probablemente esta construyendo una imagen mental. El movimiento horizontal de los ojos, en el mismo plano de los oídos, sugiere, hacia la izquierda que está activando la memoria de algún sonido previamente escuchado. El desplazamiento a la derecha indica que esta elaborando una nueva construcción auditiva que no ha tenido existencia real en el tiempo. La mirada hacia abajo y a la izquierda apunta a que el sujeto está conversando consigo mismo a través de su propio dialogo interno; si una persona dirige su mirada hacia abajo y a la derecha, probablemente estará entrando en contacto con sus sensaciones provenientes de su organismo o con sus emociones y sentimientos (Álvarez, 1996).

## 1.7 Las Estructuras, Los Modelos y Las Técnicas.

Como se ha dicho anteriormente la PNL busca modelar la excelencia, es decir, se exponen pautas de conducta, pensamiento o actitudes de personas exitosas, con la finalidad de modelar los resultados obtenidos por ellas. En la práctica, la Programación Neurolingüística, refiere Forner (2002), es un conjunto de modelos, habilidades y técnicas para actuar pensar y sentir de forma efectiva en el mundo.

Muchos autores han intentado poner orden a todos los descubrimientos que se han dado desde que se dio a conocer la PNL, proveyendo como resultado las bases de las estructuras, modelos y técnicas que se conocen y que se seguirán desarrollando como resultado del gran interés que ha despertado por los resultados que se han reconocido. Entre las estructuras se encuentran:

### *1.7.1 EL ORDEN EXPERIENCIAL.*

Para Harris (2002), la estructura del orden experiencial es una de las más simples de comprender, además de que se sigue ampliando en el área de las creencias. Esta estructura fue desarrollada por David Gordon, y Graham Dawes; y fue creada esencialmente con dos aplicaciones: cambio personal, modelado y perfeccionamiento del rendimiento.

Esta estructura destaca cinco elementos que contribuyen al rendimiento:

- Resultados.
- Conducta.
- Estrategias mentales.
- Emociones.
- Creencias.

Todos los elementos se relacionan entre sí, y conforman un sistema completo, con elementos “internos” de pensamientos y sentimientos, que afectan la conducta “externa” que es la que afecta los resultados alcanzados. La estructura muestra, que sí utilizamos las mismas formas de pensamiento y de actuación, obtendremos



los mismos resultados y también muestra que si incluimos cambios en estas áreas, podemos desarrollarnos y progresar. Y con ello subraya el postulado que sugiere que *“Si lo que hace no funciona, intente hacer algo diferente”*.

### 1.7.2 NIVELES NEUROLÓGICOS (NIVELES LÓGICOS)

Esta estructura tiene seis niveles básicos en los que puede operar un individuo. Fue creado por Robert Dilts. Las aplicaciones van desde aprendizaje, el cambio y el desarrollo personal.

Los niveles son los siguientes:

- Entorno. Se refiere al dónde y cuándo suceden las situaciones.
- Conducta. Hace referencia al comportamiento de la persona.
- Capacidades. Son las habilidades, las estrategias y los planes que emplea.
- Creencia. Es el porque se comporta de determinada manera la persona.
- Identidad. Quien cree ser la persona en cuestión, el sentido de sí mismo y su misión personal.
- Espiritualidad. Se refiere a lo que existe más allá de sí mismo.

Estos niveles son jerárquicos siendo el nivel más elevado la espiritualidad y en la base se encontraría el entorno.

### 1.7.3 LINEAS DEL TIEMPO.

Se trata de una estructura conceptual, que se ocupa del cómo se perciben las personas a lo largo del tiempo. Esta estructura, es conocida desde el tiempo de los griegos antiguos; incluye el concepto, de que las personas “reorganizan” el tiempo de diferentes modos, y reaccionan frente al tiempo de diferentes maneras (Harris, 2002).

Con esta estrategia, es posible aclarar sentimientos sobre aquellos sucesos y situaciones, de tal forma que sea posible valorarlos desde un punto de vista diferente y aprender sobre las diferentes reacciones y realizar los cambios

pertinentes. Los elementos que se revisan son la visualización del pasado y la proyección del futuro.

#### *1.7.4 TEORÍA DEL CAMPO UNIFICADO.*

Esta estructura fue creada por Robert Dilts, que intentó, unificar los conocimientos obtenidos acerca del ser humano, refiriéndolo en función del tiempo, de la percepción que tienen las personas con respecto a éste y a sus niveles neurológicos. El objetivo de esta teoría es la de ayudar a las persona a “desarrollar elegancia para gestionar los múltiples niveles y perspectivas de cambio y comunicación”

#### *1.7.5 PNL DE NUEVO CÓDIGO.*

Esta estructura busca acercarse al potencial humano desde un punto de vista holístico. Surge en 1987, construido por Grinder y DeLozier, a partir de sus estudios antropológicos y de las experiencias narradas por indios americanos, apoyados con el trabajo de Carlos Castaneda y Gregory Bateson.

Este nuevo código enseña que el cuerpo tiene su propia sabiduría innata, y que si se le escucha, es posible obtener una excelente información, sobre cual es (o no es) la acción adecuada. Señalan que no hay “sabiduría”, en la tecnología por si misma, sino que debería residir en la persona que está asumiendo los procesos de cambio. La PNL del Nuevo Código, subministra un modo para reconocer y utilizar la sabiduría inherente al cuerpo; y establecieron los siguientes elementos.

- **Estado.** Se trata de conseguir un estado en el que se pueda perfeccionar la eficacia, a lo que llamo Castaneda “parar el mundo”.
- **Relación entre el consciente y el inconsciente.** Se trata de lograr una relación de calidad superior entre los recursos conscientes y los inconscientes, además de la habilidad para entrar y salir de las posiciones perceptivas.

- **Equilibrio entre práctica y espontaneidad.** Consiste en permitirse dejarse ser después de alguna actividad deliberada.
- **Posición de percepción.** Cambiar de percepción nos permite tener otros puntos de vista acerca de la misma situación para así comprender mejor el papel que ambas partes desempeñan.
- **Atención.** La calidad de las percepciones se define por el lugar a donde se dirige la atención
- **Filtros.** Se trata del modo en el que cada persona percibe las cosas, es la selección de información de acuerdo a las experiencias.
- **Descripciones múltiples.** Consiste en ampliar nuestra gama de definiciones con la finalidad de tener más de una aproximación de un tema y así tener más respuestas frente a él (Harris, 2002).

Los modelos son representaciones simples de un proceso. Algunos de los modelos más representativos o más conocidos son los siguientes:

#### 1.7.6 T O T E .

Fue desarrollado en 1960 por George Miller, Eugene Galanter y Karl Pribram. TOTE son las siglas en inglés del modelo y sus elementos y se describen de la siguiente manera:

**T** = (Test) en castellano Prueba.

**O** = Operación

**T** = (Test) en caso de no haber obtenido los resultados esperados se repite la prueba hasta conseguirlos.

**E** = (Exit) en castellano Salida.

Este modelo corrobora uno de los presupuestos básicos de la PNL que se refiere a que *no hay fallos, solamente información acerca de los resultados*. De esta idea procede realizar todas las pruebas hasta conseguir el objetivo planteado (Harris, 2002).

### 1.7.7 R O L E .

Este modelo fue desarrollado por Robert Dilts permite identificar como piensan las personas modelo y como es su comportamiento. ROLE son también las siglas de los siguientes pasos:

**R = Sistemas Representativos.** Responde a la pregunta ¿qué sentido predomina en el proceso mental de la persona en cuestión?

**O = Orientación.** Responde a la pregunta ¿dónde es enfocada la experiencia, en el interior (en la memoria o la imaginación) o en el mundo (exterior).

**L = (Links) Asociación.** Responde a la pregunta ¿cómo se asocian las sensaciones y los sentidos?

**E = Efecto.** Es el resultado de cada paso dentro del proceso del pensamiento.

Las asociaciones pueden darse por palabras o imágenes, y pueden ser de dos formas, “secuencialmente”, como un ancla que desencadena acontecimientos o “simultánea” cuando se asocian dos canales, lo que puede referirse como por ejemplo el color de un sonido (Harris, 2002).

### 1.7.8 S C O R E .

Fue desarrollada por Robert Dilts y Todd Epstein entre 1987 y 1991, es utilizado para resolver creativamente los problemas. Los elementos son los siguientes:

**S = Síntomas.** Son los aspectos evidentes de los estados del problema y que son más o menos constantes.

**C = Causas.** Son los elementos responsables de la creación y mantenimiento de los síntomas.

**O = Resultados.** Son los estados objetivos deseados que se vinculan con los síntomas.

**R = Recursos.** Son los responsables de transformar las causas, así como crear y mantener los resultados de los efectos.

**E = Efectos.** Se trata de las reacciones o resultados que se derivan de haber conseguido el objetivo.

#### *1.7.9 LA ESTRATEGIA DE DISNEY.*

Se trata de una estrategia desarrollada a partir de la observación directa de una persona, fue estructurada por Robert Dilts, quien codificó la conducta de Disney en tres elementos característicos:

- **Soñador.** “Crea la formulación conceptual inicial de la idea”
- **Realista.** “Se ocupa de la tarea de poner en práctica la idea en una forma tangible”
- **Critico.** “Es el que evalúa, el que realmente convierte algo en una contribución valiosa”

Dilts sostiene que si se utilizan estos tres estados se favorece a la creatividad y la solución de problemas, y es muy útil para comprender y enseñar los procesos creativos (Harris, 2002).

#### *1.7.10 METAMODELO.*

Fue desarrollado por Richard Bandler y John Grinder. Es un modelo de lenguaje, que pretende la representación más exacta de la experiencia de la persona a partir de su discurso que está más allá de las palabras. Siendo éstas la demostración externa de la experiencia interna se forma una estructura superficial o una estructura profunda. Este modelo considera tres factores que pueden confundir y propiciar una interpretación errónea:

- Borrar.
- Distorsionar.
- Generalizar.

En otras palabras, no siempre se dicen exacta y completamente lo que se quiere decir, sino se que omiten cosas, modifican y convierten en categorías amplias en vez de temas específicos. De modo que el metamodelo se ocupa de la precisión, claridad y comprensión mutua (Harris, 2002).

Este modelo desarrolla toda una clase de preguntas con respecto a los factores antes mencionados; se trata de indagar con fidelidad el mensaje que se pretende dar y con ello conducir la conversación hacia una mejor comprensión por ambas partes.

Las técnicas no deben ser utilizadas de forma aislada; pueden ser útiles, pero es necesario establecerse en el contexto de la persona, y de la situación en su conjunto. Por lo general, este tipo de técnicas se realizan primeramente cuando la persona está en un estado de conciencia adecuado, en el que las nuevas instrucciones que sean incluidas en su cerebro sean aceptadas y llevadas a cabo sin mayores complicaciones.

#### *1.7.11 RELAJACIÓN.*

Uno de los recursos mas importantes de los que se vale la PNL para trabajar es la relajación, ya que muchas de las técnicas requieren un previo alivio de las tensiones de la vida cotidiana a la que están sometidas todas las personas, que tiene como finalidad realizar un dominio sobre nuestra mente para lograr las metas que nos proponemos.

En este siglo, la civilización occidental ha desarrollado una serie de técnicas de relajación, las cuales están basadas en tres parámetros fundamentales:

- La distensión muscular.
- La ampliación de la conciencia.
- La liberación del espíritu.

Dependiendo de la técnica, se pueden obtener entonces, una relajación meramente física, una relajación psicológica o una relajación total que incluya a ambas. (Sambrano, 2000)

Existen gran cantidad de técnicas en PNL en esta sección se mencionarán solo algunas:

#### *1.7.12 POSICIONES PERCEPTIVAS.*

Esta técnica ofrece formas para lograr realizar cambios de perspectiva. Se enuncia en PNL dos posiciones básicas: Yo (1ra. Persona) Tu (2da. Persona) y la tercer persona sería Él (ésta es considerada como una meta-posición, por relacionarse con proposiciones que están más allá de las originales), en algunos casos esta última se le denomina observador, o “visión de helicóptero”, ya que es posible verse el mismo con las demás personas.

En esta técnica, se utilizan las dos primeras posiciones. A la 1ra. Se le denomina estar asociado, en ésta, la persona revive las experiencias pasadas como si se encontrara allí donde se suscito el evento. Esta posición tiene la desventaja de que cuando las emociones y los sentimientos son intensos, dificulta hacer un manejo adecuado de estos; así mismo realizar un análisis critico de la situación.

Estar en estado disociado, o sea desde la 2da posición, permite a la persona ver los eventos con más calma, desde un punto de vista separado de él, de forma que se le facilitará revisar su comportamiento y actitudes frente a la situación problema.

Esta técnica, fomenta la autoconciencia, la comprensión de los puntos de vista de otras personas.

### *1.7.13 RE-ENCUADRE.*

Sambrano (2000), refiere que el reencuadre consiste en modificar el marco de referencia, en el cual una persona percibe los hechos para cambiar su significado. Cuando el significado varía, también cambia el estado emocional, las respuestas y las conductas de las personas. El pasado traumático se puede reencuadrar, ponderando las fortalezas que se han generado gracias a él.

Existen dos tipos de reencuadre: el de contenido que se cambia a partir de la pregunta ¿qué más puede significar esto?, con ello darle otro sentido a la situación. Y el reencuadre de contexto, preguntándose ¿dónde quedaría bien esta información?

### *1.7.14 ANCLAJE.*

El anclaje está basado, en el presupuesto conductista de que cualquier conducta se puede “anclar” por asociaciones. Estos pueden ser simples, es decir, emitir una respuesta a partir de un sonido o una imagen, o bien, pueden ser complejos en los que se suscitan cadenas o secuencias de anclajes que pueden llevar a la persona a un nuevo estado de respuesta emocional.

Esta técnica consiste primeramente, en escoger un estado emocional que se desea, y luego se asocia con el estímulo o ancla para poder traerlo a la mente cuando se quiera.

### *1.7.15 SUBMODALIDADES.*

Son aquellas variantes de los modelos de los sistemas de representación, y determinan su cualidad, es decir, son las maneras de cómo nuestro cerebro clasifica y codifica la experiencia. Son excelentes recursos para modificar las experiencias pasadas utilizando la imaginación y la fantasía y se puede modificar un pasado infeliz, restándole brillo, color o tamaño a las imágenes que nos llegan a la película mental (Sambrano, 2000).



Se busca modificar la estructura de la imagen mental de las experiencias que nos son displacenteras, o nos colocan en posiciones que nos alteran y descontrolan, estas pueden ser modificadas además restándole volumen, distorsionando las palabras escuchadas, modificando las sensaciones percibidas, es decir, se trabaja primordialmente con el sistema representativo al que la persona prefiera.

La Programación Neurolingüística, resulta ser uno de los recursos mas útiles y eficientes, que actualmente se llevan a cabo en terapia y en las relaciones humanas eficaces. Como se mencionó anteriormente, es posible mejorar la calidad de vida en cualquier etapa del ciclo vital. En el capítulo siguiente, se analizará una de las últimas etapas de la vida de los seres humanos; la vejez que resulta ser la etapa de mayor heterogeneidad, y por lo tanto es necesario buscar soluciones individuales a el bagaje de conflictos que aparecen en ésta.

## **CAPÍTULO 2**

### **EL ENVEJECIMIENTO**

"El cuerpo envejece pero  
el alma acumula con toda la intensidad  
los momentos vividos...".  
Anónimo.

Todo organismo vivo es transitorio. En el proceso de la vida el orden es dictado por la naturaleza, que es la encargada de dotar las Leyes de la Vida, la cual designa a cada cual el proceso que debe seguir; en animales y plantas el decreto es: nacer, crecer, reproducirse y morir.

De tal forma que, en la naturaleza silvestre no existe la vejez, no hay animales añosos, su ciclo lo cumplen al pie de la letra, cuando éstos ya no son capaces de proveerse de alimento quedan al acecho de sus depredadores o mueren de inanición. A diferencia de esos dos grupos los seres humanos han desarrollado cualquier cantidad de artefactos, medicamentos y lazos socio-afectivos, para prolongar la vida más allá de la reproducción de esta forma postergar la muerte. Lo que le permite sobrevivir, aun cuando no puedan satisfacer sus necesidades básicas.

#### 2.1 Antecedentes.

En el proceso de la evolución y de la selección natural de los seres humanos, los sobrevivientes fueron los individuos más adaptables al medio, en la época de la prehistoria la forma de vida de aquellos hombres era la recolección y la caza, su alimentación no era de manera regular, cuando lograban matar un animal se daban atracones de comida después de periodos prolongados de ayuno, solo resistían aquellos que eran capaces de almacenar grasas, calcio, colesterol y otras sustancias necesarias para la supervivencia, sin embargo solo vivían de 20 a

25 años ya que esas sustancias acumuladas tapan las arterias, se concentran en las articulaciones, y el organismo enlentece el metabolismo y el proceso de eliminación; lo que termina por enfermar el organismo.

Previo a la aparición de la escritura en las civilizaciones, los hombres con mayor experiencia eran resguardados para la enseñanza oral de la sabiduría adquirida por la experiencia vivida por estos. Así en la mayoría de las culturas los ancianos ocupaban un lugar preponderante. En el México prehispánico, el anciano desempeñaba un importante papel en la vida familiar y política, disfrutando de sus últimos años de su vida apacible y llena de honores era respetado por todos, daba sus consejos, amonestaba y advertía (González-Molina, 2001).

El estudio sistemático y científico del proceso de envejecimiento fue hasta finales del siglo XVIII y principios del XIX, ya que el clima político y social y la evolución general del pensamiento crearon los cimientos del interés de los grupos sociales definidos en función de intervalos de edad, que permitió una racionalización de todas las funciones y un control social. La edad se fue transformando en un mecanismo para determinar el acceso a ciertas posiciones, que resultaba más preciso que determinar si una persona ya estaba “preparada” biológica, educacional y emocionalmente. Sobretudo porque la edad puede ser certificada por algún documento oficial, es más difícil de manipular y prestarse a subjetividades y da a la vida un sentido de orden (Blanck-Cereijido, 1999).

Por ese tiempo, argumenta Vega (1996), el clima cultural era el adecuado y surgieron los primeros estudios científicos sobre el desarrollo del niño, del adolescente y el adulto. Estos orígenes son comunes, también, al comienzo de la psicología científica. Frente al gran desarrollo que experimentaron la psicología de la infancia y la adolescencia, la psicología de la edad adulta y de la vejez, permanecieron adormecidas hasta los años sesenta, e incluso es sólo hasta finales de la década de los setenta, cuando el envejecimiento empieza a reconocerse como un campo científico claramente definido.

Las presiones demográficas, como fueron la reducción del índice de la natalidad y el incremento de la expectativa de vida, han exhortado a muchos investigadores y psicólogos evolutivos, a cambiar de objeto de estudio y concentrar esfuerzos en el campo del envejecimiento. El éxito de los avances científicos que se suscitaron a principios de siglo, para mejorar las condiciones de vida de la infancia, constituyen un reclamo para aplicar en la actualidad los mismos procedimientos, con la finalidad de mejorar las condiciones de vida de los ancianos (Vega, 1996).

En este momento, las sociedades han desarrollado a tal grado la ciencia y la tecnología que en la actualidad a nivel mundial, las personas de 60 años o más han pasado de 200 millones en 1959, a 487 millones en 1990, y se espera que para el año 2020 superen los mil millones (Lozano, 1999).

En México, el Consejo Nacional de Población (CONAPO), reconoce que de casi 100 millones de mexicanos, 4.8 millones son personas de más de 65 años de edad; se estima que para el año 2010 serán 7 millones, para el 2030 aumentaran a 17 millones y para el año 2050 habrá 32.5 millones de adultos mayores con necesidades y requerimientos específicos e impostergables a su nueva condición física, mental y social (González, 2001).

La vejez es una de las últimas etapas del ser humano y representa una de las amenazas más fuertes para algunos o de los retos más importantes a vencer para otros; situación que sin duda implica diversos factores entre ellos la sociedad, su situación económica y cultura en la que ha vivido, sus hábitos, su actividad laboral, intelectual y física.

Erickson, ubica el desarrollo psicológico de esta etapa a la que llamó madurez, al igual que las otras, como la resolución de un conflicto que resulta de la interacción de las necesidades biológicas del individuo y las exigencias sociales. En esta última etapa de vida según Erickson es normal voltear atrás y juzgar la vida. Si la persona se siente satisfecha por su sentido e implicaciones, se adquiere un

sentido de integridad. Pero si la vida ha sido una serie de energías mal encauzadas y oportunidades perdidas, se tiene un sentido de desesperación. Por supuesto esta resolución es el fruto acumulado del resultado de todos los conflictos previos (Craig, 1997).

## 2.2 Concepto.

El envejecimiento tiene muchas caras, tantas como gente añosa, es decir, menciona Andrés (2001), que así como todo individuo, atraviese la etapa que atravesare es personal y único, también cuando llega a viejo es personal y único. Entonces, no hay la vejez; ni atributos de la vejez iguales para todas las personas en esta edad, solo hay VEJECES; cada cual tendrá la suya propia, que dependerá de quién y cómo ha sido a lo largo de su vida. Más bien podemos decir que hay características comunes en esta etapa.

Envejecer es entrar a una etapa de la vida, que comienza con la pérdida de capacidades vitales, habilidades, trabajos y pertenencias, carreras y papeles sociales; que luego transcurre mientras se ve fallecer a persona de igual o menor edad, y se acaba inexorablemente con la muerte personal (Black-Cerejeido, 1999).

Barquin (1999), argumenta que el envejecimiento es una compleja asociación de interacciones estructurales y funcionales entre lo biológico, lo ambiental y lo socioambiental, es decir, entre lo genético, lo ambiental y lo adquirido. Hacia el término de la existencia, el ser humano se manifiestan cambios en el organismo tales como:

- Disminución de la capacidad de adaptación.
- Menor capacidad inmunológica contra las infecciones.
- Menor capacidad defensiva contra los riesgos extraños al organismo.
- Disminución progresiva de la capacidad de la recuperación en el caso de una agresión del entorno.

Sin embargo, autores como Barquin (1999), arguyen que el envejecimiento no concierne sólo al período de la senectud como se ha establecido (actualmente 65 años y más), sino que inicia tempranamente, cuando el organismo alcanza el período de madurez, con el desarrollo completo, hacia los 25 o 30 años. Los cambios están íntimamente relacionados con los rasgos genéticos, carencia o exceso de satisfactores así como los hábitos de vida, la personalidad del individuo y hasta la idiosincrasia.

La biología moderna en cambio considera que el organismo está en continuo proceso de construcción, destrucción, reparación y transformación de estructuras y funciones (renueva sus glóbulos rojos, sus uñas, sus dientes, sus pelos, su agua, su sodio, su calcio, aprende, olvida) y que, desde el huevo fecundado hasta el cadáver del anciano, jamás se alcanza una etapa en que el cuerpo y el aparato psíquico se mantengan constantes. En el continuo proceso de construcción / reparación, esta última función se va haciendo menos eficiente, hasta que llega un momento en que no alcanza a compensar lo que se va perdiendo... y comienza la vejez (Cerejeido, 1999).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) puntualiza “El envejecimiento es un proceso fisiológico, que se inicia en el momento mismo de la concepción, y se hace más evidente de la madurez. En él, se producen cambios, cuya resultante es la disminución de la adaptabilidad del organismo a su entorno.”

### 2.3 Aspectos Biológicos Del Envejecimiento.

Las sociedades han invertido grandes cantidades financieras y de tiempo, en la investigación del mantenimiento de la juventud, debido a que se considera a la productividad el eje central de la vida, para lograr descubrir que cambios se deben realizar para prevenir los rasgos de la edad o bien, evitarla se hace necesario echar un vistazo a los cambios que se manifiestan a nivel biológico en el cuerpo; para tal efecto se han desarrollado diversas teorías que lo explican, cada una da

indicios del proceso de la metamorfosis que van sufriendo los organismos con el paso del tiempo.

Lo cierto es que no existe una sola verdad contundente acerca del como envejecemos. Trujillo, (1998) y Mishara, (2000) recopilaron algunas teorías del envejecimiento que a continuación se transcriben:

*2.3.1 Teoría Molecular:* Se basa en el postulado de los cambios que ocurren a nivel de ADN (ácido dextrorribonucleico), y el ARN. Toda la información genética es almacenada en el ADN, que dirige la estructura y función del organismo, la información es transferida del ADN al ARN mensajero (ARNm) por el proceso conocido como transcripción. Este ARN, se traduce posteriormente a proteínas. Se ha propuesto que, la habilidad de las células para decodificar los tripletes y codones en moléculas del ARN, está alterada en el envejecimiento.

*2.3.2 Teoría de la Mutación Genética:* A principios del siglo pasado, se descubre que existían mutaciones en las células, y en los años cincuenta comenzó a predominar el pensamiento de que los cambios genéticos son las causas del envejecimiento, y la determinación de la longevidad.

Las mutaciones son cambios que ocurren en los genes, algunas mutaciones son dañinas y ocurren desde el embrión y se consideran causantes de abortos espontáneos, algunas pueden ser saludables ya que permiten la selección natural. Sin embargo, se ha propuesto que existe una integración genética-ambiental, que incide en la vida de cualquier especie, y el envejecimiento podría ser el resultado de cambios en la actividad del ADN.

*2.3.3 Teoría de la Regulación Genética:* Esta teoría propone que, la senescencia resulta de los cambios en la expresión de los genes después de alcanzar su madurez reproductiva, y la suposición de que la senectud podría

seguir un patrón de actividad secuencial, y de represión de algunos genes en las fases de diferenciación y crecimiento.

Un ejemplo de enfermedad, que sigue este tipo de secuencias y represión de algunos genes, es la progeria, que está causada por la mutación de un gen autosómico. En la progeria, el niño nace y se desarrolla normalmente hasta cerca de los 6 años en que comienzan a aparecer signos de envejecimiento, tales como arteriosclerosis, encanecimiento, y pérdida de elasticidad en la piel, ocurriendo su muerte en poco más de 10 años, con todas las características de un anciano de 80 años o más.

*2.3.4 Teoría del Debilitamiento del Sistema Inmunológico:* Es parte esencial de la declinación fisiológica, y por ende del envejecimiento. En apoyo a esta teoría, está el hecho que la habilidad para producir anticuerpos declina tempranamente. Con el tiempo, el sistema inmunológico se vuelve además menos ineficaz en su lucha contra la enfermedad; las personas de edad, en las que disminuyen los mecanismos corporales de defensa, pueden pues, sucumbir más fácilmente a las enfermedades.

*2.3.5 Teoría del Envejecimiento Celular:* La mayor parte de las teorías celulares, se interesan por la pérdida de información que sufren las células del cuerpo en el nivel de moléculas de ADN (ácido dextrorribonucleico). Estas teorías, pretenden que el envejecimiento es el resultado de la muerte de un creciente número de células del cuerpo. Las células a las que se creía capaces de dividirse hasta el infinito (es decir reproducirse), en realidad solo pueden sufrir un determinado número de divisiones. El límite se halla "programado" en su bagaje genético.



*2.3.6 Teoría de la Acumulación de Desechos:* Los programas de funcionamiento de las células, no son la única causa de la muerte celular. La acumulación de desechos en las células, y la reducción de la tasa de oxidación celular, provocan igualmente una pérdida de función y la muerte celular. Esta teoría hace hincapié en la acumulación de toxinas y residuos.

La vida supone la producción de desechos y su eliminación, algunos teóricos creen que la vejez viene acompañada de una disminución en la capacidad de eliminación, seguida de una acumulación de desechos que perjudican la actividad celular normal, sino el proceso de purificación.

*2.3.7 Teoría de las Modificaciones del Sistema Endocrino:* Esta teoría sostiene que la eficacia y los ajustes homeostáticos disminuye con los años, y conduce a una falla en los mecanismos adaptativos, envejecimiento y muerte. Esto se basa sobre todo asadas sobre todo en los cambios que sufren tanto el sistema inmunológico como el sistema neuroendocrino.

Las glándulas endocrinas liberan mensajeros químicos (hormonas), a la circulación sanguínea, que actúa sobre las células blanco del cuerpo, las hormonas regulan diversos tipos de actividades que involucran el metabolismo, la reproducción la síntesis de proteínas, la función inmune, el crecimiento y conducta. Las hormonas en grandes cantidades es conocido que aceleran el proceso de envejecimiento y en algunos casos lo enlentecen. Es decir, el envejecimiento podría ser resultado de una modificación de a producción o de la liberación de los cuerpos químicos del organismo.

*2.3.8 Teoría del Entrecruzamiento:* La teoría del entrecruzamiento, postula que los cambios en el envejecimiento se inicia conforme avanza la edad, algunas proteínas que incluyen a la colágena empiezan a tener entrecruzamientos, lo que alteraría los procesos metabólicos al impedir el paso de nutrientes y permitir el cúmulo de desechos en el interior de la célula.

Parece ser, que este aumento de los entrecruzamientos, es sólo uno de los muchos cambios bioquímicos que ocurren con el tiempo, y que contribuyen en muchos aspectos del envejecimiento.

*2.3.9 Teoría de los Radicales Libres:* Recientemente se ha sugerido que una producción de radicales libres, secundario a los procesos metabólicos normales, realizan un daño molecular que con el tiempo, afectaría directamente al DNA mitocondrial.

La formación de radicales libres, es debida a complicadas reacciones químicas, que ocurren cuando ciertas moléculas en las células inestables se unen al oxígeno, y pierden un electrón que las hace altamente reactivas y se fraccionan, estos fragmentos son llamados radicales libres; los cuales han sido implicados en la formación de los entrecruzamientos. En la actualidad se llevan a cabo innumerables estudios empleando antioxidantes con el fin de aumentar la longevidad, se tienen algunos reportes en el sentido de que la administración de estos antioxidantes pueden posponer la aparición de cáncer, enfermedad cardiovascular, enfermedades degenerativas del sistema nervioso central, así como la depresión del sistema inmune, entre los antioxidantes más conocidos se encuentran la vitamina E y la vitamina C.

*2.3.10 Teoría el Desgaste:* Esta señala, que las partes del cuerpo acaban sencillamente por gastarse. Sin embargo la actividad y los ejercicios físicos, pueden influir en la salud y la longevidad, puesto que ejercen un efecto sobre la duración de las partes del cuerpo.

## 2.4 Cambios Fisiológicos.

Lo cierto es que en esta etapa, al igual que las anteriores se perfilan cambios físicos (los cuales se describen a continuación), como psicológicos y sociales (que se revisaran más adelante). Uno de los indicios más importantes para determinar

que una persona está entrando a esa etapa de vida, es la apariencia, independientemente que haya o no alcanzado la edad cronológica que se maneja regularmente para identificar el cohorte al que pertenece la persona, así que la aparición de arrugas, canas entre otros rasgos hacen patente (en muchos casos) el inicio de la tercera edad.

La piel, puede ser el primero de los órganos que muestre los estragos de tiempo. El adelgazamiento y pérdida de elasticidad de la piel, con la consiguiente aparición de arrugas. Además la presencia de moretones debidos a la fragilidad de vasos sanguíneos superficiales; estos procesos se aceleran con la exposición al sol y el consumo de tabaco. La disminución de las masas musculares y la pérdida consecutiva, por la falta de ejercicio y desnutrición muchas veces debido a la falta de dientes, precipita la aparición del envejecimiento.

Se presenta además el adelgazamiento de los cartílagos intervertebrales que producen una disminución notable de la estatura. Igualmente, la inflamación y deformación de diversas articulaciones que con la ingestión de alimentos cuyo metabolismo deja residuos de ácido úrico, y la obesidad hace más patentes estas molestias.

Hay disminución de la agudeza visual por pérdida de neuronas y por el endurecimiento y opacidad del cristalino. Además se da una disminución de la capacidad auditiva, por habitar o trabajar en ambientes ruidosos.

Esto referente al corazón la falta de eficiencia en el bombeo que realiza este órgano hace el ejercicio más difícil, lo que se puede evidenciar en la marcha o al subir las escaleras, e incluso se limitan los movimientos requeridos para las actividades de la vida diaria.

Las arterias por lo general, se endurecen por procesos precipitados de sales de calcio en las placas de colesterol. Los pulmones disminuyen su elasticidad por esclerosis de su tejido esponjoso, así como el de los bronquios; a veces coexisten bronquitis, sinusitis que empeoran si se tiene el hábito de fumar.

El hígado pierde la capacidad de filtrar las toxinas, que se producen en el organismo o que se ingieren; el proceso se acelera por el abuso del alcohol o la hepatitis por virus. La degradación del páncreas producirá diabetes mellitus. Y la desnutrición puede causar anemia.

El sistema nervioso central va perdiendo su capacidad y así aparece la falta de memoria reciente, y las respuestas retardadas a estímulos (pérdida de reflejos), todo esto debido a la muerte de muchas neuronas. La marcha en el anciano se empieza a dificultar, hasta que arrastran los pies y se ve precisado a utilizar bastón o andaderas por lo que es frecuente la pérdida del equilibrio.

La osteoporosis es un padecimiento que con frecuencia, padecen los miembros de esta etapa, es frecuente la fractura de cadera básicamente en el cuello del fémur, en las muñecas y en ocasiones en los dedos de manos y pies, además la disminución de altura de los cuerpos vertebrados puede producir un dolor crónico conocido como "lumbago" o "ciática"

El envejecimiento del Sistema Nervioso Central, es lento y tarda más que otras áreas del organismo; quizá por ello las facultades intelectuales se preservan a edades avanzadas; sin embargo la inteligencia, la memoria y el aprendizaje suelen mostrar cierta declinación.

Es muy común también, que el anciano empiece a presentar temblores cuando tiene los miembros en reposo, esto a veces es preludio de la enfermedad de Parkinson; el deterioro mental de la persona puede ser superficial o llegar a

presentarse como enfermedad de Alzheimer, (solo la quinta parte de la población la padece).

En el aspecto sexual, en el varón es muy frecuente la aparición de la impotencia sexual progresiva, lo que origina una gran preocupación en los adultos mayores además presentan trastornos de la micción por hipertrofia prostática que frecuentemente termina en cáncer. En la mujer se anota la presencia de síntomas de menopausia, que cursa con diversos grados de irritabilidad nerviosa, y los clásicos “bochornos”. La descalcificación concomitante a la disminución de las hormonas femeninas predispone a la aparición de fracturas (Barquin, 1999).

Es decir con el paso del tiempo el organismo es más lábil a cambios que antes se consideraban insignificantes, *la etapa de los nunca...* empieza a aparecer, sin embargo es necesario aclarar que la vejez no es sinónimo de enfermedad aun cuando en muchas ocasiones sean dos procesos que se encuentran interrelacionados.

La vejez es un factor de riesgo, para la aparición de enfermedades crónico degenerativas como la hipertensión arterial, la diabetes mellitus, la osteoporosis etc., padecimientos que se inician o manifiestan en el quinto decenio de vida. Pero en estos casos es importante recalcar que la prevención es vital para evitar estas enfermedades que no son curables pero si controlables y desde luego prevenibles (D'Hyver, 2001).

La prevención es además de ser el camino mas viable para una mejor calidad de vida es además el más económico, es decir si se tiene una alimentación adecuada, y se mantiene mediante el ejercicio, una actividad permanente se ayudará a envejecer en buena condición física y mental; el ejercicio no impide el envejecimiento orgánico, pero ayuda a envejecer en mejores condiciones y permite la autonomía y la independencia de la persona. (Barquin, 1999)

Hoy por hoy, el adulto mayor se informa mucho mas acerca de los problemas relativos a la vejez, y en consecuencia se cuida más de los factores exógenos; utiliza los cuidados que la sociedad ofrece por medio de los servicios de salud: prevención, atención medica individualizada a la que puede tener acceso, logrando con ello alcanzar la máxima longevidad.

El auto cuidado de la salud es un sistema de vida que debería existir en la mente de todas las personas, obviamente el desconocimiento y la falta de educación e información son el principal obstáculo a vencer. Cuidarse es proporcionar las bases para realizarse y obtener la felicidad, la calidad de vida que se desea empieza por la satisfacción personal de haber obtenido los logros que se fijan para uno mismo.

#### *2.4.1 CAMBIOS EN LA CAPACIDAD INTELECTUAL..*

El envejecimiento del Sistema Nervioso Central es lento, y tarda más que otras áreas del organismo; quizá por ello las facultades intelectuales se preservan a edades avanzadas; sin embargo la inteligencia, la memoria y el aprendizaje suelen mostrar cierta declinación.

Basándose en la observación, se puede afirmar que las personas de edad avanzada son capaces de soportar grandes cambios degenerativos en las estructuras del sistema nervioso central sin que por ello se altere su conducta, siempre y cuando su ambiente siga estimulándolos adecuadamente. En el momento en que el modo de vida del anciano, sufre un cambio radical o brusco, como la muerte de un cónyuge, la jubilación del trabajo, el internamiento a un asilo de ancianos, u hospital el individuo comenzará a decaer (Cowdry, 1962).

Los rasgos neuropsicológicos del envejecimiento se caracterizan por una preservación del lenguaje, de las habilidades de razonamiento verbal, y déficit en las capacidades viso-espaciales, viso-perceptivas y viso-constructivas, y de la

capacidad de desarrollar estrategias y posibilidades de cambios en la conceptualización (Blanck-Cerijido, 1999).

A pesar del descenso del rendimiento en la ejecución de los diferentes test psicológicos, se puede constatar que los adultos mayores tienen una destacada facultad para compensar cualquier cambio que disminuya su ejecución, y muestran una actividad, automática e inconsciente de su actividad que les ayuda a obtener los mejores resultados posibles con la capacidad que aun poseen. Cualquiera que sean las dificultades a afrontar en la vejez, la capacidad de organizar una conducta "estratégica" para superarlas, no se ha perdido (Welfor, 1960 citado en Barcia, 1990).

La capacidad de aprender y de memorizar, los dos instrumentos más valiosos durante la juventud, se vuelven notoriamente ineficaces a medida que pasa el tiempo. El deterioro se vuelve más notable cuando las personas de edad tratan de aprender nuevos hábitos, los cuales requieren olvidarse de los ya conocidos, modificarlos e integrarlos con los nuevos.

Durante la vejez, es evidente un retardo en la velocidad de reacción, como un dato íntimamente ligado a los trastornos mentales, consecuencia directa del envejecimiento del sistema nervioso. No sólo disminuye el promedio de la velocidad, sino que la ejecución de los actos es inestable y errática. Esta dificultad propia de las personas de edad avanzada para integrar mentalmente el complicado mosaico de estímulos que llegan desde el medio externo pueden ser la causa de que se adopten ciertos tipos de actitudes negativas (Cowdry, 1962).

## 2.5 Aspectos Psicológicos Del Envejecimiento.

La vida de un ser humano, puede esquematizarse como una línea que sigue el flujo continuo y uniforme del tiempo, donde reconocemos divisiones cronológicas que llamamos edades, las cuales miden el lapso transcurrido desde el nacimiento

hasta un momento determinado. Una vida se compone de lapsos sucesivos determinados por características físicas y mentales, muestras de comportamientos, actividades realizadas, papeles sociales y eventos clave, en períodos que se designan como *ciclos de vida* que en conjunto constituyen una *historia de vida* (Ham, 2003).

Así pues, el desarrollo fisiológico va unido del psicológico, aunque no siempre al mismo ritmo. Existen personas que por su condición de vida tienen una maduración psicológica prematura o bien se ve estancada o muy lenta en otros. Al igual que en los cambios fisiológicos, la psicología de la persona esta en función de sus creencias con respecto a esta etapa de la vida, tendrá que ver también con su estado de salud, con sus relaciones familiares y laborales, con su plan y proyecto de vida.

Los procesos psicológicos en las personas de la tercera edad, se ven afectados en gran medida por los conceptos y prejuicios de las personas, que se encuentran en las otras etapas de vida, son ellos los que dictaminan el lugar que a éstos les corresponde; según las necesidades del grupo de poder, que además suele ser en muchas ocasiones inoportuno. Así pues, además de enfrentarse a su nueva condición física y de salud, a la disminución de su economía y actividad laboral la etiqueta que se lleva a cuentas a partir de los 60 años, resulta ser una gran condena social para muchas personas.

La última etapa u “octava edad”, del hombre como la denomina Erickson, constituye la culminación de las anteriores. La integridad del yo, que caracteriza la última fase del ciclo vital se alcanza, cuando el individuo que en alguna forma ha cuidado de cosas y personas, se ha adaptado a los triunfos y las desilusiones inherentes al hecho de ser generador de otros seres humanos o generador de productos e ideas. Es una experiencia que transmite cierto orden del mundo y sentido espiritual (Krassoievitch, 1995).



La integridad del yo significa además, que el individuo ha aceptado también, que su existencia tiene un fin y que muy pronto terminará. Implica necesariamente un sentido de sabiduría y una filosofía de la vida que va más allá del ciclo vital individual y que están relacionados directamente con el futuro de nuevos ciclos de desarrollo. La persona que ha alcanzado la integridad del yo está lista para defender la dignidad de su propio estilo de vida en contra toda amenaza física y económica. (Krassoievitch, 1995)

Con todos los cambios fisiológicos que acontecen en el individuo durante la etapa de la vejez, se hace necesario buscar un equilibrio emocional ya que estos cambios aunque son paulatinos para algunos son difíciles de aceptar. No obstante, cuando se vive con fluidez y plasticidad la vida, se pasa de una etapa a otra casi sin percibirla. Lo que cuenta es la vida, las metas, los intereses, los afectos. Y así es posible pasar de una etapa a otra, y entrar en la vejez cambiando lo que se tiene que cambiar para seguir viviendo. Esto es plasticidad.

La idea de la plasticidad es la de no fijarse o anclarse en un punto de vida. Es tomar y dejar, caminar sin detenerse. En este camino el individuo es siempre distinto porque el camino de ayer enriquece al de hoy; y esto es dinámico. Cuando la persona se detiene, allí sobreviene la patología. Para poder andar el camino hay que ir realizando duelos. (Andrés, 2001)

Andrés (2001) argumenta que, el proceso de duelo es una línea continúa a lo largo de la vida, es consustancial de la vida, y es lo que la hace dinámica. La vida se detiene cuando en algún un punto, frente a determinadas situaciones, no las podemos dejar, ni seguir tomando lo nuevo de ésta. Y así permanecemos anclados en un punto, y entonces caminamos a media asta, a medio caminar, sin la total energía o fuerza de vida necesaria para inversiones presentes para el día que nos toca hoy. El fin del proceso de duelo nos conduce a la aceptación, que requiere de un proceso, no desde el intelecto, sino desde lo psicológico-afectivo, que significa desalojar lo que ya no es, lo que no es actual, rescatar ese espacio

que queda, o esa energía que se tenía ocupada o ligada a algo o alguien, y disponerla para aplicarla en el hoy. Si se vive resolviendo hechos que ya no son hoy, se llega a la vejez con un monto de energía de vida disponible para cada momento del hoy. Energía que va a permitir enfrentar todos los cambios que se tengan que realizar, y encontrarle sentido sin querer o desear ser “como antes”, sin estar en pugna con el pasado.

Se llega a esta etapa con una imagen de la vejez cuya construcción y fortalecimiento se crea durante toda la vida. No se trata de un concepto abstracto adquirido por simple ejercicio intelectual; esta imagen y esta evaluación se forma a partir de las vivencias. La percepción de la vejez se integra a partir de los mensajes que se reciben respecto al valor transmitido por los acontecimientos vividos en un contexto relacional. Es decir, son los otros los que nos reexpiden el mensaje acerca de nosotros mismo, soportando, invalidando o modificando la significación objetiva que la experiencia pueda tener para éstos (Laforrest, 1991).

La primera tarea de la ancianidad, consiste en mantener intacto el sentimiento de su propia continuidad a través de las pérdidas vinculadas al proceso del envejecimiento. Esto implica que un anciano ha de vivir sus experiencias de decadencia sin que por ello se altere la imagen que posee de sí mismo (autoconcepto), ni tampoco su nivel de autoestima (Laforrest, 1991).

### *2.5.1 AUTOCONCEPTO.*

Se hace necesario para este punto, resaltar la imagen social que se tiene de la vejez o de los adultos mayores, y es innegable se ha venido modificando negativamente con el paso de los años. Es frecuente escuchar que se están perdiendo los valores, particularmente el respeto a las minorías como es el caso de la tercera edad, han dejado de ser las personas sabias y ampliamente respetadas, la sociedad, va paradójicamente al interés de la supervivencia, ignorando su presencia, construyendo viviendas reducidas en las que no cabe más el abuelo, y las familias tienen cada vez mas la visión de internar en asilos a

sus viejos, ya que les resulta gravosa su presencia. Situación que se manifiesta en una serie de cambios en el carácter del adulto mayor llevándolo por un lado a ser agresivo o depresivo, ante estos cambios, modificando con ello su autoconcepto.

El autoconcepto suele definirse, en sentido genérico, como el conjunto de imágenes, sentimientos que él individuo tiene de sí mismo. Pensamientos y sentimientos que permiten diferenciar dos componentes o dimensiones de los mismos: los cognitivos y los evaluativos. La primera de ellas, la dimensión cognitiva hace referencia a las creencias sobre varios aspectos de sí mismo, tales como la imagen corporal, la identidad social, los valores, las habilidades o los rasgos que el individuo considera que posee. (Antequera-Blanco, 1998)

Laforrest (1991), expone que la autoimagen es el factor que tiene, sobre el funcionamiento de la personalidad, la influencia más profunda y más universal, de modo que un deterioro de la autoimagen repercute inevitablemente sobre las actitudes y los comportamientos, porque en realidad es una evaluación. Incluye siempre un juicio de valor. Cobrando conciencia de lo que se es., la persona gusta o no lo que ve en su reflejo. He aquí el por qué se emplea el término estima para designar la dimensión afectiva de la autoimagen. La estima de uno mismo, se ejerce en dos planos es el sentimiento que el individuo posee de su propia eficacia y su propio valer.

Los aspectos evaluativos del autoconcepto, continúa Antequera- Blanco (1998), son los que también se suele denominar autoestima, están constituidos por el conjunto de sentimientos positivos y negativos que el individuo experimenta sobre sí mismo, punto que se retomará más adelante.

Las pérdidas asociadas al proceso de envejecimiento, crean para el individuo un campo de experiencias que son agresión a su identidad personal, tanto desde el punto de vista de imagen como de la autoestima. Las modificaciones hacen patentes la conciencia. Más aún la disminución de las fuerzas físicas y de la

salud, el deterioro de la imagen corporal es lo que arremete en su identidad personal a la persona que envejece (Laforrest, 1991).

La identidad que como ya se dijo esta íntimamente vinculada con la aceptación o rechazo social, de tal forma que en este período de vida, es frecuente incluso que los mismos adultos mayores lo relacionen a situaciones adversas, desagradables y desde luego con creencias negativas respecto a pérdidas que pueden ser reales, como pueden ser la pérdida de contactos sociales, de ocupación laboral, con sus consecuencias económicas, deterioro fisiológico y de salud, decremento del estatus social, y cultural o la disminución general de la autoestima entre otros.

En otros casos se trata de pérdidas que no pasan de ser de algo que tiene gran probabilidad de suceder, aunque todavía no hayan ocurrido, ni sea obligatorio que tengan que ocurrir, por ejemplo la pérdida de la independencia y el abandono del hogar, entre otras. Algunos ancianos crean fantasías fatalistas de pérdidas; es decir, pérdidas que en realidad sólo existen en la mente del anciano y que pueden no tener ninguna justificación objetiva y real como por ejemplo, la pérdida del respeto y del cariño de los demás, la pérdida de la capacidad mental, etcétera (Antequera- Blanco, 1998).

Un refrán popular dice que “Todo depende del cristal con que se miren las cosas”, así pues, la vejez asumida desde una perspectiva negativa y mitos que se han arraigado en los programas de los adultos mayores genera una serie de sufrimientos o conflictos emocionales; a los que se apegan, algunos ancianos y que terminan por ser profecías autoconfirmatorias que en el camino de la vida se van cumpliendo en el ir hacia la vejez, porque es también lo que los demás esperan de los viejos, y si se alejan del mito, sienten que corre peligro de ser abandonados. Muchos viejos hacen uso de estos atributos (debilidad y deterioro), a veces exagerado para encuadrar dentro de lo esperable.

### 2.5.2 AUTOESTIMA.

Cuando se habla de autoestima se tiene que reconocer que se trata de un proceso que va más allá, del sólo decir que se tiene amor por sí mismo, es necesario un esfuerzo importante para lograr cierto grado de autoconocimiento, autocuidado, autorespeto y responsabilidad sobre sí mismo.

Abnámbar (1999) sugiere resaltar en los adultos mayores, dos conceptos básicos: la capacidad y la dignidad; capacidad de enfrentamiento a las situaciones de la vida, con una actitud de "poder con la vida" tener la edad que se tiene y estar aún, significa haber podido. Cuando se habla de dignidad se hace referencia al merecimiento, de tener un lugar y una manera propia de ver la vida, tiene que ver con el respeto y el derecho de ser felices.

Uno de los puntos más importantes para que pueda darse la sana autoestima consiste en el autoconocimiento, reconocer nuestro pasado, nuestros valores, creencias, gustos y sueños. Con base a un mayor esfuerzo de conocimiento hacia uno mismo es posible lograr una autoconcepto más real, se hace posible tener más flexibilidad, y enfrentar sin miedo los cambios que fuera necesario realizar y lograr con ello la autoaceptación, que tiene que ver con una visión objetiva que no evade la realidad y que abre las posibilidades de poner en acción los cambios o la posibilidad de planearlos o posponerlos, y también de aceptar responsablemente que no hay interés o voluntad para el cambio.

Es preciso también, observarse a sí mismo, con atención escucharse, y descubrir las necesidades propias, autorrespetarse; sería tanto como dejarse ser, perdonarse, cuidarse, consentirse y también ponerse límites. La conciencia de sí mismo, puede dar la seguridad y una calidad de ser humano, en la aceptación más profunda.

Laforrest (1999) argumenta que, es más exacto considerar a la autoestima como el sentimiento provocado en un individuo, por la distancia que percibe entre su “yo conocido y su yo real”. A fin de preservar o aumentar la autoestima, los ancianos han de prevenir que las pérdidas de la vejez vengán a ahondar dicha separación si el mal ya está hecho, han de trabajar para colmar esa separación, ese foso para llegar a la dimensión que se tenía en etapas precedentes de su vida. No hay para las personas mayores más que dos posibles vías para lograrlo, elevar su yo conocido, mejorando la percepción que tienen de sí mismos. O conducir el yo ideal a un nivel más accesible, modificándolo con realismo.

### 2.5.3 ESTADOS EMOCIONALES.

Cuando los cambios no se aceptan, cuando los adultos mayores pierden el control de su vida, de su autonomía, cuando la autoimagen esta seriamente dañada o deteriorada, cuando la autoestima se encuentra en niveles muy bajos, el estado de animo está debilitado se presenta uno de los problemas más frecuentes en este grupo étereo es la depresión.

- *La depresión:* es muy frecuente en personas de más de 60 años, encontrándose aproximadamente entre el 20 y 25% de los adultos mayores. Se sabe además que, a partir de esta edad existe un riesgo mayor de transformarse en demencia que en aquellas personas que comenzaron el proceso en edades más tempranas (González, 1999).

El diagnostico acertado de esta enfermedad es complicada en cualquier etapa de vida, sin embargo en los adultos mayores se dificulta más ya que existen toda una serie de prejuicios negativos acerca de lo que debe ser la vejez y esta es para la mayoría de la población, un sinónimo de depresión.

Existen dos procesos que se presentan en el curso del envejecimiento, y que contribuyen a la susceptibilidad a la depresión: el primero tiene que ver con el cambio de la estructura familiar, el aumento en el número de anciano aislados, con

un papel familiar muy reducido, capaces de vivir más años, pero que los viven en soledad. Y el segundo proceso es el *síndrome de invisibilidad* que surge cuando la sociedad y la familia dan la espalda a las necesidades económicas, físicas y psicológicas del anciano. La sensación de no existir para los demás, tiene graves consecuencias en el estado de ánimo del individuo y puede llevar a un cuadro depresivo y al suicidio. (Blanck-Cerijido, 1999)

- *El tedio:* Es uno de las amenazas que se vierten sobre los adultos mayores, después de jubilarse, la persona que se aburre experimenta un vacío interior y tristeza, que se describe a menudo como fastidio, es un sentimiento que resulta de una alteración subjetiva del tiempo, como una reducción del tiempo. En el límite está la muerte que se percibe como la absoluta detención del tiempo. Privados de estímulos adecuados, los ancianos tienen la impresión de que el tiempo es largo, que transcurre a un ritmo mucho mas lento. Y forma parte del proceso inicial de la depresión es esta etapa de la vida.
- *La soledad:* La soledad en los ancianos es un empobrecimiento de las relaciones sociales ocasionado por la reducción comunidad de experiencias vitales con los suyos. Cuando la persona se siente como al margen de la corriente de la vida del propio grupo de pertenencia, las muestras de afecto de los miembros de este grupo ayudan a soportar el vacío existencial. Comprueba con amargura que la vida, más que la ausencia de muerte, es en realidad la comunión con una corriente vital experimentada a través de un grupo de pertenencia. (Laforrest, 1999)

En realidad para escapar del tedio y de la soledad, argumenta Laforrest, (1999) los ancianos no necesitan meras actividades sino actividades que tengan sentido para ellos. Poco importa el carácter de las mismas, esparcimiento, productividad, voluntariado; estas actividades son verdaderos estímulos para los ancianos en cuanto *significan* una forma real de pertenencia social, de participación en la

corriente de la vida de un grupo que les resulta propio. Sea activa o forzada a la inactividad una persona entrada en años pierde la facultad de dar sentido a su vida el día que deja de interesarse por lo que pasa, de interesarse en su vida en todas sus manifestaciones.

- *El Sentido de Vida:* Pero no tienen que ser negativos los últimos años de la vida, como se menciono anteriormente una vez que se hace la recapitulación de sus éxitos y fallas, se hace necesario también darle sentido a ese tiempo que les ha tocado vivir, en un mundo lleno de cambios, en un mundo que poco los mira y sin embargo lucha por darles (y prevenirse para lo que les tocará) mejores condiciones de vida. Es por ello que se hace necesario encontrar un verdadero sentido de vida. Llenar ese vacío existencial que se suscita de no tener un proyecto de vida distinto al de ser empleados, padres o abuelos, se trata de encontrarse con la persona con la que han vivido y que en muchas ocasiones han negado, castigado, disminuido e incluso ignorado. Se trata de conseguir ir creando y recreando.

Las ciencias biológicas han descubierto que estamos “programados” por nuestra estructura genética y determinados por nuestras funciones glandulares, nuestras reacciones químicas y cargas eléctricas. Las ciencias sociales nos enseñan que el hombre es el producto de las fuerzas económicas y sociales que lo mueven como a un peón en el ajedrez. Por su parte, la Psicología nos informa de los impulsos e instintos que nos manejan a su antojo y los diversos procesos de condicionamiento que determinan nuestra conducta. Víctor Frank un teórico creador de la Logoterapia, sugiere que el hombre es un ser, que si bien se halla determinado de todos estos modos conserva sin embargo, un área importante de libertad en donde no esta determinado en modo alguno y es libre para oponer resistencia a lo que lo determina.(Fabry, 1992)



Fabry (1992), también señala que en la Logoterapia la persona hace uso de las fuerzas específicamente humanas, que residen en el nous (término creado por Frank para nombrar a lo que se conoce en otras ideologías como espíritu o alma, sin que ello implique religiosidad, se trata de el núcleo más profundo del hombre, a la que podría considerarse la “huella” espiritual), su conciencia, su impulso creador, su sentido del deber, su fé su intuición e incluso su sentido del humor. Todo esto ayuda a la persona a descubrir lo que es importante para él y la dirección en que desea orientar su vida y la clase de persona que es en realidad o debería ser.

La sensación de vacío interior que aqueja a todas la edades pero que se acentúa en esta etapa de la vida, en alguna forma representa un síntoma de enfermedad mental y que por el contrario debe ser interpretado como un desafío para llenar ese vacío y es solo el que la padece el único que puede conseguir llenar ese vacío. Y descubrir que la vida tiene sentido bajo cualquier circunstancia, que sólo el hombre es dueño de su voluntad de sentido, y se siente frustrado o vacío cuando deja de ejercerla y finalmente se precisa reconocer que el hombre es libre, dentro de sus obvias limitaciones, para consumir el sentido de su existencia. (Fabry, 1992)

Fabry refiere que la búsqueda de sentido se inicia a un nivel simple y cotidiano. Se puede hallar sentido al responder a la situación del momento y aceptar las tareas sencillas de la vida. Lo que importa según Frank “no es la magnitud del radio de nuestras actividades, sino la forma en que llenamos el círculo.” “Un solo momento puede colmar retroactivamente de sentido a toda una vida.” Existe también la posibilidad de descubrir el sentido mediante las actitudes, particularmente cuando se enfrenta a la “tríada trágica” de Frank: sufrimiento inevitable, culpa imborrable y muerte; circunstancias que se hacen tan patentes en la vejez; es decir la logoterapia hace hincapié en que no es la carga la que nos vence sino el modo en que la llevamos. Frank sostiene que las actitudes aun en mayor medida que las

actividades y experiencias, le ofrecen al hombre la oportunidad de encontrar el sentido mas profundo de la vida. (Fabry, 1992)

La vejez es experimentada de forma positiva cuando a través de ella el individuo continúa viviendo una experiencia de devenir personal al igual que lo hacia en las etapas anteriores de su vida. En busca de la calidad del ser, con el movimiento de la vida, con la novedad de las experiencias y la actualización de las potencialidades. Vivir experiencias nuevas es actualizar un poco más el potencial ilimitado de la persona. A cada minuto y hasta el final, la vida puede reinterpretarse y reorientarse a la búsqueda e invención de un sentido nuevo.

## 2.6 Aspectos Sociales Del Envejecimiento.

Desde el punto de vista Demográfico, adulto mayor es aquella persona que ha entrado en el sexto decenio de la vida. Se trata de un sector de la población que va aumentando, no se comporta de manera homogénea a lo largo del país. La capacidad para envejecer de una sociedad depende directamente de su grado de desarrollo, por lo cual el envejecimiento ha sido diferencial en tiempos y magnitudes, entre grupos y también entre grupos dentro de una misma sociedad. Paradójicamente, en los lugares de mayor pobreza y la emigración de jóvenes, existe un mayor número de adultos mayores que demandan atención a sus problemas. Cada vez mas sujetos llegan a los 60 años se jubilan en muy buen estado de salud. Envejecer activamente debe constituirse en el objetivo central de un programa de envejecimiento exitoso (Lozano y Frenk, 1999).

En México los adultos mayores han aumentado considerablemente en los últimos años. De representar en el decenio de los cuarenta alrededor del 5.5% de la población, para el 1996 aumentan a 6.4%, y se estima que para el año 2020 cubrirán el 11.6% de la población nacional (Secretaria de Programación y Presupuesto, 1979: Consejo Nacional de Población, 1990, Centro Latinoamericano de Demografía, 1995).

De hecho, las principales causas de muerte de los adultos mayores en México ya están más asociados con problemas de salud de larga duración que con enfermedades transmisibles. Las principales causas de muerte de los adultos mayores derivan de largos periodos de exposición como la cardiopatía isquémica, la diabetes mellitus, las enfermedades cerebrovasculares o la enfermedad pulmonar obstructiva crónica, las que sumadas a las otras causas no transmisibles representan más del 85% del total de las defunciones (Lozano y Frenk, 1999).

El sentimiento de pertenencia social corresponde a nuestra necesidad de tener raíces, un punto de referencia y continuidad, un reconocimiento y una aceptación de uno mismo por parte de los demás, una participación en una identidad colectiva.

Las preocupaciones de la humanidad por llegar a la vejez, comienzan por el perenne anhelo de evitar las enfermedades y aplazar la muerte lo más posible. Estos progresos en las esperanzas de vida, la existencia de condiciones que definen concretamente las etapas de la vejez y el hecho de que en general, para cada individuo el envejecimiento es un proceso particular, suave y gradual lleva la consideración de que más que una edad fija que separe a los viejos de los que todavía no lo son, deben considerarse umbrales de transición y diferentes periodos que tomen en cuenta a las distintas calidades de vida en las edades avanzadas (Ham, 2003).

#### *2.6.1 ASPECTO LABORAL.*

Desde el punto de vista económico, el adulto mayor es aquel individuo que se encuentra jubilado y por lo tanto deja de ser considerado como sujeto productivo. El criterio mayormente usado para definir una edad de ingreso al envejecimiento, es la edad “normal” del retiro de la actividad económica, para pasar a la jubilación. De ahí parte el favorecido parámetro estadístico de que la población en edad avanzada es la de 65 años, pues

Ésa es la edad que se adoptó desde los inicios de la seguridad social para adquirir el derecho de una pensión por vejez, edad que han mantenido la mayoría de los seguros sociales del mundo y en la que se plasma en leyes, reglamentos y contratos colectivos de trabajo. Esta cohorte de edad, con mucho de arbitrario para separar lo viejo de lo que todavía no es, parte de la importancia que se le atribuye a la pérdida de la capacidad para el trabajo como criterio para calificar a una persona como envejecida (Ham, 2003).

En la literatura gerontológica el término de “ética funcionalista” designa una mentalidad según la cual una persona mide su propia valía en términos de su valor funcional en la sociedad, que consiste en su funcionamiento productivo o en su valor monetario en la economía, es decir, una mentalidad que valora el nivel de actuar en oposición al nivel del ser. La clave para la liberación de la ética funcionalista consiste en la transformación del sistema de valores necesario para el buen logro de la ancianidad, se llega a este logro cuando la persona llega a reconocer su propio valor en términos de lo que es, en términos de su humanidad esencial en oposición a sus actuaciones o a su producción (Hayflick y Barcia, 1990).

El retiro del trabajo fue una conquista social importante que tuvo por objeto dar a los ancianos la oportunidad de no trabajar para ganar un salario, pasada una determinada época de sus vidas o un tiempo determinado de trabajo. Lamentablemente, una medida cuya intención fue buena, muchas veces tiene en la práctica consecuencias negativas, debido a que coloca a los ancianos en una situación de dependencia, o de carencia económica, ya que las pensiones que perciben como jubilados son muchas veces insuficientes para sus necesidades, aun las elementales, y los hace perder su sentido de identidad social (Chelala, 1992).

Mientras que para algunos el retirarse del mercado de trabajo significa el comienzo de una etapa de profunda realización personal en actividades largamente postergadas, a otros les quita la posibilidad de participar en una actividad donde no solo reciben un sueldo necesario, sino donde encuentran un sentido vital y una identidad social. Estas personas necesitan sentir que sus vidas tienen significado y que mediante su trabajo están contribuyendo no solo a su bienestar, sino también del desarrollo social, que es responsabilidad de todos aquellos con capacidad de producir (Chelala, 1992)

El trabajo tiene una serie de connotaciones positivas (a parte de proporcionarnos sustento) relativas a poder cumplir mas o menos adecuadamente con funciones de defensa y protección de la personalidad. Pelicer (1984; citado en Barcia 1990) ha señalado que como medio de defensa de la personalidad el trabajo interviene a dos niveles.

1. *La identidad:* Somos lo que hacemos. El trabajo después del nombre, del lugar y fecha de nacimiento constituye nuestro estado civil. Nos proporciona modalidades de comportamiento, algunas veces formas de destino. Nos asegura una coherencia.
2. *La seguridad:* Procede de nuestra posición dentro del grupo social, en el que por una parte, ocupamos una posición determinada, tenemos una función reconocida y nos establecemos en un circuito de intercambios (Barcia, 90).

Si el trabajo es un factor tan importante para la estabilidad personal no es de extrañar que su pérdida sea origen de una rica y variada patología. Se presenta la disminución de la autoestima y la culpabilización. Parece pues que la vida no tenga sentido pleno si no es dentro de un mundo laboral por lo que cuando el adulto mayor es empujado, entonces no puede vivir porque no sabe hacerlo si no es trabajando (Barcia, 1990).

El declive fisiológico que lleva inevitablemente a la jubilación, es ya en sí mismo, una palabra desvalorizante capaz de afectar la propia imagen. La mayoría de las veces la persona que se jubila, había empezado a perder prestigio varios años antes en el mercado de trabajo, debido a la devaluación que nuestra sociedad aplica a la edad. Además en el contexto económico actual, se considera que los viejos quitan puestos de trabajo a los jóvenes (Laforrest, 1991).

El anciano adquiere a veces nuevos papeles, pero el envejecimiento es una sucesión de pérdidas de cometidos hasta que finalmente la persona carece de todos ellos. Entonces la vida puede aparecer como un vacío de expectativas, como un futuro cerrado y sin proyectos. Justamente, uno de los problemas de la sociedad moderna es que la salud pública y la medicina están manteniendo vivos a los viejos a un ritmo más acelerado de lo que la sociedad les puede generar alternativas (Blank-Cerijido, 1999).

El viejo suele convertirse paulatinamente en alguien que no sabe, respecto de los jóvenes que sí saben. También contribuyen a esta devaluación el anciano, cuando se empeña en mantenerse fiel al sistema de valores interiorizados en su juventud, frente a los cambios de la sociedad, recurre a dar un juicio negativo sobre lo nuevo, porque no lo comprende. Todos estos hechos van dejando al viejo de lado (Blank-Cerijido, 1999).

Los estereotipos colectivos al respecto de las personas de edad avanzada se concretan en prácticas sociales negativas que, de una manera u otra reflejan una misma realidad fundamental: vivimos en una sociedad en la que ya no hay, verdaderamente, lugar para los ancianos. En otros términos, los ancianos tienen un estatus al que no son atribuidas normas ni expectativas. No tienen, pues, rol social. Su estatus es el de "retirados," jubilados, lo que no significa más que... estar retirado de... quedar al margen de... (Laforrest 1991).

Parece pues, que la vida no tenga sentido pleno sino es dentro de un mundo laboral por lo que, cuando un viejo empujado, hay que decirlo, por los jóvenes debe dejarles paso entonces no puede vivir porque no sabe hacerlo sino es trabajando. Podría pensarse y de hecho es necesario que los viejos aprendan a ocupar su tiempo de otro modo es necesario; enseñarles a usar el ocio. Triste es pues la condición del jubilado y, en consecuencia, visto desde una perspectiva social, aparece como una pesada carga e indudablemente sintiéndose como un ser inútil (Hayflick, 1990).

El viejo aparece entonces como maquina desgastada y como un ser limitado en su capacidad adaptativa, por lo que cuando los esquemas sociales ven y valoran a los ciudadanos meramente como productores y trabajadores en el sentido mas utilitario del termino, entonces difícilmente puede el viejo encontrar un lugar adecuado y valioso en el contexto social. El viejo parece entonces como un ser inútil y como una carga cada vez más pesada. Todo mundo señala que las perturbaciones que aparecen en la vejez en buena medida se deben a la jubilación que aparecen entonces como un agente perturbador y responsable de muchas y aun de la mayoría de los rasgos negativos detectados en los viejos (Hayflick, 1990).

En la etapa de la vejez, la transformación del sistema de valores se opera gradualmente, por etapas. El sistema de valores es parte integral de la identidad personal; para perseverar la continuidad de ésta identidad se adapta modificando los valores superficiales y limitados a través de los cuales se concretan los valores más profundos. Se valoran las actividades que se realizan, sin duda, porque a su modo, es una forma de vivir, los valores más profundos y amplios: libertad y autonomía. El nuevo sentimiento de identidad resulta de la transformación del propio sistema de valores permite entonces al anciano experimentar la vejez como un período de crecimiento (Laforrest, 1999).

Las etiquetas negativas y la estigmatización de los ancianos puede contribuir a hacer frecuentes, en la actualidad, conductas que conforman los prejuicios vigentes y que disminuyen tanto la autoestima como la posible sensación de control que pudiera tener el anciano. Dado que los estereotipos y los juicios sociales son, en sentido simple, la suma de las expectativas culturales, se justifica el que tales actitudes pueden ser asumidas por los componentes del grupo social, incluidos los interesados, los ancianos. Si estos estereotipos son claramente peyorativos, como es el caso de los ancianos, la consecuencia lógica es que, al asumirlos disminuyan consecuentemente en su autoestima (Salvareza, 1998).

Para planificar los años venideros una persona debe tener una visión a largo plazo y un sentido de confianza respecto de los años de jubilación ofrecerán placeres que no son imaginables en la juventud. La idea de vivir con una edad avanzada es relativamente nueva. La planificación para la tercera edad era ayudar con tareas domésticas y al cuidado de los miembros más jóvenes de la familia. Tres generaciones bajo el mismo techo era común. La idea de tener 25 años de esparcimiento era nueva. Las de personas que ahora cuentan con 60 o 70 años, no pensaron como vivir una vida productiva cuando fueran viejos, porque muchos no esperaban vivir tanto tiempo. El crecimiento de la población de ancianos se espera en la próxima centuria tiene compromisos con la práctica de la terapia ocupacional. Como la promoción de la máxima independencia funcional, ayudar a los adultos a planificar su jubilación saludable, activa y con propósito (Hopkins y Smith, 1998).

No podemos esperar prolongar en el corto plazo la duración de la vida humana ni eliminar los aspectos de la incapacidad de los ancianos que reflejan los límites intrínsecos. En cambio modificando los factores extrínsecos, podemos aumentar en proporción de la población que es capaz de explotar al máximo su potencial genético de longevidad en ausencia de incapacidades. Tales nociones nos conducen a definir el envejecimiento como el resultado efectivo de todos los



procesos que conducen a un deterioro de la capacidad de adaptación (Gutiérrez, 1995).

### 2.6.2 ASPECTO FAMILIAR.

Hay eventos familiares que se toman como marcas de envejecimiento. Cuando el último de los hijos sale del hogar, dando lugar así a la metáfora del *nido vacío*, los hijos y ya no requiere a sus padres como protectores y proveedores de cuidados y bienes materiales, es señal de que estos han finalizado una misión importante y significativa de la segunda etapa de la vida para entrar en el tercer ciclo. Convertirse en abuelo toma un significado especial en la vejez; no es ya la propia persona sino que son los hijos los que ahora llevan a cabo la reproducción; y en consecuencia ese sentimiento de vejez (Ham, 2003).

En esta etapa el adulto mayor que tiene un reencuentro con su pareja, si es que aun la conserva; después de la partida de los hijos, y la jubilación, se tiene nuevamente frente a la persona que los acompañara en sus últimos años. La relación evidentemente ha cambiado, se ha ido perdiendo la belleza, el vigor y en muchas ocasiones la salud; sin duda con el paso de los años ha habido cambios importantes, con lo que se hacen necesarios algunos ajustes.

Estos ajustes inician con la toma de conciencia de que se ha llegado a la tercera edad, y es que la persona de edad se siente viejo solo a través de los otros, es decir, sin haber experimentado serias mutaciones. Interiormente no se ha identificado con el rótulo que le han pegado (Egea, 1990).

Las personas mayores que necesitan ayuda, reciben el apoyo sucesivamente del cónyuge, los hijos, los hermanos, los amigos y los vecinos. Sin embargo cada figura cubre determinadas funciones y deja de cumplir otras.

### 2.6.3 CÓNYUGE O PAREJA.

La edad avanzada y las dolencias físicas pueden agravar las tensiones del matrimonio, la capacidad para afrontar los altibajos del matrimonio en la vejez dependen de la tolerancia mutua. Dicha tolerancia se basa en la intimidad, en la independencia, en el sentido de pertenencia recíproca. Los esposos se vuelven hacia sí mismos cuando desaparece la obligación de cuidar a los hijos y mantener la familia. El conocimiento de la personalidad del otro y el disfrute de su compañía se convierten en objetivos importantes. En este contexto estar enamorado sigue siendo un factor principal para el éxito del matrimonio. Los ancianos valoran mucho la compañía y la oportunidad de expresar sus sentimientos abiertamente, así como el respeto y los intereses comunes (Vega, V. 1996).

Los cónyuges han de adaptarse a los nuevos problemas que surgen. A veces, la desvinculación progresiva del trabajo por parte del marido y su mayor deseo de intimidad pueden ir acompañados de un deseo de realización personal por parte de la esposa. La jubilación trae cambios importantes en los hábitos de ambos cónyuges modificaciones a las que conviene adaptarse. La jubilación implica una reorganización de las tareas y de los roles. Por otra parte, la mala salud es también una prueba de la solidez del matrimonio (Vega, V. 1996).

La naturaleza de un matrimonio en sus inicios constituye el mejor indicador de cómo será en sus últimas fases: si bien los niveles absolutos de conflictividad, actividad sexual o intensidad emocional disminuyen con el tiempo, las parejas cuyo nivel era alto o bajo al principio en los citados aspectos, a lo largo de los años suelen mantenerlo parecido al nivel inicial en cada uno de los otros aspectos (Stassen, B. y Thompson, R. 2000).

En el caso de producirse cambios suelen ser de carácter positivo. La mayoría de las parejas casadas de edad avanzada creen que su matrimonio va mejorando con los años acostumbran a ser más felices y estar más satisfechos a esta edad que de recién casados, acumular experiencias compartidas a lo largo de la vida

conduce a que los matrimonios sean mas compatibles, hecho que puede ser un motivo para que estos mejoren. Es decir, todos los factores contextuales que han compartido (vivir en la misma comunidad, educar a los mismos hijos hacer frente a las mismas circunstancias económicas y espirituales), suelen cambiar a los cónyuges de forma similar, de manera que la personalidad, las perspectivas y los valores de las parejas de larga duración son más parecidos. Es posible apreciarlo en muchos aspectos de la vida en común desde compartir las tareas del hogar hasta decidir el lugar de vacaciones, que cuanto mas lleva una pareja casada, mas probabilidades existen de que ambos creen que su relación es justa e igualitaria (Stassen, B. y Thompson, R. 2000).

#### *2.6.4 ASPECTO SEXUAL.*

El estereotipo de que las personas mayores ni tienen vida sexual ni deben tenerla, y que los que la tengan son pervertidos, no se ajusta a la evidencia científica que se dispone en este momento. Los seres humanos somos seres sexuales desde el nacimiento hasta la muerte. Además del contacto genital, la sexualidad puede expresarse de múltiples formas: por medio de afecto, de caricias, compañía e intimidad. Aún en los casos de enfermedad o discapacidad que impidan responder a la sensación sexual esta sigue existiendo. La actividad sexual contribuye a sensación de identidad e intimidad y garantiza la vitalidad de las personas que participan (Stassen, B. y Thompson, R. 2000).

La sexualidad ocupa un puesto único en el ser del hombre, porque es la sede de la ternura. El corazón humano también se ve atraído por lo espiritual, por aquello que no tiene otro ser vivo, el amor. La sexualidad entendida como la capacidad humana para amar, abre las puertas de la comunicación, de la comunión de existencias, a la interpersonalidad. Por la sexualidad el hombre es y se realiza en la relación con el otro. Con los otros y en definitiva, en su relación con el gran Otro: Dios (Garzón, R. 2002).

Hay muchos aspectos que socialmente minimizan la sexualidad del anciano, entre otras:

- “La actividad sexual es primordialmente una función procreativa”
- “El concepto de que el joven tiene la exclusividad del sexo, el amor y el romance, por lo tanto no le corresponde al anciano ninguno de ellos”
- “Nuestra cultura hace que el atractivo físico tenga un valor desmedido”
- “El número de años nos hace hablar de personas ancianas sin tomar en cuenta sus deseos de vivir, sus energías, o su capacidad intelectual”
- “El anciano devaluado en su ego, rechaza toda expresión sexual porque le aterra la impotencia física o la frigidez sin entender la otra faceta de la sexualidad que puede proporcionar cariño, calor y bienestar y sobre todo autoestima” (Garzón, 2002).

Sin embargo como en otros aspectos, la actividad sexual es algo diferente que en la juventud. En la vejez:

- 1) Los varones ancianos no sienten tanta tensión sexual, tienen relaciones menos frecuentes y experimentan alguna disminución en la intensidad de la relación. Un anciano saludable tiene niveles más bajos de testosterona que un hombre sano de 20 años. Los hombres mayores necesitan más tiempo para lograr una erección y para eyacular. Los signos fisiológicos que ocurren con la excitación, como el flujo sexual y la tensión muscular, son menos intensos.
- 2) La respuesta sexual de las mujeres se ve afectada también. El endurecimiento de los senos, la erección de los pezones la tensión muscular del clítoris, de los labios genitales y otras muestras de excitación son menos intensas que antes. No obstante las mujeres pueden alcanzar el orgasmo, especialmente si han sido activas sexualmente a lo largo de su vida (Vega, 1996).

Existen además factores responsables de la pérdida de la potencia sexual más allá de las cuestiones biológicas y que por cierto no son privativas de esta etapa de vida:

1. La monotonía de una relación sexual o aburrimiento con el cónyuge.
2. La preocupación por los problemas económicos.
3. Fatiga física o mental.
4. Exceso en comer o beber.
5. Debilidad física o mental de alguno de los cónyuges.
6. temor al fracasa.

Las causas de esta monotonía pueden ser:

1. Los cónyuges se vuelven menos atractivos sexualmente entre sí.
2. Disminuye la intimidad y la comunicación se vuelve superficial y somera.
3. Aparece la monotonía cuando se agota la imaginación.
4. Disminución de la autoestima percibiéndose menos atractiva físicamente.
5. trastornos de las relaciones interpersonales.
6. desajuste marital.
7. Enfermedad orgánica y la acción depresiva de ciertas sustancias.

Desde luego que esta larga lista podría disminuirse en forma importante si tomamos en cuenta que en una relación de larga duración tiene muchas ventajas, pues cada cónyuge sabe lo que puede esperar del otro; el conocimiento del otro es mucho mayor pues las debilidades de uno se han limitado con las virtudes de otro. Después de un matrimonio duradero lo que se puede ofrecer a la pareja, es rechazar el tedio y la monotonía, para que al envejecer, se pueda cosechar la recompensa de gozar con plenitud en forma recíproca, el amor, la ternura y la comprensión sembrados (Garzón, 2002).

### 2.6.5 LA VIUDEZ.

La viudez, es un estado frecuente a medida que avanza la edad; constituye una carga difícil de llevar, quedarse viudo o viuda, tiene efectos negativos sobre la salud física y mental, además de que incrementa la probabilidad de muerte y de depresión.

En términos generales a las viudas les resulta un poco más fácil que a los viudos vivir sin cónyuge, se anticipan a ello y se preparan para adaptarse a algunos de los cambios que requiere la viudez, las mujeres que acaban de enviudar tienen amigas y vecina viuda, quienes no dudan en prestarles su apoyo y comprensión. Los hombres que ahora están en la vejez crecieron con ideas restrictivas sobre el comportamiento masculino y solían depender de sus esposas, para que estas fueran quienes realizaran las tareas básicas de la vida diaria (limpiar, cocinar) y fueran su principal apoyo y fuente de interacción social. Cuando sus esposas fallecen les suele resultar difícil expresar sus sentimientos de debilidad o de dolor a otra persona, a pedir ayuda o incluso a invitar a alguien para charlar un rato. Y si bien las viudas soportan con relativa facilidad el aspecto emocional y social, ellas tienen más problemas con las consecuencias económicas, en muchos casos las viudas también deben hacer frente a que ya no es probable que ya no encuentren u otro hombre que sea su mejor amigo y su amante. Mientras que los hombres, una vez superada la depresión inicial, descubren que pertenecen a u grupo más buscado, el de los solteros y maduros. Las mujeres mayores y viudas no quieren volver a casarse. Después de pasar un período sin hacerse cargo de responsabilidades del papel de esposa, muchas no desean tener que volver a tenerlas y disfrutan de su independencia. Después de un período inicial de dolor, muchas viudas lo superan con bastante facilidad, amplían su red social y sienten el placer de la realización porque han dado un nuevo sentido a su propia existencia (Stassen, B. y Thompson, R. 2000).

### *2.6.6 RELACIÓN CON LOS HIJOS.*

Existe la creencia de que en las pasadas décadas los lazos familiares y los sistemas de apoyo hacia las personas mayores se han debilitado. Esta modificación de las relaciones en las relaciones familiares se achaca a los cambios demográficos y al cambio sociocultural (Vega, 1996).

Para los hijos adultos, una fuente adicional de tensiones surge de su sentimiento de deber filial, es decir, el sentido del deber y de la necesidad de proteger y cuidar a sus padres ancianos. A menudo los hijos y los padres no comparten el mismo punto de vista sobre cuantos cuidados se les debe dispensar. Muchos ancianos valoran su independencia, pues están en su derecho y se resisten ante los intentos de sus hijos, mientras que otras personas mayores esperan y exigen más cuidados de que sus hijos quieren y pueden prestarles. Estas diferencias provocan frustración, roces y sentimientos de culpabilidad. La mayoría de las personas manifiestan tres signos de unidad entre generaciones: la ayuda mutua, el contacto frecuente, y el afecto compartido. En general, la ayuda surge tanto por necesidad como por deseo y la capacidad de prestarla; el contacto personal depende sobre todo de la proximidad geográfica más que ningún otro factor, y el afecto suele estar muy influido por el historial anterior de amor y respeto mutuo en la familia. Este hecho significa que una familia puede mostrar un elevado grado de signos de unidad, ayuda y contacto, sin que exista de forma necesaria gran calidez y afecto entre sus miembros (Stassen, B. y Thompson, R. 2000).

Como cabe imaginar, el intercambio de consejos y de respeto constituye el aspecto más complejo de una relación de generaciones. Es bastante frecuente que exista una "brecha generacional" entre las personas mayores y sus hijos y nietos. Cuando las generaciones tienen diferentes puntos de vista en temas como la política, el sexo, la educación de los hijos y la religión, los miembros de la familia e nombre de las "buenas relaciones" pueden limitar su conversación a "temas intrascendentes" y hablar de cuestiones poco susceptibles de provocar enfado o herir sentimientos. En muchos casos, esta situación da lugar a relaciones

superficiales y las distintas generaciones dudan entre hacer críticas constructivas o dar consejos, incluso cuando pueden ser necesarios. De este modo, el precio de la armonía entre generaciones puede consistir en la distancia entre las mismas (Stassen, B. y Thompson, R. 2000).

#### *2.6.7 RELACIÓN CON LOS HERMANOS.*

Los lazos de la sangre convierten a los hermanos en potenciales fuentes de ayuda para las personas mayores. En algunos casos, los hermanos pueden asumir el papel de confidentes y establecer una relación próxima, con lo que se convierten en apoyo emocional. Sin embargo la disponibilidad de su ayuda depende de sus posibilidades, de la situación geográfica y del estado de salud de los hermanos y estos contactos se reducen a algunas visitas al año (Vega, 1996).

Históricamente, incluso cuando y donde predominaba la familia multigeneracional, los años que dicha familia eran pocos y la familia rara vez abarcaba más de tres generaciones. En la actualidad, muchas familias de los países desarrollados incluyen cuatro o incluso cinco generaciones, lo que hace posible que una persona sea abuelo y nieto al mismo tiempo. Aunque la presencia de tantos miembros de la familia es enriquecedora también genera presiones especiales. Es probable que un número creciente de familias tengan al menos un integrante que ha vivido lo suficiente para tener varias enfermedades crónicas cuyo cuidado es física y emocionalmente agotador (Papalia, 2005).

El conflicto y la rivalidad abierta por lo general disminuyen en la vejez y algunos hermanos tratan de resolver conflictos anteriores. Sin embargo los sentimientos de rivalidad subyacentes tienden a permanecer, especialmente entre hermanos varones. La mayoría de los hermanos ancianos afirman que están listos para proporcionar ayuda tangible y recurrirían a un hermano si la necesitaran, pero en realidad pocos lo hacen salvo en emergencias como en enfermedades o la muerte del cónyuge. Sin que importe cuanta ayuda brinden en realidad, la disposición de los hermanos para ayudar es una fuente de tranquilidad y seguridad en la vejez.



Para las personas que no están casadas, que tienen solo uno o dos hijos, o ninguno, las relaciones con los hermanos y con los hijos se vuelven más significativas (Papalia, 2005).

Vega (1996), dice que los hermanos constituyen un nexo con el pasado en la identidad personal, en la biografía, y en los recuerdos compartidos. Las relaciones entre hermanos cambian a lo largo de la vida. Con la edad aumenta la compatibilidad y los sentimientos de proximidad y disminuye la posibilidad de rivalidad y conflicto. Sin embargo, también parecen disminuir los intereses comunes.

Las hermanas tienen especial importancia para mantener las relaciones familiares; animan y estimulan a los demás y actúan como apoyo emocional para los hermanos. Aunque las personas de edad se sienten más cerca de sus hijos y nietos que de sus hermanos, y es más probable que obtengan ayuda de los primeros, por lo general se dirigen a los hermanos antes que a otra persona (Papalia, 2001).

La muerte de un hermano en la vejez se entiende como una normativa de esta etapa de la vida, pero aun así es probable que los sobrevivientes se aflijan intensamente y se vuelvan solitarios o deprimidos. La muerte de un hermano no solo significa la pérdida de alguien en quien apoyarse y un cambio en la constelación familiar, sino posiblemente una pérdida parcial de su identidad de esta manera afligirse por un hermano es hacerlo por la integridad perdida de la familia original.

Finalmente cabe mencionar que la modificación de las creencias de la sociedad (que resultamos ser todos, familiares y vecinos) con respecto a los adultos mayores, producirá un cambio notable el trato hacia estos. Ya que son los estereotipos sociales los que determinan no solo el ánimo, sino la salud, y los comportamientos de este grupo atareó. Y por lo tanto es prioridad mostrar un lado positivo de la tercera edad para que con ello, la creencia de los mismos adultos mayores y de sus familiares les permita un buen nivel en la calidad de vida de éstos, y en un futuro de quienes aún no llegamos a esa etapa de la vida.

## **CAPÍTULO 3**

# **PROPUESTA DE TRABAJO**

“No es viejo aquel que pierde su cabello  
o su ultima muela, sino su ultima esperanza”  
Anónimo.

La propuesta está encaminada a la promoción de una vejez saludable tanto física, mental y espiritualmente; para tal efecto se propone la realización de un taller preventivo, para personas cuya situación dentro de la sociedad está cerca de la tercera edad, y/o para aquellos adultos mayores que aspiren a una mejor calidad de vida, adquiriendo un conocimiento de sí mismos, mediante la reflexión de sus creencias y actitudes respecto de la tercera edad.

Se trata por tanto, de la búsqueda de herramientas eficaces que le permitan al participante a encontrarse, y mirarse a sí mismo de forma positiva, perdonando y perdonándose de manera que se relacione adecuadamente con las personas que lo rodean.

Los participantes examinarán su autoconcepto, las realidades y mitos sociales. Identificarán y de ser necesario modificarán creencias, anclaran sensaciones placenteras para los malos tiempos y sobre todo, descubrirán que la edad es independiente al estado de ánimo y a la salud pero sobre todo que la vejez no es sinónimo de enfermedad.

El taller consta de seis sesiones, en las que se expondrá el proceso del envejecimiento desde una perspectiva biopsicosocial, aprendiendo algunos puntos relevantes de la Programación Neurolingüística, y obteniendo resultados rápidos mediante los ejercicios sugeridos.

Al inicio de las sesiones, se retomaran las conclusiones de la sesión anterior, para dar paso al tema siguiente. Primeramente se abordara el tema de la vejez para ir creando conciencia de su posición actual y futura; para que identifiquen en sí mismos dicho proceso y posteriormente ir trabajando los puntos de la Programación Neurolingüística con ejercicios prácticos.

**OBJ. GENERAL: Examinar los factores biopsicosociales de los adultos mayores desde una perspectiva humanista y brindar una propuesta de la PNL para mejorar la calidad de vida de los Adultos Mayores.**

## **DESARROLLO DEL PROGRAMA.**

Ambiente:

- Salón amplio con buena luz y ventilación,
- Bancas o sillas (suficiente para los participantes)
- Pizarrón

## **PROPUESTA POR SESIONES**

### **SESIÓN 1**

Obj. Particular: Los participantes se presentaran e integrar en el grupo para establecer en ambiente de confianza y respeto durante el taller.

*Presentación.*

- Bienvenida a los participantes.
- Acuerdos de las reglas del taller.
- Técnica didáctica de integración (presentación por parejas; para recopilar expectativas de los participantes).
- Introducción a la sesión (parte teórica).

### ***Tema: Envejecimiento Biológico***

Obj. Particular: El participante identificara el proceso del envejecimiento biológico para detectar dichos cambios en su persona.

Subtemas:

- Teorías del envejecimiento
- Cambios fisiológicos
- Cambios en la capacidad intelectual

#### *Técnica Didáctica:*

En la primera mitad de la sesión, se dará la exposición de los subtemas. Los participantes trabajarán con el mismo compañero de la actividad anterior; analizarán los cambios que han venido experimentando con el avance de los años y formularán alternativas preventivas sobre las complicaciones que pudieran presentarse. Posteriormente comentarán con el grupo sus ideas; que se anotaran en papel de rotafolio y permanecerán pegadas en el salón durante todo el taller.

En la última parte de la sesión y con el fin de preparar a los asistentes a en la habilidad de la relajación esta se realizará desde la primera sesión. (Ver anexo 1)

### ***SESIÓN 2***

- Bienvenida a los participantes.
- Introducción a la sesión (parte teórica, se da un repaso general de lo visto en las sesión anterior).

### ***Tema: Envejecimiento Psicológico***

Obj. Particular: El participante examinara los elementos clave que le lleven al autoconocimiento para lograr cambios en su autoconcepto.

Subtemas:

- Autoconcepto
- Autoestima

- Estados emocionales
- Sentido de vida

*Técnica Didáctica:*

Después del repaso, el ponente expondrá el tema, apoyado de la participación de los asistentes, quienes a partir de sus experiencias enriquecerán la temática e identificarán sus características personales mediante la técnica de lluvia de ideas. Posteriormente, se realizará la relajación, con la finalidad de buscar el estado de conciencia que les permita establecer contacto con sus emociones, para que esto les ayude a elaborar su autobiografía, con la que podrán identificar el autoconcepto con el que viven, y que da pauta a saber las creencias de cómo será su futuro, y con ello dar fin a la sesión (la autobiografía servirá de apoyo y se analizará en la sesión 4).

**SESIÓN 3**

- Bienvenida a los participantes.
- Introducción a la sesión (parte teórica, se da un repaso general de lo visto en la sesión anterior)

***Tema: Envejecimiento Social***

Obj. Particular: El participante identificará las creencias sociales que rodean a los Adultos Mayores para esclarecer los mitos que recaen sobre estos.

Subtemas:

- Laboral
- Familiar
- Cónyuge
- Sexualidad
- Viudez
- Hijos
- Hermanos

#### *Técnica Didáctica:*

Después del repaso, el ponente expondrá el tema, apoyado de la participación de los asistentes, quienes a partir de sus experiencias enriquecerán la temática e identificarán sus características personales con la técnica de lluvia de ideas. Posteriormente, se realizará la relajación, con la finalidad de buscar el estado de conciencia que les permita establecer contacto con sus emociones, y trabajar con la técnica Líneas de Tiempo (Ver anexo 2) para analizar como se imaginan el futuro social, proyectando una imagen positiva como objetivo concreto.

### **SESIÓN 4**

- Bienvenida a los participantes.
- Introducción a la sesión (parte teórica, se da un repaso general de lo visto en la sesión anterior).

#### **Tema: Programación Neurolingüística**

Obj. Particular: El participante conocerá las bases fundamentales de la PNL y examinará los presupuestos en el taller y en su vida cotidiana.

Subtemas:

- Concepto
- Presupuestos

#### *Técnica Didáctica:*

Después del repaso, el ponente expondrá el tema de la sesión. Los participantes releerán la autobiografía elaborada en la sesión 2 se revisará y evaluará cuál ha sido la programación de su vida, que presupuestos los han mantenido en el lugar en el que se encuentran ahora y hacia donde van con estas creencias. Posteriormente se realizará una relajación sencilla, con la finalidad de encontrar el estado de conciencia que les permita establecer contacto con sus emociones, y realizar la técnica conocida como Nivel Neurológico, o bien Modelo SCORE (anexos 3 y 4).

## **SESIÓN 5**

- Bienvenida a los participantes.
- Introducción a la sesión (parte teórica, se da un repaso general de lo visto en las sesión anterior).

### **Tema: Programación Neurolingüística**

Obj. Particular: El participante identificara la creencias propias entorno a la Tercera Edad para, de ser necesario modificarlas.

Subtemas:

- Creencias
- Cambio de creencias

*Técnica Didáctica:*

Una vez concluido el repaso de la sesión anterior se expondrá el subtema del día apoyado de la participación de los asistentes, quienes a partir de sus experiencias y creencias detectadas en la sesión anterior enriquecerán la temática mediante la técnica de lluvia de ideas. El ponente inducirá a la relajación para a la postre realizar la técnica de Cambio de Creencias o Reencuadre (anexo 5 y 6).

## **SESIÓN 6**

- Bienvenida a los participantes.
- Introducción a la sesión (parte teórica, se da un repaso general de lo visto en las sesión anterior)

### **Tema: Programación Neurolingüística**

Obj. Particular: El participante empleara la técnica del anclaje para obtener mejores resultados en los cambios obtenidos durante el taller.

Subtemas:

- Anclas
- Cierre de taller.

*Técnica Didáctica:*

Posterior al repaso se continua con el tema de anclas, en lo que respecta a los tipos de anclaje, y después de la relajación se dará inicio al ejercicio de autoanclaje (ver anexo 7) que les será benéfico en todos los aspectos de su vida para con ello mejorar su calidad de vida. Una vez concluida esta actividad se da el cierre del taller concluyendo en los puntos más relevantes y agradeciendo la participación de los asistentes.



## DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

Creer que se puede tener calidad de vida y hacer algo por lograrlo es lo que la PNL ofrece al proponer los pasos a seguir para lograr conseguir metas, trascender rencores, resignificar el pasado así como proyectar un futuro gratificante y satisfactorio; es decir, aun cuando la persona no se encuentre en su mejor momento, ya sea con alguna enfermedad, con alguna discapacidad, se encuentre en la tercera edad, o se este jubilado es posible encontrar el sentido a la vida.

Si se tomaran los presupuestos de la Programación Neurolingüística para lograr la excelencia, si adecuáramos a la vida cotidiana las técnicas de la PNL se cumpliría la declaración de Mohl (1998) quien afirma que, *el ser humano no esta condenado a seguir siendo siempre aquel en que se ha convertido en virtud de su propia historia y de su disposición natural. Es posible convertirse en gran medida en lo que se pretende ser. Y el ser humano alcanzaría sus mas altas aspiraciones, disfrutar de una buena calidad de vida, seria feliz.* La felicidad que para muchos resulta utópica se ve aun más incierta cuando la persona pierde el vigor de su cuerpo, cuando envejece.

Con el paso del tiempo todo organismo pierde energía, el cuerpo se torna más delicado a los cambios climáticos, a los virus y bacterias, la vida comienza a cobrar las cuentas pasadas de los usos y abusos que se tuvieron en las etapas anteriores.

Durante la vejez además del desgaste físico, se tiene mucha experiencia y conocimiento de la vida lo que representa para muchos adultos mayores una confrontación frustrante, pues no siempre tienen las posibilidades de demostrar sus capacidades, no obstante no todos viven ese período como algo doloroso, sino como la oportunidad de vivir experiencias que siempre desearon realizar pero por falta de tiempo, por el cuidado de los hijos, por la carga de trabajo, no les fue

posible hacerlo; encuentran en esta etapa la plenitud de sus días; lo que muchos llaman los años dorados Así pues esta comparación de dos percepciones de una misma realidad nos lleva al presupuesto de la PNL que dice “***Si algo es posible para una persona, lo es también para todos los demás***” lo significa que si alguien *puede* hacer algo, entonces, *potencialmente* todos podrían hacerlo en circunstancias adecuadas. Podemos aprender el mapa mental de un realizador y hacerlo nuestro. Haz como si todo fuese posible. Cuando exista algún límite físico o ambiental, el mundo de la experiencia te lo hará saber” (Harris, 2002).

Si se analiza a detalle las creencias que se tienen sobre la tercera edad, se podrá reconocer que muchas son irracionales, vejez no es sinónimo de enfermedad, de tristeza o soledad, es posible mantener con todos los déficit y/o deterioros una mente sana y positiva, conservar relaciones sociales gratas, y lograr así paz y armonía en la ultima etapa de la vida.

Sin embargo, el concepto social que se tiene sobre la edad avanzada, el rechazo a envejecer se ha convertido en la enemiga de la sociedad, se transformo en una obsesión humana, permanecer jóvenes ha llevado a la humanidad a alcanzar logros tecnológicos que le permiten vivir mas, pero en muchos casos, se ha perdido de vista que la calidad es mucho mas importante que la cantidad de vida que se tenga.

Andres (2001), afirma que con todos los cambios fisiológicos, que acontecen en el individuo durante la etapa de la vejez se hace necesario buscar un equilibrio emocional ya que esos cambios aunque son paulatinos, para algunos son difíciles de aceptar. No obstante cuando se vive con fluidez y plasticidad la vida se pasa de una etapa a otra casi sin percibirla. Lo que cuenta es la vida, las metas, los intereses, los afectos. Y así es posible pasar de una etapa a otra, y entrar a la vejez cambiando lo que se tiene que cambiar para seguir viviendo.

Es necesario construir una imagen positiva de la vejez, reflexionar las particularidades de esta etapa, evaluar las creencias personales y las de las personas que les rodean para formarse a partir de las propias experiencias de vida un concepto que sea motivador y esperanzador.

Existen muchos ejemplos de Adultos Mayores integrados a grupos de la tercera edad en diversos centros de INAPAN, en unidades de Seguridad Social, que dan buena cuenta de que la vida en esta etapa les puede dar otra oportunidad de ser felices aun cuando se tengan muchos años. Así pues aunque no lo sepan ellos aplican maravillosamente los presupuestos de la PNL.

Se trata de una oportunidad con diferentes condiciones ante la cual la PNL es un instrumento adecuado para transformar aquellas situaciones vitales que marcaron profundamente la identidad durante la infancia o la juventud, esto es reescribir la historia de nuestra vida, o dicho con mas propiedad revivir de una manera diferente determinados episodios de nuestra existencia. El hecho de revivir la situación traumática nos permite obtener conclusiones distintas capaces de cambiar nuestra vida futura (Mohl, 1998).

Se han observado los cambios tan favorables que la gente presenta cuando adopta los preceptos, técnicas y métodos de la PNL que los alcances de este modelo van desde la salud física hasta la estabilidad mental y emocional pasando por el mejoramiento de las relaciones interpersonales.

Las características de esta población (Adultos Mayores) hacen parecer difícil la adquisición de nuevas creencias, y de desarraigar los comportamientos acostumbrados por un sinnúmero de años, sin embargo los cambios que se experimentarían con la propuesta pueden ser observados a muy corto plazo, que es una de las particularidades mas atractivas de la PNL. Por tal motivo es

adecuada para cualquier grupo etareo, en especial para aquellos quienes perciben que el tiempo apremia y desean una vida tranquila.

La presente propuesta aborda desde los cambios fisiológicos por los que pasan las personas a partir de cierta edad, y la posibilidad de afrontarlos desde una postura saludable, mas allá de la resignación, desde la aceptación de las pérdidas que inevitablemente vendrán apareciendo, se trabaja con el pasado, que para la mayoría es una parte quebrada por experiencias dolorosas, los recuerdos negativos ocupan mucho espacio en la programación actual y que se convierten en una carga pesada que les impide ver que eso es pasado y que aun quedan cosas positivas que vivir.

Es necesario además que la población en general conozca las modificaciones que se vienen con la edad, las necesidades que se presentan en esta etapa, así como dar cuenta de los cambios que la sociedad precisa hacer para darles una mejor alternativa de vida que la que hoy en día se tienen para ellos.

La posición en la que los coloca el desempleo, aun con la capacidad de responder a actividades en las que fueron productivos por años les deja mucha frustración y depresión, así como una situación económica en la que se ven orillados (en muchas ocasiones) a vivir con sus hijos, y en numerosos casos son "obligados" a cuidar a sus nietos, realizar las labores de la casa a cambio de comida y un lugar donde residir, y con todo esto, aun bajo esas circunstancias el modificar actitudes que tensan las relaciones con sus hijos (as) nueros, yernos o nietos, el cambiar su autoconcepto a partir de renovar creencias les permitiría tener una vida socialmente mas aceptable y feliz. Puntos en los que se trabaja (creencias y el autoconcepto positivo) que hay que consolidar para alcanzar los objetivos planteados.

Las nuevas generaciones debemos tomar conciencia de que es necesario planificar la vida, y en este proyecto incluir una mente positiva, una actitud

proactiva en el cuidado y mantenimiento de la salud, en conservar relaciones sociales sanas esto se conseguirá a partir de un reconocimiento de sí mismo, de nuestras capacidades, del desarrollo de otras y por supuesto de una limpieza de creencias de que envejecer es lo peor que puede pasar.

La población de adultos mayores ha crecido en proporciones importantes por lo que es necesario comenzar a tomar medidas que permitan mejorar las condiciones de vida de estos, regresar a los valores de respeto a los Adultos Mayores darles un espacio saludable y propiciarles los medios para que cubran sus necesidades desde las más elementales como son el sustento y la seguridad hasta la posibilidad de tener una vida plena, disfrutar de una vida digna siendo productivos en lo que sus capacidades les permitan, después de todo *“si las barbas de tu vecino cortar pon las tuyas a remojar”*.

Se trata de resignificar aquello que es ineludible, el tiempo, ceder a las pérdidas con serenidad y ecuanimidad y vivir la vida como si fuera el último día.

## BIBLIOGRAFÍA

Abnemar, S. (1999) "Vejez y Autoestima". *Gerontóloga y Geriátrica con Enfoque de Riesgo. IMSS 1 (1)* 32-35

Andres, H. (2001) "La Vejez en el Individuo, La Familia y Sociedad". *Gerontología y Geriátrica con enfoque de Riesgo IMSS, 3 (7)*

Avarez, M. y Manzanarez, M. (1996) *Asistencia al Anciano*. En "Aplicación de Técnicas de Entrenamiento para Aumentar la Actividad Física". Tesis de licenciatura no publicada, Universidad Nacional Autónoma de México Campus Iztacala, Edo. de México: México.

Álvarez, R. (1996) "Manual Práctico de PNL". Desscle de Brouwer: Madrid

Antequera, J. y Blanco, P. (1998) "Percepción de Control, Autoconcepto y Bienestar en el Anciano". En *La Vejez. Una Mirada Gerontológica Actual*. (95-124) México: Paidós.

Arechiga, H y Cerejido (1990) "El Envejecimiento, sus Desafíos y Esperanzas". SIGLO XXI y UNAM: México.

Barcia, D. (1990) "La Vejez desde el Punto de Vista Antropológico". En: Hayflick, L., Barcia, D. y Mikel, J. *Aspectos y Actitudes del Envejecimiento Normal y Patológico*. Ela: Madrid.

Baquín, M. (1999) "Aspectos Médicos del Envejecimiento". En: Arechiga, H. y Cerejido, M. (Eds) *El Envejecimiento sus Desafíos y Esperanzas*. México: Siglo XXI UNAM.

Cerejido, M. y Covarrubias, L. (1999) "El Envejecimiento de los Seres Humanos". En: Arechiaga y Cerejido (Ed) *El Envejecimiento, sus Desafíos y Esperanzas* Siglo XXI UNAM: México

Covarrubias, A. L. y Cerejido, M. (1999) "El Envejecimiento de la Células de Organismo". En: Arechiaga y Cerejido (Ed) *El Envejecimiento, sus Desafíos y Esperanzas* Siglo XXI UNAM: México

Cowdry, E. (1969) "Aspectos Psicológicos en el Cuidado de Pacientes Geriátricos, Asilos Privados y de Beneficencia para Ancianos". En *El Cuidado del Paciente Geriátrico*. (11-23 y 271-286) México: Prensa Medica Mexicana.

Craig, J. (1997) "Desarrollo Físico y Cognoscitivo en la Vejez". En *Desarrollo Psicológico*. (608-634) México: Prentice-Hall Hispanoamericana.

Chelala, C. y Anzola P. (1992) "Condiciones de vida de los Ancianos, Cambio Biológicos Producidos por la Edad". En *Salud de los Ancianos: Una Preocupación de Todos*. E.U.A.: Organización Panamericana de Salud.

D`Hyver, C. (2001) "Autocuidado de la salud". *Gerontología y Geriátria con enfoque de Riesgo IMSS*, 3 (9) 8-11

Dilts, R. (2000) "Cambiar Creencias con PNL". Sirio: Argentina.

Dunleavey, T. (1998) "Planificación de la Jubilación". En: Hopkins, H. y Smith, H. (Ed) *Terapia Ocupacional*. Editorial Médica Panamericana: España.

Egea, C. (1990) "El Proyecto de Vida en la Tercera Edad". En: **Hayflick**, L., Barcia, D. y Mikel, J. *Aspectos y Actitudes del Envejecimiento Normal y Patológico*. Ela: Madrid.

Equipo de Formadores de PNL Comprehensive (1998) "La Nueva Tecnología del Éxito" (29-57) España: Urano.

Fabry, J. (1992) "La Búsqueda del Significado". F.C.E.: México.

Forney, R. (2002) "PNL Para Todos". Lectorum: México.

Garzón, R. (1999) "Sexualidad en el Anciano". *Gerontología y Geriatría con enfoque de Riesgo IMSS*, 3 (7) 34-38

González, G. y Sosa, O. (2001) "Deterioro Cognoscitivo en el Anciano: Niveles e Instrumentos de Evaluación". *Gerontología y Geriatría con enfoque de Riesgo IMSS*, 1 (1) 23-29

González, M. (2001) "La Promoción de la Salud. Legado Prehispánico". *Gerontología y Geriatría con enfoque de Riesgo IMSS*, 3 (7) 3-8

Ham, Ch, (2003) "El Envejecimiento en México. El siguiente Reto de la Transición Demográfica". México: Purrua.

Harris, C. (2002) "Elementos de PNL" Madrid; Edaf.

Hayflick y Barcia (1990) "Aspectos Actuales del Envejecimiento Normal y Patológico". Madrid: Elaid

Hopkins, H. y Smith, H. (1998) "Terapia Ocupacional". Editorial Médica Panamericana: Madrid

Knigth, S. (1999) " La PNL en el Trabajo". Madrid: Sirio.



Krassoilevitch, M. (1995) "La Personalidad en la Tercera Edad". En: Gutiérrez, R. (Ed) *El Adulto Mayor en América Latina. Sus Necesidades y sus Problemas Medico Sociales*. (121-130) México: Organización Panamericana de Salud

Levy, L. (1998) "El Marco de Referencia de la Ocupación Humana". En: Hopkins, H. y Smith, H. (Ed) *Terapia Ocupacional*. Editorial Médica Panamericana: España.

Lozano, R. y Frenk, M. (1999) "Aspectos Sociomédicos del Envejecimiento en México". En: Arechiaga, H. y Cerejido, M. (Eds) *El Envejecimiento sus Desafíos y Esperanzas*. (91-111) México: Siglo XXI UNAM.

Mishara, B. y Riedel, R. (2000) "El Proceso del Envejecimiento". Madrid: Morata

Mohl, A. (1998) *El Aprendiz de Brujo*. España: Sirio

O'Connor, J. y Seymour, J. (1995) "Introducción a la PNL". España: Urano

Trujillo, S. (1999) "Envejecimiento Holístico". *Gerontología y Geriátrica con enfoque de Riesgo IMSS*, 1 (1) 7-13

**ANEXOS**

## **ANEXO 1**

### ***INDUCCION ESTANDAR A LA RELAJACION.***

Te encuentras sentado, tranquilamente y percibes con claridad todo cuanto ocurre a tu alrededor. Tomas conciencia de tu respiración, tranquila, rítmica... y a medida que vas escuchando los sonidos del exterior y percibes la claridad de la habitación, puedes ir diferenciando mas y mas claramente entre lo de afuera y lo de adentro...

De esta manera, notas la posición de tu cuerpo, sientes claramente el apoyo en tu espalda y brazos... y así vas asentando cada vez más tu respiración... Te haces mas consciente del ritmo de tu respiración... y a través de ella comienzas a relajar tu cuerpo...

Fijas tu atención sobre las rodillas y mientras percibes todas las sensaciones que te llegan desde la parte de debajo de tus rodillas, vas relajando las pantorrillas, los tobillos, pies y dedos de los pies... a medida que tu percepción de tu relajación en esa zona se hace más nítida y prevalente.

Relajas ahora tus muslos, sintiendo las masas musculares de tus muslos aflojándose... liberándose de tensión... Poco a poco vas cediendo a tu asiento todo el peso de tu cuerpo... como si estuvieras depositando ahí uno a uno cada músculo de tu cuerpo... Te vas liberando de tensiones sintiéndote progresivamente relajado...

Relaja también tus caderas y cintura... la pelvis... mientras la respiración se hace mas libre y pausada... mas regular y relajada...

Sientes ahora el sólido apoyo de tu espalda mientras vas relajando la espalda... como recibiendo un agradable masaje a lo largo de la columna vertebral... Relajas el abdomen, el pecho... dejando tu respiración más amplia y profunda... tranquila y pausada...

Centras la atención en los hombros, dejándolo sueltos, como si cayeran por su propio peso, sin sujeción alguna... y medita que tus hombros se van relajando, tu respiración es cada vez mas pausada... mientras comienzas a percibir tus

propias sensaciones de relajación y bienestar... a medida que aflojas mas tu garganta, como liberando interiormente tu aparato fonador, sintiendo mas libre y abierta tu respiración...

Relajas el cuello y la nuca, dejando que tu relajación te libere de tus tensiones acumuladas en esas regiones de tu cuerpo...

Aflojas la frente, párpados y mejillas, como desprendiéndote de la mascara de goma de tu tensión... Siente las fibras de tus músculos liberándose y volviéndose más suaves, mas relajadas...

Ahora puedes profundizar en tu relajación visualizando tal vez una pluma, o una ligera semilla algodonosa, mecida por el viento... descendiendo suavemente... sustentándose en el aire... contempla ante ti esa imagen o la que mejor simbolice tu propio estado de relajación... una corriente de agua tranquila y cristalina... dejándote ir en tus sensaciones actuales... con tu respiración suave... tranquila...profunda...

Y ahora, aún puedes contemplar tu trance, mientras continuas con esa respiración pausada, lenta y profunda... vas colocando todos estímulos que te llegan del ambiente en ese lugar fuera de ti... y profundizas en tu propio interior formándote la imagen mental de una escalera... con todo detalle... tal vez sea una escalera que te resulta familiar... o tal vez una imagen nueva que tu propia mente coloca ante ti por primera vez...

Observa todos los detalles... dentro de un momento vas a bajar los 10 escalones que la forman...y a medida que vas contando cada peldaño, como probablemente ya sabes... iras entrando más y más profundamente en tu estado... hasta el nivel que tu decidas mas conveniente para ti para el aprendizaje que ahora te dispones a realizar...

Y mientras yo voy contando... tú puedes sentir en cada paso... como las sensaciones de relajación se vuelven más profundas y reconfortantes...

Comienzas a bajar...

1...El primer paso hacia tu profundización... Te sientes libre de tensiones...

Como la primera etapa de cualquier viaje... este es un paso importante... y satisfactorio...

2...Avanzasen poco mas, seguro y tranquilo... como dar un paseo en un DIA agradable y soleado...

3... A medida que profundizas en u estado, te vas sintiendo más en contacto pleno contigo mismo... con tus valores, tus proyectos y tus ilusiones...

4... En este estado nuevas sensaciones pueden ir aflorando... como introducirte en un paseo nuevo y familiar... retomando los sentimientos más ricos de ti mismo... Es una sensación agradable...

5... Estas a mitad del camino y puede que hayas hecho nuevos descubrimientos sobre ti mismo... descubrimientos a un nivel inconsciente...cuyo contenido no puedes precisar... pero puedes sentir dentro de ti ese efecto...

6... Te sientes seguro dentro de ti mismo... Como ir acercándote a casa... al lugar tranquilo y reconfortante en el que siempre es posible descansar... Tomando plena conciencia de tu mundo interno... de tus sensaciones, de tus intuiciones, de tus pensamientos...

7... Te sientes mas profundamente relajado... y mientras eres plenamente conciente de lo que ocurre a tu alrededor puedes introducirte mas profundamente a tu trance... con pleno control... con total seguridad... con toda la ilusión de encontrarte a ti mismo.

8... Te acercas al final de la escalera y tal vez comiences a percibir que vas a formar parte de un paisaje de tu agrado... de tu propio paisaje interior... Intuyes el ambiente, los contornos... sientes la sensación de reposo y gratitud hacia ti mismo por permitirte este instante de calma en tu propio espacio interior...

9... Contemplas ahora el lugar desde el cual el subconsciente ha decidido salir a tu encuentro... y le das las gracias por estar llegando a este punto de confluencia, de integración...

10... Has llegado y mientras te sientes más profundamente relajado... tu respiración fluye completamente liberada... y tú puedes ver el espacio interno o tal vez sentirlo...

Ve tomando conciencia del entorno de tu mente... observa si hay imágenes concretas o tal vez figuras indeterminadas, formas geométricas...

Simplemente sé espectador de tu propio interior... con una sensación de descubrimiento y agradecimiento hacia ti mismo... por permitirte esta experiencia...

Permítete estar ahí mientras te haces más consciente de tu interior de lo que ves... de lo que escuchas de lo que sientes...

Así poco a poco, te abres al aprendizaje de sistema de señales que tu subconsciente emplea para comunicarse contigo... es un sistema familiar... que aparece en tus sueños, sin que tu lo percibas... para transmitirte el mensaje de tus propias actitudes, de tus sentimientos, de tus emociones...

Y mientras procedas a este encuentro contigo mismo... agradece a tu subconsciente esta primera comunicación en conciencia... de la que tal vez no te das cuenta claramente... pero que, en toso caso, te abre el camino hacia tus recursos internos... a tus vivencias... y de ahí emana la seguridad de tu encuentro...

Te dispones a enriquecer tus aprendizajes con nuevas experiencias... y mientras descansas en tu espacio interno, sólo dejas que tus potencialidades se vayan desarrollando... limpiamente, sin esfuerzo por tu parte... Y puedes sentirte plenamente a gusto contigo mismo... existiendo...

Los pájaros, construyen nidos y simplemente saben hacerlo... y el agua fluye... la bellota sueña con el roble que es en potencia...

Los sonidos del exterior forman parte de tu entorno... te sientes libre de toda preocupación... solo siendo tu mismo... en tus capacidades, en tus recursos...

Ahora, simplemente pide a tu subconsciente... el recuerdo de una imagen que simbolice todo lo que estas experimentando... de manera que espontáneamente... se forme en tu interior un símbolo, una imagen, un sonido... se forme en tu interior intuitivo... que te facilitará, cuando lo desees, el regreso a tu lugar interno...

Da gracias a tu subconsciente por estos momentos de encuentro contigo mismo...

Y cuando tu lo decidas recogiendo tus propias experiencias, de la manera mas conveniente para ti al ritmo que tu desees, vas a ir contando mentalmente del 10 al 1... como remontando de nuevo la escalera... de modo que con cada peldaño que asciendas tu mente se vaya activando... mientras tu cuerpo conserva todo el frescor del encuentro, para conservarlo contigo todo el día...

De esta manera, tomate tu tiempo... cuando te parezca bien y a tu propio ritmo... vas volviendo aquí y ahora, y cuando te parezca bien... abres tus ojos.

## **ANEXO 2**

### ***LINEAS DEL TIEMPO.***

- I. Visualizar la estructura temporal sobre una línea. Orientarse hacia la posición que ocupa el futuro imaginando que se mira en esa dirección. Observar la estructura de la línea: tamaño, anchura, color. ...
- II. Imaginar una pantalla sobre la línea de futuro en esa pantalla se va a diseñar una secuencia representativa de algo relacionado con la creencia del envejecimiento en su persona y en sus relaciones sociales. Asegurarse que la escena resulta realmente atractiva, motivadora, que posee las características de luminosidad, enfoque, movimiento que la hacen atractiva, deseable y que el escenario y los personajes son realmente los adecuados.
- III. Una vez que esa secuencia ha sido diseñada, a plena satisfacción, proceder a asociarse a ella entrando mentalmente en la imagen para sentirse envuelto en ese ambiente de futuro; escuchar lo que realmente se escucharía en esa situación, visualizar desde los propios ojos de la imaginación cada pequeño detalle, experimentar a través de cada sentido la realidad virtual de esa situación proyectada y comprobar que todo es adecuado a los propios deseos.
- IV. A continuación, hacer descender la imagen creada sobre el segmento de futuro para incrustarla en el lugar mas adecuado del tiempo por venir, pero salir de de la escena en el momento en el que se procede a fijarla, sobre la línea temporal las imágenes disociadas mueven hacia la acción que las escenas que ya están experimentando el éxito.
- V. Observar ahora el proyecto de futuro que contiene esa meta específica.
- VI. Determinar si puede ser conveniente un objetivo intermedio que facilite la consecución de la meta programada y proceder de la misma manera.
- VII. Finalmente, “reintegrarse” de nuevo al presente, activarse y abrir los ojos, una vez que la imagen ha sido completamente satisfactoria.



### **ANEXO 3**

#### **NIVELES NEUROLOGICOS**

Alineación de los niveles neuro-lógicos.

1. ¿En qué entorno quiero conseguir mi meta? ¿Cuándo y dónde quiero mi meta de bienestar? ¿Cuál será el contexto externo de mi meta deseada y las actividades?
2. ¿Qué específicamente, quiere hacer en ese contexto, cuál es la nueva conducta asociada a la meta?
3. ¿Qué capacidades se necesitan para alcanzar la meta dentro de este contexto? ¿Y cómo llevará a cabo las metas y comportamientos? ¿Qué capacidades se necesitan con el propósito de poner en movimiento esas acciones deseadas en ese contexto?
4. ¿Qué creencias y valores son expresados a través de su meta y de sus capacidades? ¿Qué valores son expresados a través de su meta y de sus capacidades? ¿Por qué quiere usar esas determinadas capacidades con el propósito de esa meta?
5. ¿Cuál es su identidad en relación con la meta y las creencias y valores asociados con la misma? ¿Quién es usted si se compromete con esa meta, esas creencias, valores, capacidades y conductas en ese contexto en particular? ¿Cuál es su misión?
6. ¿Cuál es su sensación con su vivencia del gran sistema en el que esta usted operando? ¿Cuál es su visión del gran sistema en el que usted persigue si misión?

**ANEXO 4**  
**MODELO SCORE**

- i. Decida un lugar, fuera de donde ha situado los papeles, que actuara a modo de zona neutral, adonde usted irá para observar su trabajo, meditar o recapacitar.
- ii. Comience por decidir, situado en la zona neutral, en qué meta quiere lograr.
- iii. Una vez que tenga clara la meta o el resultado por lograr, vaya al RESULTADO, e imagine cómo es el haber logrado esa meta. En ese lugar la meta es “real”, por favor no dude de ello, no se cuestione nada. Sienta como es haber logrado su meta. Para ello utilice los tres niveles de representacionales: ¿Qué ve? ¿Qué siente, y donde en su cuerpo?
- iv. ¿Cómo son las sensaciones asociadas a la meta lograda?
- v. Pase ahora a EFECTOS. Evalúe aquí las consecuencias o efectos de haber logrado la meta. Comience por donde quiera: familia, trabajo, dinero, tiempo libre, etc.
- vi. Vaya a la zona neutral deleete alguna palabra al revés, baile o haga algo para distraerse de lo que esta haciendo.
- vii. Vaya al SÍNTOMA. Aquí sumérjase en el síntoma repáselo usando los sistemas representacionales: ¿Qué ve? ¿Qué siente? Describa el síntoma, sienta lo que siente localícelo en su cuerpo y descríballo.
- viii. Cuando ya este bien definido y acotado con el síntoma, pase a CAUSA. Trate de hallar la causa que origina el síntoma. Si acaso pídale al síntoma que le hable, le cuente... sobre su intención positiva, o el mensaje que hace tiempo trata de darle. Hágale saber que esta dispuesto a escuchar.
- ix. Regrese a la zona neutral. Recapitule. Reflexione si es necesario. Serélese y pase a disociarse de la causa.
- x. Vaya RECUERSOS y decida qué recursos serían apropiados para solucionar el problema que le ocupa. Ánclelos. Ahora vaya al síntoma con

recursos y compruebe si hay cambios. ¿Siguen estando asociados los síntomas a la causa? Si es afirmativo regrese a RECURSOS e intensifíquelos. En caso contrario, vaya a EFECTOS.

- xi. En EFECTOS, observe cómo se modifican a la luz de la meta lograda y los RECURSOS ya activados.

**ANEXO 5**  
***PROCESO DEL CAMBIO DE CREENCIAS***

- 1) Creencia no deseada: aquí identificamos la creencia de la cual queremos librarnos.
- 2) Abierto a dudar: aquí se rememora un momento de la vida en la cual comenzamos a dudar de algo fuese cierto como tal y como lo habíamos creído hasta la fecha (No ha de guardar relación alguna con el tema objeto de trabajo)
- 3) Biblioteca: el lugar en donde guardamos todas y cada una las creencias  
¿Cómo es ese lugar? ¿Dónde esta guardada nuestra creencia?
- 4) Creencia deseada: aquí se diseña la creencia que uno quiere tener en lugar de la que tiene
- 5) Abierto a creer: aquí se busca un momento en el que comenzamos a plantearnos en que algo podría ser cierto, algo en lo que hasta ese momento no se nos había ocurrido que pudiese serlo.
- 6) Sagrado: todos tenemos “algo” que es sagrado para nosotros. Por sagrado se entiende algo que no negociaríamos jamás bajo ningún concepto, por nada del mundo.

## **ANEXO 6**

### **REENCUADRE**

FINAL FELIZ. En este ejercicio se aprenderá a CREAR el final feliz anticipadamente. Escogeremos algún tema de nuestra vida en el que se esta dando escasez, y que querríamos cambiar.

#### **Paso 1.**

Una vez escogido el tema, nos iremos al cine, entraremos en el patio de butacas y nos sentaremos mirando la pantalla en el lugar que nos plazca. Desde el asiento, comience a proyectar la “película” del tema escogido hasta el momento presente.

#### **PASO 2.**

Pare la proyección en este preciso momento del presente.

#### **PASO 3.**

Trasládese mentalmente dos años en el tiempo, viendo como el problema se ha resuelto. Imagínelo y proyéctelo “solucionado” con final feliz.

#### **PASO 4.**

Avance tres es decir imagínese dentro de cinco años, y todo sigue igual de perfecto, igual de bien.

#### **PASO 5.**

Ahora vea la película comenzando el día de hoy, y siga sin parar pasando por el mes siguiente, hasta finalizar el año, y luego dentro de dos años, dentro de tres, dentro de cuatro, dentro de cinco, dentro de seis, dentro de ... **HAGA PRESENTE EL FUTURO.**

#### **PASO 6.**

Cree un slogan como si fuera a promocionar esta película, algo en el estilo de “Y vivieron felices...”, que solían utilizar los cuantos de hadas.

## **ANEXO 7**

### ***EJERCICIO DE AUTOANCLAJE DE MOMENTO CUMBRE***

#### **1. Elegir el emplazamiento del ancla y comprobar su aptitud.**

Escoja algún gesto o estímulo táctil (roce o presión) de su repertorio de movimientos que no llame demasiado la atención y que puede servir como ancla. Bastantes personas se tocan, por ejemplo, la barbilla, los labios la nariz, los cabellos o la nuca juntan los dedos, las manos o le dan vuelta al anillo de bodas , pasan el dedo por la correa del reloj, se ponen la mano en la cadera o meten la mano al bolsillo. Descubra algunos gestos que usted ejecute espontáneamente y constate su carácter neutro, esto es verifique que no dan lugar a ninguna asociación ni suscitan sentimiento alguno. Elija aquel gesto neutro que mas se preste al anclaje.

#### **2. Buscar tres situaciones ricas en recursos.**

Encuentre tres circunstancias de su vida que hayan resultado especialmente ricas en recursos.

#### **3. Elegir la situación mas apropiada.**

Seleccione una de estas situaciones procurando que encierre un momento cumbre puro, un momento que no esté contaminado por ninguna reacción de otra índole.

#### **4. Revivir la situación.**

Empleando la imaginación, sumérgase en la situación escogida y reconstrúyala plenamente, implicando todos sus sentidos. Sienta su cuerpo, sus reacciones físicas represéntese todo aquello que pueda ver, oír, oler o saborear y resucite todas las emociones que se despertaron en usted.

#### **5. Anclar el Momento Cumbre.**

Vuelva a representarse el momento decisivo de la experiencia, con objeto de seleccionar el instante más hermoso. Si resulta muy corto, no dude en prolongarlo y disfrútelo plenamente.

En el momento de mayor intensidad, ancle la experiencia realizando el gesto previsto y mantenga la presión mientras la experiencia no se interrumpa. Dejará de ejercerla cuando se encamina de nuevo hacia el momento presente.

**6. Comprobar la efectividad del ancla.**

Pruebe a ver lo que sucede cuando vuelve a realizar el gesto. ¿Lo devuelve a su momento cumbre? Si no es este el caso, repítale el ejercicio. Asegúrese, con el fin de erradicar cualquier posible problema, de que la ubicación sea completamente neutra, de que el momento cumbre constituye una reacción “pura” y de que ha escogido el momento justo para el anclaje, que no será otro que aquel en el que usted se halle plena e intensamente inmerso en la vivencia.