



UNIVERSIDAD SALESIANA

ESCUELA DE PSICOLOGÍA

INCORPORADA A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

**VEJEZ: CÚSPIDE O ABISMO DE LA VIDA. UNA PROPUESTA
DE REORIENTACIÓN VOCACIONAL BASADA EN EL
SENTIDO DE LA VIDA.**

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A:

MARÍA ESTHER RAMOS TAFOYA

DIRECTOR DE TESIS:
MTRO. JAIME ISAAC ROJAS AVILA

CDMX, México.

OCTUBRE 2016



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

Le agradezco a Dios en primer término, por ser mi fortaleza en los momentos de debilidad y sobre todo por brindarme una vida llena de aprendizajes, experiencias, amor y felicidad. Por darme la oportunidad de vivir, por estar conmigo en cada paso que doy; por iluminar mi corazón y mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante este trayecto de formación profesional y personal.

Gracias a mis kitos Conchita y Carlitos, por ser mi inspiración para la elección y desarrollo de esta tesis. Ustedes forman parte crucial de mi vida y me han enseñado desde que era niña, la importancia del amor y el respeto en la familia. Les dedico a ustedes en primer término mi tesis, como agradecimiento a todo el amor y apoyo incondicional que me han brindado. ¡Los amo abuelitos!

Agradezco a mis papás Paty y Andy, por haberme apoyado incondicionalmente, por los valores que me han inculcado, mismos que me han hecho ser mejor persona. Gracias por haberme dado la oportunidad de tener una excelente educación a lo largo de mi vida y por impulsarme a conseguir mis sueños. Ustedes son mi motor, mi inspiración y mi ejemplo a seguir. Sin ustedes no hubiera llegado hasta donde estoy. ¡Los amo!

A mi hermana, mejor amiga y compañera de vida, gracias por ser el motivo que me impulsa diariamente a dar lo mejor de mí y tratar de ser un ejemplo para ti como hermana mayor. Eres el tesoro más maravilloso que la vida me pudo dar y a pesar de ser menor que yo, me has dado grandes lecciones. Gracias por ser mi confidente, mi apoyo y mi inspiración. Siempre estaré a tu lado. ¡Te amo Aneli!

A mis padrinos Juan Carlos y Rosalba gracias por su cariño y apoyo, ustedes son mi familia y agradezco el que formen parte de mi vida. A mi prima y hermana Itzel, gracias por compartir conmigo muchas experiencias, aventuras y sonrisas, siempre estás presente cuando te necesito y has formado parte importante de mi vida. A los tres sólo me queda decirles gracias y los quiero mucho.

Mi más sincero agradecimiento y admiración al Mtro. Jaime Isaac Rojas, quien aceptó ayudarme a concluir satisfactoriamente mi proceso de titulación. Gracias a su experiencia y conocimiento pude enriquecer mi investigación.

Así mismo y sin restar importancia, agradezco la valiosa contribución por parte del Mtro. Francisco Ochoa, por su apoyo, paciencia y comprensión.

La psicología se ha convertido para mí, en un estilo de vida. Descubrí en ésta hermosa profesión, que puedo tocar los corazones de la gente y ayudarlos con mi escucha, conocimientos y experiencia, a encontrarle un sentido y solución a los problemas que les aquejan, viendo ante todo por la preservación de su salud mental y calidad de vida.

Sin duda alguna elegí la mejor carrera y seguiré preparándome para poder ser una gran psicóloga en toda la extensión de la palabra y sobre todo ser un mejor ser humano.

Índice

Introducción.....	7
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos.....	12
CAPÍTULO 1: LA VEJEZ, UNA ETAPA QUE VALE LA PENA VIVIR.....	13
1.1 Concepto de vejez.....	13
1.2 Antecedentes conceptuales de la vejez.....	15
1.3 Panorama general de las características del adulto mayor.....	19
1.3.1 Características físicas.....	19
1.3.2 Características psicosociales.....	26
1.4 Demografía poblacional en el mundo.....	33
1.4.1 Demografía poblacional en México.....	39
1.5 Políticas Internacionales.....	42
1.5.1 Primer Asamblea del Envejecimiento Viena 1982.....	42
1.5.2 Segunda Asamblea del Envejecimiento Madrid 2002.....	44
1.5.3 Envejecimiento y salud, informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS).....	46
1.6 Políticas públicas del envejecimiento y vejez en México.....	48
1.6.1 Programas por parte de la iniciativa pública en pro de la vejez....	49
CAPÍTULO 2: EL SENTIDO DE LA VIDA Y VEJEZ BAJO LA PERSPECTIVA DE VICTOR FRANKL.....	51
2.1 El sentido de la vida.....	51
2.2 Logoterapia: principios y conceptos básicos.....	56
2.2.1 Voluntad de sentido.....	57
2.2.2 Frustración existencial.....	58
2.2.3 Noodinamica.....	60
2.2.4 Vacío existencial.....	61
2.2.5 La esencia de la existencia.....	62
2.2.6 La transitoriedad de la vida.....	64
2.3 La vejez frente al sentido de la vida.....	65

CAPÍTULO 3: REORIENTACIÓN VOCACIONAL EN LOS ADULTOS MAYORES.....	72
3.1 La orientación vocacional.....	72
3.2 Antecedentes de la orientación vocacional y sus principales enfoques.....	78
3.2.1 Teorías factoriales.....	81
3.2.2 Teorías psicodinámicas.....	81
3.2.3 Teorías evolutivas.....	82
3.2.4 Teorías medioambientalistas.....	82
3.3 Teoría y técnica del proceso de orientación vocacional.....	84
3.4 Orientación vocacional en el contexto sociocultural.....	86
3.5 Campos de intervención y el sujeto de la orientación.....	88
3.5.1 La adolescencia.....	91
3.5.2 La adultez.....	92
3.5.3 Adultos mayores y el papel de la orientación vocacional.....	93
3.6 Reorientación Vocacional para los adultos mayores.....	94
3.6.1 Proyectos elaborados por adultos mayores.....	106
CAPÍTULO 4: METODOLOGÍA.....	112
4.1 Presentación del tipo de investigación.....	112
4.2 Sujetos.....	112
4.3 Escenario.....	112
4.4 Instrumentos.....	113
CAPÍTULO 5: PROPUESTA DE UN TALLER DE REORIENTACIÓN VOCACIONAL BASADO EN EL SENTIDO DE LA VIDA PARA LOS ADULTOS MAYORES CON BASE EN EL MÉTODO CAUSA - EFECTO.....	114
5.1 Presentación del objetivo del taller.....	114
5.2 Explicación de la elección del método causa – efecto, como base para desarrollar el taller.....	114
5.3 Presentación de la Ficha técnica y Carta Descriptiva del taller.....	117
Resultados.....	121
Discusión.....	126

Conclusiones.....	131
Sugerencias.....	135
Referencias.....	137
Anexos.....	141

Introducción

Desde el siglo XX se han producido grandes cambios a nivel demográfico. Se ha doblado la esperanza de vida gracias a los avances científicos, permitiendo al ser humano vivir más años y llegar a la etapa de la vejez o tercera edad. A la par es importante resaltar que ha disminuido considerablemente la tasa de fecundidad, ello debido a múltiples factores.

Conforme pasa el tiempo, aumenta la cantidad de adultos mayores en México y en el mundo, tal vez no de forma homogénea pero es claro el hecho de que la población está envejeciendo.

Actualmente en México, con base en el censo poblacional del 2010, la gráfica de la pirámide poblacional indica un aumento considerable en la cantidad de adultos mayores y una disminución en la tasa de fecundidad. Dicho aumento ha sido paulatino en los últimos años (INEGI, 2010).

El envejecimiento poblacional es un fenómeno creciente y evidente en el mundo. Cada vez son más las personas que están en proceso de envejecimiento, acercándose o viviendo la última etapa de sus vidas.

Las proyecciones demográficas anuncian que la proporción de personas mayores de 60 años en el mundo se duplicará en el 2050, pasando de constituir un 8% a un 19% al tiempo que el porcentaje de población infantil disminuirá del 33 al 22%. Por otro lado, de entre todos los grupos de edad, el ritmo de crecimiento más rápido será el de los mayores de 80 años que se quintuplicará en el 2050 pasando de 70 millones a 350 millones (Fernández, R., 2008).

El envejecimiento a niveles individuales y poblacionales mantiene diversos *patrones* que afectan diferencialmente a distintos sectores de población. Así, por ejemplo, la educación, el género, la cultura y los estilos de vida influyen en distintas maneras de envejecer.

Consecuentemente muchas de las personas que se encuentran en ésta etapa llegan a experimentar una serie de sentimientos o pensamientos en su mayoría negativos, en los cuales se presenta la falta de sentido de vida, la carencia de motivos por los cuales seguir viviendo; ello basado en la idea errónea de que por el hecho de estar en la última etapa de su vida y tener como destino próximo la muerte, no vale la pena hacer algo diferente o cambiar el rumbo de lo establecido por el orden biológico.

Es un hecho que existen personas que se resignan a pasar su vejez en la monotonía, realizando las mismas actividades, teniendo las mismas costumbres y formas de pensar. Otros, dejan de realizar las actividades que les gustaban, ya sea por motivos de salud, por la pérdida de motivaciones para hacerlas, por situación económica o por factores de tipo psicológico; sin considerar que existen otras alternativas que les permitirían ver esta etapa de forma más positiva y disfrutar plenamente de ella. Por ejemplo, aprender algo nuevo, viajar, trabajar, tener un negocio propio, realizar reuniones con familiares o amistades, estudiar una carrera, jugar con los nietos, etc.

La vejez ha sido foco de atención de muchos investigadores, médicos, sociólogos, psiquiatras, psicólogos entre otros. Hasta ahora, la cita obligada al hacer referencia al envejecimiento es Viena 1982, lugar y año en el que se celebrara la *I Asamblea Mundial sobre Envejecimiento convocada* por la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y que dio lugar al *Primer Plan Internacional sobre el Envejecimiento* (ONU, 1997).

Los avances logrados en la atención de las personas mayores, en la formación de profesionales en Gerontología, Geriatría, Psicogerontología y sub disciplinas afines, así como en la investigación sobre el envejecimiento, se deben en buena medida, al impulso producido por ese Plan.

La ONU convocó a una Segunda Asamblea, la cual se realizó en Madrid en abril del 2002. El objetivo fue promover una reflexión sobre las actuales y futuras perspectivas del envejecimiento en el mundo y proceder a un plan de acción.

Pocas fueron las organizaciones que pusieron atención a la vejez e implementaron diversas acciones con el fin de dar una mejor calidad de vida al adulto mayor. Una de ellas fue la Organización Mundial de la Salud (OMS), quien inspirándose en lo planteado por la ONU, realizó un Programa de Envejecimiento en donde se tratan diversos puntos como: erradicar la pobreza en la vejez, promover una visión positiva de envejecimiento en el adulto mayor y atención especializada a este segmento de la población con el fin de lograr una mejor calidad de vida.

En los últimos veinte años, organizaciones e investigadores se han nutrido de las recomendaciones emanadas de “Viena 82”, sin embargo ha habido poca acción en beneficio de las personas mayores.

Actualmente los programas que se desarrollan e implementan en México para la atención del adulto mayor, van encaminados a “entretenerlos” con el fin de mantener ocupado a este sector de la población durante un tiempo determinado. Las actividades que se llevan a cabo son cursos de baile, costura, yoga, actividades deportivas entre otros, que si bien ayudan a promover y preservar la salud física y mental de los adultos mayores, no abarcan su desarrollo integral como personas, es decir no proveen un sentido de vida, no están diseñadas para que la gente siga desarrollándose y potencializando sus capacidades.

En México el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), tiene como prioridad en sus programas de apoyo a la vejez, la salud física desde el punto de vista médico con el fin de promover la salud en ésta etapa. Dentro de sus programas no abarca el apoyo psicológico y tampoco existe una orientación vocacional para el adulto mayor, enfocada al replanteamiento de estilo de vida que le permita seguir desarrollándose en diferentes ámbitos.

El fin de ésta investigación consiste en presentar una propuesta de reorientación vocacional buscando sensibilizar a los adultos mayores acerca de la importancia y bondades que conlleva vivir esta etapa de la vida. Por medio de un taller que tiene como objetivo, la reorientación vocacional en los adultos

mayores, tomando como base los postulados de Víctor Frankl respecto al sentido de vida.

El interés por estudiar el fenómeno de la vejez en México, no sólo como fase final, sino como etapa fundamental de la existencia, parte de la premisa de que la población de adultos mayores no es atendida de forma holística, la única esfera en la que se les atiende es la biológica, dejando de lado la parte psicológica y social.

La atención que se les brinda no está enfocada a reorientar el sentido de vida y vocación en ésta etapa de la vida.

Víctor Frankl en 1994 mencionaba que “la señal más importante de este tiempo es la ausencia de sentido de la existencia”, y desgraciadamente tenía razón. Cuántas son las personas que estando no necesariamente en la vejez sino en cualquiera de las otras etapas de la vida, no encuentran motivos por los cuales seguir viviendo, o viven como autómatas.

Reconoce la ciencia médica que una ausencia de sentido de la vida, puede ser factor determinante en la aparición de enfermedades físicas y psicológicas en una proporción bastante adulta, pero que empieza a alcanzar a las etapas juveniles e, incluso, infantiles (Frankl, V., 1994).

La segunda premisa parte de la siguiente pregunta: ¿Cuál es el sentido de vida durante la vejez? Muchas personas al llegar a ésta etapa, pierden el deseo de vivir una vida plena.

No es suficiente llegar a la vejez para sentir la plenitud de la vida; su llegada, no garantiza por sí misma su alcance. Por ello, la vejez dimensionada como fenómeno individual y colectivo amerita una detención reflexiva acerca de las bondades que conlleva vivir ésta etapa de la vida, tomando en cuenta que cada día habrá más adultos mayores y por lo tanto el foco de atención tendrá que estar dirigido en buena medida a la vejez.

El proceso que seguirá la presente investigación, iniciará por definir el concepto de vejez así como las variables que en ésta etapa intervienen (factores biológicos, psicológicos y sociales). Posteriormente se expondrá qué es el sentido de la vida desde el punto de vista de Víctor Frankl, brindando un

análisis de los puntos y variables que contempla el estudio de este autor y su aplicación práctica en la vejez.

Acto seguido se relatarán diferentes escenarios de éxito y fracaso de adultos mayores con respecto al sentido de vida, con el fin de ayudar a clarificar una propuesta de reorientación vocacional encaminada a cumplir el objetivo de éste estudio.

Consecuentemente se presentará un panorama general acerca de las bondades y aspectos positivos que conlleva vivir la vejez.

Finalmente con base en los puntos anteriores, se presentará una propuesta de reorientación vocacional por medio del diseño de un taller que estará dirigido a las personas de la tercera edad, en función de lograr una sensibilización en éste sector de la población, acerca de la importancia que tiene replantear el camino a seguir en ésta etapa.

La aportación de la presente investigación al campo de psicología, consistirá en exponer otras alternativas de intervención dirigidas a la atención integral en la vejez.

La idea de presentar un tipo de herramienta que ayude al psicólogo a incidir en el trabajo con personas mayores, va encaminada a hacer un llamado a la comunidad psicológica y disciplinas afines a poner atención en la vejez e invitar a la especialización profesional para poder brindar una atención integral a este sector de la población.

Si bien una dedicación exclusiva requiere una formación amplia en Psicología y Gerontología, no por ello hemos de desdeñar las aportaciones que algún otro profesional pueda realizar abriendo su experiencia y formación a un ámbito que nos necesita.

Cada día seremos un poco más viejos, valdría la pena preguntarse si sabemos el motivo por el cual existimos y hacia dónde vamos. Nunca es tarde para poner un alto en el camino para replantear nuestro sentido de vida y vocación, no solo en la vejez sino en cualquier etapa de la vida; mejor aún, cuando se tiene la orientación de profesionales especializados en el área.

Objetivos

Objetivo general

Diseñar un taller de reorientación vocacional basado en el sentido de la vida, que ayude a los adultos de la tercera edad a tener una mejor calidad de vida en esta etapa, viéndola como cúspide y no como abismo de la misma.

Objetivos Específicos

- Aproximar al fenómeno del sentido de la vida desde el enfoque de Víctor Frankl, para dar una reflexión de la vejez que ayude a la clarificación sobre la reorientación vocacional en dicha etapa de la vida.
- Exponer las bondades de un cambio del sentido de vida, encaminadas al bien propio a través de una reorientación vocacional en la vejez.
- Plantear una propuesta de reorientación vocacional para adultos mayores, exponiendo alternativas de actividades que se pueden realizar en esta etapa, con el fin de influir positivamente en el replanteamiento del sentido de la vida.

CAPÍTULO 1: LA VEJEZ, UNA ETAPA QUE VALE LA PENA VIVIR.

“Juventud divino tesoro”

Rubén Darío

1.1 Concepto de vejez.

La palabra vejez se forma de la raíz latina vetusto-a, que significa antiguo, años o añejo y del sufijo -ez que indica cualidad. El diccionario de la Real Academia de la Lengua Española define a la vejez como cualidad de viejo, o senectud.

Cronológicamente la vejez es un grupo de la población que tiene 65 años de edad en adelante. Hoy en día, el término ha dejado de emplearse en varios ámbitos de la sociedad y se han adoptado términos como: personas mayores y adultos mayores, por las connotaciones referentes a términos despectivos o discriminativos que puedan existir.

Ésta etapa suele ser identificada a partir de la acumulación de años o como un signo del tiempo transcurrido. Cada persona, grupo o cultura tendrá un concepto diferente de lo que es la vejez y el significado con el que se relaciona esta edad en función de un momento histórico determinado, cultura, usos y costumbres.

El concepto de vejez ha sido definido por muchos ámbitos, desde el filosófico, biológico, social hasta el psicológico. Hasta ahora han sido muy variadas las definiciones que se tienen de la vejez, sobre todo aquellas que han contribuido al campo de la ciencia. Desde la antigüedad filósofos como Sócrates, Platón o Cicerón hicieron aportes a la comprensión de la vejez, sin embargo fue a principios del siglo XX cuando formalmente comenzó a estudiarse con mayor interés.

Se ha relacionado con la experiencia o la sabiduría, como una edad de enfermedad o de dificultades, como una etapa que tiene sus pros y contras. Éste tipo de concepciones están dadas por la cultura, la información que se transmite por los medios de comunicación, comentarios de la gente o simplemente por las imágenes cercanas que se tengan de los adultos mayores en el contexto en que se desarrollan.

Por ejemplo en Japón, la vejez es un símbolo de sabiduría, a los ancianos se les da el trato que merecen con respeto y admiración. Por otro lado, en Estados Unidos el envejecimiento en su mayor parte ha sido concebido como indeseable. Sin duda alguna estando en el mismo mundo hay contrastes radicales de la concepción que se tiene de la vejez. Los estereotipos de la vejez que han existido por décadas, pueden afectar a las expectativas de los adultos mayores acerca del cómo vivirán ésta etapa de su vida, si como un disfrute o como una carga.

La vejez ha de contemplarse como un proceso diferencial y no como un estado. Se trata de cambios graduales en el que intervienen un número considerable de variables con diferentes efectos, que dan como resultado una serie de características diferenciales muy acusadas entre las personas de la misma edad cronológica (Castoriadis, C., 1989).

Es necesario que se vea más allá de las imágenes distorsionadas de ésta edad para reconocer su verdadero sentido y para poder abordar a la vejez de forma holística.

Cabe destacar dos tipos de envejecimiento propuestos por Busse, Horn y Meer en 1987:

- Envejecimiento primario: Proceso gradual inevitable de deterioro corporal, que empieza a una edad temprana y continúa a lo largo de los años, independientemente de los intentos que se hagan por revertirlo o controlarlo.
- Envejecimiento secundario: Resultado de la enfermedad, el abuso y la inactividad, factores que a menudo pueden ser controlados por la persona.¹

Existe una clasificación por parte científicos sociales que se especializan en el estudio del envejecimiento en la que categorizan al adulto mayor en tres grupos: “Viejo - joven, viejo - viejo y el viejo de edad avanzada”.

Cronológicamente el “viejo - joven” por lo general es una persona de entre 65 a 74 años, que suele ser activa, animada y vigorosa. Por otro lado los

¹ Autores citados, Desarrollo Humano, [libro], México, Diane E. Papalia, Undécima edición, 2010, p.552

“viejos -viejos” entre 75 y 84 años y el viejo de edad avanzada de 85 años en adelante son más propensos a la fragilidad, a la enfermedad y/o presentan dificultad para realizar sus actividades diarias (Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R., 2004).

Existe otro tipo de clasificación por medio de la edad funcional es decir, la medida de la capacidad de una persona para desempeñarse de forma eficaz y eficiente en su ambiente físico y social en comparación con otros de la misma edad cronológica.² En otras palabras, una persona de 95 años que todavía goza de buena salud puede ser funcionalmente más joven que una persona enferma de 60 años.

Se puede ser viejo físicamente, llevando consigo todas las secuelas que ello conlleva (arrugas, canas, deterioro muscular, articular etc.), sin embargo ello no significa que se sea viejo a nivel psicológico o social.

No existe propiamente una definición de la vejez por la complejidad y dificultad que representa. Existen una diversidad de conceptos a los que se recurren como: vejez, senectud, ancianidad, tercera edad, adultez tardía. La utilización de estos términos remite a esta edad generalmente como un producto, mientras que términos como envejecimiento o senilidad refieren, aparentemente, a la idea de un proceso.³

La vejez es compleja de definir, por todas los factores y variables involucradas, es por ello que se ha tenido que trabajar de forma multidisciplinaria, para poder brindar una mejor concepción o acercamiento de lo que implica la vejez *per se*.

1.2 Antecedentes conceptuales de la vejez.

A lo largo de la historia han existido diferentes concepciones de lo que es la vejez dependiendo del contexto histórico en el que se dieron. A la fecha subsisten algunas concepciones ya que se han mantenido a lo largo de los

² Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2004). *Desarrollo humano*. México: Mc Graw Hill. p.552

³ Ramos, J., Meza, A., Maldonado, I., Ortega, M. & Hernández, M. (2009, octubre - diciembre). *Redacción, Aportes para una conceptualización de la vejez*. Revista de Educación y Desarrollo, vol.2, p.10. 2016, febrero 2, De www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/.../011_Ramos.pdf Base de datos

años y ayudan a poder abordar de manera más completa el fenómeno del envejecimiento.

A continuación se da una breve recapitulación de los momentos álgidos y de las concepciones que se han tenido de la vejez durante la historia.

En la cuna de la civilización, Mesopotamia, Egipto, India y China, la vejez fue considerada como parte crucial de la sociedad. Los ancianos estaban ligados a la divinidad, la ética, la política, la familia y la sabiduría. En Mesoamérica, tanto los Mayas como los Aztecas y también, en otras latitudes, los Incas, otorgaban a los viejos un papel importante relacionado con aspectos mitológicos y proféticos, literarios, religiosos y filosóficos, considerados sujetos de sabiduría, de experiencia ligada al tiempo y la vida humana (García, J., 2003).

En la Antigua Grecia, la vejez se percibía como algo indeseable, fue vista como una etapa aberrante y dolorosa la cual nadie deseaba vivir. Los griegos atribuyeron la juventud solamente a los dioses y a los guerreros, los cuales tenían un papel fundamental en la mitología griega, tan es así, que la mayoría de sus narraciones giraron en torno a ello. A los dioses se les otorgaron características en su mayoría positivas como lo son la fuerza, el poder o la belleza. La juventud era concebida como una etapa de plenitud y bondades, mientras que la vejez representó todo lo aberrante o despreciable de la sociedad.

La imagen de una vejez ligada a características en su mayoría negativas fue gestándose y arraigándose con fuerza, tanto así, para que a la fecha en pleno siglo XXI subsistan.

Existieron otro tipo de concepciones para referirse a la vejez, tal fue el caso del cristianismo, religión que ligó a la vejez con la madurez, la comprensión, el amor y la sabiduría. El cristianismo planteaba que en la medida que las personas crecían bajo los principios y actos de Cristo se volvían adultos, lograban la madurez y la dignidad, todo bajo una serie de principios morales para que las personas llegaran a vivir una buena vejez (Bouwsma, W., 1981).

Por otro lado, en la época de la revolución industrial, los adultos mayores fueron relegados en la sociedad. Los negocios familiares fueron desapareciendo poco a poco ya que el crecimiento de la industria avanzaba a pasos agigantados, dejando a familias enteras sin trabajo y sin alguna ocupación que ejercer. Familias completas, se vieron en la necesidad de adoptar diferentes roles tanto en el hogar como en el trabajo para que pudieran seguir subsistiendo y apoyando económicamente a sus familiares. Las personas mayores fueron las primeras en formar parte del gigantesco grupo de desempleados a causa de la revolución industrial, ya que eran considerados débiles y poco productivos para el trabajo.

La vejez fue relegada de los papeles importantes de la política, el trabajo y lo social, lo que fue confinando a los adultos mayores a una situación de dependencia de otros para subsistir y seguir formando parte aunque desde una trinchera más lejana, de la sociedad.

A fines del siglo XX, varias circunstancias dieron inicio a un proceso de estratificación social por edades y la edad se fue transformando en un mecanismo para determinar el acceso a ciertas posiciones y pasó a funcionar como un método para integrar a una persona a múltiples papeles y responsabilidades (Cereijido, F., 1999).

En el siglo XX con el surgimiento del capitalismo como sistema económico y social predominante a la fecha, se otorgaron diferentes roles necesarios para la subsistencia. Eran y son bien recibidas las personas jóvenes con ansias de trabajar, aquellos que sean productivos en todas sus esferas y que estén dispuestos a entregar el 90 por ciento de su vida al trabajo. Por otro lado el papel de los adultos mayores quedó confinado al hogar o la familia, con pocas posibilidades de reconocimiento, relegados al hospicio o a depender de alguno de sus familiares, con muy pocas oportunidades de desarrollo personal.

Fue hasta el siglo XX cuando surgieron disciplinas como la Gerontología y Psicogerontología entre otras por mencionar algunas, las que se interesaron por brindar una conceptualización más completa sobre la vejez y los factores que en ella intervienen. Los primeros trabajos conceptuales que existieron

tuvieron un enfoque científico, haciendo énfasis en todos los factores biológicos del envejecimiento.

Esta breve recapitulación de la historia ayuda a reflexionar sobre el concepto que se ha tenido de la vejez, todo con el fin de que en la actualidad se pueda brindar una mejor concepción de lo que involucra el envejecimiento en realidad, pasando de tener una imagen negativa del envejecimiento a una más favorable y positiva, contemplando todos los factores y aristas desde donde se puede abordar.

La serie de paradigmas y etiquetas sociales que giraron en torno a la vejez, contribuyeron en gran medida a la concepción errónea que hoy día se tiene de ésta etapa de la vida. No en vano, la mayoría de los adultos mayores que se encuentran en ésta etapa, llevan consigo una carga de etiquetas negativas sobre la propia imagen y la forma en cómo se relacionan con el medio que les rodea y todo ello debido en gran parte al legado de paradigmas equivocados en torno a la vejez.

Existen adultos mayores que se expresan de forma negativa, haciendo exclamaciones como: “Ya para qué me cuido, salgo, me divierto, leo, aprendo o disfruto si ya me queda poco tiempo de vida y tengo limitaciones físicas que me impiden realizar las actividades que solía hacer”.

Las dimensiones sociales, económicas y políticas que implica el futuro de la vejez, han obligado a las disciplinas afines a responder a las necesidades que ha de plantearnos este campo y a los países del mundo a generar alternativas de atención para este sector de la población que aumenta cada día.

Se ha vuelto imprescindible reflexionar respecto al conjunto de ideologías que existen en torno a la vejez para poder mirar a esta edad de forma más positiva, haciendo posible la correcta intervención por parte de profesionales en el área, con el fin de brindar una atención integral, haciéndole ver al adulto mayor que ésta es una etapa que vale la pena vivir y que se debe empezar a dejar de lado todas aquellas etiquetas sociales y paradigmas erróneos en torno a la vejez.

1.3 Panorama general de las características del adulto mayor.

El proceso de envejecimiento conlleva una serie de factores que influyen en la esfera biológica, psicológica y social de la persona.

Es importante resaltar que el proceso de envejecimiento no es homogéneo y al mismo ritmo en todas las personas de la tercera edad, ya que influyen una serie de factores endógenos y exógenos al momento de envejecer. Todos los seres humanos somos distintos por naturaleza, lo que hace más complejo el análisis de todas las variables involucradas que influyen ya sea de forma positiva o negativa en ésta etapa de la vida.

1.3.1 Características físicas

Al transitar la vida, aparecen una serie de vulnerabilidades o declives por orden natural, los cuales se hacen fehacientes conforme la persona crece.

A nivel biológico existen una serie de cambios y deterioros en la etapa de la vejez. Órganos, sistemas y células se ven involucrados en éste proceso de envejecimiento.

Es sabido que las células tienen un periodo delimitado de vida, dejan de funcionar después de un determinado tiempo a causa de múltiples factores, por cuestión natural o por la invasión de algún virus o agente patógeno que impida el desarrollo de las mismas. El cuerpo envejece en su totalidad, desde la más pequeña célula hasta el órgano más grande. Existe un declive gradual del funcionamiento de todos los sistemas del cuerpo.

Por lo cual, se brinda a continuación un panorama general de las características físicas que se ven involucradas en ésta etapa.

El sistema sensorial es uno de los primeros que se ve afectado durante la vejez, ya que se disminuye la capacidad de percepción o sensación. Algunas de estas disminuciones son:

- **Visión:** Disminuye la agudeza visual, la capacidad para reconocer colores y la reducción de campos visuales.

Es característico que personas de la tercera edad lleguen a tener problemas visuales considerables y necesiten anteojos aun en ésta etapa, a la par de una

mejor iluminación ya que sus ojos presentan dificultad para recibir la cantidad de luz necesaria para poder ver con facilidad.

- Audición: Existe un déficit gradual de la agudeza auditiva, así como la dificultad para identificar y discriminar diferentes sonidos. Por consecuencia deteriora la capacidad para discriminar palabras y comprender conversaciones normales, en diferentes tonalidades.

Para que una persona de la tercera edad pueda oír mejor, es necesario tener que hablar en un tono de voz más elevado a lo acostumbrado, debido a que presentan dificultades para escuchar y comprender lo que dicen los demás. Es característico que las personas suban el volumen del televisor o la radio, más de lo normal para poder entender lo que se dice.

A consecuencia de un déficit en la capacidad auditiva, se llegan a presentar problemas de equilibrio, ello debido a que el oído es uno de los centros del equilibrio y coordinación más importantes del cuerpo, y al no tener un correcto funcionamiento hace que las personas lleguen a tener caídas o accidentes frecuentes por no poder mantener una correcta postura.

- Tacto: Como órgano representativo de éste sentido se encuentra la piel. Los cambios que se producen en ella se pueden ver a simple vista, como lo son las arrugas (muy características de ésta etapa), manchas, flacidez, resequedad o malformaciones.

En su mayor parte estos cambios se deben a la pérdida de tejido adiposo, masa muscular y déficit en la producción de colágeno y melanina en el cuerpo. También se pueden producir o acrecentar debido al abuso en la exposición al sol sin protección o a una mala alimentación.

- Olfato y Gusto: Se disminuye la capacidad para reconocer diferentes tipos de olores y sabores. Existe una pérdida significativa de papilas gustativas que son las que ayudan en el reconocimiento de sabores (salados, dulces, ácidos o amargos).

En ocasiones por cuestión de salud, los adultos mayores se ven obligados a modificar sus hábitos de alimentación y dejan de ingerir diferentes tipos de alimentos y condimentos, lo que hace en su mayoría que aquellos platillos que

antes disfrutaban, ahora no lo sean o se les dificulte por el mismo déficit natural, el disfrute y percepción de los mismos.

En síntesis los sentidos se hacen más vulnerables, debido a la pérdida de células nerviosas. En su mayor parte se pueden ver afectados de forma más rápida debido a los abusos y excesos que se hayan tenido durante la juventud y adultez.

Por otro lado, los diferentes órganos del cuerpo presentan diversos cambios considerables en ésta etapa de la vida. Se presentan los más característicos.

- Sistema muscular: Se presenta una considerable pérdida de masa muscular y una atrofia de las fibras musculares, las cuales disminuyen en peso, número y diámetro. Consecuentemente, estos cambios traen consigo el deterioro de la fuerza muscular, muy característica en esta etapa.

Sin duda la pérdida de la fuerza es uno de los deterioros más significativos en la vejez, lo cual hace que las personas se vean limitadas a la hora de ejecutar sus actividades diarias. La limpieza personal, como el bañarse o vestirse puede volverse estresante y en ocasiones doloroso por el hecho de no tener la fortaleza suficiente que ayude a realizar dichas acciones.

La marcha se torna más lenta e insegura, debido a la falta de seguridad y equilibrio que se tiene para poder caminar. Algunas personas llegan a necesitar de aparatos o dispositivos que les ayuden a tener una marcha más segura.

Este proceso se puede ver acrecentado por la falta de actividad física, una mala alimentación, carencia de proteínas, enfermedades u otros factores.

- Sistema esquelético: Se manifiesta una densidad ósea considerable, debido a la desmineralización y descalcificación de los huesos, mismos que se vuelven más porosos, frágiles y quebradizos, por lo tanto más vulnerables a una fractura.

Una de las enfermedades más características de ésta etapa es la Osteoporosis, misma que afecta en gran medida a las mujeres debido a la pérdida de calcio durante el embarazo, factores genéticos, factores hormonales

(menopausia), inactividad física, consumo de tabaco, alcohol, malos hábitos de alimentación, entre otros por mencionar algunos.

Las articulaciones por su parte se tornan más rígidas y menos flexibles, ya que los ligamentos, cartílagos y tendones se van desgastando haciendo difícil el movimiento en las personas.

Las partes del cuerpo que se ven en su mayor parte afectadas son los hombros, las rodillas y la cadera. En muchas de las ocasiones este desgaste produce intensos dolores al momento de realizar algún movimiento, ya sea leve o fuerte. La artritis reumatoide, es una de las enfermedades más cruentas que se puede llegar a padecer en ésta etapa. El proceso de deterioro en las articulaciones, se puede ver acrecentado por lesiones, déficit en la producción de mielina o por la obesidad.

- Sistema respiratorio: Se presenta un debilitamiento de los músculos que cubren la caja torácica, así como el deterioro del tejido pulmonar lo cual influye en la disminución notable de oxígeno en la sangre y en la complejidad para poder respirar adecuadamente.

La enfermedad que con frecuencia se presenta es el enfisema pulmonar, es de tipo crónico y consiste en la afectación de los alvéolos pulmonares, lo cual provoca una insuficiencia de oxígeno en el organismo. El deterioro del sistema respiratorio puede acelerarse debido al abuso en el consumo del tabaco, a la contaminación, a la falta de actividad física, entre otros factores.

- Sistema cardiovascular: Las venas y arterias tienden a estrecharse y debilitarse, debido a que en sus paredes se acumula grasa lo cual provoca que se complique el paso de la sangre y que la presión arterial se eleve haciendo al corazón trabajar con mayor intensidad.

El corazón bombea con dificultad la sangre que va dirigida al resto del cuerpo, lo cual implica un desgaste de energía que merma en las actividades que la persona de la tercera edad desempeñe.

- Sistema digestivo: Se manifiesta un deterioro en el proceso de digestión, el cual se refleja en un metabolismo lento, se torna difícil la asimilación de los nutrientes que van al estómago y al intestino delgado.

Debido a la disminución de movimiento intestinal, se llegan a presentar problemas como gastritis, indigestión, estreñimiento, reflujo, úlceras o colitis. En muchas ocasiones la falta de algunas piezas dentales, llega a ser un problema importante al momento de querer masticar y deglutir los alimentos, lo que a su vez influye en la producción de alguno o varios de los padecimientos antes mencionados.

- Sistema excretor: Disminuye la capacidad del riñón para eliminar los desechos del cuerpo. Se aumenta la frecuencia de la micción debido a que la vejiga reduce su tamaño.

Es característico que algunas personas mayores presenten incontinencia para ir a evacuar, debido a los deterioros internos que se producen. Algunos llegan a necesitar el uso diario de pañales, ya que no pueden controlar esfínteres y es muy común que lleguen a orinar o defecar sin importar el lugar donde se encuentren y sin darse cuenta en muchas de las ocasiones.

- Sistema nervioso: La plasticidad neuronal y la actividad sináptica disminuyen, así como el número de células nerviosas. La irrigación sanguínea al cerebro, se vuelve más lenta lo que a su vez repercute en la orientación tiempo y espacio, la memoria, la coordinación motriz el aprendizaje, las emociones y el lenguaje. Se presenta una disminución en las funciones cognitivas.

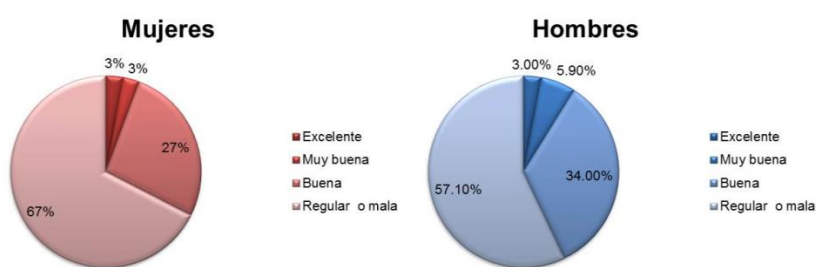
En ésta etapa es común que lleguen a manifestarse enfermedades mentales como el Alzheimer, Parkinson o las Demencias, debido a múltiples factores. Dichas enfermedades son muy difíciles de sobrellevar por las implicaciones que conllevan, en muchas de las ocasiones se requiere de la atención de profesionales en el ámbito de la salud y del apoyo de los familiares de la persona afectada. Algunos tipos de demencia, provocadas por una depresión o sobre medicación pueden revertirse tomando el tratamiento apropiado, sin embargo, otras como el Alzheimer son irreversibles.

Afortunadamente existen diferentes tipos de instituciones que se dedican a la promoción, prevención y atención de este tipo de enfermedades.

Durante el envejecimiento órganos y sistemas presentan cambios significativos, algunos perceptibles a simple vista, como lo son las canas, las arrugas, el paso, la talla, la altura entre otros. Con el paso de los años se van deteriorando y disminuyendo las funciones básicas del cuerpo, lo cual a su vez incrementa la posibilidad de desarrollar enfermedades, esto debido en gran medida a la vulnerabilidad y fragilidad que presenta el organismo. Sin embargo cabe resaltar que el envejecimiento se presenta a diferentes ritmos y se vuelve único en cada persona.

Los estilos de vida, la educación, personalidad, higiene, el estado de ánimo, las amistades, la familia, el trabajo, la cultura, usos y costumbres influyen en buena medida en la forma saludable o patológica en la que se llegue a ésta etapa de la vida, independientemente del deterioro natural.

El Estudio Nacional de Salud y Envejecimiento en México (ENASEM), tiene como objetivo, obtener información sobre el proceso de envejecimiento, el impacto de las enfermedades y la discapacidad en la población de 50 años y más en el país. En colaboración con el Instituto Nacional de Estadística y Geografía e Informática (INEGI), el Instituto Nacional de Geriátrica y el Instituto Nacional de Salud Pública, realizaron un estudio en el 2013 para obtener la percepción de la propia salud por parte de las personas adultas mayores en el país.



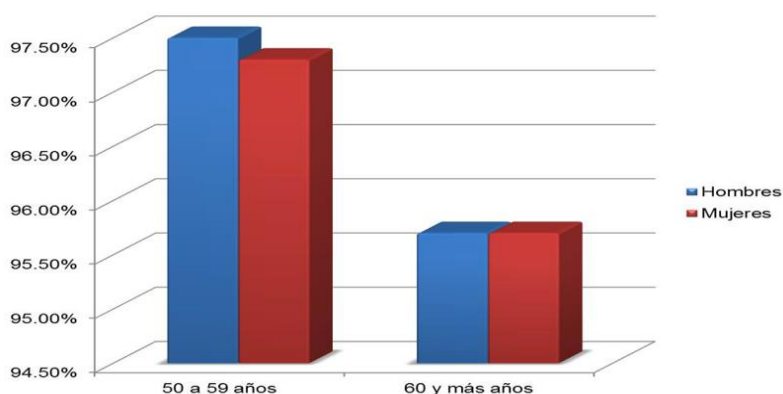
Grafica 1.- Población de 50 años y más por estado de salud (auto percepción de los adultos mayores) autorreportado, según sexo, 2012.

Fuente: INEGI, *Estudio Nacional de Salud y Envejecimiento en México*.

La gráfica 1 muestra el predominio de percepción de un estado deficiente de salud, esto es, de regular a mala, con un 57.10 por ciento de los hombres y 67 por ciento de las mujeres.⁴

Los adultos mayores en México, tienden a percibir su salud de forma negativa, refieren padecer enfermedades que los limitan a realizar las actividades que solían hacer. Sin embargo, reconocen que ellos mismos pueden ejercer un control para el propio cuidado y mejora de su salud.⁵

En cuanto a la percepción de control, los adultos mayores en México refieren una actitud positiva. Perciben que el mejoramiento de su salud es posible a través del control de sus propios hábitos. Los resultados fueron los siguientes:



Gráfica 2.- Población de 50 años y más con actitud positiva hacia el autocuidado en salud, según sexo y subgrupo de edad, 2012.

Fuente: INEGI, *Estudio Nacional de Salud y Envejecimiento en México*.

Si se mantiene un estilo de vida saludable, incorporando ejercicio y alimentación apropiada, puede ayudar a las personas a evitar el riesgo de padecer enfermedades. Por último es importante resaltar que el envejecimiento *per se*, no es símil de enfermedad, a pesar de las concepciones que a lo largo de los años se han gestado alrededor de esta etapa.

⁴ Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. (2013). *Estudio Nacional de Salud y Envejecimiento*. febrero 4, 2016, de ENASEM Sitio web: www.inegi.org.mx/est/contenidos/.../enasem/doc/enasem2013_09.pdf

⁵ *Íbidem*. p.13

Por último es importante resaltar que la salud y en general el envejecimiento a nivel físico, está influido en buena medida por factores psicológicos y sociales, los cuales determinarán en gran parte la calidad de vida que se tenga en esta etapa de la misma.

1.3.2 Características Psicosociales

“La vejez es un estado en la vida y el envejecimiento un proceso que ocurre a lo largo del ciclo vital”.

Rocío Fernández Ballesteros

En la etapa adulta aunque con un menor incremento, la persona sigue desarrollando y en ocasiones perfeccionando sus patrones comportamentales y actitudinales.

Fernández Ballesteros⁶ menciona que: “[...] la verdadera profesionalización llega mucho después de la adolescencia y la máxima inversión educativa y formativa no sólo se produce en los primeros años de la vida, sino a todo lo largo de ésta.”.

Actualmente el conocimiento es un eje crucial en nuestra sociedad. El aprendizaje y consolidación del mismo, nos ayuda a estar informados acerca de lo que ocurre en nuestro país y en el mundo en general. Hoy día, se nos exige estar en una constante actualización acorde a los eventos que se suscitan día con día.

El ser humano se ve en la necesidad de seguir inserto en procesos de aprendizaje a lo largo de toda su vida adulta, y nuestra sociedad ha sido bautizada como una sociedad del conocimiento en el que éste se convierte en objetivo preciado a todo lo largo del ciclo de la vida (Fernández, R., 2004).

Después de un período de fuerte crecimiento, todos nuestros sistemas biológicos pierden su eficiencia y eficacia. Se presenta una *involución* misma que es opuesta a lo que comúnmente llamamos desarrollo.

⁶ Fernández, R., (2004). *Psicología del envejecimiento*. Monografías Humanitas, núm. 2, 112. febrero 9, 2016, De <http://www.encuentros-multidisciplinares.org> p.28

Dicha involución o declive es fehaciente en la esfera biológica, los cambios que se presentan en el cuerpo y en la imagen son notorios a simple vista. Sin embargo, es importante resaltar que dichos cambios no ocurren por sí solos, sino que van ligados o son influidos en gran medida por factores psicosociales.

Existe una interrelación entre los elementos biológicos y los psicosociales a lo largo de nuestra vida. Por lo tanto una fuerte motivación determinará la reinstauración de una habilidad comportamental olvidada (Fernández, R., 2004).

El desarrollo humano desde la psicología, prevalece mientras el organismo biológico y el contexto sociocultural se interrelacionen constantemente.

Existen determinadas características psicológicas como por ejemplo, las funciones cognitivas superiores (pensamiento, memoria, lenguaje), la personalidad, la sociabilidad, las emociones, las actitudes y los intereses, mismos que llegan a modificarse en diferente medida y a distinto ritmo en cada persona a lo largo de la vida. Algunos factores psicológicos experimentan deterioro o declive de la misma forma a como se presentan a nivel biológico, sin embargo existen otros que experimentan desarrollo o un cambio positivo.

Ballesteros en su artículo *Psicología del Envejecimiento*⁷, hace una distinción entre dos conceptos importantes al hablar de vejez. Se consideran *declives* aquellos cambios que sucederán al envejecer por orden natural o biológico, mientras que el *deterioro* es cuando se produce un cambio patológico (excedente del declive) generalmente causado por una determinada enfermedad.

Las personas que llegan a la etapa de la vejez traen consigo una serie de experiencias, mismas que se generaron a partir de la historia de vida personal, y el aprendizaje de las situaciones que les han tocado vivir.

Existe una variabilidad de procesos, funciones psicológicas, y comportamientos, mismos que son completamente diferentes y únicos en cada

⁷ Fernández, R., (1996): *Psicología del envejecimiento: Lección Inaugural del Curso Académico 1996 1997*. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.

persona, lo cual hace más complejo el estudio de la dimensión psicológica en el envejecimiento.

Referirse a los aspectos psicosociales en la vejez, es hablar de los cambios que ocurren a lo largo de la vida humana. En la dimensión psicológica intervienen las percepciones, la memoria, el pensamiento, la atención, los sentimientos y las emociones, mientras que en la dimensión social, los roles, estereotipos imaginarios y demás aspectos que están vinculados al entorno social y cultural donde habitan los adultos mayores, sin embargo cabe destacar que dichas dimensiones se encuentran estrechamente relacionadas a lo largo de la vida del ser humano.

Referente a las funciones cognitivas, el ser humano es considerado procesador activo de la información, ya que a través de sus sentidos puede captar, almacenar, analizar, elaborar y responder ante la información que se le presente. Durante el envejecimiento se produce un enlentecimiento o declive de las funciones cognitivas.

El procesamiento de información lleva consigo funciones como lo son el aprendizaje, la retención y la memoria. Los adultos mayores por su parte a pesar del declive en las funciones cognitivas que puedan llegar a presentar en ésta etapa, presentan una gran capacidad para el aprendizaje.

Se presentan a continuación los sistemas de memoria que declinan con el paso del tiempo, así como los que permanecen estables.

Tabla 1.- Patrones de cambio en los sistemas de memoria

Sistema de Memoria	Ejemplos	Patrón de cambio
Semántica	Recordar una lista de nombres	Estabilidad
Procedimental	Conducir un coche	Estabilidad
De trabajo u operativa	Recordar una secuencia al revés de como se ha aprendido	Declive
Episódica	Cuando se vio por última vez a alguien.	Declive

Fuente.- Fernández, R., 1996 *Psicología del envejecimiento*⁸

⁸ Óp. Cit. p.25

Cabe resaltar que a pesar del declive natural que exista en las funciones cognitivas, existen recursos para mejorar aquellos sistemas que han declinado con el paso del tiempo.

Si se tiene un estilo de vida saludable en donde se procure no solo tener salud física sino también mental, ayudará a tener una mejor calidad de vida, a la par de fortalecer aquellos sistemas que han ido en declive.

Actividades como leer, recordar nombres, lugares o personas, jugar ajedrez, escribir un diario, salir a caminar, hacer un deporte entre otras, ayudan a retardar y prevenir un deterioro en las funciones cognitivas superiores, o simplemente ayudar a fortalecer y enriquecer habilidades, conocimientos competencias, etc.

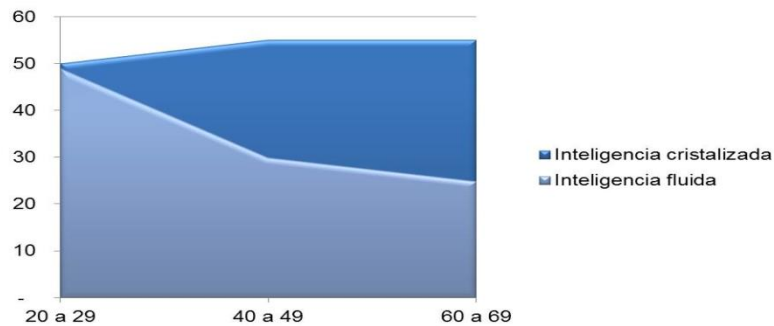
La inteligencia o capacidad intelectual por su parte, misma que puede ser entendida como la capacidad de adaptación al medio o como el conjunto de competencias que permiten resolver problemas, en la vejez, puede ser potencializada.⁹

Estudios científicos han demostrado que la inteligencia una vez alcanzada una cierta meseta, se mantiene constante e incluso puede ser incrementada hasta edades avanzadas de la vida, como el caso de la vejez. Los adultos mayores pueden seguir enriqueciendo su capacidad intelectual aún en ésta etapa de la vida.

Baltes en 1997 hace una distinción entre dos tipos de inteligencia: la biológica o también llamada fluida y la cultural o cristalizada; la primera contempla aptitudes como la velocidad perceptiva, la fluidez verbal y el razonamiento mientras que la segunda abarca aptitudes de información, comprensión, vocabulario, etc.

En un estudio aplicado a personas de diferentes edades comprobó que la inteligencia en sus dos variantes puede verse incrementada a lo largo de los años, ello se muestra en la siguiente gráfica.

⁹ *Ibidem* p.32



Grafica 3.- Cambio y estabilidad en la inteligencia fluida y cristalizada.

Fuente: Fernández, R., 1996. *Psicología del Envejecimiento*.

En síntesis, existen funciones intelectuales que declinan en función de la edad, mismas que son inevitables e incontrolables, sin embargo existen otras que se mantienen a lo largo de la vida e incluso se incrementan y fortalecen en la vejez, siempre y cuando se tengan los hábitos y practicas necesarios que faciliten su desarrollo.

El ser humano es un ser biopsicosocial en su totalidad. Presenta una variabilidad de emociones y sentimientos los cuales lo hacen único entre otras especies. Los sentimientos, las emociones, la forma de pensar y actuar, influyen considerablemente en la conformación de la personalidad del individuo, misma que se va modificando y enriqueciendo a lo largo de la vida incluso en la vejez.

La vejez conlleva una serie de situaciones conflictivas de enfrentar como lo son: la jubilación, la pérdida de seres queridos, la marcha de los hijos del hogar, enfermedades crónicas, en ocasiones discapacidad, dependencia de otros para vivir y desde luego mayor proximidad a la muerte, aunado a otros eventos negativos más que ocurren casi inevitablemente. No es difícil deducir que dichos acontecimientos pueden llegar a producir en la persona una serie de pensamientos y sentimientos negativos los cuales mermen su calidad de vida.

Muchas personas al no saber cómo enfrentar dichas situaciones, caen en depresión, se sienten solas y en general presentan un gran malestar consigo mismas y con su entorno. Es por ello que en ésta etapa se vuelve imprescindible el apoyo y orientación tanto de los familiares o seres queridos,

así como de profesionales en el área para que puedan intervenir en pro de la mejora de la salud mental y física de la persona.

A pesar de todos los eventos desagradables que se pueden presentar en la vejez mismos que son en muchas ocasiones inevitables, el adulto mayor en ésta etapa presenta una gran capacidad afectiva y riqueza emocional. En otras palabras, en la vejez se incrementa el manejo adecuado de los afectos y existe una mayor madurez afectiva.¹⁰

Durante esta etapa muchos adultos mayores, se detienen a analizar sus vidas y valoran todas aquellas situaciones que les han tocado vivir a lo largo de los años.

Siendo conscientes de que ésta es la última fase de sus vidas, en donde muerte se vuelve más cercana, muchas personas se ponen a pensar en todas aquellas cosas que les faltaron por hacer o que quisieran realizar, sobretodo el validar su sentido de vida en ésta etapa. Otros simplemente disfrutan ésta última etapa, realizando todas aquellas actividades que les llenan de satisfacción o descubriendo nuevas.

Existe una teoría llamada selectividad socioemocional, la cual plantea que a medida que las personas envejecen, tienden a buscar actividades y gente que les brinden gratificación emocional. Es por ello que adultos mayores tiendan a mitigar y sobrellevar muchos de los acontecimientos que se les presentan en ésta etapa, con actividades que mantengan su mente y sentir enfocados en otros escenarios.

A lo largo del ciclo vital, los seres humanos buscamos directa o indirectamente el crecimiento personal, mismo que nos ayudará a darle un sentido de vida a nuestra existencia. El crecimiento personal cesa hasta que dejamos de existir, en otras palabras seguimos nutriéndonos como personas a lo largo de la vida, sin importar la edad que tengamos a partir de aprendizajes y experiencias. Dicho crecimiento estará influido por factores psicosociales los cuales ayudaran o impedirán el disfrute de la vejez.

¹⁰ Fernández, R., (2002), hace hincapié en la influencia de factores endógenos y exógenos en el enriquecimiento de la esfera afectiva del adulto mayor.

El psicoanalista estadounidense Erik Erikson quien realizó grandes aportes al campo de la vejez, mencionaba que un logro importante en la tercera edad, era el haber encontrado un sentido de la “*integridad del yo*”, basado en la reflexión de la propia vida. Partía de la idea de que los adultos mayores necesitan evaluar, sintetizar y aceptar sus vidas para admitir la proximidad de la muerte, mismos que se esfuerzan por lograr un sentido de coherencia e integridad en lugar de rendirse ante la desesperación por su incapacidad de revivir el pasado.¹¹

Las personas que logran llegar a esta etapa habiendo analizado los puntos antes expuestos, llegan a obtener un sentido de orden, integridad y significado de su vida dentro de la sociedad. Erikson¹² mencionaba que la sabiduría, de la cual muchos se refieren al hablar de vejez, implica la aceptación de la imperfección del yo, de los padres de la persona y de la vida.

Empezar por aceptar la propia vejez, y el ser consciente de haber llegado a una etapa en donde existen y pueden presentarse declives, cambios en la imagen corporal y una serie de acontecimientos posiblemente nada gratos para la persona que se encuentra en ésta etapa, ayuda al adulto mayor a enfrentar de mejor manera ésta fase y todos los factores que conlleva.

Aceptando, es capaz de empezar a identificar, buscar y descubrir nuevos escenarios positivos en donde la vejez puede ser una etapa que valga la pena vivir, independientemente de todas las situaciones negativas que puedan presentarse.

En 1916, Amado Nervo en su poema “*En paz*” mencionó algo importante a éste respecto: “cada uno es el arquitecto de su propio destino”...

*“Muy cerca de mi ocaso, yo te bendigo, vida,
porque nunca me diste ni esperanza fallida,
ni trabajos injustos, ni pena inmerecida;
porque veo al final de mi rudo camino*

¹¹ Erikson, autor citado en Papalia. (2004). *Desarrollo humano*. p.722

¹² *ídem*.

que yo fui el arquitecto de mi propio destino”.

Independientemente de la etapa en la que se viva, uno mismo es quien tiene el poder de decidir, cómo quiere vivir la vida, si como un disfrute o como un pesar. Si bien existirán declives y posibles deterioros en diferentes esferas a lo largo de todo el ciclo vital, no son impedimentos o barreras para llevar a la acción todas aquellas ilusiones, sueños y deseos, sin importar la edad que se tenga.

1.4 Demografía poblacional en el mundo.

El mundo entero envejece, hecho inocultable el cual especialistas en el área lo han titulado como “una revolución silenciosa”, por los grandes impactos en todos los sectores de la economía, la política, la salud y de la sociedad.

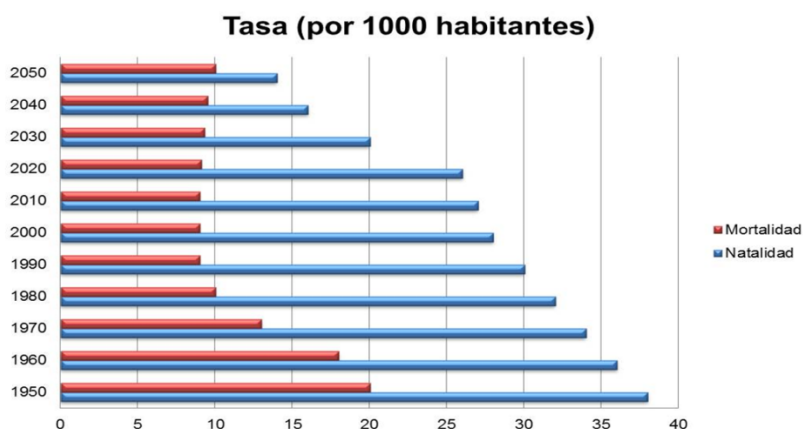
La disminución de la natalidad y el progresivo aumento de la esperanza de vida de las personas impactan directamente en la composición por edades de la población, al reducir relativamente el número de personas en las edades más jóvenes y engrosar los sectores con edades más avanzada.

Las pirámides poblacionales de todos los países del mundo han presentado cambios notorios e importantes en su composición demográfica, mismos que se han venido presentando desde hace más de 50 años, con un incremento acelerado en los últimos 20, así mismo, son visibles y a la vez alarmantes las transformaciones de sus bases y vértices.

Se prevé que entre el 2010 y 2050, el aumento de la población de adultos mayores de 60 años de edad, represente cerca de la mitad del crecimiento total de la población mundial. (ONU, 2013).

Se estima que la tasa de natalidad y mortandad continúen disminuyendo en la primera mitad del siglo XXI. La natalidad disminuirá hasta alcanzar 13.7 nacimientos por cada mil habitantes en 2050; mientras que la mortalidad se espera que alcance sus menores niveles alrededor del año 2020 (9 defunciones por cada mil habitantes) y a partir de ese momento aumente hasta alcanzar 10.4 en 2050, en estrecha relación con el incremento de la población de edades avanzadas.

A continuación se presenta la transición demográfica a nivel mundial contemplando los índices de natalidad y mortandad a partir de 1950 con proyección al 2050.



Gráfica 4.- Transición demográfica mundial 1950-2050.

Fuente: World Population Prospects. The 2015 Revision.

Durante la mayor parte de la historia de la humanidad, la población creció muy lentamente, sin embargo es hasta la década de los 60s cuando se empieza a ver un aumento importante en el número de habitantes a nivel mundial, mismo que a la fecha sigue acrecentándose.

En las próximas décadas el envejecimiento será más rápido e irá en aumento, los países en desarrollo registrarán los mayores cambios a diferencia de los países desarrollados y los países con economías en transición. Como consecuencia de ello, la población que envejece en el mundo se irá concentrando cada vez más en los países en desarrollo. Para 2050, se prevé que el 79% de las personas mayores de 60 años vivirán en países en desarrollo.¹³

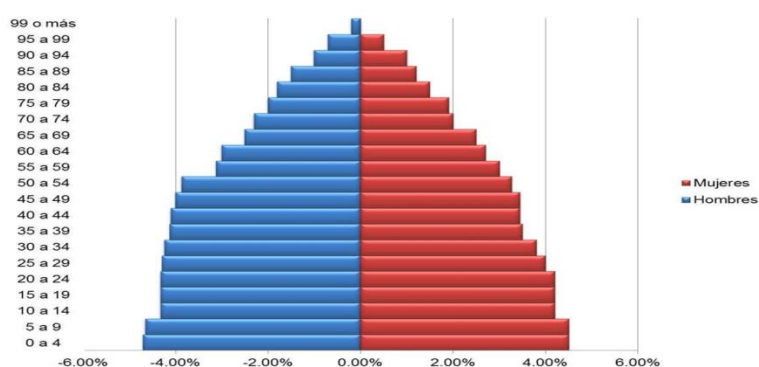
¹³ S/A. (2007). *Desarrollo en un mundo que envejece*. Organización de las Naciones Unidas.

Tabla 2.- Población del mundo por áreas 2015, 2030, 2050 y 2100, acorde a la media y proyecciones estimadas.

Área	Población (millones)			
	2015	2030	2050	2100
Mundo	7,432	8,501	9,725	11,213
África	1,186	1,679	2,478	4,387
Asia	4,393	4,923	5,267	4,889
Europa	738	734	707	646
América Latina y el Caribe	634	721	784	721
América del Norte	358	396	433	500
Oceanía	39	47	57	71

Fuente.- ONU, *World Population Prospects: The 2015 Revision*. New York.

De acuerdo con los resultados de la revisión del 2015 por parte de la ONU, la población mundial alcanzó un total de 7, 432 millones, 663 mil habitantes al final del año pasado (Tabla 2), lo que implica que el mundo ha ido en notable crecimiento a comparación de otros años y se estima que para las siguientes décadas la población siga aumentando.



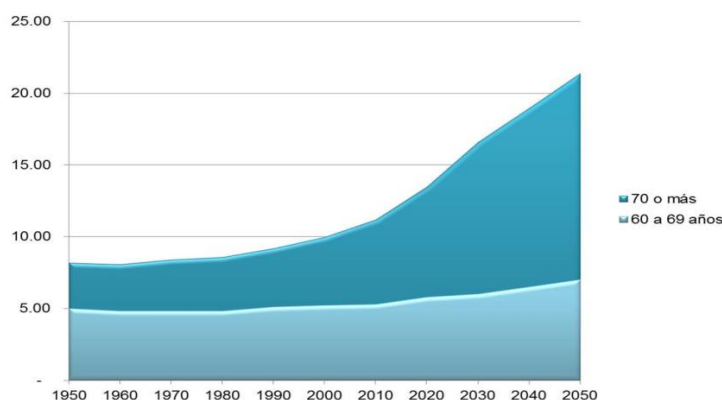
Gráfica 6.- Distribución de la población del mundo por edad y sexo, 2015.

Fuente: ONU, *World Population Prospects: The 2015 Revision*. New York

Se observa una disminución importante en el número de población joven, misma que es notoria en su parte inferior, sobre todo entre los menores

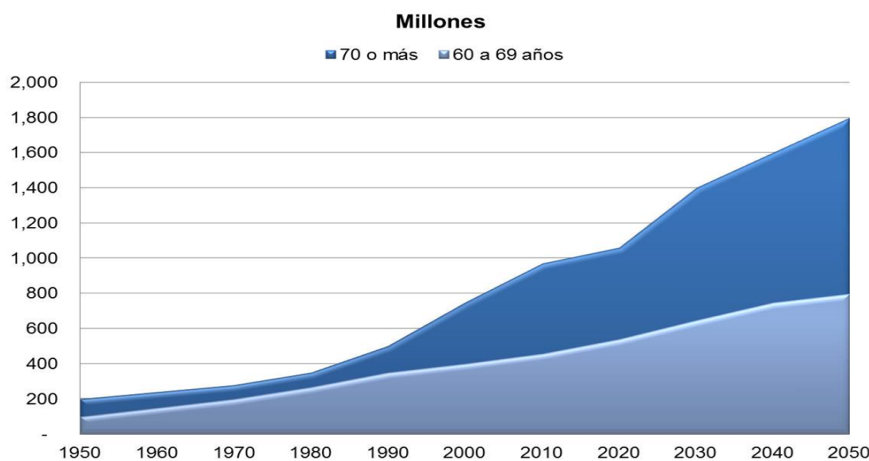
de 15 años, y el aumento de la población en edades laborales y de los adultos mayores, visible en el tronco de la pirámide poblacional mundial.

“Una de cada cinco personas en el mundo serán adultos mayores”, así lo marca la ONU, tomando en cuenta el porcentaje de adultos mayores con respecto a la población total, mismo que ha aumentado en los últimos años. Bajo las tendencias previstas del envejecimiento demográfico mundial, se estima que en el 2030 este porcentaje ascienda a 16.6 por ciento y en 2050 a 21.4 por ciento.



Gráfica 7.- Porcentaje de la población mundial de 60 años y más respecto a la población total, 1950-2050

Fuente: ONU, World Population Prospects: The 2015 Revision. New York



Gráfica 8.- Población mundial de 60 años y más (1950-2050).

Fuente: ONU, World Population Prospects: The 2015 Revision. New York

El incremento en el número de adultos mayores es cada vez mayor, tal como se muestra en la siguiente tabla.

Tabla 3.- Distribución en porcentaje de la población en el mundo por grupo de edad. (2015, 2050 y 2100)

	2015				2050				2100			
	0-14	15-59	60+	80+	0-14	15-59	60+	80+	0-14	15-59	60+	80+
Mundo	26.1	61.7	12.3	1.7	21.3	57.2	21.5	4.5	17.7	54.0	28.3	8.4

Fuente: ONU, *World Population Prospects: The 2015 Revision, Key Findings and Advance Tables*. Nueva York.

Se estima que para el 2050 seamos cerca de 9 mil millones de habitantes y para el 2100 lleguemos a ser 11 mil millones en el mundo, es por ello que se vuelve imperativo la atención hacia éste cambio demográfico, en especial al aumento en el número de adultos mayores en el presente año y en los años venideros.

El envejecimiento poblacional constituye uno de los mayores retos para el sector político, económico, social y de salud de los países del mundo. Desde lo político, se vuelve imprescindible diseñar políticas públicas que vayan acorde a los cambios demográficos actuales en todos los países del mundo.

Los organismos gubernamentales, pueden ofrecer programas y servicios no sólo de corte asistencialista, sino también orientados a promover una cultura del envejecimiento, el posible diálogo intergeneracional, estilos de vida saludable tanto física como mental en ésta etapa, así como la promoción de una imagen de vejez digna, a la par de desarrollar procesos educativos orientados a aprender a envejecer y a vivir la vejez en su plenitud para mejorar la calidad de la vida en las personas.

Así mismo, los organismos no gubernamentales que en el caso de los países en desarrollo, están realizando un trabajo arduo en las comunidades más pobres, con mayores dificultades económicas y con menos oportunidades

de desarrollo, se verían beneficiados con políticas, leyes y normatividad que respalden el trabajo que vienen realizando desde hace décadas en pro de una mayor difusión y alcance a la mayoría de la población.

En el ámbito económico las implicaciones del envejecimiento poblacional están relacionadas con la disminución notable de la población económicamente activa y con el aumento en el pago de pensiones y jubilaciones, debido al aumento constante en el número adultos mayores en el mundo, mismos que ya no son “productivos” para desempeñarse el ámbito laboral.

La capacidad de las personas de disponer de bienes en general, constituye un elemento clave de la calidad de vida en la vejez. En este sentido, la seguridad económica de las personas mayores se define como la capacidad de disponer y usar de forma independiente una cierta cantidad de recursos económicos regulares y en montos suficientes para asegurar una buena calidad de vida. (CEPAL, 2006)

Es por ello que la situación económica de las personas mayores estará determinada por su poder adquisitivo, que puede provenir de diversas fuentes: trabajo, ahorros, jubilaciones o pensiones, entre otros.¹⁴

En los países desarrollados, los adultos mayores por su liquidez, pueden aportar significativamente a la economía mediante el pago de servicios de turismo, recreación y bienestar, sin embargo en los países en desarrollo, sus pensiones o ingresos son insuficientes, aun para responder a sus propias necesidades básicas de alimentación y vivienda, sin contar con que, muchos de ellos, son los únicos que tienen ingresos en un núcleo familiar donde las demás personas se encuentran desempleadas, debido a la difícil situación económica que se vive casi en todo el mundo.

El sector salud por otro lado, se ve en la necesidad de estar en una constante actualización en cuanto a los tipos de padecimientos y estado en general de salud (física y mental) que presentan los adultos mayores, en pro de proveer una atención especializada e integral a éste sector de la población.

¹⁴ Obedece directamente al nivel y tipo de consumo, el cual “depende de la edad, el estado de salud, de los arreglos de residencia y de cuántos servicios corran a cuenta del Estado a través de servicios gratuitos o subsidios” CEPAL 2006.

Es por ello que disciplinas como la Gerontología, la Psicogerontología y subdisciplinas afines al campo de la vejez, construyen proyectos de salud y sociales enfocados a luchar por una sociedad mejor para todas las edades, sobre todo por tener una imagen de vejez digna y positiva, teniendo siempre como premisa la importancia que tiene vivir ésta etapa de la vida.

El creciente peso de la población adulta mayor es uno de los cambios más significativos que se ha dado a partir de la segunda mitad del siglo XX y principios del siglo XXI, por consecuencia una reestructuración económica, política y social se torna necesaria para poder enfrentar de forma adecuada los cambios demográficos que se están produciendo en las sociedades desarrolladas y en desarrollo. Se requiere una reflexión a profundidad de las causas que han propiciado el envejecimiento de la población y la forma en cómo se va a intervenir en pro de mejorar la calidad de vida humana.

1.4.1 Demografía poblacional en México.

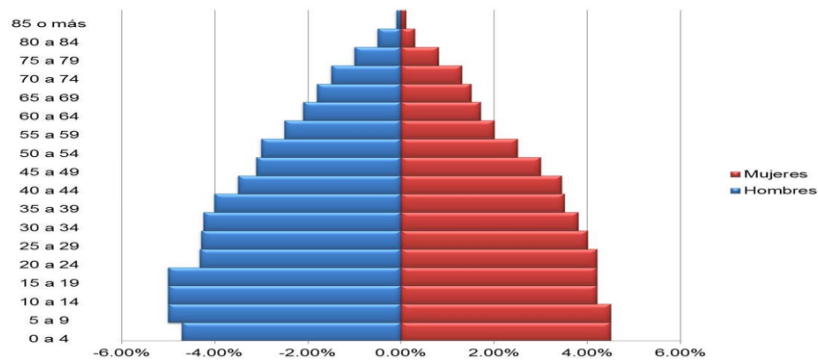
México ha experimentado una profunda transformación demográfica, la estructura por edades de la población ha cambiado, pasando de una población predominantemente de menores de 15 años a una de jóvenes y adultos mayores.¹⁵

Durante los últimos 65 años, la población en México ha crecido poco más de cuatro veces. En la Encuesta Intercensal del 2015 realizada por el INEGI, se contaron 119 millones 530 mil 753 habitantes en el país.

Cabe destacar que cada día sigue aumentando la población no solo en México sino en el mundo. En México, el mayor porcentaje de la población se encuentra en los jóvenes y niños. Sin embargo por factores principalmente económicos y sociales, hoy día las parejas se limitan a tener uno o dos hijos, hecho que influye de manera clara en la disminución de la tasa de fecundidad y el aumento de la cantidad de personas con edad adulta.

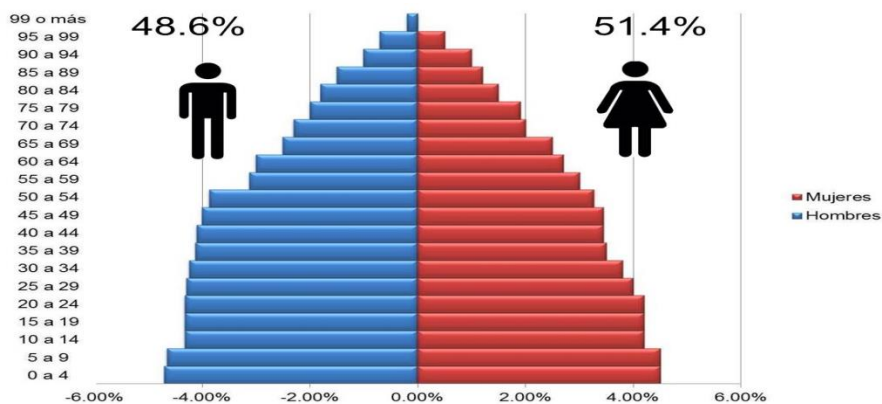
Dichos cambios se pueden comprobar y observar claramente la pirámide poblacional.

¹⁵ S/A. (2010). *Perfil sociodemográfico de adultos mayores*. Estados Unidos Mexicanos Censo de Población y Vivienda 2010., vol.8, p. 224. febrero 15, 2016, De INEGI Base de datos.



Gráfica 9.- Pirámide poblacional, 2010. Distribución por edad y sexo.

Fuente: INEGI, Censo de población y vivienda, 2010.

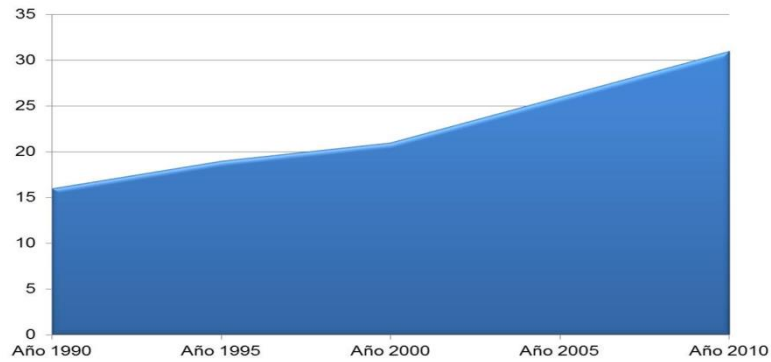


Gráfica 11.- Pirámide poblacional, 2015. Distribución por edad y sexo.

Fuente: INEGI, Encuesta Intercensal 2015.

Es importante resaltar que dentro del aumento de la población mexicana, el sector que se ha visto de igual forma acrecentado a lo largo de estos años ha sido el de los adultos de 65 años y más. En el 2015 el INEGI registró un total de 8 millones 546 mil 566 personas adultas mayores.

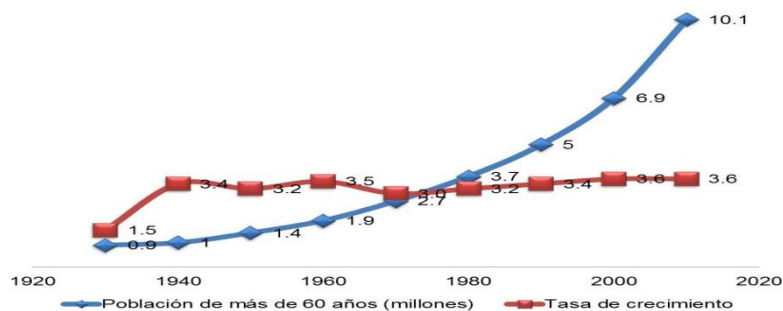
En este sentido las cifras son contundentes para confirmar la premisa del envejecimiento poblacional del mundo y, en particular, de los países en vías de desarrollo como lo es México. A continuación se muestra el índice de envejecimiento poblacional en el país, de 1990 al 2010.



Gráfica 10.- Índice de envejecimiento de 1990 al 2010.

Fuente: INEGI. Censos de Población y Vivienda, 1990 a 2010.

Paulatinamente se ha acumulado una mayor cantidad de personas de 60 y más años, debido a la mayor esperanza de vida. Por ello, este grupo de población ha incrementado su tamaño a un ritmo que duplica al de la población total del país. La esperanza de vida actual es de 74 años, lo cual indica que cada vez las personas tienen más oportunidad de llegar a la etapa de la vejez.



Gráfica 11.- Población de 60 años y más y tasa de crecimiento promedio anual. De 1930 al 2010.

Fuente: INEGI. Censos de Población de 1930 a 2010.

México es un país de niños y de jóvenes, sin embargo, la transición demográfica actual presenta una menor cantidad y proporción de niños. La evolución responde a los cambios ocurridos en la fecundidad a partir de la década de los años sesenta.

En consecuencia, se prevé que mayores proporciones de personas de 60 y más años alcancen esta etapa de vida, así como una modificación radical en la estructura por edades de la población al disminuirse la base de la

pirámide e incrementarse la cúspide, que representa en su mayor parte la cantidad de adultos jóvenes y adultos mayores (INEGI, 2010).

Se vuelve imperativo para los sectores político, económico, educacional, de salud y social poner atención y plantear nuevas estrategias de intervención para hacer frente a estos cambios demográficos.

1.5 Políticas Internacionales.

El envejecimiento de la población como fenómeno demográfico mundial, ha sido foco de atención de muchos organismos gubernamentales, como lo son la Organización de las Naciones Unidas (ONU), la Organización Mundial de la Salud (OMS) y dependencias a fines interviniendo y aportando positivamente al campo de la vejez.

Dichos organismos gubernamentales e instituciones particulares, han abordado el tema de la vejez desde distintas aristas que van desde el ámbito de la salud, hasta el socioeconómico y cultural, así mismo han hecho grandes contribuciones en pro de una mejor calidad de vida de los adultos mayores.

Sin embargo cabe destacar que todos los logros que han tenido estos organismos, se han debido en buena medida o han estado influidos gracias a los primeros aportes que se hicieron desde 1982 en Viena, fecha y lugar en donde se habló por primera vez sobre la vejez como una etapa multifacética y multifactorial la cual merece la atención de todos los seres humanos que van en camino o están en esta etapa de la vida, a fin de adquirir un panorama más completo y favorable acerca de las bondades que conlleva vivir la vejez.

A continuación se da una breve recapitulación de los antecedentes referentes a las primeras políticas internacionales en torno a la vejez, así como los puntos más importantes postulados por los organismos que contribuyeron positivamente al campo citado.

1.5.1 Primer Asamblea del Envejecimiento Viena 1982.

Hasta ahora la cita obligada al hacer referencia al envejecimiento es Viena 1982. Lugar y año en el que se celebrara la Primer Asamblea Mundial sobre Envejecimiento convocada por la ONU y que dio lugar al Primer Plan Internacional sobre el Envejecimiento (ONU, Primer Plan Internacional, 1997).

Los países que asistieron a la asamblea tomaron como punto de partida el creciente número de adultos mayores en el mundo, así mismo coincidieron en una preocupación común por el tema del envejecimiento, haciendo énfasis en el logro de la longevidad, así como el desafío y las posibilidades que ese logro implica.

Decidieron que tanto individual como colectivamente, formularían y aplicarían políticas a nivel internacional, regional y nacional para realzar la vida de los adultos mayores, a fin de que psicológica y físicamente, disfruten plenamente de sus años avanzados en paz, salud y seguridad. Así mismo, estudiarían las consecuencias del envejecimiento de la población sobre el desarrollo, con miras a lograr la plena realización del potencial de los adultos mayores y a fin de mitigar mediante medidas apropiadas, cualquier efecto negativo.¹⁶

Reconocieron la importancia que tiene que los adultos mayores, en la medida de lo posible, disfruten en el seno de sus propias familias y comunidades de una vida plena, saludable, segura y satisfactoria y sobretodo que sean contempladas como parte importante de la sociedad.

La ONU aprobó el Primer Plan de Acción Internacional sobre Envejecimiento, a través del cual los gobiernos se comprometieron a estudiar las implicaciones del proceso de envejecimiento de la población, formular e implementar políticas públicas dirigidas a los adultos mayores.

El Plan a grandes rasgos establece que se deben orientar acciones relacionadas con siete temas de interés: educación, bienestar social, empleo, seguridad económica, salud, nutrición y vivienda, planteando además los siguientes principios:

- El envejecimiento es un proceso que dura toda la vida.
- La contribución de los Adultos Mayores es muy valiosa para la sociedad.
- El envejecimiento es un símbolo de experiencia y sabiduría.

¹⁶ Organización de las Naciones Unidas. (1982). *Asamblea Mundial Sobre el Envejecimiento*. febrero 15, 2016, de Red Latinoamericana de Gerontología Sitio web: http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Plan_Viena_sobre_Envejecimiento_1982.pdf

- El envejecimiento puede ayudar a que el Ser Humano se acerque más a su realización personal y a un sentido de existencia.
- La familia es una unidad fundamental para el apoyo de éste sector.
- La plena participación de los Adultos Mayores mejorará su bienestar y del resto de la población.

En síntesis, los gobiernos, autoridades locales y demás organizaciones se comprometieron a brindar apoyo y atención a éste sector de la población en el mundo. Teniendo una especial responsabilidad hacia los adultos mayores más vulnerables. Por último enfatizaron en la importancia que tiene que las personas mayores participen activamente en la formulación y aplicación de las políticas internacionales propuestas. (ONU, Primer Plan Internacional, 1997)

1.5.2 Segunda Asamblea del Envejecimiento Madrid 2002.

Pasados casi veinte años en 1999, la Asamblea General de la ONU, decidió convocar una Segunda Asamblea sobre Envejecimiento, misma que se llevó a cabo en Madrid en Abril del 2002.

El objetivo principal consistió en promover una reflexión sobre las actuales y futuras perspectivas del envejecimiento en el mundo y proceder a un plan de acción revisado como una estrategia a largo plazo sobre el envejecimiento en el contexto de una sociedad para todas las edades.¹⁷

En esta Segunda Asamblea, los países adoptaron dos documentos importantes; el primero una Declaración Política y el segundo un Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento.

En ambos documentos los gobiernos se comprometieron a diseñar y ejecutar medidas para enfrentar los retos que plantea el envejecimiento *per se*; además se propusieron un centenar de recomendaciones sobre tres temas

¹⁷ Fernández, R., (2001). *Psicología y envejecimiento: retos internacionales en el siglo XXI*. Psychosocial Intervention, vol. 10, pp. 277-284. febrero 15, 2016, De Colegio Oficial de Psicólogos. Madrid, España Base de datos

prioritarios: Adultos Mayores y desarrollo, fomento de la salud y el bienestar en la vejez y la creación de un entorno propicio y favorable para ellos¹⁸.

En esta asamblea se otorgó el poder a las comisiones regionales para que encaminen el Plan de Acción Internacional a planes de acción regionales a fin de que tomen en cuenta las especificidades demográficas, económicas y culturales de cada región del mundo y hagan operativas las recomendaciones propuestas (ONU, 2016).

Ballesteros en el 2001 menciona las principales líneas directrices tratadas en esta Segunda Asamblea mismas que contemplan 9 puntos importantes:

1. Erradicar la pobreza en la vejez (envejecimiento seguro).
2. Lograr la participación plena de las personas mayores tanto en su formación como en su contribución al trabajo productivo.
3. Promover oportunidades de desarrollo individual, autorrealización y bienestar a todo lo largo del ciclo de la vida.
4. Garantizar los derechos económicos, sociales y culturales suprimiendo cualquier discriminación por razones de edad.
5. Comprometer la igualdad entre los géneros.
6. Incentivar la interdependencia, solidaridad y reciprocidad intergeneracional.
7. Ofertar asistencia sanitaria y apoyo psicológico a las personas mayores según sus necesidades.
8. Favorecer la colaboración entre los distintos niveles gubernamentales y la sociedad civil.
9. Aprovechar la investigación científica y los conocimientos de expertos para abordar en sus implicaciones individuales, sociales y sanitarias.

Estas líneas directrices plasmadas en el Plan de Acción Internacional el cual se articula a partir de los antecedentes de la Primer Asamblea, se sintetizan en tres puntos importantes para llevar a la acción:

1. Desarrollo en un mundo que envejece,

¹⁸ Oficina de Información de las Naciones Unidas. (2016). *Segunda Asamblea sobre el envejecimiento*. febrero 15, 2016, de Organización de las Naciones Unidas Sitio web: <http://www.un.org/es/development/devagenda/ageing.shtml>

2. Hacer avanzar la salud y el bienestar en la vejez y
3. Garantizar entornos que capaciten y apoyen.

Cada una de esas direcciones se articula en una serie de temas o cuestiones, que a su vez se diversifican según objetivos, mismos que se plasman en acciones (Fernández, R., 2001).

En síntesis la ONU además de los grandes aportes propuestos en el Primer Plan Internacional, invita a la reflexión sobre el envejecimiento, por parte de los distintos organismos internacionales, nacionales y el involucramiento de la sociedad general ante este fenómeno mundial.

1.5.3 Envejecimiento y salud, informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS).

El envejecimiento saludable es algo más que la ausencia de enfermedad.¹⁹ La mayoría de los adultos mayores consideran que lo más importante es mantener la capacidad funcional y un buen estado de salud física en ésta etapa, sin embargo existen otras áreas en la vejez que también deben ser consideradas al hablar de salud en esta etapa de la vida.

La Organización Mundial de la Salud, ha estado involucrada e interesada en la vejez y en todos aquellos factores y variables implicadas en el proceso de envejecimiento. Dicho interés se refleja en todas aquellas acciones que han llevado a cabo desde hace varios años, en pro de la mejora de la calidad de vida de las personas mayores. Es por ello que cada año realizan grandes esfuerzos en la búsqueda, planeación e implementación de programas de salud que beneficien a los adultos mayores, sobretodo que estén enfocados a la salud integral de los mismos.

El “*Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*” que cada año elabora la OMS, responde a los nuevos desafíos y retos que el envejecimiento actual de la población mundial trae consigo.

¹⁹ OMS. (2015). *Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud*. febrero 17, 2016, de Organización Mundial de la Salud Sitio web: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186471/1/WHO_FWC_ALC_15.01_spa.pdf?ua=1

En este informe se exponen recomendaciones importantes para llevar a cabo modificaciones en la manera de formular las políticas para las poblaciones que envejecen y de prestarles servicios, mismas que están basadas en un examen de los datos más recientes sobre el proceso de envejecimiento.

En el informe del 2015, se resalta la importancia de transformar los sistemas actuales de salud del modelo curativo a la prestación de cuidados integrales, centrados en las necesidades reales de las personas mayores, con el fin de poder brindar una atención de calidad a este sector de la población (OMS, 2015).

La mayoría de los problemas de salud que enfrentan las personas mayores están asociados con enfermedades crónicas, en particular enfermedades no transmisibles. Muchas de estas pueden prevenirse o retrasarse con la adopción de hábitos saludables. Otros problemas de salud pueden tratarse con eficacia, si se les detecta a tiempo, incluso aquellas personas que padecen discapacidad pueden vivir una vida digna y de permanente crecimiento personal en los entornos favorables adecuados

El envejecimiento de la población exige, por consiguiente, una respuesta integral de salud pública, en donde se contemple la salud de forma holística es decir, que se dé la importancia que amerita a la salud física y psicológica de las personas mayores.

Es por ello que en la última versión de este informe, la OMS hace hincapié en la importancia que tiene el papel de los profesionales en el ámbito de la salud mental como lo son los psicólogos o los psiquiatras, en la atención especializada e integral a los adultos mayores, ya que los factores psicológicos y psicosociales son potenciales determinantes del envejecimiento activo²⁰ y están estrechamente relacionados e involucrados en esta etapa de la vida.

La OMS hace un llamado e invitación a dejar de proponer buenas ideas que solo se quedan en papel, y pasar al lado de la acción e implementación de

²⁰ Envejecimiento activo: Proceso de optimizar las oportunidades de bienestar físico, social y mental a lo largo del ciclo de la vida con el fin de extender la esperanza de vida saludable, la participación social y la calidad de vida en la vejez. Fernández Ballesteros (2001).

las mismas. Se vuelve imperativo y crucial llevar a la acción todos los planes en pro de la calidad de vida en la vejez, debido al fenómeno demográfico cada día acelerado que vive el mundo en general.

Con las políticas y los servicios idóneos, el envejecimiento de la población puede verse como una buena y nueva oportunidad, tanto para las personas como para las sociedades.

1.6 Políticas públicas del envejecimiento y vejez en México.

México está experimentando un proceso de transición demográfica, caracterizado por el envejecimiento paulatino de su población, mismo que se hizo más notorio a partir de la década de los sesenta y fue un punto clave para el cambio en el panorama de la atención a la vejez.

Antes de la década de los setenta el país carecía de una política pública de vejez. Sin embargo, las proyecciones demográficas y la presión de algunos grupos lograron poner el tema en la Agenda de Gobierno, dando como resultado la creación del Instituto Nacional de la Senectud (INSEN) (Razo, A., 2004).

Es hasta junio del 2002 cuando se crea la primer Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, a través de la cual se pretende regular la observación y aplicación de los derechos de las personas adultas mayores.²¹

A través de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores, se le confiere al INSEN la rectoría de las políticas públicas para la atención de este grupo de la población. Asimismo, la ley dota al instituto de atribuciones para impulsar políticas y programas que garanticen el cumplimiento de su objetivo.²²

Las primeras acciones del INSEN ahora Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM), tuvieron como guía la idea de la asistencia a los senescentes desde un enfoque de pobreza e integración social,

²¹ Razo, A., (junio 2004). *La Política Pública de Vejez en México: De La Asistencia Pública Al Enfoque de Derechos*. CONAMED, vol.19, núm. 2, p.10. 2016, febrero 17, De Secretaría de Salud Base de datos

²² INAPAM. (2010). *Ejes rectores de la política pública nacional a favor de las personas adultas mayores*. Revista SEDESOL, Vol. 5, p.96. 2016, febrero 18, De INAPAM Base de datos.

sin embargo esta perspectiva ha ido cambiando hacia un enfoque que considera a las personas adultas mayores como sujetos de derechos.

Actualmente para poder implementar políticas públicas desde este nuevo enfoque de derechos, se requieren acciones estructuradas y proactivas por parte de las instituciones correspondientes, tomando en cuenta a todos los interesados en el tema, así como la implementación de cimientos para hacer frente al problema en un futuro no muy lejano (Razo, A., 2004).

A pesar de que México se considera todavía un país de jóvenes no podemos soslayar que presenta un proceso de envejecimiento moderado de su población, mismo que acarreará a mediano y largo plazo, consecuencias y problemas económicos, sociales y culturales, cada vez más diversos y complejos que requieren por lo tanto la intervención de la sociedad en su conjunto.

El avance en el enfoque de las políticas de vejez a nivel nacional e internacional, han puesto el énfasis en los derechos humanos de todos los ciudadanos y en la necesidad de que las sociedades sean fraternas e incluyentes, en especial con los adultos mayores.

1.6.1 Programas por parte de la iniciativa pública en pro de la vejez.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, antes INSEN, en sus primeros años de creación definió un conjunto de programas asistenciales agrupados de acuerdo con el servicio que prestarían a la población, dentro de los cuales destacan los siguientes: económicos, sociales, educativos, psicológicos y de investigación gerontológica.

Actualmente el INAPAM proporciona 9 servicios a las personas de la tercera edad, como lo son: tarjeta INAPAM (proporciona descuentos en bienes y servicios), asesoría jurídica, centros de atención integral (enfermedades), vinculación laboral (contacto con empresas que desean incorporar a los adultos mayores al ámbito laboral), centros culturales, clínica de memoria (diagnóstico y seguimiento a pacientes con padecimientos mentales), clubes, albergues y residencias (para la gente que no cuenta con recursos económicos).

Los ejes rectores que el INAPAM ha definido son:

1. Cultura del Envejecimiento
2. Envejecimiento Activo y Saludable
3. Seguridad Económica
4. Protección Social
5. Derechos de las Personas Adultas Mayores.

La institución tiene por objetivo asegurar la integridad, la dignidad y el fortalecimiento de la autonomía de las personas de edad, así como garantizar la ampliación de la protección efectiva de sus derechos humanos en condiciones de igualdad y sin discriminación alguna. Consideran a las personas adultas mayores no como un grupo vulnerable con necesidades que requieren ser asistidas, sino como titulares de derechos que obligan y comprometen al Estado y a la sociedad (INAPAM, 2010).

Cabe resaltar que todos los programas que lleva a cabo el gobierno en favor de los adultos mayores, van encaminados solamente a “satisfacer” las necesidades básicas de los senescentes, como lo son la salud, el sustento, la vivienda y a “entretener” a los mismos con espacios para la recreación.

Aún falta la implementación de programas completos en pro de la atención integral de las personas mayores. Sería conveniente que las instituciones, profesionistas en el tema y sociedad en general aporten ideas e implementen acciones, ya sea de manera independiente o en conjunto con el gobierno federal y local para mejorar la calidad de vida de los adultos mayores.

Por último, cabe mencionar que no se le resta mérito a las aportaciones tanto públicas como privadas que se han implementado en favor de los adultos mayores. Gracias a estas aportaciones, las personas que integran éste segmento de la población, pueden beneficiarse en parte de ellas, sin embargo dichos aportes no cubren en su totalidad, las necesidades reales de este sector vulnerable de la población.

CAPÍTULO 2: EL SENTIDO DE LA VIDA Y VEJEZ BAJO LA PERSPECTIVA DE VIKTOR FRANKL.

2.1 El sentido de la vida.

*“Quien tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo”.*²³

Nietzsche

Viktor Frankl fue un reconocido psiquiatra y neurólogo austriaco, quien fundó la Logoterapia a partir de la experiencia vivida en varios campos de concentración nazi, durante la Segunda Guerra Mundial. Frankl considera que lo primario y fundamental para vivir de acuerdo con nuestra dignidad humana es el encontrar un sentido a la vida: “El preocuparse por hallar un sentido a la existencia es una realidad primaria, es la característica más original del ser humano”.²⁴

Hace especial énfasis en la búsqueda del sentido de la propia existencia, debido a que considera que la necesidad fundamental del ser humano no es la satisfacción sexual ni la afirmación de sí, sino la búsqueda del sentido de la vida. Consecuentemente afirma que el neurótico que se encuentra ante un vacío existencial y se pregunta por el sentido de la vida, debe responder con sus actos a las preguntas que plantea la vida y asumir la responsabilidad de su existencia.

Considera que la búsqueda del sentido de la vida, es una peculiaridad propia del ser humano que lo distingue radicalmente de los animales irracionales. Heidegger menciona al respecto que el hombre, organiza de acuerdo con sus intencionales proyectos y decisiones el mundo que habita, mientras que el animal se limitará a transitar por el mundo.

Estas premisas y bases de su legado: la Logoterapia, surgen y son validados desde su propia experiencia. Frankl años antes a la guerra, estuvo trabajando junto Alfred Adler, médico y psicoterapeuta austriaco quien fundó la escuela de psicología individual, de quien pudo aprender y acercarse al ámbito de la psicoterapia. Así mismo, tuvo gran contacto con Sigmund Freud, quien en

²³ Frase citada por Viktor Frankl en su obra “El hombre en búsqueda de sentido”

²⁴ Frankl, V., (2004). *El hombre en busca de sentido*. México: Herder. p.120

su momento llegó a orientar y a criticar varios de los documentos que Frankl le enviaba para validar su tesis.

Para Frankl las tesis de la psicología individual concedían más atención a los problemas existenciales, mientras que Freud desvalorizaba cada vez más la búsqueda del sentido de la vida. Es por ello que las diferencias en las perspectivas de cada uno, provocó una separación total de los dos pensadores, lo cual lo llevó a escribir el manuscrito de su tesis en donde sostenía que el ser humano se veía en la necesidad de buscar el sentido a su vida y existencia, así mismo, dicho sentido influía en buena medida en la manifestación o no de ciertas patologías (Rozo, J., 1998).

Sus padres, su esposa y su hermano murieron en los campos de concentración, acontecimientos que hicieron en Frankl madurar plenamente las convicciones filosóficas y psicológicas que había ido construyendo en sus postulados. Verificó en sí mismo la validez de su tesis principal, la cual sostenía que el hombre para vivir tiene sobre todo necesidad de sentido. En la firme convicción de que una persona permanece siempre y en cualquier circunstancia responsable de su vida, afrontó los hechos cruentos que vivió en los campos de exterminio, intentando dar día a día un sentido incluso a aquella existencia imposible en ese ambiente.

Por medio de la Logoterapia²⁵, Víktor Frankl explica que la primera fuerza motivante del hombre es la lucha por encontrar un sentido a su propia vida, a lo que denomina “voluntad de sentido”.

“La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida, constituye una fuerza primaria y no una “racionalización secundaria” de sus impulsos instintivos.” (Frankl, V., 2004).

El sentido de la vida es todo aquello que da un significado concreto y especial, en un momento determinado a la existencia de cada persona, mismo que es único y específico. Implica la ardua tarea individual de encontrar aquello que confiere un significado a la vida, acorde a las circunstancias

²⁵ Logoterapia: “terapia mediante el sentido” o “curación por la palabra”, es la tercera escuela vienesa de psicoterapia que se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de dicho sentido por parte del hombre (Frankl, V., 2004).

personales y en función a los objetivos en la vida y sus posibilidades de acción. De esta manera, cada persona puede dar un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido.

Dicha búsqueda de sentido se convierte en una fuente de motivación para seguir viviendo y para asumir las propias obligaciones y responsabilidades, inclusive para sobrellevar situaciones difíciles y adversas (Francke, M., 2013). Así mismo es importante destacar que el desarrollo del sentido de vida, se verá influido por el contexto cultural, las experiencias, el nivel de conocimientos y los sistemas de creencias.

En este sentido, la Logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana está en su capacidad de ser responsable, concibiendo al hombre como un ser cuyo principal interés consiste en cumplir un sentido en esta vida y realizar sus principios morales (Frankl, V., 2004).

Cabe resaltar, que el sentido de la vida debe analizarse desde una perspectiva que permita apreciar su desarrollo a lo largo del tiempo, debido a que los tipos de significado cambian constantemente a lo largo de la vida. No aspira a conseguir lo mismo un niño, un adolescente, un adulto o un adulto mayor, ya que cada quien tendrá una escala de valores y prioridades diametralmente opuesta y única a los demás.

Si uno tiene claro cuál es su papel en el mundo y el para qué vino al mismo, siendo consciente del sentido que da a su vida y percibiendo su futuro de forma positiva, es más probable que alcance y conserve una buena calidad de vida.

Para algunas personas el sentido de la vida tiene que ver con lo espiritual o lo trascendente. Existen numerosos trabajos que muestran la relación entre espiritualidad y salud, mismos que sostienen que algunas personas llegan a gozar de buena salud y evitar el consumo de alcohol, sustancias nocivas y el uso de servicios hospitalarios al tener definido el sentido de su existencia en el mundo.

Así mismo, se ha asociado con menor depresión, mayor bienestar subjetivo y menor impacto de eventos vitales traumáticos o estresantes (Francke, M., 2013).

La carencia de significado es un indicador de desajuste emocional e inconformidad con uno mismo y con el entorno. La necesidad de sentido hoy en día no se satisface plenamente, pues son muchas las personas que sufren lo que Frankl llamó “vacío existencial”, que consiste en un sentimiento en el cual sus vidas carecen total y definitivamente de un sentido, viéndose atrapadas por la experiencia de vaciedad íntima (Frankl, V., 2004).

Llega a ser alarmante la cantidad de personas que desde muy jóvenes al no encontrar un sentido de vida y estar sumergidas en ese vacío existencial, optan por lastimarse y vivir en depresión o en peores escenarios quitarse la vida.

Es por ello que se hace énfasis en la importancia que tiene encontrar un sentido a nuestra vida, a tener motivaciones que nos impulsen a generar y desarrollar todas y cada una de las cosas que tenemos planeadas o que deseamos realizar. Se ha comprobado científicamente, que el tener un motivo por el cual vivir, influye en buena medida en nuestra calidad de vida, repercutiendo a la par en las esferas física, psicológica y social.

En este orden de ideas, inclusive existe un test enfocado a valorar el sentido de vida, el cual se llama PIL (Purpose In Life Test), (Test de Sentido en la Vida), mediante el cual se ha comprobado que existe una relación estrecha entre el sentido de vida y otras variables psicosociales. Se ha encontrado que una baja puntuación en el PIL (falta o carencia de sentido de la vida) se asocia a diferentes alteraciones psicopatológicas o a un mal ajuste social, mientras que las puntuaciones altas en el PIL (mayor sentido de la vida) se dan en pacientes físicamente muy enfermos, en personas con creencias religiosas muy arraigadas y en personas comprometidas en grupos organizados, dedicadas al deporte o pasatiempos, personas con una visión más positiva del mundo y con una clara orientación al logro de determinadas metas destinadas a trascender (Francke, M., 2013).

El sentido de la vida, no es algo que se pueda lograr comprando o adquiriendo en alguna dependencia o que pueda ser traspasado por alguien, sino que puede alcanzarse o conseguirse por cualquier persona que encuentre la razón o motivo para justificar un verdadero sentido para vivir y llevarlo a su realización.

Víktor Frankl menciona: “La Voluntad de Sentido no puede ordenarse, es más bien un acto intencional que no permite una auto imposición. Para que surja debe ofrecerse un objeto. La búsqueda de un sentido no es un asunto de una minoría intelectual sino de cada individuo”.

En otras palabras, no hay que poseer una especial capacidad intelectual o ser un individuo con cualidades eminentes, para plantearse la necesidad de encontrar un sentido a la vida, por la simple razón de que hallar un sentido es algo esencial a nuestra naturaleza y no distingue entre sexo, edad, posición socioeconómica o estatus. “El sentido está a la alcance de la mano de todas y cada una de las personas”²⁶

Frankl menciona que en la medida que aumenta el peso de nuestros deberes y compromisos personales y asumimos nuestras propias responsabilidades, sin atribuir a los demás los errores de nuestros actos, también en esa medida, se incrementa la conciencia y el sentido de nuestra vida: “Las dificultades cuanto más grandes sean, acentúan el carácter de deber que tiene nuestra existencia y con ello se da más sentido a la vida” “El interrogante de la vida puede ser contestado si asumimos nuestra vida con responsabilidad que es el sentido de nuestra existencia” (Frankl, V., 2004).

Hoyos en el 2011 rescata los puntos más importantes de la logoterapia, a lo cual sintetiza que el hombre es capaz de vivir e incluso de morir por sus ideales y valores, así mismo, nosotros no inventamos el sentido de nuestra vida, sino que lo descubrimos, por ende el hombre es libre para elegir entre aceptar o rechazar una oportunidad que la vida le plantea, es decir, tiene la libertad para aceptar o rechazar el sentido de la vida.

²⁶ Frankl, V., (2004). *El Hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder

“Lo que importa no es el sentido de la vida en formulaciones abstractas, sino el sentido concreto de la vida de un individuo en un momento determinado.

El hombre no debería de cuestionarse sobre el sentido de la vida, sino comprender que la vida le interroga a él, es decir, la vida pregunta por el hombre, cuestiona al hombre y éste contesta respondiendo de su propia vida y con su propia vida” (Frankl, V., 2004).

En síntesis, la esencia de la existencia consiste en la capacidad del ser humano para responder responsablemente a las situaciones y retos que la vida le plantea en cada situación particular. Estará en cada uno analizar y definir cuál es el sentido de la propia vida y el fin que tiene por cumplir o el para qué lleva a cabo determinadas acciones, de lo contrario podría caer en un vacío existencial, en donde no encuentra ni tiene motivante o sentido alguno por el cual seguir viviendo, es decir se limitará a ser tan solo una especie de autómata.

2.2 Logoterapia: principios y conceptos básicos

La logoterapia, es considerada la tercera escuela clásica de psicoterapia vienesa, misma que trata de hacer frente a las problemáticas relacionadas con la falta de sentido de vida o vacío existencial, buscando y ayudando a las personas que lo necesitan, a encontrar un sentido a su existencia.

La logoterapia mira hacia el futuro es decir, al sentido y los valores que el paciente quiere realizar en el mismo. Es una psicoterapia centrada en el sentido, la cual rompe el círculo vicioso y los mecanismos de retroalimentación que juegan un papel crucial en la gestación y desarrollo de la neurosis. Por medio de la logoterapia, el paciente se enfrenta con el sentido de su propia vida y por consiguiente afronta con responsabilidad y confronta su conducta con ese sentido (Frankl, V., 2004).

Se centra en el sentido de la existencia humana y en la búsqueda de ese sentido por parte de la persona. Ayuda a humanizar y personalizar al hombre; lo ayuda a lograr su plenitud a partir de una adecuada concepción sí mismo y del entorno que le rodea.

Este tipo de psicoterapia, cumple el rol de despertador de conciencias debido a que el hombre corre el riesgo de transitar por la vida sin nunca llegar a saber quién es, para qué existe y cuál es su misión en el mundo. Todo lo que la logoterapia exige es una manera auténtica de vivir.

Su propuesta consiste en desarrollar en la persona, la actitud de búsqueda de los para qué de los acontecimientos que la vida plantea, tanto del fracaso como del éxito. Así mismo, de visualizar el futuro no como una utopía o como algo que hay que sobrellevar, sino como una oportunidad para cumplir metas y objetivos, a la par la de asumir el compromiso de la búsqueda de la misión en la vida. Cómo dice Frankl: “no basta con preguntarse por el sentido de la vida sino que hay que responder a él y ante la vida misma” (p. 46).

La Logoterapia ofrece las herramientas necesarias para buscar y encontrar un sentido de vida, aún en las situaciones aparentemente más desesperadas y cruentas, porque el tiempo del sufrimiento puede ser un tiempo en el que lejos de agotarse o apagarse para siempre, se exprese y se refuerce el “gran amor” por la vida (Frankl, V., 2016).

A partir de esta breve presentación de los puntos importantes que implica la logoterapia, A continuación se expondrán los principales conceptos utilizados en la misma y que ayudan a entender la importancia del encontrar un sentido a nuestra existencia.

2.2.1 Voluntad de sentido

Las acciones, pensamientos o sentimientos de una persona se tornarían vacíos o planos si no tuvieran un motivo o un sentido por el cual realizarse o existir. Es por ello que cada persona sabrá desde su interior, cuáles son los motivos por los que dedica tiempo y esfuerzo a realizar sus tareas cotidianas.

Cabe destacar que este sentido es único y específico en cada persona, debido a que es uno mismo quien ha de encontrarlo. Únicamente así el hombre alcanza un fin que satisfaga su propia voluntad de sentido.

Buscar el sentido de nuestra vida, no es una tarea fácil, ya que implica el análisis a profundidad y el cuestionamiento personal acerca de los por qué y para qué hacemos las cosas, así como el fin que tienen las mismas.

Muchas personas al pensar en sentido de vida, toman como referente la idea de trascender, de llegar a ser alguien en la vida. Por medio de las acciones que día a día realizan, buscan cumplir con sueños, deseos, metas y objetivos personales, a fin de que tanto ellos como las personas a quien aman o estiman, sientan orgullo y admiración.

Es por ello que cada persona tendrá el poder de decir y llevar a cabo todas aquellas acciones que guíen hacia la búsqueda de un sentido de vida. En otras palabras tendrá la voluntad de buscarlo y no esperar a que aparezca o que llegue a sus manos por sí solo.

Para muchas personas la voluntad de sentido es cuestión de hecho y no de fe. Frankl menciona que más allá de las creencias religiosas que cada persona tenga, deberá tener siempre en cuenta que el sentido de vida no se busca desde la fe, sino desde las acciones, el cuestionamiento y reflexión interna, siempre haciéndose responsable uno mismo de su propia vida, evitando asignarle responsabilidades de nuestros actos a una deidad o institución.

El hombre tiene la plena libertad de elegir entre aceptar o rechazar una oportunidad que la vida le plantea. La libertad para completar un determinado sentido o rechazar el mismo. El hombre no actúa para satisfacer su impulso moral y silenciar así las presiones de su conciencia, lo hace por conquistar un objetivo o una meta con la que se identifica, misma que le aportará un sentido a su vida (Frankl, V., 2004).

2.2.2 Frustración existencial.

El término frustración existencial admite tres significados distintos para referirse a la existencia misma: el modo de ser específicamente humano, el sentido de la existencia y el afán por encontrarle un sentido concreto a la vida personal (voluntad de sentido).²⁷

La frustración existencial no es en sí misma patológica. La preocupación o la desesperación por encontrarle un sentido a la vida, puede derivar en una gran angustia.

²⁷ Frankl, V., (2004). *El hombre en busca de sentido*. México: Herder.p.124

Es por ello que ante este tipo de situación en donde la persona puede caer en la desesperación y angustia por no poder encontrar un sentido a su propia vida, la logoterapia interviene ayudando de un modo analítico, activando en la conciencia de la persona, el sentido oculto de su existencia. A la par, intenta despertar en el paciente aquello que realmente anhela y desea en lo más profundo de su ser.

Es importante destacar que el encontrar un sentido de vida no es una tarea sencilla en lo absoluto, debido a que involucra en cada persona el análisis de sus propios ideales, objetivos, valores, educación, creencias, deseos y metas, mismos que ayudarán a responder ante los retos que implica la vida *per se*.

Puede volverse una tarea desgastante y estresante el encontrar un sentido de vida, si previamente no se hace un análisis a profundidad de lo que somos, lo que nos gusta, lo que nos apasiona o nos motiva a llevar a cabo nuestras actividades cotidianas o deseos.

El encontrar un sentido de vida puede llevar meses o años, algunos simplemente no lo consiguen y se limitan a transitar por la vida sin alguna aspiración o motivante. Se manifiesta en ellos una especie de aplanamiento emocional, social y mental, en donde nada tiene un por qué y mucho menos un para qué en sus vidas.

Otros por su parte en esa lucha constante por encontrar un fin o sentido a su existencia, buscan por todos los medios posibles, realizando un sinnúmero de actividades, aquellos motivantes que los guíen a encontrarlo. Sin embargo ante tanta lucha y afán por encontrarlo, puede presentarse una gran frustración o desilusión al no saber qué de todo lo que han hecho ayuda a validar su sentido de existencia en el mundo.

Ante dicha frustración existencial, la logoterapia interviene por medio de un conjunto de herramientas analíticas que ayuden a la persona a salir de dicha angustia o en su caso vacío existencial.

Esta terapia concibe al hombre como un ser cuyos intereses, deseos y anhelos primordiales, ayudan a buscar, encontrar y asumir un sentido a su

existencia, por medio de un conjunto de valores que a su vez ayudan a sostener, validar y reafirmar dicho sentido. No busca validar en la mera gratificación y satisfacción de sus impulsos e instintos o en el mero ajuste del conflicto interior, en la lucha de adaptación social o en el ajuste al entorno circundante.

“A mayor expectativa, mayor frustración”. Mientras más consciente se sea de los propios alcances y limitaciones, así como de las fortalezas y oportunidades, se evitarán grandes angustias y conflictos existenciales ante la respuesta a las preguntas: ¿Cuál es el sentido de mi vida? y ¿Para qué estoy en este mundo?

2.2.3 Noodinamica

Al inicio del presente capítulo se cita una frase de Nietzsche, la cual dice: “El que tiene un porqué para vivir, puede soportar casi cualquier cómo”, misma que refleja la capacidad que tiene un ser humano para hacerle frente a todas aquellas situaciones posiblemente difíciles y cruentas que la vida le plantea, siempre y cuando tenga un sentido o un motivo definido por el cual vivir, ya que al tenerlo, se aferrará a él con la firme intención de salir adelante y conseguir las metas que se haya planteado.

Frankl afirma que la búsqueda de sentido y de valores puede nacer a partir de una tensión o desequilibrio interno. Sin embargo destaca la importancia que tiene dicha tensión o desequilibrio como signo fiel de salud mental. Lo cual ejemplifica al hacer referencia a todas aquellas personas que se encontraban en los campos de concentración nazi, mismas que para lograr sobrevivir se aferraron a aquellos motivantes y sueños que tenían aun por lograr; como el encontrarse de nuevo con una persona amada o cumplir una tarea o misión. A pesar de los complicados escenarios por los que pasaron, mismos que provocaron un gran desajuste interno y grandes daños a nivel físico y psicológico, tuvieron un por qué para salir adelante y querer sobrevivir.

En otras palabras se confirma que la salud mental necesita de un cierto grado de tensión interior y exterior para poder conservar un estado óptimo de salud. La tensión existente entre lo que uno ha logrado y lo que le queda por

conseguir, o la distancia entre lo que uno es y lo que debería llegar a ser, influyen en la búsqueda, desarrollo y encuentro de un sentido de vida.

En síntesis, la Noodinamica se define como una dinámica espiritual dentro de un campo de tensión bipolar, en donde uno de los polos representa el sentido a consumir y el otro al hombre que debe cumplirlo.²⁸

“El hombre no necesita realmente vivir sin tensiones, sino esforzarse y luchar por una meta o una misión que le merezca la pena” (Frankl, V., 2004).

2.2.4 Vacío existencial.

Actualmente la dinámica cultural que presenta de la sociedad, influye en la falta de sentido de la vida, debido a que esta cultura se caracteriza por el predominio del “aquí y el ahora” en medio de un sistema capitalista donde la búsqueda y satisfacción de los intereses y necesidades particulares a corto plazo predominan la vida de las personas.

El desarrollo de un sentido de la vida puede verse frustrado en la medida en que las metas, anhelos o expectativas de vida no sean cumplidos o sean afectados por situaciones conflictivas donde no se cuenta con las herramientas adecuadas para afrontarlas.

En tales situaciones, la presencia de un conjunto de sensaciones y cambios en nuestro día a día, derivan en la manifestación de un estado de frustración existencial que afecta nuestro sentido de vida, provocando a su vez un vacío existencial, el cual implica la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa y valiosa.

Ante este vacío existencial, las personas presentan el sentimiento de que sus vidas carecen total y definitivamente de un sentido y se ven sumergidas por la sensación de vaciedad interior, sentir en el que predomina la falta de sentido de vida o indiferencia ante la misma.

El vacío existencial se manifiesta principalmente por un estado de aburrimiento o apatía ante muchas de las actividades que desempeña una persona. En la actualidad, el hastío genera más problemas que la tensión y

²⁸ Frankl, V., (2004). *El hombre en busca de sentido*. México: Herder.p.128

orilla a más personas a necesitar de la ayuda de profesionales en el área de la salud mental, a fin de poder reencontrar una fuente de motivación que le ayude a mejorar su calidad de vida y a encontrar un sentido a la misma (Frankl, V., 2004).

Cabe destacar que el vacío existencial se presenta bajo diferentes máscaras y disfraces, mismos que habrá que identificar a tiempo a fin de evitar o prevenir el desarrollo y aumento de una falta total de sentido. Los casos más graves en donde se ve un vacío existencial en potencia, son en los suicidios, debido a que la persona no encuentra una razón de ser a su existencia y opta por quitarse la vida al no tener las herramientas y recursos suficientes que le permitan afrontar las posibles situaciones complicadas que la vida le plantea.

El origen del vacío existencial surge en la medida en que el individuo encuentra limitaciones en su voluntad de sentido y en la búsqueda de una razón de ser a su vida. Por su parte, la realización existencial (opuesta al vacío), ocurre en la medida en que cada persona trasciende hacia el logro de un objetivo en particular (el trabajo, la pareja, los estudios, hobbies, etc.), experiencias y acciones que permiten encontrar un sentido de vida.

2.2.5 La esencia de la existencia.

La logoterapia invita a imaginar al paciente, que “el presente ya es pasado y que este pasado es factible de modificarse y enmendarse, precepto que enfrenta al hombre con la finitud de la vida y con su finalidad personal y existencial”.²⁹ Intenta que el paciente cobre conciencia plena de sus responsabilidades y en consecuencia le motiva a elegir el por qué, de qué o ante quién se siente responsable.

Las situaciones o hechos por los cuales pasa una persona sean estos negativos o positivos, no determinan en modo alguno tanto la personalidad, el carácter o la vida misma de la persona. Siempre habrá un modo en el cual se pueda decidir y elegir al momento de realizar determinada acción aun cuando se esté en un ambiente complicado, es decir, se podrá cambiar el rumbo de lo establecido, siempre y cuando la persona tenga bien definido el motivo por el

²⁹ Frankl, V., (2004). *El hombre en busca de sentido*. México: Herder.p.132

cual tiene sentido su existencia y afronte con ello todos los retos que se le presenten.

En estos términos, la función del logoterapeuta será la de ampliar el campo visual de la persona, hasta que visualice responsablemente el sentido contenido en su horizonte existencial (Frankl, V., 2004).

Ser hombre implica dirigirse hacia algo o alguien distinto de uno mismo, bien sea realizar un valor, alcanzar un sentido o encontrar a otro ser humano. Es decir, cuanto más se olvida uno de sí mismo, más perfecciona sus capacidades y cuanto más se afana en su autorrealización más se le escapa de sus manos.

Cuando una persona logra ser responsable de sus actos, siendo fiel a sus objetivos y capaz de descubrir el sentido concreto de su existencia, encontrará la autorrealización. Sin embargo, cabe mencionar que la autorrealización no es un fin sino el fruto legítimo de la propia trascendencia. En otras palabras, el sentido de la vida cambia continuamente, se cambiará constantemente de objetivos y metas a lo largo de la vida, sin embargo el sentido de vida no cesa nunca de existir.

De acuerdo con la logoterapia, podemos descubrir o realizar el sentido de la vida según tres modelos diferentes³⁰:

- Realizando una acción.
- Acogiendo las donaciones de la existencia (el sentir ante la exposición de una obra de arte, la naturaleza, por el amor hacia una persona, etc.).
- Por el sufrimiento (en la actitud ante el mismo).

Cada persona tendrá motivantes distintos y únicos por los cuales luchar hacia la búsqueda del cumplimiento de sus metas, mismos que recobrarán un sentido especial en la persona con el fin de guiarla en el encuentro con su sentido de existencia.

³⁰ *Ibidem.* p.133

2.2.6 La transitoriedad de la vida.

La vida *per se* es corta, es decir los seres humanos tienen un periodo limitado de existencia en el mundo. Desde que se nace y conforme la persona crece, se percata que su transitar en la vida será efímero y momentáneo, por lo cual a modo de trascender, se verá en la necesidad de dejar una huella en su camino a fin de que sea recordada y su imagen perdure aunque no físicamente, a lo largo de los años.

El destino último de la vida es claro para todos los seres humanos; la muerte. Por orden biológico el hombre nace, crece, se reproduce y por último muere, por más avances científicos e intentos por preservar la vida, no se ha podido ni se podrá evitar dicho destino y mucho menos desafiar a las leyes de la naturaleza.

Ante dicho panorama en donde lo único certero de la vida es la muerte, no es difícil cuestionar lo siguiente: ¿Qué caso tendría encontrar un sentido de vida, cuando ésta es limitada y tiene como destino absoluto la muerte? Frankl sostiene que el hombre tiene la necesidad de encontrar un sentido a su vida y que a pesar de saber cuál es su destino biológico o encontrar en su camino una serie de dificultades y retos que lo orillarán a hacerles frente, buscará la manera de trascender, de darle un significado a todo lo que hace. ¿Qué caso tendría vivir sino se tiene algún sentido o motivo por el cuál hacerlo?

Con frecuencia el hombre pone demasiada atención en lo transitorio de la vida y en las situaciones difíciles que le acontecen, pasando por alto el fruto de lo ganado en el pasado con base en los retos, experiencias y aprendizajes que la vida misma le planteó. En su camino quedarán registrados todos aquellos logros, éxitos, tropiezos, fracasos, sufrimientos y alegrías que influyeron a conformar su esencia como persona y que al mismo tiempo influyeron a definir el sentido de su vida y la orientación de sus acciones.

La persona que se vuelve consciente de la transitoriedad de la vida, cuando recoge y refleja con orgullo el conjunto de valores cultivados y preservados a lo largo de los años. Frankl al respecto menciona: ¿Qué le importa comprobar que va envejeciendo? ¿Tiene alguna razón para envidiar a los jóvenes o para sentir nostalgia por lo que perdió? ¿Por qué ha de envidiar a

la gente joven? ¿Por el esplendoroso horizonte de sus posibilidades, por el futuro que les espera? Ante lo que responderá: “Cuento con las realidades de mi pasado, mis trabajos, los amores sentidos y regalados y los sufrimientos asumidos valientemente. De esos sufrimientos es de lo que me siento más orgulloso, aunque no susciten envidia”.³¹

En la medida en que la persona sea responsable de sus actos y se acepte en su totalidad, tomando en cuenta defectos y virtudes, será capaz de emplear los mecanismos y recursos necesarios para hacer frente a la serie de retos y situaciones que se le presenten. Conforme pasen los años irá envejeciendo poco a poco y el hecho de envejecer implicará el análisis y el cuestionamiento interno, al preguntarse si el sentido de vida que se ha planteado está siendo validado y reafirmado a partir de todos los hechos, aprendizajes y experiencias que le han tocado vivir.

2.3 La vejez frente al sentido de la vida.

“Un hombre que no se alimenta de sus sueños, envejece pronto”

William Shakespeare

“La ocultamos, fingimos ignorarla, pero por más que se mire para otro lado, por más que se cambie de tema o se baje la voz cuando asoma la conversación, la vejez, está ahí, formando parte de nuestra vida” (Arteta, A., 2016).

Con el paso de los años, el ser humano envejece de forma paulatina y es en la vejez donde se tornan evidentes y visibles todos los cambios que presentan el cuerpo y la mente ante dicho envejecimiento. Canas, arrugas, deterioro cognitivo, pérdida de fuerza, olvidos, posibles enfermedades, recuerdos, jubilación, sabiduría, madurez, un sinfín de manifestaciones y cambios se tornan latentes en ésta etapa de la vida. Sin embargo, existe un evento muy presente en las personas que se encuentran en ésta etapa, mismo que puede ser para algunos angustiante e incierto o por el contrario expectante ante el mismo y sin algún sentir predominante: lo es la muerte.

La muerte se torna más cercana en ésta etapa de la vida a diferencia de las otras. Dicho evento puede propiciar en la persona, una variedad de

³¹ Frankl, V., (2004). *El hombre en busca de sentido*. México: Herder.p.142

sentimientos y pensamientos en torno al mismo. Es común que en ésta etapa el adulto mayor presencie la pérdida de seres queridos, de la propia pareja, amistades e incluso de los propios hijos, lo cual provoca en el mismo, un sentimiento de incertidumbre al estar cada vez más cerca de un fin biológico y no saber el día y lugar de la propia muerte.

Sin embargo ante una realidad inocultable y hecho irreversible como lo es la muerte, cabría cuestionar si vale la pena tener aún en ésta etapa un sentido por el cual seguir viviendo.

La declinación física y psicológica natural en el adulto mayor, representan para el mismo, una experiencia de pérdida, debido a que no le es fácil aceptar dichos cambios en su ser, lo cual provoca que los mismos perciban su vida como empobrecida, ardua y sin esperanza de cambio para mejorar aquellas situaciones que les aquejan. Las pérdidas y las desesperanzas hacen que la vida parezca sin objetivos.

En el adulto mayor la sensación de una vida sin objetivos siempre se incrementa aún más si los trabajos del pasado se sienten como inservibles, o si él se siente como una carga para los demás (Längle, A. & Probst, C., 2013).

Este aspecto de la existencia humana y los problemas inherentes a ella, pueden ser fácilmente comprendidos si cada persona se hiciera preguntas como: ¿Deseo vivir si no tengo nada que hacer? ¿Deseo vivir si necesito cuidados debido a que posiblemente presentaré enfermedades en la vejez? ¿Hay algo por lo que estoy realmente interesado? ¿Existe algo que aprecie tanto que me haga desear seguir viviendo?

Las respuestas ante tales interrogantes estarán influidas por el análisis detallado de aquellas experiencias, aprendizajes, estilos de vida, costumbres, tradiciones, formas de pensar y sentir de la persona que vaya en proceso de envejecimiento o que se encuentre propiamente en ésta etapa de la vida.

El encontrar una respuesta personal a esta experiencia límite (muerte) es uno de los desafíos más grandes de la vida humana. Esta experiencia permite descubrir la más íntima y profunda relación que existe entre el hombre y su vida.

La conciencia y convicción de que el hombre no se ha dado a sí mismo la vida, sino que ésta es un don y un privilegio que sigue sus propias reglas y leyes, solo de ésta manera, la vida puede ser considerada como intangible, mística, impredecible, positiva y meritoria de valor para quien la respeta (Längle, A. & Probst, C., 2013).

Sin embargo, si la propia vida no fuera tomada en estima y con seriedad, si fuera vista como algo pragmático y funcional, entonces la vida lentamente va perdiendo valor, se torna sin sentido alguno y finalmente se convierte en una absurda tortura para quien la concibe de ésta forma.

Cuántas personas adultas mayores llegan a tener ésta concepción tan precaria de su propia vida, por no haber definido un plan de vida o en su defecto, por no haberse nunca cuestionado el sentido o fin de su existencia. Sin embargo, esta situación extrema puede servir para abrir la mente de la persona a fin de provocar en la misma, la reflexión ante el sentido de su vida y con ello llevarla a descubrir una capa más profunda de sí.

En esta edad el hombre puede descubrir, poco a poco, que la búsqueda de una actitud positiva y sentido personal hacia la vida, así como el alcance de una comprensión de la misma, podría derivar en el hallazgo del sentido último de la vida (Frankl, V., 2016).

Vivir con conciencia de la transitoriedad y noción efímera de la propia vida, crea un sentimiento de estar preparado para prescindir de lo insignificante y no perder las cosas esenciales de la existencia humana. De ésta manera el adulto mayor tendrá la capacidad de hacer las paces con su pasado, aceptando la propia imagen, llevando consigo todas aquellas experiencias y aprendizajes que lo conformaron y que lo llevaron a ser lo que es hoy día. En otras palabras, dejará de afanarse por recuperar el pasado de años de juventud y comenzará a vivir la etapa que le toca, viéndola como un disfrute y no como un pesar.

La búsqueda y hallazgo de un sentido de vida, contribuye en la formación de la personalidad y el carácter de la persona. Regula y construye hacia dónde se dirige nuestra existencia; es una realidad que se expresa en la vejez.

Nadie se levanta en la mañana y no tiene nada que hacer, es decir, siempre se piensa qué se va hacer en el día y qué se va hacer en un futuro, mismo que se verá reflejado en las diferentes áreas de vida (familiar, pareja, relaciones interpersonales, etc.). Es natural que el hombre se proyecte hacia el futuro, que tenga esa necesidad como decía Frankl, de encontrar un sentido a su existencia, por ello empleará un vasto repertorio de recursos que le permitan encontrarlo. Tendrá siempre en cuenta las experiencias y aprendizajes del pasado como referente para poder decidir y actuar de mejor manera en el presente y futuro. El adulto mayor no está determinado por las acciones de su pasado, siempre tendrá la posibilidad de cambiar el rumbo de las cosas, aún en ésta etapa, siempre y cuando tenga un motivante o sentido por el cual hacerlo.

El sentido de vida se construye sobre la base de las necesidades, motivaciones e intereses del adulto mayor y es interiorizado en el sujeto bajo los siguientes cuestionamientos: qué debo conocer y cómo, a dónde debo de ir y qué debo hacer o para quién y para qué lo haré (Ramírez, Y., 2005).

En la mayoría de los adultos mayores, el sentido de vida aparece como una categoría propia de la personalidad, misma que regula las esferas psicológica, física y social del sujeto. Dicha categoría tiene sus particularidades debido a los eventos propios de la edad, como lo es la imagen propia de su cuerpo, las pérdidas emocionales, el estado de salud en que se encuentran, las necesidades personales de realización que todo ser humano posee (aprender una nueva habilidad, superar la pérdida de amistades y pareja, vivir con salud, etc.) y cuestiones de estrés personal y social (frustraciones pasadas); todo esto influye en la conformación de la existencia del adulto mayor, por ende le sirven para fortalecer su experiencia personal.³²

El sentido de vida en los adultos mayores, se da de una forma muy peculiar. Algunos podrían afirmar no tener un sentido o motivo por vivir, sin embargo lo que no contemplan es que no es una tarea sencilla el encontrar un sentido. La mayoría de los adultos mayores, a pesar de la etapa en la que se encuentran, conservan esa inquietud que los mantiene vivos en ésta etapa.

³² Ramírez, Y., (2005, agosto 1). *Sentido de la vida en la ancianidad*. Revista del Hospital Psiquiátrico de la Habana, vol. 1, p.5

¿Hacia dónde puede ir el sentido de vida de un adulto mayor? Esto es algo que muchos se preguntan y no consiguen respuestas, ya que los que tienen más años por detrás y menos por delante, podrían suponer que no tendrán mucho por hacer y hasta cierto punto el prejuicio erróneo, arrastra a creer que ellos no poseen un futuro mediano que se puede programar, verificar, construir, reestructurar y orientar.

El sentido de vida del adulto mayor está influido por la visión o el significado que éste le dé a sus necesidades y actividades diarias. Al identificar cuáles son sus carencias, deseos, inquietudes, insatisfacciones, frustraciones, limitantes, oportunidades y recursos, podrá ampliar su campo visual y dirigir su mirada hacia un panorama más positivo de ésta etapa, en donde tendrá la oportunidad de cuestionarse y analizar cuál es el sentido de su vida.

Existe en el adulto mayor una tendencia a compensar los déficit que presenta en ésta etapa por ejemplo, compensar la soledad y el retraimiento buscando compañía o cercanía afectiva, combatir la mala memoria anotando en papel toda la información que necesite recordar, buscar nuevos amigos y acercarse a ellos para olvidar al fallecido, son algunas actitudes que puede asumir el adulto mayor en su comportamiento futuro (Ramírez, Y., 2005).

Cabe destacar que existen otros caminos que pueden regular el comportamiento de los senescentes en relación con áreas de su vida y su nivel de realización-motivación, estas son: el área familiar, las relaciones interpersonales, la imagen personal, y la relación de pareja. Son áreas de la vida de una persona que guardan un significado emocional para cualquier sujeto y su construcción es de por vida.

La orientación personal puede recaer en los nietos, hijos, hermanos, amigos, vecinos o en él mismo, mismos que ayudarán al senescente a reafirmar y validar su sentido de vida. Es decir en la medida en que le dé un sentido a sus acciones, buscará a la par un beneficio propio y el de los demás. A pesar de que los adultos mayores tienen una satisfacción personal de realización, tienden a pensar más en los demás que en ellos mismos. Aunque el pensar, sentir y actuar para con el otro es una forma de buscar bienestar

propio, la búsqueda del sentido de utilidad es una fuerza compensatoria en sí mismo.³³

Así mismo, tienden a pensar más en el pasado que en el futuro, sin embargo aunque no piensen u organicen el futuro con frecuencia, no quiere decir que no lo tengan en mira, simplemente necesitan orientarlo, ejercitarlo, reestructurarlo para que haya una mayor claridad en sus acciones mismas que ayuden a visualizar mejor los posibles errores que se pudieran cometer en un futuro mediato. Estimular las acciones futuras es un modo de disminuir las ansiedades y depresiones en ésta etapa.

Las motivaciones de los adultos mayores están relacionadas con el estado de salud, la formación escolar, el entorno estimulante que puedan tener (actividades, amistades) y el soporte económico y familiar, mismos que pueden dar un mejor referente acerca de las necesidades e intereses de los mismos (Längle, A. & Probst, C., 2013).

Los adultos mayores tienen características muy particulares, las cuales hay que conocer para poder identificar sus necesidades e inquietudes, a fin de poderles brindar una mejor orientación y atención. Para conocer su dirección personal, la familia, la sociedad y los profesionales en el área de la vejez, deberán ser flexibles y conscientes ante todos los cambios tanto físicos como psicológicos que presenta el adulto mayor, a fin de poder contribuir en el encuentro de ese sentido de vida que el senescente requiere para disfrutar plenamente de ésta etapa.

Los seres humanos crecen y se desarrollan día a día, aún en la vejez, mismos que presentan diferente tipo de pérdidas a lo largo de la vida. Sin embargo, cabe destacar que la pérdida más difícil que se puede llegar a presentar es la del sentido de vida, el perderse uno mismo y deambular por la vida sin aspiraciones o motivantes por los cuales seguir adelante, independientemente de la edad que se tenga, es uno de los riesgos a los que se puede llegar en caso de no haber hecho un alto en el camino y cuestionar el propio sentido de existencia.

³³ *Ibidem*.p.7

El sentido de vida en la vejez es una categoría de la personalidad que regula todo el proceso de crecimiento y existencia del adulto mayor, capaz de compensar los declives propios de la edad que aparecen por orden natural o por una enfermedad que intensifique el proceso de envejecimiento.

El aburrimiento, la indiferencia, la depresión, el aislamiento, la mala alimentación, la condición de salud, la falta de actividades, las pérdidas de seres significativos, entre otros por mencionar alguno, son factores que aquejan al senescente en la vida; los cuales son mayormente de naturaleza psicológica, mismos que influyen en buena medida en la falta o no que se tenga de sentido de vida en ésta etapa. Como sostenía Frankl, cada persona tendrá la obligación de ser responsable de su propia vida y de hacerle frente a todos los retos que le plantea la vida, independientemente de la etapa en la que se encuentre.

El sentido de vida encara al sujeto a la formación de creencias, proyectos y modo de vida que lo nutrirán de contenidos flexibles para llevar una calidad de vida mejorable y sustentable incluso en la vejez (Ramírez, Y., 2005).

Cada etapa de la vida es única e irrepetible, las cuales tendrán pros y contras. La vejez es una de esas etapas, que más allá de los declives, deterioros, fallas o pérdidas que lleguen a presentarse, presenta otros factores, vivencias y experiencias que valen la pena vivir.

CAPÍTULO 3: REORIENTACIÓN VOCACIONAL EN LOS ADULTOS MAYORES.

3.1 La orientación vocacional.

El término orientación vocacional tiene su origen etimológico en el latín. La orientación, procede del verbo *oriri* que puede traducirse como nacer. Por su parte la palabra vocacional emana de otro verbo latino *vocatio*, que equivale a la acción de llamar.³⁴

La palabra vocación tiene orígenes en la religión, debido a que el verbo *vocatio* significa ser llamado, específicamente a ser llamado por dios para alguna misión especial, todo esto con carácter religioso. Si bien hoy estamos muy lejos de este origen es interesante ver como aún persiste en el lenguaje.

Cabe destacar que en esta definición “el llamado” es completamente externo al sujeto. Así mismo es importante enfatizar, el hecho de que existen hoy día una variedad de factores que influyen de manera considerable en la toma de decisiones de una persona al elegir determinado camino a seguir, como lo son la presión familiar, las amistades, el círculo social en el que se rodea, la situación política y económica entre otras por mencionar algunas.

La Orientación ha sido pensada de diferentes maneras a lo largo de un siglo de existencia, desde 1908 cuando Frank Parsons acuñó el término “*Choosing a Vocation*”.³⁵ Dicho concepto ha presentado diferentes concepciones a lo largo de las últimas décadas, se ha ligado al destino del cual a pesar de que el sujeto quiera no va a poder librarse, es decir, como algo fijo e inmutable, inherente al individuo.

Cabe mencionar que la vocación es única en cada persona, misma que se torna imperioso “descubrirla”, ya sea recurriendo a algo externo, a un experto, a los tests vocacionales o al mercado laboral como soluciones al cuestionamiento.

Castoriadis en 1989 menciona al respecto: “debemos pensar lo que hacemos y saber lo que pensamos” (p.22), es decir, en la medida que nos

³⁴ Definición del Diccionario de la Real Academia Española.

³⁵ Rascovan, S., (2004). *Lo Vocacional: una revisión crítica*. Revista Brasileña de Orientación Vocacional, vol.2, pp.1.

hacernos responsables de lo que pensamos, decimos y actuamos y tratamos a su vez de mantener una congruencia podremos tener más claridad en la toma de decisiones que empleemos. En éste orden de ideas, es importante mencionar que la completa congruencia tanto en la forma de pensar, sentir y actuar de un ser humano es utópica, ya que errar es de humanos y el hecho de dudar acerca del camino que elegimos no nos hace personas incongruentes, simplemente nos ayuda rectificar, validar o corregir el rumbo de nuestra existencia, sin importar las veces que éste análisis se tenga que hacer.

La vocación es una construcción permanente, un constante juego dialéctico entre la subjetividad y el contexto. Comienza a formarse en los primeros años de vida y conforme con los diferentes modelos identificatorios y espacios de socialización, va tomando distintos nombres que en un momento determinado podrán o no constituirse en una profesión u oficio, o simplemente en aquello a lo cual nos queremos dedicar (Rascovan, S., 1998).

La orientación vocacional como concepto es un conjunto de prácticas destinadas al esclarecimiento de la problemática vocacional. Su objetivo está encaminado a proveer los elementos necesarios para posibilitar la mejor situación de elección para cada sujeto. Puede darse de forma individual o grupal, debido a que conlleva actividades ligadas tanto a la exploración personal como al análisis de la realidad social a través de información sobre la oferta académica y las particularidades del mercado laboral.

El campo vocacional está directamente asociado con las problemáticas ocupacionales instaladas en el escenario social mundial a partir de la década de 1980 hasta la fecha. Lo vocacional como el entrecruzamiento de una dimensión social, propia de toda organización económico-productiva y una dimensión subjetiva asociada a las formas singulares en que los sujetos construyen sus trayectos o itinerarios de vida, principalmente en el área laboral y de la educación (Rascovan, S., 2004).

La Orientación Vocacional surge como respuesta desde un campo disciplinar, (la psicología) a las demandas sociales propias de una época histórico- social, capitalista e industrial. Es decir, es la particular formación económica social de la época, la condición de posibilidad para que surja una

disciplina y una práctica social. Es un “invento” de la modernidad para asistir a las personas que se preguntan por su quehacer, presente y futuro.

Es la intervención tendiente a facilitar el proceso de elección de los objetos vocacionales. En su sentido amplio, es una experiencia a través de la cual se procura dilucidar algo respecto de la forma singular que cada sujeto tiene de vincularse con los otros y con las cosas; de reconocer su propia posición subjetiva en tanto sujeto deseante a partir de lo cual poder proyectarse hacia el futuro.³⁶

Los procesos de Orientación Vocacional tienen por objetivo desarrollar la identidad vocacional del sujeto que consulta, la cual supone identidad por un lado y vocacional por el otro.

La vocación expresa una certeza, un absoluto que en la vida subjetiva puede hallarse, vía revelación y/o hallazgo o por el contrario, a través de un proceso de construcción más o menos racional a lo largo de la vida.³⁷

La vocación así concebida aparece ligada a un llamado interno, innato en un caso o a una construcción asociada con el conjunto de experiencias desarrolladas en la vida social. De esa forma se nutre de diversos vínculos que los sujetos establecen con variados objetos (otros sujetos, actividades, lugares, experiencias) de la realidad social.³⁸

La vocación es quién guía al sujeto hacia una única actividad determinada (carrera u ocupación), mientras que la Orientación Vocacional será la práctica psicológica que le asegure al sujeto descubrirla y encontrarla. Estará basada en la búsqueda propia por parte del sujeto y no como una revelación o construcción de algo establecido.

La metáfora del horizonte ha sido utilizada para representar la dinámica de la vocación como búsqueda, la cual dice: “Caminando hasta encontrarlo, allí donde no está y seguir siendo, buscando, viviendo”. El horizonte siempre presente, observable y escurridizo, en tanto producción imaginaria, le sirve al

³⁶ *Ibidem* p. 12

³⁷ Rascovan, S., (2004). *Lo Vocacional: una revisión crítica*. Revista Brasileña de Orientación Vocacional, vol.2, p.6.

³⁸ *Ídem*

sujeto para movilizarse, para activarlo y para ponerlo en marcha (Rascovan, S., 2004).

Entendida en este sentido, la vocación se va construyendo y reconstruyendo a lo largo de la vida, se mantiene aunque también cambia, la vocación existe y podemos desarrollarla, enriquecerla y reorganizarla cuantas veces sea necesario.

La vocación como proceso subjetivo gira en torno a la dinámica del deseo y el goce. Lo subjetivo es una de las dimensiones de la problemática vocacional. Es por ello que es preferible hablar de lo vocacional antes de vocación, debido a que lo subjetivo no supone su único organizador.

Los procesos sociales llevan a las personas de una zona a otra. Las constantes demandas y exigencias sociales, económicas y laborales orillan en la actualidad a las personas a adecuarse al perfil que se requiere para poder ser alguien dentro de la sociedad, dejando de lado la verdadera vocación, deseo o goce que tengan. Se han dejado de lado todos aquellos deseos, sueños y posibles propuestas y aportaciones que puedan contribuir a la edificación y desarrollo de la sociedad en general.

Rascovan en el 2004 menciona que en la época en donde vivimos actualmente, lo vocacional se ha visto fuertemente mermado por los grandes problemas laborales en que se encuentran varios países del mundo, de los cuales la desocupación y el desempleo son los más notorios, aunque no los únicos. Se inscribe dentro de un panorama más amplio caracterizado por la fragmentación y deterioro de las condiciones de empleo.

Dichos cambios culturales, económicos y sociales, han generado nuevos problemas que impactan en la subjetividad, como son las dificultades para elegir y sostener un proyecto vital en general y en particular, el ámbito de estudio y laboral.

Es por ello que la tarea específica de la Orientación Vocacional, estará encaminada a facilitar la construcción de recorridos abiertos al cambio, a propiciar una construcción subjetiva que no se amolde estrictamente a las

estructuras de títulos y carreras sino que se organice dinámicamente como una subjetividad dispuesta a enfrentar problemas.³⁹

El objetivo del proceso de Orientación Vocacional, no consistirá en acceder a una identidad vocacional / ocupacional, sino al acompañamiento en un determinado período de transición, a construir una decisión a partir de establecer un espacio y un tiempo en el que ante todo se pueda pensar, imaginar y soñar como forma de elaborar un proyecto futuro.

Comúnmente la Orientación Vocacional ha estado dirigida a los adolescentes que se encuentran próximos a la finalización de sus estudios secundarios. Sin embargo también puede estar dirigida a estudiantes universitarios, adultos insertados laboralmente que evalúan la posibilidad de realizar un postgrado e incluso a adultos mayores que toman la decisión de cambiar de rumbo aun en esta etapa de la vida.

Cabe destacar que la historia vocacional se va construyendo junto con la historia personal y en toda historia, hay un presente que hunde sus raíces en el pasado para poder avanzar hacia el futuro. Es ante este tenor que el orientador vocacional tendrá la tarea de interpretar toda la información de una persona para poder guiarlo correctamente.⁴⁰

Santiviago en 2007, menciona que la orientación vocacional es la intervención tendiente a facilitar el proceso de elección de objetivos vocacionales, así como una experiencia a través de la cual se intenta dilucidar algo acerca de la forma particular que cada sujeto tiene de vincularse con los otros y con las cosas. Es decir, ayuda a reconocer en el presente su posición subjetiva en tanto sujeto deseante y desde allí poder proyectarse hacia el futuro.

La búsqueda vocacional es una tarea personal donde cada individuo debe reconocerse como protagonista, contando con los recursos necesarios que favorezcan y enriquezcan la misma.

³⁹ *Ibidem* p.14

⁴⁰ *Ídem*.

En este sentido, hay que tener en cuenta que la vocación no es algo innato, sino que se desarrolla en el plano de la acción, el conocimiento y la convivencia.

Al adquirir diversas experiencias y aprendizajes de modo consciente e inconsciente, la persona se convence de que puede elegir por sí misma.

Los profesionales que asisten en la orientación vocacional tienen la tarea de descubrir las particularidades de cada persona, así como ayudar a la misma a que descubra aquellos motivantes y deseos que lo llevarán a tomar cierta dirección, que los ayude a encontrar su vocación.

El orientador vocacional acompañará su decisión sin olvidar que la tarea implica una responsabilidad para ambas partes, para ello la investigación sobre la historia personal, los gustos, las preferencias y las aptitudes de la persona son claves al momento de iniciar el proceso de orientación vocacional.

Lo vocacional como deseo de hacer puede quedar encapsulado en el trabajo-empleo, entendido como actividad obligatoria a cambio de una remuneración. De ser así, lo vocacional quedará atrapado en las formas que la sociedad ha generado y pre moldeado. Lo vocacional entendido bajo esta perspectiva, se resume a ocupar los lugares prescritos por la sociedad y no a construir o inventar lugares para habitar. Es por ello que la clave del proceso de construcción subjetiva, estará en el plus que las personas, los grupos y las comunidades puedan creativamente darse, para buscar en sus vidas otros horizontes a los socialmente instituidos por los poderes hegemónicos.⁴¹

Existe actualmente una gran tendencia a la sobre adaptación en la que “ser alguien” o “tener éxito” está asociado a asumir una identidad personal que implica el comprometerse con un sistema que privilegia la acumulación de riqueza a cualquier precio y de cualquier manera o su contraparte, formas de autoexclusión, expresadas en jóvenes o adultos que desalentados por las escasez del empleo, se desaniman y desertan a encarar la búsqueda de un proyecto vital en los ámbitos educativos o laborales.

⁴¹ *Ibidem* p.16

En síntesis, la elección vocacional es un proceso, un acto de elección y realización ligado a la búsqueda de satisfacción personal que a la par ayudará a validar o reafirmar el sentido por el cual se realice.

3.2 Antecedentes de la orientación vocacional y sus principales enfoques.

La problemática de encontrar y definir cómo una persona puede llegar a ocupar un lugar determinado dentro de la sociedad, a través de una profesión u oficio, ha sido tema y foco de interés para todos aquellos que se cuestionan ante dicha situación.

En dicha problemática, se sabe que cada individuo decide por sí mismo la conformación y pertenencia con el lugar que elige, tomando en cuenta el contexto histórico, la situación socioeconómica, así como el conjunto de ideologías de la cultura que le rodea.

En 1575 Juan Huarte de San Juan menciona: “[...] cada cual ejercitarse por ley sólo aquella arte para la que tuviera talento natural y dejare las demás [...]”, en otras palabras, solo debían prepararse y dedicarse para un oficio o profesión aquellas personas que tuvieran el talento nato o don para realizarlo. Se dejaba de lado, todos aquellos deseos o posible vocación que la persona pudiera tener al querer ejecutar determinada actividad.⁴²

En pleno siglo XXI, se refutaría el planteamiento del autor citado, ya que hoy día no se necesita nacer para una profesión u oficio en especial o tener habilidades natas, sino que por medio de la práctica, el esfuerzo, el gusto, la constancia y la vocación, se puede decidir y realizar libremente la actividad a la cual uno se quiera dedicar.

Sin embargo, cabe destacar que dicho panorama no es del todo favorecedor, debido a que actualmente en México y en el mundo, existen una infinidad de factores los cuales fungen como obstáculos y en muchas ocasiones como impedimentos al momento de querer ejercer una determinada carrera u ocupación. Uno de esos factores es la pobreza y las dificultades socioeconómicas a las que hoy día enfrenta una gran cantidad de personas.

⁴² Cfr. *Ídem*.

Es evidente el hecho de que muchos niños y jóvenes que nacen en medios socioeconómicos precarios y atraviesan por las diferentes caras de la pobreza, reducen las posibilidades de poder elegir un camino a seguir en un futuro, ya que tienen menos oportunidades de acceder a una buena educación o a una capacitación laboral que los forme y prepare para enfrentar la gran variedad de retos que plantea la vida *per se*.

Sin embargo, es ante este tipo de problemas que la Orientación Vocacional nace en respuesta, si bien no completa pero si importante, ante las desigualdades e inquietudes por parte de las personas que buscan el apoyo u orientación para poder elegir el camino adecuado.

La idea de orientación nace ligada a la complejidad consecuente de la división del trabajo surgida a consecuencia de la Revolución Industrial. Por otro lado, la orientación profesional se institucionaliza en respuesta a la gran cantidad de desempleos y la escasez de personal para las distintas actividades que se requerían en aquella época, eventos que se vieron acrecentados después de la Primera Guerra Mundial.⁴³

En 1908 cuando se comenzó a hablar por primera vez de la Orientación Vocacional como tal, cuando Frank Parsons crea el *Boston Civic Service House* en Massachusetts, Estados Unidos, en la que ofertaba una bolsa de trabajo y seleccionaba a los jóvenes candidatos de acuerdo con sus habilidades.

Parsons considerado el padre de la Orientación Vocacional, elaboró un procedimiento para guiar y ayudar a todas aquellas personas que tuvieran dificultades para decidir qué camino profesional deberán tomar en un futuro. Dicho procedimiento consta de tres puntos importantes:

1. Conocer: En base al conocimiento de uno mismo, la persona puede identificar cuáles son sus aptitudes, habilidades, intereses, recursos, limitaciones y cualidades.
2. Identificar: Al identificar los propios objetivos y tener claro los requisitos y las condiciones para el éxito, así como las ventajas y

⁴³ *Ibidem* p. 20

desventajas, las compensaciones, oportunidades y perspectivas para las diferentes oportunidades profesionales, la persona logra un análisis detallado de los pros y contras a los que se enfrenta.

3. Contrastar: Al comparar los dos puntos anteriores, podrá analizar y comprobar si la persona es compatible con los objetivos que se plantea, así como las posibilidades que tiene de éxito.

Parsons presta atención al análisis y diagnóstico de las capacidades de las personas ante la elección vocacional. Promueve el desarrollo de la capacidad analítica del sujeto a través del estudio de sí mismo y de su propia realidad, ayudándose de ejemplos y materiales. Entre los materiales a utilizar se encuentra la documentación bibliográfica, información profesional, biografías de personas sobresalientes en alguna profesión, visitas a centros de trabajo, entre otros. Las propuestas de Parsons hicieron necesaria la creación de tests y otros medios para facilitar el conocimiento de las características de las personas.⁴⁴

En el transcurso de las últimas décadas la orientación ha ido configurándose a sí misma, a sus objetivos, funciones y estructuras. Su vida como disciplina se ha modificado continuamente para adecuarse a los requerimientos y necesidades específicas que la sociedad actual plantea.

En los últimos años, la Orientación Vocacional ha integrado a sus filas de intervención, diferentes especialidades desde donde se puede brindar una orientación integral que abarque la mayor parte de las necesidades de la población. Dichas áreas son: orientación vocacional, orientación profesional, orientación educativa, orientación ocupacional, orientación psicopedagógica entre otras por mencionar algunas.

La orientación ha pasado de ser tan solo un concepto a ser un programa definido y estructurado, mismo que por medio de diferentes herramientas, materiales de estudio, grupos de docentes, actividades extracurriculares, entre otras, han ayudado a muchas personas a definir y concretar proyectos profesionales, educacionales, ocupacionales y de vida.

⁴⁴ Véase. S/A. (2005). *Modelos de Orientación Psicopedagógica*. marzo 11, 2016, de Altantic International University Sitio web. p.3

Se presentan a continuación, los principales enfoques que fueron claves para la mejora en la intervención por parte de los profesionales en el ámbito de la Orientación Vocacional.

3.2.1 Teorías factoriales.

En un inicio la Orientación Vocacional no comenzó como lo que es hoy día, sino que empezó ligada exclusivamente a la selección del candidato idóneo para desempeñar una actividad determinada. Por medio de tests y batería de pruebas, se analizaban todas aquellas competencias, habilidades y actitudes de la persona, mismas que se adecuaran a un perfil laboral específico.

En la teoría de los factores, los rasgos característicos y relevantes para el desempeño profesional, eran reconocidos a través de instrumentos especializados que ayudaban a la selección única y definitiva del candidato. El lema de este tipo de teoría era: “El hombre apropiado para el lugar idóneo”.

Sin embargo, dicha teoría empezó a tener ciertas limitaciones y fallos, debido a que otras teorías comenzaron a despegar y a cuestionar la serie de perspectivas que ésta postulaba.

3.2.2 Teorías psicodinámicas.

El psicoanálisis fundado por Sigmund Freud, influyó de forma considerable en las perspectivas y formas de intervención por parte de la Orientación Vocacional. Se incluyeron posturas más completas, las cuales llevaron el título de dinámicas, debido a que contemplaban una serie de variables a considerar al momento de proporcionar una correcta orientación, como lo son los deseos, gustos, aficiones, necesidades de la persona al momento de tener que tomar una decisión y posteriormente una elección de carrera. Así mismo, surgieron diferentes autores que aportaron significativamente a éste tipo de teoría.

Uno de ellos fue Meadow, quien planteaba lo siguiente: al momento de que una persona toma una decisión, ésta parte de la propia sublimación de deseos e impulsos primarios. Por su parte Ginzberg, desarrolla la idea en la cual la combinación del principio del placer con el de la realidad, es la forma en la que la persona elige aquellas actividades en las que se desea ocupar, según su personalidad (Rascovan, S., 1998).

El psicoanálisis contribuyó positivamente a este campo, dejando claro que una persona al decidir qué camino profesional tomará, analiza una variedad de factores, los cuales están ligados estrechamente a la esfera psicosocial, mismos que determinarán en buena medida la correcta o errónea toma de decisiones que emplee.

3.2.3 Teorías evolutivas.

Este tipo de teorías están ligadas a conceptos de evolución y desarrollo. Ginzberg postula que las decisiones implicadas en la elección de carrera u ocupación se toman en diferentes momentos de la vida de un individuo y por lo tanto, dicha elección involucra un proceso continuo que comienza desde la infancia y termina en la adultez. Por su parte Donald Super propuso que a partir del autoconcepto, la persona madura vocacionalmente conforme pasa el tiempo, mostrando etapas acordes a la edad cronológica que presente.⁴⁵

Tiedeman en cambio, plantea que los individuos antes de tomar una decisión final, tomaran varias previas, tomando en cuenta el auto conocimiento y situaciones del entorno circundante.

Este tipo de teorías dan como referente los “patrones de carreras”, que son resultado de la maduración de todas las esferas del individuo (físicas, psicológicas y sociales), es decir, una persona cambiará de gustos, formas de pensar, sentir y actuar conforme vaya desarrollándose y por ende podrá tomar diferente tipo de decisiones vocacionales a lo largo de su vida.

3.2.4 Teorías medioambientalistas.

Sostienen que la elección de una carrera, profesión u ocupación es reflejo de la personalidad, que a su vez es influenciada por factores motivacionales, culturales, económicos, sociales, biológicos, entre otros por mencionar algunos.

Gelatt menciona que la toma de decisiones además de depender en gran medida del individuo, está determinada por los cursos de atención que se

⁴⁵ *Ídem.*

abren desde la información, los cuales dan un lugar destacado al trabajo por parte de la Orientación Vocacional.⁴⁶

Es decir, desde las instituciones educativas se vuelve imperativo la correcta orientación hacia los individuos, los cuales desde la infancia empiezan a descubrir y desarrollar un sinnúmero de capacidades, habilidades, actitudes, aptitudes y competencias, así como gustos, intereses y aficiones, mismos que deberán ser canalizados a aquellas actividades que en un futuro puedan ejercer no solo como hobbies sino como profesión.

Cabe resaltar que la elección vocacional estará necesariamente influenciada y en ocasiones determinada por la familia, la estructura educacional, las necesidades sociales y personales, así como la situación económica de la región en donde viva. El ser humano es un ser biopsicosocial, mismo que estará influido y determinado por un sinnúmero de variables que lo hacen único entre los demás y por ende la correcta orientación vocacional que reciba, lo guiará a fijar un rol o establecer su papel dentro de la sociedad.

En este tenor, es importante mencionar que la Orientación Vocacional no es solo una demanda por parte de los jóvenes, ya que los adultos y adultos mayores sin importar la edad que tengan, vuelven a plantearse su inserción en distintas etapas de la vida y sociedad, independientemente del desempleo o a las etiquetas y prejuicios sociales ligados a la inutilidad o improductividad de los adultos.

Por otro lado, los avances científicos que han dado como resultado que se alargue la media de edad poblacional, plantean la necesidad de dar respuesta, a las actividades posibles, necesarias y adecuadas para los adultos mayores, que no solo necesitan estar “entretenidos”, sino que en países como el nuestro necesitan seguir produciendo, más allá de la jubilación.

⁴⁶ *Ibidem.* p. 32

3.3 Teoría y técnica del proceso de orientación vocacional.

“En la vida no hay caminos de vuelta, solo de ida”

Atahualpa Yupanqui

Actualmente la educación tiene un valor preponderante en la sociedad, ya que es un medio para alcanzar una mejor calidad de vida. Se torna imperativo el acceder a las filas de la educación e instaurarse en ellas, con el fin de adquirir y desarrollar la mayor cantidad de habilidades y conocimientos posibles, para enfrentar de mejor manera todos los retos que la vida plantea.

La elección de un estilo de vida es una tarea individual y ardua, la cual implica el análisis detallado de aquellas variables que promuevan la calidad de vida de la persona. Es por ello que parte de éste análisis implica la reflexión derivada de los cuestionamientos dirigidos al ¿Quién soy? o ¿Quién quisiera llegar a ser?

En este tenor, la identidad vocacional se construye a la par de la identidad personal, considerando la premisa: elegir es elegir-se. Pensamiento crítico, elaboración de un proyecto personal y autonomía para la toma de decisiones, son algunos de los prerrequisitos para lograr una identidad vocacional.⁴⁷

Cada individuo requiere tomar un rol activo dentro de la sociedad, visualizando un futuro en donde el ser y el hacer representen el lugar de encuentro que haga que lo reconozca como propio. Es decir dicho proceso implica el uso de la capacidad crítica para poder consolidar un aprendizaje. El conocerse a uno mismo y al mundo, es la tarea que tienen los orientadores vocacionales al enfrentarse a este proceso.

El proceso de elección vocacional en la persona, puede requerir del apoyo de terceros, como lo es la consulta a un especialista en el área, mismo que sabrá cómo guiar al orientado hacia un objetivo en particular. Aun cuando se da por entendido que todos los seres humanos son capaces de construir y consolidar saberes, habilidades y estrategias para poder tomar una decisión, no se exenta ni rechaza la posibilidad de ayuda para lograr un fin.

⁴⁷ *Ibidem.* p. 34

Actualmente son frecuentes las consultas *a posteriori* de la primera toma de decisión vocacional personal, la cual pudo haber sido espontánea, apresurada y mal analizada. En dichas consultas se plantea una “reorientación vocacional”, la cual estará encaminada al replanteamiento de todos aquellos factores y variables en cuestión que no fueron bien canalizados.

Rascovan en 1998 explica que independientemente del ámbito en donde se desarrolle la orientación vocacional (escuelas, hospitales, instituciones públicas y /o privadas, consultorios privados, etc.), el proceso de elección vocacional tiene como objetivo acompañar y guiar a la persona, en el esclarecimiento de su identidad vocacional, en la elaboración de duelos y aceptación de renuncias, en el fortalecimiento de su autoestima, en la prosecución de sus propios ideales, en la búsqueda de información con sentido, en la capacidad para tomar decisiones y comprometerse con ellas. En otras palabras, será un proceso para aprender a elegir correctamente.

Por su parte el profesional que estará a cargo de la orientación vocacional deberá tener en cuenta algunos criterios al momento de intervenir, los cuales son: reflexionar acerca de sus propios procesos de elección, conocer las transformaciones de la etapa evolutiva que este atravesando su orientado, respetar el marco ideológico que sustente su elección y entrenarse en una mirada atenta, interdisciplinaria, teniendo siempre claro cuál es su objetivo y rol específico como orientador vocacional.

Es importante resaltar que el orientador va acompañando a su orientado en el esclarecimiento de quién es la persona como tal, ayudando a explicitar ideales, valores y metas para lograrlo, resignificando experiencias de vida, explorando rasgos de su carácter, delineando con mayor claridad sus aptitudes e intereses, tomando conciencia de sus deseos y necesidades recortados de entre los mandatos familiares y sociales.

Así mismo, el orientador va seleccionando durante este proceso, las técnicas y recursos más adecuados dependiendo el caso de cada individuo. Es por ello que este campo se construirá con base en el trabajo de ambas partes, es decir orientado y orientador, quienes en su interrelación lograrán cumplir el objetivo planteado en un inicio.

3.4 Orientación vocacional en el contexto sociocultural.

A causa de los cambios culturales, generacionales, económicos, políticos y sociales que hay en el mundo, las personas se han visto en la necesidad de adaptarse al medio que les rodea y a tomar un papel activo dentro de la sociedad.

La cultura posmoderna legitima la afirmación de la identidad personal con el derecho supremo de ser libre, es decir las personas buscan en sobre manera vivir sin represiones y poder expresar su pensar, sentir y actuar de la mejor manera que crean conveniente, siempre siendo fiel a sus principios.⁴⁸

Dichos cambios han generado desajustes en la mayoría de los países del mundo, afectando seriamente al sector económico, político y social de cada uno. Uno de los problemas que se manifiesta con más notoriedad es el desempleo, como uno de los desajustes más serios del siglo XXI, mismo que afflige a la gran mayoría de los países.

El desempleo es un fenómeno social preocupante. Millones de personas que antes tenían una ocupación, hoy día por la edad, la falta de empleos, el exceso de población, la sustitución de personal con herramientas o mecanismos automáticos, entre otros por mencionar algunos, han relegado a los individuos a una sala de personal innecesario.

Las causas del desempleo son diversas e interactúan entre sí en todo el mundo: la globalización, la disminución notoria del nivel de actividad económica, la robotización, el cierre de empresas y falta de vacantes en las organizaciones. Parte de la riqueza de un país, proviene del talento y la creatividad de las personas que invierten sus recursos intelectuales en nuevas oportunidades que les permitan crear una inteligente combinación.

Es por ello que el detectar, incentivar y promover la libertad de las personas para motivarlos a ser ellos mismos y seguir promoviendo su creatividad, es uno de los roles de los orientadores. Aquel individuo que puede trabajar y percibir un ingreso, puede mantenerse y conseguir una identidad que le brinde la seguridad de estar siendo alguien útil para sí mismo y para la

⁴⁸ *Ibidem.* 42

sociedad. Así mismo, podrá disfrutar de su tiempo libre con mayor libertad y sin la preocupación o la angustia de no saber en qué lo ocupará.

El trabajo es una actividad que brinda seguridad, estabilidad, reconocimiento, sentido de utilidad, poder y un sinfín de factores que ayudan a que la persona construya una identidad personal. Cuando hay ausencia de metas inmediatas y realistas, disminuye la fuerza motivacional de la conducta y por consiguiente no hay deseos de cambio o superación. Existe una falta de sentido de vida y por ende la pérdida de un status ocupacional.

Es por ello que ante este tipo de problemáticas la orientación vocacional interviene por medio de conocimientos, técnicas y herramientas que posibilitan a los orientados, desarrollar una serie de habilidades y competencias que les sirvan de arma para poder enfrentar las vicisitudes que el campo laboral actual demanda.

Además le brindará una polivalencia de conocimientos que ayuden al mismo a ser versátil y apto para desempeñarse en distintas tareas y ocupaciones. Es decir, entre más preparada o capacitada esté una persona para desempeñar múltiples tareas de distinta índole, en esa medida, adquirirá un sentido de identidad vocacional y de productividad.

Los trabajadores que tengan un conjunto de competencias podrán adaptarse creativamente, debido a que adquirirán la cualidad de poli funcionales. Así mismo, la formación profesional se deberá adaptar a un mercado de trabajo fluctuante, cambiante, heterogéneo y segmentado.⁴⁹

Es a partir de estos planteamientos que se torna imperativo el lograr la creación de un sistema educativo que pueda colaborar en las áreas de bolsa de trabajo o recursos humanos de cada institución educativa a fin de poder brindar la información oportuna, objetiva y actualizada, acerca de la demanda laboral actual, a cada orientado que requiera apoyo al momento de decidir qué camino profesional – laboral deberá tomar.

⁴⁹ *Ibidem.* p. 45

3.5 Campos de intervención y el sujeto de la orientación.

Existe una distinción notable entre dos términos importantes al momento de hablar de Orientación Vocacional, los cuales son: vocacional y campo vocacional. El primero se refiere al campo de problemáticas del ser humano y a la elección de su ser, mientras que el segundo se refiere al escenario de un entrecruzamiento entre las variables propias de toda organización social – productiva y la singularidad de cada sujeto.⁵⁰

Lo vocacional es el resultado de una compleja trama en la que se conjugan variables sociales y subjetivas. Desde lo social, la elección de una carrera u ocupación está estrechamente relacionada con el contexto económico, político y cultural, debido a que establece formas particulares de organización del trabajo, del aparato productivo y del sistema educativo en cada sociedad dependiendo el contexto histórico.

Por su parte en el ámbito subjetivo, lo vocacional se encontrará estrechamente ligado con la dialéctica del deseo, es decir a la búsqueda de la satisfacción mismo.

Cabe mencionar, que la elección vocacional es un proceso que puede concebirse como trayecto o itinerario de vida, a través del cual la persona reconoce y encuentra dentro de una gran variedad de objetos vocacionales⁵¹, a partir de los cuales establece relaciones singulares. Es por ello que el elegir es un proceso y un acto expresado en la toma de decisión, mediante el cual la persona escoge un objeto con el que establece un vínculo particular, esperando al final obtener un tipo especial de satisfacción.

Es importante destacar aquellas consecuencias que pueden traer el tomar elecciones acertadas o equivocadas. En la búsqueda incesante que implica la elección de una vocación, se presentan momentos de enamoramiento, de ilusión o de euforia, sin embargo también existen otras como el desencanto, la desilusión o la apatía. Este es un proceso continuo y

⁵⁰ Cfr. *Ibidem*.

⁵¹ Objetos vocacionales: es un proceso incesante el cual se tramita a través de complejos procesos psíquicos. Son aquellos que permiten el despliegue de un hacer específico.

permanente, en el cual no hay un único objeto elegido para siempre, sino que el mismo estará en constante cambio a lo largo de toda la vida.

Se habla de campo vocacional, debido a que existen distintas y complejas variables que intervienen en el proceso, como lo son las económicas, políticas, sociales, psicológicas y culturales.

Es en este tenor que se explican a continuación los tipos de intervención por parte de la Orientación Vocacional.

- Intervención psicológica

Es aquella que hace énfasis en el sujeto que elige. Intervenir psicológicamente, implica crear condiciones para la persona que demanda una escucha y atención, con el fin de ayudarlo a encontrarse consigo mismo, con su historia personal y colectiva, así como con su respectiva ubicación familiar, con sus deseos, limitaciones y con sus recursos externos e internos.

La tarea psicológica se basa en la labor de descifrar, en el marco de una relación transferencial, el enigma de cada individuo y la búsqueda de su propio deseo.

- Intervención pedagógica

Promueve procesos de enseñanza – aprendizaje que favorecen la comprensión del nuevo escenario mundial, en donde se analizan las nuevas formas de organizar el trabajo, la producción, así como los efectos psicosociales que dichos cambios implican.

- Intervención social

Es una intervención pos escolar, en donde se brinda orientación a todas aquellas personas que por algún motivo no pudieron acceder a la educación y necesitan el apoyo para insertarse dignamente dentro de la sociedad. El acento en éste tipo de intervención está colocado en el conocimiento de los objetos y en su contexto. Es decir, en aquellos factores que motivan u obstaculizan la identidad vocacional de la persona.

Los problemas vocacionales que se presentan hoy día, están fuertemente atravesados por la incertidumbre en relación con el futuro, la fragmentación y

marginación social, la desocupación y la precarización laboral. (Rascovan, S., 1998). Es por ello que los profesionales que se dediquen al ámbito de la orientación, deberán tener siempre en cuenta, todos y cada uno de los problemas sociales, económicos y laborales que existen en cada país, a fin de poder hacerles frente, empleando todos los recursos y técnicas disponibles.

Es importante resaltar que el trabajo que se realice será de corte multidisciplinario, en el que intervendrán diferentes disciplinas que aportarán desde su campo de conocimiento otras variables y miras a considerar al momento de hablar de un trabajo holístico en orientación vocacional, el cual esté dirigido a resolver si bien no en su totalidad pero si en gran medida, todas las problemáticas, barreras o limitaciones que enfrenta una persona al momento de cuestionarse e ir en búsqueda de una identidad vocacional.

Es en éste escenario, que cabe resolver el cuestionamiento sobre quién debe ser acreedor a ser parte de un proceso de Orientación Vocacional, ante lo que hay que responder que todo individuo sin importar la edad, sexo, grado escolar o situación socioeconómica, que se vea en la necesidad de requerir apoyo al momento de querer resolver su problemática vocacional, es acreedor a acceder a las filas de la orientación vocacional.

Al hacer referencia al sujeto de la orientación, se concibe al mismo como aquel ser humano que nace, crece y se desarrolla hasta alcanzar cierta madurez, habilidades y competencias que le permitirán desempeñarse y hacer frente a los retos que implica la vida. Así mismo, durante este proceso de vida, irá acompañado de la familia, la escuela, las amistades, la cultura, las creencias, costumbres y tradiciones específicas y únicas que lo ayudarán a constituirse en un sujeto social.

Sin estos apoyos o referentes en la vida, el sujeto de la orientación no logra transformarse en un sujeto deseante, capaz de construir su propio proyecto de vida al cien por ciento. Si no tiene referentes a partir de los cuales poder comparar y discernir entre lo que si va o no va con sus gustos, deseos, aficiones o competencias, se le dificultará poder empezar a edificar un plan de vida, así como el descubrimiento de su verdadera identidad vocacional.

El sujeto de la orientación es aquel consultante que interrogado por su porvenir, en el área educativa, laboral, ocupacional o recreativa, plantea una inquietud sobre su implicación en ella. Puede ser un púber, un adolescente, un adulto o alguien de la tercera edad (Rascovan, S., 1998).

Cabe resaltar que en la actualidad se ha vuelto preponderante el insertarse en las filas de la educación, de la superespecialización, la flexibilización laboral y la reconversión productiva, debido a que la mayor expectativa de vida reclama nuevas formas de inserción a la sociedad, al campo laboral y al sentido de productividad.

La elección vocacional es una respuesta posible que cada sujeto da a una pregunta sostenida por la sociedad. Está enraizada en su historia personal, en sus determinantes inconscientes, en un tiempo y espacio particular. De esta forma, las elecciones y las expectativas varían de acuerdo al contexto sociocultural de cada individuo.

Es por ello que se explican a continuación las principales características de los sujetos de la orientación con el fin de brindar un panorama general de las tareas y metas que tiene por cumplir la Orientación Vocacional.

3.5.1 La adolescencia

El adolescente posee características propias que lo diferencian de los demás. Son fundamentales para él, la desinvestidura de los padres, la libertad de expresión, el aumento de su narcisismo y su afán por hacer lo que él considera correcto, entre otras por mencionar algunas. La crisis adolescente se caracteriza por una gran estimulación psíquica y somática, con fuerte bombardeo de imágenes y exigencias sociales. El ideal del yo termina de constituirse en esta etapa, la cual se apoya en la capacidad de postergación, en la valoración y en el esfuerzo. Así mismo, a la par de la crisis de la adolescencia se da la crisis parental familiar, que junto con los factores históricos, sociales y culturales gravita en la construcción de la identidad vocacional y ocupacional de todos los miembros.

Es por ello que el trabajo por parte de los orientadores vocacionales a éste sector, tendrá que ir dirigido a posibilitar una correcta inclusión en la

educación y en el trabajo, todo acorde a las capacidades, competencias, gustos e intereses de los mismos.

3.5.2 La adultez

La palabra adulto refiere al individuo que ha llegado a su máximo crecimiento y desarrollo. Sin embargo cabría cuestionarse respecto a si el adulto en realidad finaliza su desarrollo o formación. Es evidente que en las últimas décadas las condiciones socioeconómicas y laborales del país y del mundo han ido en detrimento constante. El desempleo como ya se ha mencionado es uno de los desajustes más críticos a los que se enfrentan muchas personas, dentro de los cuales los adultos llegan a ser los más afectados debido a su edad.

Desgraciadamente las políticas de algunas empresas e instituciones excluyen a todas aquellas personas que no cumplen con el rango de edad límite para laborar en las mismas. Lo cual representa una gran problemática porque en muchos lugares el límite de edad para ingresar a laborar en un determinado puesto no debe pasar de los 40 a 45 años. Es evidente que los adultos de ésta edad y más siguen teniendo las habilidades y competencias tanto físicas como mentales necesarias como para seguir desarrollándose y creciendo en un trabajo, sin embargo este problema deberá ser analizado por los sectores pertinentes (gobierno) para una pronta resolución.

Es por ello que la desocupación, en especial cuando es transitoria, determina un impacto emocional significativo que incide en la autoestima. La reorientación vocacional y laboral en este sector requiere la ruptura de ciertos estereotipos sobre la adultez, ya que el adulto que consulta debe elaborar la transformación de sus ideales infantiles en relación con su ser adulto, de esta manera la espiral dialéctica de su proyecto de vida se verá destrabada (Rascovan, S., 1998).

Desde esta perspectiva, el orientador vocacional acompañará al adulto en la búsqueda de nuevas inserciones, con el afán de superar el drama que implica empezar de nuevo.

Sin embargo cabe destacar que no solo el sujeto que se encuentre inmerso en el ámbito del desempleo es acreedor a la orientación, sino que

aquel adulto que ya se ha insertado y establecido en el sector laboral y desee realizar un posgrado, estudiar otra carrera, iniciar un negocio propio o cambiar su campo de acción hacia otros escenarios, podrá consultar a los orientadores vocacionales a fin de poder cumplir aquellos deseos que tengan o la debida resolución a las problemáticas que encuentren en el camino.

Es por ello que ante este tipo de problemáticas como es el desempleo, la desocupación entre otras, la Orientación Vocacional apuesta por la capacitación constante como herramienta clave para lograr la preparación especializada enfocada a la multifuncionalidad. Los sectores más vulnerables son aquellos que por su falta de preparación, están en riesgo caer en las filas del desempleo.

3.5.3 Adultos mayores y el papel de la orientación vocacional

Como ya se ha mencionado en otros apartados, la vejez está tomando un papel preponderante en las sociedades de varios países del mundo. La esperanza de vida actual, permite a las personas llegar a la etapa de la vejez con mayor seguridad que hace algunas décadas. Por ende existe cada día una mayor cantidad de adultos mayores así como de personas que se están insertando en esta etapa de la vida. Así mismo es importante resaltar que las políticas públicas así como la intervención del Estado ante éste tipo de fenómeno, no ha sido del todo significativa, debido a que hoy día no existen servicios integrales que abarquen todas las necesidades de este sector de la población. Una de ellas es la necesidad de trabajar o tener una ocupación específica que ayude a proveer un sentido de utilidad y productividad a la persona de la tercera edad.

La jubilación es un suceso dentro de la vida de una persona, el cual implica el dejar de trabajar por razones de edad (estipulada por la ley del trabajo del país en cuestión), por cuestiones de causa mayor, accidentes, discapacidad, etc. accediendo al término de la actividad laboral a una remuneración económica (pensión) acorde a los años trabajados.

A este respecto es importante resaltar el impacto que puede causar la pérdida o falta de actividades laborales en la vida de una persona, en especial del adulto mayor. La pérdida de un lugar social de pertenencia, en el ámbito del

trabajo y de la redistribución económica, predisponen frecuentemente a situaciones depresivas y de paulatino deterioro biopsicosocial.⁵² En los adultos mayores, la pérdida de reconocimiento en el ámbito laboral y público, repercute en varias esferas de su vida.

Un proyecto laboral implica parte de un plan de vida, mismo que es establecido a partir de un sinnúmero de factores y variables que la persona analiza, retoma y emplea para llevarlo a cabo. Sin embargo, al llegar a una etapa de la vida en donde se ha tenido que dejar de trabajar y contribuir productivamente al país, el proyecto laboral y de vida, recobra un nuevo sentido y fin. Los adultos mayores tenderán a buscar nuevos espacios en donde puedan tener actividades y ocupaciones que les permitan seguir desarrollándose y sintiéndose útiles y productivos de otra forma que no sea trabajar propiamente.

Y es aquí donde la orientación interviene intentando recuperar aquellas asignaturas pendientes en cuanto a estudios o prácticas, que por algún motivo los adultos mayores no hayan podido desempeñar en su juventud. De esta manera la persona no envejece por el mero paso de los años, sino por no poder gestar proyectos en la vida.

Así mismo, es importante destacar que la intervención por parte de la Orientación Vocacional no solo irá encaminada a la parte educacional, sino que también puede guiar y orientar al adulto mayor a encontrar aquellos espacios en donde pueda seguir en activo, no solo ocupándose sino desarrollando y potencializando sus capacidades, siempre tomando en cuenta las condiciones físicas, psicológicas, socioeconómicas, familiares, educacionales así como la forma de pensar, sentir y actuar del senescente.

3.6 Reorientación Vocacional para los adultos mayores

La tendencia que ha predominado en Orientación Vocacional es la intervención en jóvenes principalmente, mismos que ante una problemática vocacional, solicitan el apoyo de un profesional en el área, a fin de solucionar dicha preocupación.

⁵² Semidober, I. autora citada en: Rascovan, S. (1998). *Orientación Vocacional: Aportes para la Formación de Orientadores*. México: Colección, Psicología y Educación. p.80

Sin embargo como anteriormente se ha mencionado, el escenario de intervención por parte de la Orientación Vocacional es más amplio ya que no solo contempla dentro de sus filas a los jóvenes, sino también a los adultos mayores. Cabe destacar, que a pesar de que se han planteado grandes propuestas y proyectos enfocados a éste sector de la población, aún falta llevarlas a la acción. Si bien existen actualmente buenas intervenciones por parte de los profesionales en el área hacia la satisfacción de necesidades vocacionales de los adultos mayores, no son suficientes los esfuerzos para llegar a lograr una correcta y completa intervención hacia los mismos.

Es por ello que ante este tipo de áreas poco profundizadas como lo es la Orientación Vocacional en los Adultos Mayores, surge un modelo a partir del cual se pretende conocer e intervenir ante aquellas necesidades que presentan las personas en ésta etapa, con el fin de brindar desde éste sector una mejor calidad de vida, el cual lleva por nombre: Modelo Teórico Operativo.

El modelo fue elaborado por la Dra. Mirta Gavilán en el 2006, quien forma parte del cuerpo docente de la Universidad Nacional de La Plata en Argentina. En dicho modelo concibe a la orientación de forma integral, como un proceso a lo largo de la vida que posibilita intervenciones en distintos momentos de transiciones o cambios relacionados especialmente con la problemática de elección y brinda respuestas a estas nuevas demandas y desafíos que se presentan.

Se sustenta en tres ejes que conforman la “Trilogía orientadora”, mismos que giran en torno a la Orientación Vocacional articulándose unos con otros, éstos son: proceso (en sus tres aspectos: macroproceso, macroproceso y proceso específico), imaginario social y prevención. Incluye además los campos de la salud, la educación, laboral-económico, las políticas sociales, y los saberes disciplinarios, interdisciplinarios y transdisciplinarios (Ciano, N., 2011).

La noción de *proceso* alude a las múltiples formas de intervenir en la vida de las personas ya sea de forma individual o colectiva, desde la orientación. Dentro del mismo se diferencian: el macroproceso, el cual implica que el sujeto elabora un proyecto de vida tomando en cuenta el medio

sociocultural que le rodea, mismo que influye de manera considerable en su elección y en su vida. El microproceso por su parte, comprende los distintos momentos evolutivos en los que por diversos factores y motivos, la persona debe optar por un camino u otro en algún momento de su vida. El proceso específico es la intervención que se lleva a cabo de manera individual o grupal con aquellas personas que necesitan atención personalizada al momento de llevar a cabo una determinada elección.

En cuanto al eje *prevención* se incluyen tres niveles: primaria, secundaria y terciaria. Se entiende a la prevención como el conjunto de actividades (programas, políticas públicas, movimientos sociales, etc.), que a través de una serie de procesos, persiguen el logro de objetivos específicos, mismos que pueden hacer referencia a la modificación de las variables directamente relacionadas con el problema, los factores de riesgo u otras más distales (la causa de las causas) (Ciano, N., 2011).

La Dra. Gavilán distingue dos modalidades de estrategias preventivas: la prevención específica y prevención múltiple inespecífica. La prevención específica apunta a la prevención a partir del síntoma, mientras que la inespecífica está orientada a modificar aspectos referentes al estilo de vida, a la modificación de hábitos y actitudes, tendiendo al logro de una mejor calidad de vida.

Por último, se incluye como tercer eje la noción de *imaginario social*, mismo que se constituye a partir de las coincidencias valorativas y de las resistencias de las personas. Se manifiesta en lo simbólico, en lenguaje, los valores y en las prácticas sociales de los individuos. A partir de la valoración imaginaria colectiva, las personas disponen de determinados parámetros para emitir un juicio y actuar acorde al mismo. Es decir, el imaginario funciona como parámetro de modos de hacer y de pensar, de discursos y expectativas.

Como anteriormente se ha mencionado, hoy día existen representaciones muy características sobre la vejez y sobre los adultos mayores como tal. Por un lado se los asocia con la sabiduría, el conocimiento, la experiencia, mientras que por otro, a la decrepitud, al deterioro y la enfermedad.

En la medida en que se construyen significados e ideologías tan variadas y contradictorias en torno a ella, se instaura un imaginario social a partir del cual se designan determinados status, roles, expectativas y mandatos para el Adulto Mayor. Son varios los prejuicios sobre las personas mayores, algunos son compartidos tanto por las personas que atraviesan esta etapa, como por personas de otras generaciones, e incluso por algunos profesionales.

Y es ante esta orientación tripartita (proceso, imaginario social y prevención) en donde el papel de la educación puede fungir como una herramienta para intervenir y hacerle frente a las necesidades y retos que la vejez *per se* implica.

La orientación para un buen envejecimiento, puede considerarse como un mecanismo de intervención y prevención que apunta a lograr una buena calidad de vida en la vejez. Es decir, la educación puede ser una herramienta encaminada a construir nuevos roles y escenarios para los adultos mayores y no solo ajustarlos a los roles sociales prescritos (Ciano, N., 2011).

Hoy día la educación, debe ir encaminada tanto a reestructurar el sistema educativo actual, como a desarrollar todas las posibilidades de formación fuera del mismo sistema. De esa manera, la persona se torna agente y líder de su propia educación.

La educación lejos de limitarse a un período determinado, debe abarcar todas las dimensiones de la vida, todas las ramas del saber y todos los conocimientos prácticos que puedan adquirirse por todos los medios posibles, a fin de contribuir al desarrollo de la personalidad. De igual manera deberá intervenir en los procesos educativos que se desarrollan a lo largo de la vida tanto de niños, jóvenes, adultos, como de adultos mayores, considerándoles en todo momento como un todo (Yuni, J. & Urbano, C., 2005).

Si la vejez es considerada como un estadio evolutivo con sus propias tareas, oportunidades y características biopsicosociales, puede dar lugar a la conformación de un campo teórico – práctico que atienda a tales particularidades, dando lugar a dispositivos y encuadres específicos, orientados por valores y fines diferenciados de aquellos que se utilizan para la educación de otras edades de la vida. Cabe destacar que dicha intervención educativa

tendrá que ir de la mano en todo momento de la orientación y guía por parte de la gerontología y subdisciplinas afines, con el objetivo de lograr una atención holística, que atienda la mayor parte de las necesidades de éste sector de la población.

A través de la educación permanente (a lo largo de la vida), se ofrecen oportunidades para que los adultos mayores exploren y potencien aquellas capacidades y habilidades no descubiertas, sea por limitaciones personales o por no tener oportunidades para hacerlo.

La educación de adultos mayores debe contemplar los elementos generales de toda educación y otros que le son propios tales como los derivados de la vejez como estadio evolutivo, las características del aprendizaje del adulto mayor, los fines de la educación, las características del tipo de instituciones proveedoras de oportunidades educativas y su carácter de educación permanente (Yuni, J. & Urbano, C., 2005).

La formación o la educación de los adultos mayores, no se interesa en la evolución de la personalidad sino por el aumento o desarrollo de conocimientos, sean estos profesionales o culturales. La formación de adultos deberá tender a incrementar y potencializar las competencias y habilidades de la persona, en el campo propio de su actividad en función de su status. Esta orientación se vincula a las nociones de reciclaje y reconversión, misma que se basa en la necesidad de aprender para adaptarse a nuevos roles productivos como actitud básica de la persona. Es decir la educación para los adultos mayores, deberá estar dirigida al aumento de la polivalencia, sin modificar el status de la persona, en donde intervendrá ante todo el deseo de aprender por parte de la misma.

Un aspecto crítico en relación con la educación para las personas adultas mayores, es la dificultad de acoplar las actividades y experiencias educativas a los roles sociales prioritarios, ya que los roles de las personas mayores generalmente poseen escaso poder social o son posiciones socialmente devaluadas. Así mismo, la vejez no solo es un fenómeno social reciente, motivo por el cual se mira a favor de un fuerte proceso de re-elaboración del sistema de normas y roles sociales.

Es por ello que la educación puede ser una herramienta viable y positiva para las personas de la tercera edad, siempre y cuando esté encaminada a seguir desarrollando y potencializando todas y cada una de las capacidades, habilidades y competencias del adulto mayor aún en esta etapa de la vida, y no solo pretender adaptarlos a roles establecidos por la sociedad o al entorno en el que se desenvuelven.

Las personas necesitan planificar su vejez y prepararse para llegar a ella en buenas condiciones (física, psicológica, socioeconómica) a la par de adoptar prácticas de salud positivas en todas las etapas de la vida. Al mismo tiempo, se requieren entornos favorables que hagan posible la toma de decisiones positivas y viables. Es por ello que se opta por una reorientación vocacional en esta etapa de la vida, en donde se le hace saber al adulto mayor que independientemente de los aprendizajes, experiencias, proyectos, deseos, sueños, actividades desarrolladas que haya tenido durante su juventud y vida adulta, aún tiene la posibilidad de replantearse el rumbo de su vida y el sentido por el cual sigue viviendo, haciendo énfasis en cómo se mira en un futuro nada lejano como senescente.

Es por ello que surgen cuestionamientos importantes en torno al papel de la orientación en la vejez: ¿Cómo elaboran los nuevos proyectos los adultos mayores?, ¿Cómo utilizan el tiempo libre, luego del retiro laboral?, ¿Qué tipo de preparación u orientación se le ofrece al adulto que se jubila, o a quienes no han transitado por el sistema educativo y/o laboral, para elaborar nuevos proyectos? (Yuni, J. & Urbano, C., 2005).

Es importante mencionar que debido a la carencia de políticas de orientación para el retiro laboral o para la generación de nuevos emprendimientos en nuestro país, la gran mayoría de los adultos mayores se ven en la necesidad de adaptarse al medio que les rodea y en algunas ocasiones resuelven con los recursos que tengan disponibles, la elaboración de nuevos proyectos, tanto los que han pertenecido al sistema formal de trabajo como los que se han mantenido fuera del mismo, todo con el fin de seguir formando parte del sector productivo del país. Otros en cambio no pueden resolver sus problemas y se vuelven completamente dependientes de la familia, nietos, hijos en el caso de que cuenten con ellos.

Por consiguiente, la Orientación Vocacional, concebida como un proceso continuo a lo largo de la vida, puede ofrecer a los adultos mayores, aquellas herramientas dirigidas a guiar a los mismos en la toma de decisiones positivas, concretas y viables, así como a adoptar un estilo de vida saludable en todas sus esferas (Ciano, N., 2011).

Durante esta etapa de la vida se tornan fehacientes hechos muy particulares en torno al sentir y pensar del adulto mayor en referencia a su rol después de la vida laboral, ya que después de la jubilación, la persona dispone de mayor tiempo libre, mismo que en muchas ocasiones es desperdiciado a consecuencia de una falta de proyecto de vida personal.

Debido a la pérdida de un proyecto laboral, que seguramente ha abarcado gran parte de la vida, se producen reorganizaciones en la constitución de la identidad personal y ocupacional, lo cual requiere elaborar cuestiones relacionadas con la pérdida de un lugar social de pertenencia, del ámbito socializador del trabajo y fundamentalmente la posibilidad de elaborar nuevos proyectos.

La manera en que una persona sobrelleve esta etapa del ciclo de vida (la vejez), dependerá de la identidad que logró constituir y del apoyo social recibido, así como de las posibilidades de construir y redefinir proyectos, a partir de la visualización de los propios recursos y la movilización de estrategias que permitan ponerlos en marcha.⁵³

Por lo general se tiene la creencia de que en la vejez, no hay necesidad de una orientación vocacional ocupacional, sostenido bajo la idea de que los adultos mayores, por el hecho de haber llegado hasta esta etapa, ya han hecho su vida y una historia en su totalidad. Sin embargo cabría repensar y replantear, cuál es el papel de los adultos mayores en las sociedades occidentales, a fin de lograr eliminar toda la serie de prejuicios y etiquetas sociales que giran en torno a la vejez y sustituir dichas perspectivas por otras en donde se favorezca la visibilidad del colectivo de adultos mayores en la sociedad y el rol que pueden desempeñar en ella.

⁵³ (Aisenson, 2002:113). Autor citado en: Ciano, N. (2011). *Estrategias de orientación educativa y ocupacional en Adultos Mayores*.

Es importante resaltar que en la actualidad existe una gran mayoría de adultos mayores que desempeñan diferentes roles y actividades, mismos que los ayudan a validar su proyecto y sentido de vida. Muchos de ellos viajan, estudian, trabajan, disfrutan, son partícipes y constructores activos de su entorno, demostrando así que la edad avanzada puede ser un período fértil para seguir creciendo y proyectando.

Y a pesar de toda la serie de dificultades y detrimentos que existen en ésta etapa, la mayoría de ellos siente vitalidad, tiene motivantes (únicos y especiales en cada persona), con el fin de emprender nuevos proyectos, así como el aprovechar los años después de su jubilación para comenzar actividades nuevas, mismas que posiblemente en algún momento quedaron relegadas por falta de tiempo u oportunidad.⁵⁴

Es por ello, que ante este tipo de escenarios, la Reorientación Vocacional podría hacer de esta etapa un período de apertura a nuevas oportunidades de desarrollo y realización personal, así mismo, podría facilitar la comprensión sobre la elaboración de proyectos en adultos mayores.

Mantenerse activo, empleando las capacidades y habilidades de las que se dispone, valorar la propia experiencia, la constante actualización y renovación de intereses y motivaciones, serían algunos objetivos a alcanzar a través de la Reorientación.

Zarebski en el 2008 menciona al respecto: “Si a la vejez ya no la pensamos como un punto de llegada sino como nuevos caminos que se abren y diversifican, vislumbraremos los aportes que podría hacer la intervención orientadora en este campo”.

A partir de la correcta intervención por parte de los profesionales en el área de la orientación, así como del empleo de todas aquellas acciones y herramientas encaminadas a una correcta Reorientación Vocacional en la vejez, ayudaría a situar al adulto mayor como verdadero partícipe, protagonista de su propia vida, líder de sus proyectos y toma de decisiones. Para ello es importante que las estrategias que se empleen, estén orientadas en todo

⁵⁴ Cfr. Yuni, 2005) p. 12

momento a procesos de empoderamiento y no estrategias autoritarias que coarten el poder de decisión y la autonomía de las personas mayores (Ciano, N., 2011).

Cabe destacar el papel que tiene la voluntad por parte del adulto mayor en este proceso de reorientación, ya que si la persona decide seguir transitando los últimos años que le queden de vida de la manera más simple, monótona y sin aspiraciones, esperando solo la llegada de la muerte, el trabajo que pueda ejercer la orientación será un rotundo fracaso al no tener el apoyo, consentimiento y voluntad de cambio por parte del sujeto de la orientación.

El adulto mayor al entrar en la vejez, presenta una infinidad de cambios en todas sus esferas, mismos que pueden ser presenciados en muchas ocasiones como eventos estresantes y que a la par repercuten en la gran mayoría de actividades que realizan, así como en las motivaciones que tengan para planificar y desarrollar un proyecto de vida en esta etapa.

Estos cambios en las dimensiones biológica, psicológica y social comportan una cuota mayor de vulnerabilidad, ya que a partir de los mismos la confianza en sí mismo, en sus potencialidades y la autoestima pueden verse modificadas. Para que la confianza se reinstale, es necesario que el adulto mayor conozca los cambios que se producirán y los acepte como cambios producidos por el crecimiento y pueda discriminar entre aquellos que son propios del envejecimiento y los patológicos con el fin de desarrollar una actitud positiva y saludable frente al envejecimiento (Ciano, N., 2011). Así mismo, la vulnerabilidad en el adulto mayor se relaciona también con el lugar que la sociedad le asigna, con la protección, integración y participación que le ofrece.

Actualmente en el país, aumenta la vulnerabilidad de los adultos mayores, debido en su mayor parte a los prejuicios que se crean en torno a esta etapa, a la desprotección desde los sistemas gubernamentales, referente a la precariedad de los servicios de salud y atención tanto física como psicológica, las insuficientes y en algunos casos inexistentes ocupaciones, actividades o lugares de trabajo después de la jubilación, entre otros por mencionar algunos.

Es por ello que al momento de la elaboración de proyectos en los adultos mayores, hay que considerar el imaginario social y los prejuicios que circulan en torno a ellos, ya que pueden fungir como obstáculos al momento de querer llevar a cabo un determinado proyecto. Uno de ellos por ejemplo, alude a que debido a la edad los adultos mayores ya no podrían aprender, prejuicio que se convertirá en un factor obstaculizante al momento de querer elaborar un proyecto educativo. De la misma manera, si los adultos mayores consideran que “ya no es su tiempo”, o empiezan a anteponer una gran cantidad de impedimentos o factores negativos, dificultará la construcción de cualquier proyecto.

Todo cambio hacia algo nuevo involucra cierta resistencia y un cierto temor; sin embargo ello no debería de ser impedimento para llevar a cabo determinado proyecto o acción. Los adultos mayores poseen una gran experiencia, misma que ha sido acumulada a lo largo de los años a partir de aprendizajes significativos, mismos que los ayudan a hacer frente a los cambios y retos que se les presenten. Es por ello que una de las tareas por parte de la Reorientación Vocacional deberá estar encaminada a rescatar y resignificar la experiencia de vida, con el fin de que funjan como motivantes, herramientas y puntos eje al momento de enfrentarse a los retos que les plantea la vida en esta etapa.

En la vejez, se observa un fuerte sentir acerca de que ha llegado el tiempo de pensar en sí y para sí, frente a postergaciones de proyectos personales en función de proyectos familiares.

La jubilación por ejemplo, implica cambios en los recursos económicos, en los roles, en las actividades cotidianas, en el tiempo disponible y en el grupo de pertenencia que proveía el trabajo. En suma, provoca cambios individuales, familiares y sociales. Sin duda alguna, es uno de los eventos que mayor impacto provoca en los adultos mayores, ya que al vivir en un país capitalista, se torna necesario el acceder a las filas de lo laboral para poder adquirir la categoría de un ser productivo y útil en plenitud. El trabajo hoy día provee a la persona de seguridad, poder, productividad e importancia dentro de la sociedad.

El retiro laboral confronta al sujeto con la pérdida del grupo de referencia y la pertenencia a una institución, lo cual puede generar sentimientos de soledad y aislamiento (Yuni, J. & Urbano, C., 2005).

Para comprender la manera en que una persona vive y le hace frente a este cambio, se debe tener en cuenta la interacción de una serie de factores que dotarán de una configuración particular a la situación: estado de salud, género, características personales, estado civil, apoyo social, ingresos económicos, nivel educativo, tipo de trabajo realizado, características del lugar de trabajo, relaciones laborales, planificación y preparación para la jubilación y la posibilidad del sujeto de seguir proyectándose en el tiempo, entre otros (Ciano, N., 2011).

Los cambios ocurridos en el campo laboral-económico, generan nuevos significados en torno al retiro laboral. La flexibilización laboral ha producido inestabilidad laboral, así como una mayor competitividad entre la población por lograr ocupar un puesto a consecuencia del exceso de demanda y carencia de oferta laboral. Así mismo, la exigencia de estar cada vez más actualizado en materia de conocimientos, provoca una gran presión para todas las personas, más aún para aquellas que ya han hecho un recorrido laboral regido por otra lógica. Un ejemplo claro de ello, es la desaparición de algunos trabajos u oficios que hoy día los adultos de la tercera edad tuvieron en su juventud. Por los requerimientos de la sociedad y el avance a pasos agigantados de la tecnología, muchos trabajos que eran realizados por personas, fueron sustituidos por máquinas.

En éste orden de ideas, una de las estrategias implementadas frente al retiro laboral y las consecuencias del mismo, consiste en la elaboración de programas de preparación para la jubilación, destinados a proveer al adulto mayor de opciones y estrategias que le permitan reelaborar los proyectos que quedaron pendientes así como nuevos, a fin de sensibilizar y hacer reflexionar a la persona en cuanto a la posibilidad de caminos viables a seguir en la vejez, mismos que les pueden dotar de nuevos significados y sobretodo que les ayude a validar un sentido de vida.

Los programas de preparación para la jubilación actualmente incluyen dentro de su repertorio: educación para la salud, envejecimiento normal y patológico, cambio de actitudes, hábitos de vida saludable, cambios familiares, sociales y económicos, utilización del tiempo libre, aspectos legales, recursos sociales, ayudas y servicios para el jubilado, actividades recreativas, deportivas, culturales, turísticas.

Además, se incluyen estereotipos sobre la jubilación y la vejez, el papel del adulto mayor frente a la sociedad, el concepto de tiempo en esta etapa y contenidos en torno a la sexualidad, identidad social y trabajo.

Dichos programas están dirigidos a contribuir en el desarrollo personal de los adultos mayores en la etapa de jubilación, a buscar y conseguir actividades y ocupaciones encaminadas a aprovechar su tiempo, conocimientos y capacidad en beneficio de ellos mismos y de la sociedad. Dichos programas apuntan a facilitar un período de adaptación y que el cambio no sea abrupto.

Es importante resaltar que dichas actividades deberán estar basadas a partir de los intereses, motivaciones y deseos del adulto mayor. Respectivamente, la Reorientación Vocacional deberá guiar a la persona a que pueda decidir por sí misma, evitando ante todo que decidan por ella. Tomando siempre en cuenta sus conocimientos, capacidades, competencias, situación socioeconómica, salud (física y mental), alcances, limitaciones, así como sus deseos y motivaciones.

Debido a la escasa bibliografía e intervención que existe respecto de la orientación vocacional en adultos mayores, se presentan los principales factores que obstaculizan o facilitan la elaboración de proyectos y en función de ello se abre la invitación a establecer cuáles deberían ser las características y estrategias que deberían realizar los profesionales de la orientación para éste sector de la población.

3.6.1 Proyectos elaborados por adultos mayores

Los adultos mayores al instalarse en la vejez como etapa y al hacerle frente a la gran cantidad de cambios y detrimentos que en ella se presentan, se ven en la necesidad de reelaborar proyectos que les ayuden validar su sentido de vida.

Es por ello que se presentan a continuación a modo de síntesis, los proyectos más característicos que los adultos mayores elaboran en esta etapa de la vida, mismos que fueron analizados por la Dra. Gavilán en el 2002 en un estudio que tenía como finalidad, identificar los tipos de proyectos y principales características.

- **Proyectos educativos:**

Se encuentran dentro de la educación no formal. La motivación que los origina no consiste en formarse para la inserción laboral ni profesional, sino en obtener conocimiento como fin en sí mismo, integrarse a un grupo y compartir con pares, mantenerse en actividad y estimular las funciones cognitivas. Los avances tecnológicos y la necesidad e interés de adaptarse a ellos dan por resultado adultos mayores interesados en aprender a usar la computadora y sus diferentes programas, internet, así como también las cámaras fotográficas digitales. Con respecto a la falta de conocimiento en el uso de la computadora mencionan sentirse “analfabetos” al desconocer el lenguaje informático y no acceder a estas tecnologías. Así mismo, se observa una gran demanda hacia talleres de estimulación cognitiva, en donde se ejerciten las funciones cognitivas superiores (pensamiento, memoria, lenguaje).

- **Proyectos sociales:**

Dirigidos a generar un beneficio para la sociedad; especialmente enfocados a la construcción y consolidación de espacios para adultos mayores dentro de instituciones públicas y privadas. Son actividades sin fines de lucro y voluntarias, por lo cual también podrían denominarse “proyectos solidarios”.

Se observa en muchas de las personas que elaboran proyectos de este giro, una continuidad en la “vocación de servicio”; son personas que durante su recorrido laboral han desarrollado actividades relacionadas a las profesiones

de servicio y luego del retiro laboral canalizan este aspecto solidario a través de la participación en instituciones que persigan esta finalidad.

- **Proyectos personales:**

Dentro de este tipo se destacan proyectos relacionados a la familia. Se aprecia un deseo de “volver a las raíces” expresado, por un lado, en la motivación de conocer el lugar desde donde han emigrado sus familiares y por otro, en el interés de unir y estrechar lazos afectivos con la familia que hayan formado.

- **Proyectos laborales:**

Consisten en micro emprendimientos familiares. Si bien algunas personas realizan actividades que podrían tener un fin laboral, no persiguen este fin al llevarlas a cabo. Sin embargo cabe mencionar que en la actualidad, muchos adultos mayores a causa de la crisis económica mundial, se ven en la necesidad de buscar diversos medios de trabajo que les permitan solventar los gastos diarios y poder llevar una vida holgada, ya que algunos no tienen el apoyo de familiares o no pudieron desde su juventud y adultez generar un fondo de ahorro para el retiro vasto, que les permita vivir económicamente tranquilos.

Existe también una gran mayoría de personas que no han elaborado ningún tipo de proyecto de vida en esta etapa, ya sea por falta de interés y motivaciones para hacerlo, o por la creencia errónea de haber vivido ya lo suficiente y no ser necesario pensar en elaborar nuevos proyectos.

Sin embargo es importante mencionar que muchos de estos proyectos pueden verse mermados por factores tanto internos como externos, al momento de planificar y llevarlos a la acción. De los cuales, los más característicos son:

- **Económicos:** No contar con los recursos económicos suficientes, es un obstáculo para la concreción de nuevos proyectos. Aunque se reconoce la existencia de actividades que se brindan gratuitamente, éstas no siempre coinciden con los intereses personales.

- Salud: Las enfermedades tanto físicas como psicológicas son señaladas como obstaculizadoras para concretar algún tipo de proyecto específico. El no ser autónomo ni poder valerse por sí mismo a causa de padecer cierta enfermedad o un conjunto de ellas, es una de las preocupaciones más frecuentes de los adultos mayores.
- Demanda de cuidados de familiares: A causa de los cambios producidos en la familia, en el sistema de trabajo y en la expectativa de vida actual, muchos adultos mayores no sólo tienen que cuidar a sus nietos sino que también deben ser cuidadores de sus hijos, dedicando gran parte de su tiempo al cuidado de éstos y resignando así sus actividades, intereses y proyectos. Al mismo tiempo, este cuidado hacia los padres puede convertirse en una dependencia económica de éstos hacia sus hijos.
- Apoyo social percibido: La falta de apoyo por parte de la familia frente a la iniciativa de elaborar nuevos proyectos produce efectos inhibitorios, ya que en muchos casos, al no contar con este respaldo, no se sienten capaces de llevar adelante sus proyectos. Si la familia desvaloriza y relega al adulto mayor, frecuentemente éste adopta la misma actitud, resignando sus intereses por considerarlos sin relevancia.
- Prejuicios vinculados a envejecer: El tener representaciones negativas sobre la vejez, obstaculiza la elaboración y concreción de nuevos proyectos. Muchos de estos prejuicios o etiquetas negativas, están asociadas a la enfermedad, al deterioro, al declive de funciones cognitivas, a un tiempo pasado sin poder vislumbrar un futuro cercano.
- Desvalorización o falta de reconocimiento de habilidades, recursos y capacidades personales: Este factor se halla íntimamente relacionado con la falta de apoyo social y con los prejuicios vinculados a envejecer. La interrelación de estos factores da por resultado una disminución de la autoestima y la confianza en sí mismo que impide la elaboración de cualquier tipo de proyecto por no sentirse capaz de llevarlo a cabo.

El análisis de los proyectos elaborados permite observar la importancia que adjudican los adultos mayores a seguir proyectando. Cabe destacar la gran influencia que tiene la educación, la cultura, usos, costumbres, estilos de vida, motivaciones, formas de pensar, sentir y actuar, al momento de elaborar

proyectos de vida. Por ejemplo, se ha comprobado que personas que han realizado una educación terciaria universitaria y han trabajado en el sistema formal, elaboran con mayor frecuencia y facilidad proyectos educativos. A su vez, quienes no han cursado estudios superiores y han llevado a cabo oficios presentan mayores dificultades para la concreción de proyectos debido al desconocimiento de sus potencialidades y por considerarse carentes de los recursos necesarios.

Ante la exposición de los tipos de proyectos elaborados por parte de los adultos mayores, así como de sus características y principales obstáculos, se brinda a modo de herramienta, la posibilidad de intervenir por medio de la Reorientación Vocacional. Su intervención estaría dirigida a dar solución ante todas aquellas problemáticas y factores obstaculizadores que se puedan llegar a presentar en la vejez, buscando a la par la atención holística y la mejora de la calidad de vida del adulto mayor.

La intervención que realicen los profesionales en el área de la orientación, deberá unir esfuerzos con el objetivo de modificar aquellas representaciones negativas que existen en torno a la vejez y hacer visible el hecho de que ellas se construyen sobre la base de prejuicios sostenidos en el imaginario social. Buscando a la par, el promover un envejecimiento saludable y activo, debido a que estas representaciones obstaculizan la elaboración y concreción de nuevos proyectos.

Por ello es de suma importancia que los senescentes conozcan y reflexionen sobre lo que implica el proceso de envejecimiento, puedan eliminar y superar los prejuicios, miedos y representaciones negativas generales que tengan sobre ellos mismos, así como también las pérdidas y ganancias obtenidas a lo largo de dicho proceso (Ciano, N., 2011).

Yuni en 2005 menciona las principales tareas que deberán realizar los profesionales de la orientación, las cuales contribuirían favorablemente a:

- Reconocer las significaciones del imaginario social que operan como obstaculizadores.
- Detectar distorsiones y hacerlas visibles a fin de intervenir preventivamente.

- Identificar recursos y habilidades personales con el propósito de fortalecer la autoestima en el reconocimiento de sí mismo.
- Incluir los campos de salud, de educación, laboral-económico y de políticas sociales, con el objetivo de informar a los adultos mayores sobre las ofertas que se brindan en cada uno de ellos.
- Recuperar y capitalizar las experiencias vividas y resignificarlas (intereses y motivaciones).
- Reflexionar sobre esta etapa de la vida con el propósito de comprender los cambios, haciendo hincapié en las adquisiciones y no sólo en las pérdidas ocurridas en el proceso de envejecimiento.
- Acompañar a los sujetos en la reorganización de su identidad, promoviendo la elaboración y concreción de proyectos educativos, laborales, personales y sociales.

Estas intervenciones estarían destinadas a adultos mayores que requieran de un acompañamiento al momento de elaborar y concretar sus proyectos, sin discriminar si han pertenecido a uno u otro sistema laboral e incluso si no han desarrollado una actividad en ese ámbito (como ejemplo de ello, se encuentran las amas de casa, las personas que por alguna discapacidad o enfermedad han dependido de otros). Este aspecto presenta una ventaja de la Orientación por sobre los programas de preparación para la jubilación en los cuales se incluye casi exclusivamente a trabajadores del sistema formal próximos a jubilarse dejando por fuera una gran parte de la población.

Así mismo, dichas intervenciones orientadoras podrían brindarse en espacios como universidades a través de programas educativos, centros de orientación públicos o privados o asociaciones profesionales.

La Reorientación Vocacional podría hacer de esta etapa un período de apertura a nuevas oportunidades de desarrollo y realización personal, a la par de facilitar la comprensión sobre la elaboración de nuevos proyectos, pues contribuiría a modificar algunos factores que obstaculizan dicha elaboración y concreción. Podría resultar una intervención eficaz para alentar el desarrollo de sus potencialidades tratando de minimizar las posibilidades de exclusión social, sostenidas generalmente por representaciones sociales ligadas a la

estigmatización y desvalorización en relación al envejecimiento y a la vejez (Ciano, N., 2011).

La reorientación con adultos mayores deberá abordar las repercusiones del envejecimiento *per sé*, tanto a nivel social como individual, los prejuicios que giran en torno a esta etapa, así como las pérdidas y ganancias obtenidas a lo largo de dicho proceso.

CAPÍTULO 4: METODOLOGÍA.

4.1 Presentación del tipo de investigación.

La presente investigación es de corte cualitativo- descriptivo. El estudio de esta índole trata de obtener información acerca del estado actual de los fenómenos. Pretende precisar la naturaleza de la situación que presentan los adultos mayores en este caso de estudio.⁵⁵ El objetivo de la investigación, está encaminado a diseñar un taller que esté basado en el sentido de la vida en la vejez, tomando como base a Víktor Frankl y los principios de la orientación vocacional mismos que estarán enfocados al replanteamiento de proyectos de vida en ésta etapa.

4.2 Sujetos.

La población de estudio que abarca la presente investigación, contempla a los adultos mayores de 65 años o más, sin hacer distinción de su sexo y posición socioeconómica.

Por las características propias de las actividades a realizar en el taller, aquellas personas que por condiciones de salud (problemáticas mentales como demencias o problemas de aprendizaje, problemas graves auditivos, visuales o motrices) se vean limitadas al desempeñarse en el taller a realizar, no podrán cubrir en su totalidad los requerimientos propios del mismo. Sin embargo podrían realizar aquellas que su condición de salud les permita llevar a cabo.

Las actividades del taller están diseñadas de tal manera que los adultos mayores, independientemente de su sexo, posición socioeconómica, educativa y cultural puedan participar en ellas. En el caso de contar con la participación de personas que padezcan de problemas auditivos, visuales o motrices moderados, se modificarán algunas actividades para poder incluirlos con el grupo restante, afín de que puedan participar de forma equitativa.

4.3 Escenario.

El taller a realizar podría efectuarse en instalaciones públicas o privadas, preferentemente en un salón con capacidad para veinte personas, ventilado,

⁵⁵ Cfr. Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.

iluminado y acondicionado con mobiliario cómodo que permita su fácil traslado, así como el confort de los participantes. Se buscarán los lugares que permitan el logro del objetivo del taller.

4.4 Instrumentos.

La propuesta a desarrollar está basada en la presentación de un taller el cual implica enseñar y aprender mediante la realización de determinadas actividades encaminadas a cumplir un objetivo específico. Se aprende desde lo vivencial y no desde la transmisión teórica. Predomina el aprendizaje sobre la enseñanza. Se trata de un aprendizaje basado en la práctica. Es una metodología participativa en la que se enseña y se aprende a través de una tarea conjunta.

La utilización de este método tiene como cometido dar respuesta a preguntas planteadas en las consignas de trabajo, teniendo en cuenta la opinión de todos los miembros del grupo, para llegar a una toma de decisiones colectiva.

Además, promueve el desarrollo de varios saberes: cognitivo, operativo, relacional (saber escuchar, planificar con otros, tolerar las opiniones de los demás, aprender a coordinarse con otros, tomar decisiones de manera colectiva, sintetizar, diferenciar entre información relevante y no relevante). Por lo cual se transforma en un método de aprendizaje muy relevante para el desarrollo de competencias, ya que:

- Es una experiencia integradora donde se unen la educación y la vida, los procesos intelectuales y afectivos.
- Está centrado en los problemas e intereses comunes del grupo.
- Implica una participación activa de los integrantes.
- Puede utilizar diversas técnicas, especialmente la discusión en grupo.
- Permite analizar los problemas de la práctica y encontrar soluciones.
- Adapta el aprendizaje de acuerdo a las experiencias de los participantes.
- Respeta diversas características del aprendizaje de adultos.
- Utiliza la experiencia profesional y personal de los participantes.
- Está orientado específicamente a las tareas.

CAPÍTULO 5: PROPUESTA DE UN TALLER DE REORIENTACIÓN VOCACIONAL BASADO EN EL SENTIDO DE LA VIDA PARA LOS ADULTOS MAYORES CON BASE EN EL MÉTODO CAUSA - EFECTO.

5.1 Presentación del objetivo del taller.

- Objetivo general:

Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia que tiene replantear proyectos de vida en la vejez, que a la vez ayuden a validar un sentido de vida, tomando como base los postulados de Víktor Frankl.

- Justificación

El taller a presentar está basado en la necesidad de hacerle frente, por medio del uso de otras herramientas, a las problemáticas propias que presentan los adultos mayores en la vejez. Nace en respuesta a la escasa intervención por parte de instituciones privadas y públicas, hacia la atención integral de este sector de la población.

Hoy día las actividades y programas que se llevan a cabo en favor de los adultos mayores, son de corte asistencialista. Las actividades están encaminadas a mantener “ocupada y entretenida” a la población de estudio, mismas que no proveen ni ayudan a validar un sentido de vida en ésta etapa.

5.2 Explicación de la elección del método causa - efecto como base para desarrollar el taller.

Un diagrama de Causa y Efecto es la representación de varios elementos (causas) de un sistema que pueden contribuir a un problema (efecto). Algunas veces es denominado “Diagrama Ishikawa o Diagrama Espina de Pescado”⁵⁶ por su parecido con el esqueleto de un pescado. Es una herramienta efectiva para estudiar procesos y situaciones, y para desarrollar un plan de recolección de datos.

El Diagrama de Causa y Efecto es utilizado para identificar las posibles causas de un problema específico. La naturaleza gráfica del Diagrama permite

⁵⁶ Cfr. OIT 2016. *Análisis de causa raíz: el diagrama de espina de pescado.*

que los grupos organicen grandes cantidades de información sobre el problema y determinar exactamente las posibles causas.

Finalmente, aumenta la probabilidad de identificar las causas principales. Se debe utilizar cuando se pueda contestar “sí” a una o a las dos preguntas siguientes:

1. ¿Es necesario identificar las causas principales de un problema?
2. ¿Existen ideas identificadas sobre las causas de un problema?

Los Diagramas de Causa y Efecto también pueden ser utilizados para otros propósitos diferentes al análisis de la causa principal. El formato de la herramienta se presta para la planeación. Por ejemplo, un grupo podría realizar una lluvia de ideas de las “causas” de un evento exitoso, tal como un seminario, una conferencia o una boda y como resultado, producirían una lista detallada, agrupada en una categoría principal de cosas para hacer e incluir para un evento exitoso.

Es por ello que ante la problemática que plantea la presente investigación, referente a la ausencia de sentido de vida en la vejez, esta herramienta ayuda a identificar y esclarecer las principales causas que dieron origen al problema, con el fin de poder intervenir en su solución.

Por consiguiente, se presenta el desglose de los elementos que conforman el diagrama, para poder generar un eje que ayude a justificar la utilización de un Taller, que tenga como fin cumplir el objetivo de la presente investigación.

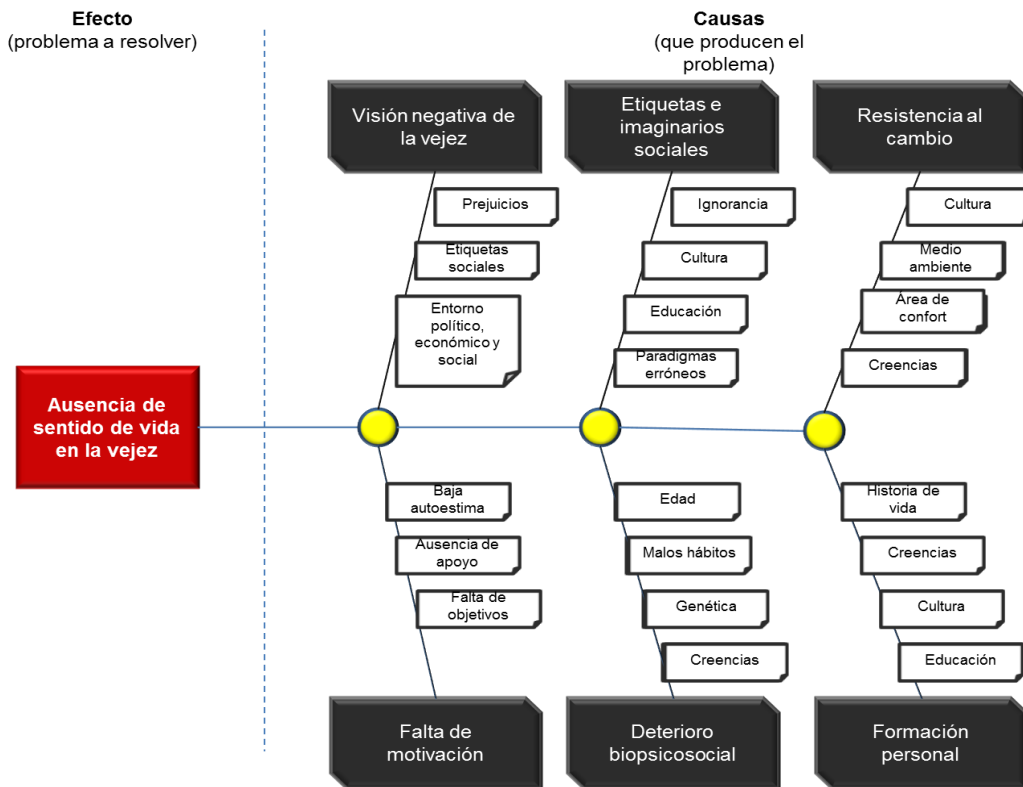


Figura 1. Diagrama Causa – Efecto (Factores que influyen en la falta de sentido de vida en la vejez).

El diagrama muestra el problema a resolver (ausencia de sentido de vida en la vejez) y sus principales causas (factores que orillaron a una persona de la tercera edad a carecer de un sentido de vida).

Se buscará que dentro del mismo taller, los participantes logren completar y modificar el diagrama, a fin de que expongan las causas reales acorde a las vivencias y experiencias propias que cada uno tenga, buscando a la par, brindar un panorama más objetivo y realista acerca de la falta de sentido de vida en la vejez.

Conforme se vaya desarrollando e implementando el taller, se podrán visualizar y entender de mejor forma las problemáticas a las que se enfrentan día a día los adultos mayores, lo cual ayudará a poder brindar posibles soluciones a las mismas, buscando ante todo una mejor calidad de vida en la vejez.

5.3 Presentación de la Ficha técnica y Carta Descriptiva del taller.

Taller: Sentido de la vida en la vejez

Perfil del participante

- Adultos mayores de 65 años o más, sin distinción de sexo, posición socioeconómica, cultural y educativa. Se puede conformar un grupo de 5 hasta 15 personas.

Requisitos:

Por las características de las actividades a realizar en el taller, aquellas personas que por condiciones de salud graves (físicas o psicológicas) se vean limitadas al desempeñarse en el taller a realizar, no podrán cubrir en su totalidad los requerimientos propios del mismo, debido a que la mayor parte de las actividades planteadas, requieren esfuerzos a nivel motriz y mental. Sin embargo, a fin de no excluir a las personas que se encuentren en una situación de ésta índole, podrían limitarse a desarrollar solo aquellas actividades que su condición de salud les permita realizar

Beneficios

- Reconocer las bondades que conlleva vivir la vejez
- Poder identificar, descubrir y/o reafirmar el sentido de vida personal en esta etapa.
- Identificar el tipo de proyecto (educativo, social, personal o laboral) que han llevado a lo largo de su vida.
- Ubicar los principales retos y / o problemáticas a los que se han enfrentado y la forma como los han resuelto.
- Reconocer la importancia de los hechos que han marcado su vida.
- Identificar sus fuerzas y debilidades, así como, las amenazas y oportunidades actuales.
- Reconocer la importancia de construir un proyecto de vida a esta edad.
- Describir los proyectos y/o actividades que desean llevar a cabo, así como hacer un análisis de los pros y contras a los que se enfrentarán.

Objetivo

Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia que tiene replantear proyectos de vida en la vejez, que a la vez ayuden a validar un sentido de vida, tomando como base los postulados de Víktor Frankl.

Duración

16 horas (en sesiones de 4 horas por día).

Contenido temático

1.- La vejez, una etapa que vale la pena vivir.

Bondades que conlleva vivir la vejez.

- Etiquetas sociales y personales (positivas y negativas).
- Cambios físicos, psicológicos y sociales.

2.- ¿Sentido de la vida en la vejez?

El sentido de vida personal

- Re significación de vida (exposición de experiencias y vivencias)

Tipo de proyecto (educativo, social, personal o laboral)

- Identificación de los principales proyectos elaborados en la juventud y adultez
- Cumplimiento de los proyectos identificados y su nivel de importancia en la vida personal

Retos y / o problemáticas en la vejez

- Ubicación de los retos y/o problemas personales, enfrentados en la vida.
- Descripción del tipo de solución empleada ante dichos retos/problemas.
- Retos y/o problemas actuales y sus posibles soluciones
- Elaboración del Diagrama causa efecto en la falta de sentido de vida en esta etapa.

Los hechos que han marcado tu vida.

- ¿Cuáles hechos, experiencias y/o vivencias repetirías en esta etapa y cuáles no?

- ¿Cuáles son los motivadores en tu vida?
- El sentido de vida en Víktor Frankl (Exposición de vivencias)
- Si tu hubieras sido Víktor Frankl, ¿qué hubieras hecho en su lugar?
- ¿Cuál es tu sentido de vida?

3.- Edificación de un proyecto de vida.

Análisis de fuerzas, debilidades, oportunidades y amenazas actuales

- Elaboración de la Matriz FODA
- Análisis de resultados

Cómo construir un proyecto de vida a esta edad (Con base en los postulados de la orientación vocacional)

- Tipos de proyectos deseados a realizar en esta etapa
- A partir del tipo de proyectos, identificar y responder a los cuestionamientos:
 - ✓ ¿Qué tipo de proyecto les gustaría llevar a cabo?
 - ✓ ¿Cómo lo van a realizar?
 - ✓ ¿Cuándo lo ejecutarán?
 - ✓ ¿Para qué lo van a realizar? (¿Qué sentido tiene hacerlo?)

Mi proyecto de vida actual es...

Características del taller

A partir del encuadre grupal, dentro de la inducción se propiciará que los participantes interactúen de forma proactiva, en un ambiente de cordialidad y respeto que facilite el flujo de ideas respecto a los temas que se van tratando.

Por la naturaleza propia del taller, es menester que los participantes interactúen lo más frecuentemente posible, a fin de que el proceso de enseñanza – aprendizaje cumpla su cometido. Se buscará una comunicación bilateral en donde ambas partes (instructor – participantes) construyan el taller.

Se respetará la condición física en la que se encuentren los participantes, procurando que las actividades que se lleven a cabo dentro del taller, cuiden su integridad y salud.

Dentro del taller, el instructor marcará las referencias teóricas de cada tema, con el fin guiar hacia el logro del objetivo. Así mismo, la parte práctica predominará durante el desarrollo del taller propuesto, ya que el corte de este, requiere actividades tanto vivenciales como de reflexión, encaminadas a la sensibilización de los adultos mayores.

Cabe destacar la influencia que tendrán los postulados de Víktor Frankl y los principios de la Reorientación Vocacional en las actividades a desarrollar, ya que son la base para poder cumplir el objetivo del taller, el cual está encaminado a sensibilizar a los participantes acerca de la importancia que tiene replantear proyectos de vida en la vejez, que a la vez ayuden a validar un sentido de vida, tomando como base los postulados de Víktor Frankl.

La cantidad de actividades y el tiempo destinado para cada una de ellas, estarán en función de las particularidades y características de los participantes.

Tomando como referencia la parte ética y profesional al proponer este taller, como una opción que facilite el que una persona de la tercera edad reestructure o construya un nuevo sentido de vida, se torna importante mencionar, que si bien, el taller buscará sensibilizar a este sector de la población, no es una garantía ni compromiso el hecho de que al término del mismo, los participantes logren edificar un proyecto de vida con un sentido particular. Es decir, dependerá de las características de cada persona así como de su educación, cultura, costumbres, formas de pensar, sentir y actuar, la construcción o replanteamiento de un nuevo proyecto o sentido de vida.

En síntesis, la propuesta de desarrollo de este taller, podría influir de manera significativa en las experiencias de vida de los participantes y en su forma de concebir la vejez. Así mismo, el taller considerará las necesidades reales de los adultos mayores para lograr una intervención más puntual y objetiva con este sector de la población, el cual cada día va en aumento.

Carta descriptiva del taller, véase en anexos.

Resultados

Con la finalidad de comprobar que la propuesta del taller para adultos mayores cuenta con los elementos suficientes que contribuyan al logro del objetivo planteado, se realizó la aplicación del taller mencionado a fin de obtener resultados preliminares.

Dicha aplicación constó de cuatro sesiones de una hora cada una, cuando de manera inicial se tenía contemplado que fueran sesiones de dos horas. Se redujo la cantidad de horas por la disponibilidad de tiempo de los participantes.

Es importante resaltar que esta primera aplicación, no siguió rigurosamente las actividades de la carta descriptiva ya que el objetivo de éste era identificar de forma puntual, aquellos aspectos que ayudaran a enriquecer la propuesta del taller.

Fungí como instructora durante la primera aplicación del taller, con el fin de monitorear en primera instancia las reacciones que se hubieran presentado durante el mismo por parte de los participantes, así como para identificar los posibles cambios a realizar en el taller propuesto.

Acudieron al taller 15 personas de diversas edades, que oscilaban entre los 50 y 90 años de edad. Las personas no conocían al instructor que impartió las sesiones y decidieron participar por voluntad propia al enterarse de los temas que se tratarían en el mismo.

La totalidad de los participantes pertenecían a la clase media, algunos en edad pre jubilatoria y otros viviendo la etapa de la vejez. Todos sabían leer y escribir, sin embargo algunos de ellos tenían problemas visuales y auditivos. Una de las participantes padecía ceguera y otras tres personas tenían problemas motrices que impedían realizar todas las actividades propuestas.

Durante el desarrollo del taller, se encontraron ciertas dificultades que obligaron a modificar las actividades que se tenían previstas en un inicio. Se buscó ser incluyente con todos los participantes y evitar a toda costa generar sentimientos de exclusión, rechazo o discriminación.

De manera puntual se describen a continuación los resultados obtenidos durante el desarrollo de las cuatro sesiones:

- Sesión 1: Vejez una etapa que vale la pena vivir

Los 15 participantes acudieron puntualmente a la primera sesión, con un gran entusiasmo y expectantes de los temas a tratar, lo cual ayudó a desarrollar el programa con gran fluidez.

Una de las actividades planteadas contemplaba identificar las etiquetas negativas que giran en torno a la vejez, mismas que tenían que ser expuestas por los participantes, obteniendo como resultado una larga lista de éstas. Al momento de pedir la contraparte, es decir etiquetas positivas, fue notoria la dificultad para encontrarlas, ya que los participantes estaban acostumbrados a percibir una imagen en su mayor parte negativa de la vejez, por las experiencias que les han tocado vivir.

Desde este instante hubo personas que ante la actividad, manifestaron sus sentimientos al respecto; por ejemplo, algunas de ellas llegaron al llanto. Se tuvo que intervenir entonces, haciendo una pausa en el taller sugiriendo la realización de una técnica de relajación, misma que consistió en ejercicios de respiración que ayudaron a calmar el estado en el que se encontraban algunos participantes. Posteriormente se continuó con la sesión retomando de nueva cuenta aquellos puntos que quedaron sin concluir.

Al término de ésta, se otorgaron unos minutos para que los integrantes del grupo expresaran sus comentarios y sentir, ante lo visto en la misma. Algunas personas expresaron haber presentado dificultad al buscar aspectos positivos de la vejez ya que a muchos de ellos les ha tocado escuchar comentarios despectivos hacia los adultos mayores tanto en los medios de comunicación (programas, series, películas, etc.) como en el entorno que les rodea. Otros por su parte expresaron sentirse muy dichosos y contentos de haber sido bendecidos con tantos años de vida, agradeciendo todos los momentos por los que pasaron y los regalos que han recibido durante su trayecto. Algunos participantes compartieron experiencias de vida que ayudaron a que el grupo en su totalidad se animara a expresar otras experiencias personales.

La primera sesión tuvo como resultado un gran cúmulo de emociones, en su mayoría sentimientos encontrados. Algunos de agradecimiento ante la vida y otros de angustia y ansiedad ante el futuro que les esperaba; éste último predominó en los adultos más jóvenes.

- Sesiones 2 y 3: ¿Sentido de la vida en la vejez?

Desde el inicio de la segunda sesión al hacer el planteamiento de lo que era el sentido de la vida para los integrantes del grupo, detonó en la mayoría una afluencia de sentimientos y reflexiones en torno al tema, ello a raíz de que nunca se habían preguntado así mismos al respecto.

Generalmente los participantes expresaron su dedicación hacia los demás, en particular hacia sus hijos y nietos como un sentido de vida único. Sin embargo, no se habían cuestionado acerca de sus propias necesidades y gustos. Tendieron a referir su sentido de vida, exclusivamente hacia el área laboral y familiar.

En éste orden de ideas, se replanteo la pregunta de cuál era su sentido de vida pero ésta vez, buscando que expresaran aquellos motivantes personales que los han hecho llegar hasta donde están, excluyendo el apoyo y/o entrega hacia externos. Expresaron al respecto diversas ideas, de las cuales destacaron las siguientes:

- ✓ No haber tenido tiempo de plantearse proyectos de vida a conciencia, ya que su situación económica los obligó a trabajar desde muy pequeños para sacar adelante a su familia. Dejaron de lado intereses personales por dedicarse plenamente al trabajo. Sin embargo, la mayor parte de ellos tuvo como meta la superación personal, buscando en algún momento de su vida el estudiar o ejercer un oficio que los ayudara cumplir con ese objetivo.
- ✓ Otros antepusieron a sus hijos como principales motores de vida, mismos que les ayudaron a fijarse metas con la finalidad de brindarles lo mejor que tuvieran.
- ✓ Algunas personas no identificaron cuál era su principal motivante, expresando haber vivido lo que tenían que vivir sin pensar en lo que ellos realmente pudieran hacer para satisfacción personal. Cabe

destacar que quienes emitieron dicho comentario eran personas jóvenes de 50 años, cuando se esperaba que fuera ésta la idea de personas con mayor edad.

- ✓ Por otro lado, hubieron opiniones positivas al respecto, resaltando el agradecimiento por haber vivido tantos años, realizando en la medida de lo posible aquellas actividades o sueños que se plantearon en algún momento de su vida, de forma satisfactoria.

En la tercera sesión se expuso una breve síntesis de la historia de vida y postulados de Víktor Frankl, realizando una simulación de lo que hubieran hecho los participantes en caso de encontrarse en la situación del autor expuesto, dando como resultado opiniones en su mayoría positivas, resaltando el querer sobrevivir y salir adelante independientemente de la situación favorable o no en la que se encontrasen. Destacó en ellos el deseo de seguir viviendo a pesar de los problemas que se pudieran encontrar en el camino.

Posteriormente elaboraron en grupo el diagrama Causa – Efecto, aportando aquellos factores que para ellos repercutían en la carencia de un sentido de vida en ésta etapa, derivando a la par en la sensibilización y reflexión de los mismos al respecto.

En éstas dos sesiones la mayor parte de los integrantes manifestaron su sentir respecto al sentido de vida, provocando en algunos angustia, ansiedad o tristeza al no encontrarlo y en otros un motivante más para seguir viviendo lo mejor posible lo que les resta de vida.

El grupo consideró muy oportuno el haber participado en éstas sesiones, ya que a pesar de haber removido las emociones en algunos, despertó en la mayoría el deseo de querer encontrar y /o reafirmar su sentido de vida, independientemente de la etapa de vida en la que se encuentran.

- Sesión 4: Edificación y /o replanteamiento de proyectos de vida

En ésta última sesión el grupo generó una lluvia de ideas respecto a los deseos que tuvieron cuando eran niños, reflexionando sobre aquellos que no fueron cumplidos y los motivos por los cuales no se llevaron a cabo. Se les invitó a que replantearan aquellos proyectos que dejaron sin concluir o bien sin

empezar, considerando en esta ocasión toda la experiencia con la que cuentan, así como las fortalezas que los ayudarían a realizarlos, así como la conciencia de que estén apegados a la realidad.

Se solicitó al grupo que éste replanteamiento estuviera basado en sus fortalezas, debilidades, amenazas y oportunidades, teniendo siempre en cuenta los elementos reales y viables con los que cuentan.

La mayor parte del grupo pudo plasmar en papel sus proyectos de vida, otros prefirieron abrirse y expresar lo que habían pensado al respecto. En general tuvieron gran disposición durante todo el programa piloto, cooperaron y participaron en cada una de las actividades que se realizaron, independientemente de la afluencia de emociones que en varios momentos de las sesiones se presentaron.

Destacó en el grupo el deseo por querer encontrar o bien reafirmar su sentido de vida, por medio de la realización a corto plazo de sus proyectos. Es importante destacar, la forma en la que los integrantes del grupo expresaron su sentir y pensar, algunos con una gran dificultad, nerviosismo y contención y otros con una gran soltura y despreocupación. Hubo personas que sin pena se abrieron ante el grupo contando sus experiencias de vida a detalle, mientras que otros se limitaban a escuchar y prestar atención al resto del grupo. Para algunos el simple hecho de reflexionar ante la idea de sentido de vida hizo que rompieran en llanto y proyectaran los problemas que les aquejan, en general mostraron sus sentimientos abiertamente, lo cual facilitó la dinámica del taller.

El hecho de contar con un grupo grande con gente de diversas edades, ayudó a que aquellas personas que entraron en llanto, pudieran ser escuchadas y en su momento comprendidas y acogidas por los demás.

Existió un ambiente de cordialidad, respeto, escucha activa, cooperación por parte de cada uno de los participantes. No existieron casos de personas con resistencias o rechazo hacia la realización de las actividades presentadas.

Discusión

Durante el desarrollo del programa piloto se observaron y registraron diversas situaciones que llevaron al cuestionamiento y al análisis, comparando lo que dicen los autores a nivel teórico versus lo observado en la práctica.

Previo al desarrollo del taller propuesto, no se contaba con experiencia en el trato con adultos mayores, es por ello que se tomó la decisión de realizar una primera aplicación del mismo para obtener resultados preliminares a fin de obtener experiencia en la convivencia con éste sector de la población y detectar aquellos puntos no contemplados en un inicio, que ayudaran a su vez a enriquecer el taller para poderlo implementar a futuro.

La primera aplicación del taller, permitió ampliar la información que se tenía en un inicio, así como el poder comprobar o refutar hipótesis iniciales; ello debido a que el taller se elaboró en principio con base en la información recabada a nivel teórico y tomando en cuenta aportaciones a nivel práctico por parte de psicólogos especializados en la rama de la psicogerontología.

La mayor parte de los autores estudiados en la presente investigación recalcan una evidente falta de sentido de vida en la etapa de la vejez, refiriendo un sentimiento de insatisfacción a nivel físico, emocional y social, enfatizando una clara preocupación ante el desconocimiento de su porvenir.

De entre ellos, destaca la aportación de Rocío Fernández Ballesteros en 1996, quien menciona en su artículo “Psicología del envejecimiento: crecimiento y declive” que la vejez conlleva una serie de situaciones conflictivas de enfrentar como lo son: la jubilación, la pérdida de seres queridos, la marcha de los hijos del hogar, enfermedades crónicas, en ocasiones discapacidad, dependencia de otros para vivir y desde luego mayor proximidad a la muerte, aunado a otros eventos negativos que ocurren casi de forma inevitable. Ballesteros menciona que no es difícil deducir que estos acontecimientos puedan llegar a producir en la persona una serie de pensamientos y sentimientos negativos, mismos que mermen su calidad de vida.

Referente a la parte física mencionan una clara insatisfacción con su imagen personal, ello debido al deterioro biológico y natural que presentan en

ésta etapa, como es el caso del déficit a nivel motriz, auditivo, visual, orgánico y sistémico.

Para poder rectificar esta serie de ideas, durante el programa piloto se realizaron ciertas actividades que tuvieron como fin comparar lo teórico con lo práctico. Fue evidente la facilidad por parte de los participantes hacia el reconocimiento de una imagen negativa de la vejez. Refirieron con mayor facilidad carencias, problemáticas y déficit hacia su imagen corporal.

La mayor parte de las personas que acudieron al taller comentaron la serie de problemáticas a las que se enfrentan día a día debido a su condición y salud física, destacando la dificultad para poder caminar con soltura, escuchar y ver con claridad, recordar ciertos eventos y en general realizar sus actividades sin tantas dificultades. Sin embargo, a diferencia de lo expuesto a nivel teórico, los participantes que acudieron al taller manifestaron un pensar y sentir positivo ante su imagen corporal, ya que para la mayoría, ésta era reflejo de la serie de experiencias que han acumulado a lo largo de sus vidas. Dicha afirmación se pudo identificar por medio de una de las actividades que tenía como fin, el reconocimiento de etiquetas negativas contra las positivas de la imagen corporal en la vejez. Esta actividad consistió en la anotación de dichas características, en un rotafolio que tenía una silueta de un hombre y una mujer, encontrando que a pesar de haber identificado más etiquetas negativas, reconocieron aspectos positivos que contrarrestaban tal posición.

Aunque muchos en cierta forma llegaron a manifestar quejas o insatisfacciones en su parte física, lograron identificar aspectos positivos de su imagen, refiriendo muchas características hacia la sabiduría, la experiencia y los años vividos. Llamó la atención un comentario por parte de uno de los participantes, el cual dio un significado a las arrugas, considerándolas como “señales de victoria en el campo de guerra”, comentario que compartieron muchos de los integrantes del grupo. De manera genérica, fue significativo el predominio de actitudes positivas ante la etapa en la que se encuentran los adultos mayores.

Respecto a la parte emocional, Hamilton en el 2002 en su libro “Psicología del envejecimiento”, aborda los sentimientos de angustia, tristeza,

soledad, incompreensión, abandono, exclusión, inutilidad y discriminación, afirmando que se presentan sin excepción en la vejez. La presencia de sentimientos negativos en esta etapa es entendible, sobre todo al tomar en cuenta una serie de factores que influyen en la gestación de los mismos, como es el caso de la situación socioeconómica, de salud, familia, etc.

A pesar de lo expuesto por parte de algunos autores dedicados al ámbito de la psicogerontología, en especial en el caso de Hamilton y de aquellos enfocados al estudio de la esfera emocional de los adultos mayores (mismos que hacen particular énfasis en el predominio de sentimientos de índole derrotista en la vejez), destacó en el grupo el predominio de actitudes positivas ante los retos que se les planteaban.

Reflejo de ello está, en la presentación de la vida y obra de Víktor Frankl, autor a quien se tomó como referencia al realizar un juego de roles en el cual tuvieron que colocarse en los zapatos del autor expuesto, realizando la simulación de haber vivido exactamente lo que a él le había tocado vivir, tomando en cuenta la época en la que se encontraba.

Las respuestas que se obtuvieron, llamaron la atención y en su momento llegaron a cuestionar una posible tendencia a la generalización por parte de algunos autores al referir la etapa de la vejez como símil de insatisfacciones, declives y problemáticas en todas las esferas de la persona.

Todo profesional dedicado al ámbito de la psicología entiende la gran diversidad de comportamientos, actitudes, sentimientos y formas de pensar que pueden existir en una sola persona. Somos seres multifactoriales, mismos que ante un mismo evento podemos reaccionar de formas completamente distintas. Es por ello que al hacer referencia especial a la vejez, cabe preguntarse lo siguiente: ¿Todos los adultos mayores por el simple hecho de transitar por la etapa de la vejez, tendrían que experimentar sin excepción sentimientos de abandono, rechazo exclusión, insatisfacción, etc.? Ante lo que cabría responder que dependerá de la historia de vida, experiencias, cultura, educación, entorno, familia, situación socioeconómica, así como de la forma de pensar, sentir y actuar que tenga cada persona, la forma en la que se viva esta etapa de la vida: la vejez.

Situación que se reafirmó en el transcurso del programa piloto, encontrando en la mayoría de los participantes, experiencias de vida únicas, mismas que ayudaron a formar el adulto mayor que hoy día son.

En este orden de ideas, la importancia que tiene la historia de vida en cada persona es crucial, sobretodo en la postura que tenga el adulto mayor frente a la vejez, ya que se pudieron identificar en el grupo historias muy características y similares.

Como anteriormente se ha mencionado, por el rango de edad y la generación de la que proceden los adultos mayores que acudieron al taller, comparten en común el esfuerzo y esmero por alcanzar sus metas a pesar de los obstáculos que se puedan encontrar en el camino. Fueron educados de una forma tradicional en la cual predominaron los valores arraigados, las creencias religiosas, la familia, el apoyo incondicional hacia sus antecesores y sobretodo el trabajo desde la juventud.

El grupo refirió haber vivido en una época en donde los trabajos eran más duraderos, donde se tenía la seguridad de alcanzar la jubilación y una pensión que ayudara a llevar una vejez holgada y tranquila. Es por ello que se pudo comprender el porqué de su actitud positiva ante la vida a pesar de los retos a los que se enfrentaron, ya que al tener solventadas sus necesidades básicas, la etapa de la vejez puede vivirse en determinada medida lo más holgada posible.

Cuántos adultos mayores hoy día dependen completamente de otros para poder atender todas éstas áreas, o incluso cuántos de ellos no cuentan con apoyo alguno, siendo necesaria la búsqueda de trabajos que les generen una mínima retribución. Algunos adultos mayores por su condición de salud llegan a ser marginados y/o excluidos de la familia, la sociedad y por ende de mejores oportunidades laborales.

En este tenor, se torna evidente la gran diversidad de historias de vida, usos y costumbres existentes en cada persona al referirnos a una etapa en especial. Dependerá de una infinidad de factores, la forma en la que se conciba a la vejez, tomando siempre en cuenta cuestiones internas y externas a la persona.

Se debería evitar en la medida de lo posible generalizar al hablar de secuelas o efectos negativos derivados de la vejez, ya que todos los adultos mayores son completamente distintos y su forma de ver la vejez y manifestar un “sentido de vida” dependerá completamente de su historia personal. Sin embargo esta afirmación, no le resta veracidad alguna a la serie de afirmaciones a nivel teórico que han postulado algunos autores, al referir en su mayoría características negativas a la vejez, claro es el hecho de la existencia de casos de adultos mayores que cumplen con éstas afirmaciones. De nueva cuenta, cada persona es un mundo.

Conclusiones

Vivimos en un mundo donde el cambio es constante; la fauna, la flora, los ecosistemas, la sociedad, la economía y el flujo de personas son reflejo importante de dicho cambio. Uno de los más significativos ha sido el aumento paulatino de los adultos mayores en el mundo, mismos que en unos años conformarán el mayor porcentaje de la pirámide poblacional en cada país.

Dichos cambios demográficos han obligado a distintos profesionales a girar los reflectores y enfocarlos a éste sector de la población que cada día va en aumento, mismo que requiere de nuevas intervenciones a fin de buscar una mejora en la calidad de vida.

Convenciones como Viena 1982, hicieron que los adultos mayores fueran vistos y reconocidos ante el mundo, dándoles la importancia y el respeto que merecen ante los demás. La ONU fue de las primeras organizaciones que veló por los derechos de los adultos mayores y que a la fecha ha desarrollado una serie de programas en favor de ellos.

Sin embargo muchos de los esfuerzos por parte, no solo de grandes organizaciones como la ONU, sino de pequeñas asociaciones en favor de los adultos mayores, se han visto opacados por la insuficiente atención que existe hacia la tercera edad.

En México existen pocas organizaciones y asociaciones dedicadas a la atención integral de adultos mayores. La mayoría de ellas solo interviene en el ámbito de la salud física, dejando de lado la salud mental y otras áreas importantes de la vejez. Dentro de sus programas el mayor porcentaje recae en la salud y recreación, siendo ésta última esfera una de las que más llamó la atención durante el desarrollo de la presente investigación, ya que tiene como fin “entretener y mantener ocupado” a éste sector de la población, dejando de lado los intereses y el desarrollo personal de los adultos de la tercera edad.

En éste tenor, nace la preocupación por querer brindar una atención holística a los adultos mayores, misma que abarcara si bien no todas las áreas de la vejez, sí la mayoría de ellas.

El interés por estudiar la etapa de la vejez, no sólo como fase final, sino como etapa fundamental de la existencia, parte de la premisa de que la población de adultos mayores no es atendida de forma holística, la única esfera en la que se les atiende es la biológica, dejando de lado la parte psicosocial.

La atención que se les brinda no está enfocada a reorientar el sentido de vida y vocación en ésta etapa.

Por medio de la propuesta de un taller con especial énfasis en la esfera psicológica de los adultos mayores, se pretendió considerar los intereses, necesidades y sentimientos que tuvieran los mismos frente a la vejez. Teniendo por objetivo, la sensibilización del adulto mayor, frente a las bondades que conlleva vivir la vejez.

El sentido de vida desde el enfoque de Víktor Frankl, fue uno de los ejes para poder intervenir con este sector de la población, considerando este concepto como uno de los mayores pilares que existen en una persona y que a partir de él, se desarrollan y gestan una serie de hechos, experiencias y proyectos en la vida de un ser humano.

Para formular dicha propuesta se elaboró un marco teórico lo suficientemente sólido, para sostener y validar el taller.

En la primera parte de la investigación, se brindó un panorama general de las características físicas y psicosociales que se presentan en la vejez, dejando claro que existen declives significativos en esta etapa de la vida, mismos que pueden clasificarse en dos rubros: los “normales”, mismos que entran dentro del desarrollo del ser humano o los “patológicos” provocados por el descuido o mal funcionamiento tanto físico como psicológico del adulto mayor. El estado de salud física o psicológica que tenga el adulto mayor en esta etapa, dependerá en gran medida de la prevención, cuidado y atención que le dé a su persona.

La pirámide poblacional mundial demuestra estadísticamente el aumento paulatino en el número de adultos mayores a lo largo de las últimas décadas, haciendo énfasis en la población adulta mayor de México. Se expusieron proyecciones que dejaron clara la preocupación que existe en torno a éste

fenómeno demográfico. Así mismo, en un breve recorrido histórico se rescató la importancia que tuvieron ciertas organizaciones en el desarrollo de programas enfocados a la atención especializada de la tercera edad y el reconocimiento de la vejez ante el mundo.

En una segunda parte se habló del sentido de vida visto desde la perspectiva de Víktor Frankl, rescatando los conceptos clave de la logoterapia, mismos que ayudaron a cuestionar y analizar la existencia y/ o ausencia de sentido de vida en la vejez. Llegando a la conclusión de la importancia que tiene la historia de vida de una persona en la concepción que se tenga de ésta etapa.

Consecuentemente se expusieron los elementos más importantes de la orientación vocacional, haciendo particular énfasis en el replanteamiento de proyectos de vida en la vejez. A partir de la información recabada se elaboró un taller que tuvo como fin la sensibilización de los adultos mayores acerca de la importancia que tiene replantear proyectos de vida en la vejez, que a la vez ayudaran a validar un sentido de vida, tomando como base los postulados de Víktor Frankl.

Posteriormente se llevó a cabo una primera aplicación del taller propuesto que ayudó a identificar las diversas percepciones que tienen los adultos mayores frente al sentido de vida en la vejez.

A partir del taller propuesto y su respectiva aplicación, se demostró que en la tercera edad, a pesar de los declives y deterioros propios de la vejez y posibles retos que se puedan presentar en ésta etapa, subsiste el deseo por salir adelante y hacerle frente a los derroteros planteados en la vida. En este orden de ideas, se resalta la importancia que tiene la diversidad de conductas y pensamientos en torno a la concepción de un sentido de vida en ésta etapa. Dependerá de las habilidades adquiridas por cada persona a lo largo de su vida, la facilidad o dificultad para reconocer, replantear y /o validar un sentido de vida en la vejez.

A pesar de los grandes aportes que a largo de la historia han surgido en favor de la vejez, aún son insuficientes las buenas acciones que se realizan, ya que éste sector de la población va en aumento cada día y de forma

exponencial sus necesidades y requerimientos demandarán la atención por parte de todos los sectores de la sociedad, para poder hacerle frente a éste significativo fenómeno demográfico que conlleva la problemática descrita.

Ante la escasez de atenciones que existe en éste sector, se propuso un taller que fungiera como una herramienta más en favor de la mejora en la calidad de vida de los adultos mayores. Si bien no abarcará todas las esferas de la vejez, si contribuirá en cierta medida a sensibilizar a éste sector de la población sobre las bondades que conlleva vivir ésta etapa.

El taller propuesto puede aplicarse a adultos mayores sin importar su sexo, situación socioeconómica y educativa. Se hace la invitación hacia la comunidad médica y psicológica, para la aportación de conocimientos y experiencias que ayuden a enriquecerlo. También se requiere de instructores capacitados en el área de la psicogerontología para impartirlo.

Una de las grandes limitantes que se encontraron al momento de realizar la primera aplicación del taller, fue en primera instancia la búsqueda de la población, en segunda la disponibilidad de tiempo por parte de los participantes y en tercer término los padecimientos físicos y psicológicos que presentaran los mismos. Por lo cual se tuvieron que adaptar las actividades planteadas en origen a fin de integrar a todo el grupo de estudio.

Como resultado de esta experiencia, se sugiere hacer una previa detección de necesidades a la población con la que se vaya a intervenir, a fin de contar con los elementos suficientes que permitan llevar a cabo y de forma satisfactoria el taller. Las actividades que se desarrollen tendrán que adaptarse a las condiciones del lugar y a las características que tengan los participantes que integren el taller. Así mismo, sería conveniente registrar todos aquellos eventos significativos que se presenten durante el desarrollo de las sesiones, ya que a partir de ellos se pueden estudiar otras aristas de la vejez y buscar a su vez posibles herramientas para intervenir a futuro.

La experiencia obtenida a lo largo del desarrollo de la presente investigación, ayudó a reafirmar el planteamiento inicial de la misma; la vejez es una etapa de vida, la cual dependiendo de las experiencias, educación, cultura e historia de personal, podrá percibirse como cúspide o abismo.

Sugerencias

La primera aplicación del taller, permitió identificar los puntos fuertes y débiles del mismo, que a su vez sirvieron como base para la modificación de las actividades planteadas en un inicio y enriquecer el taller a partir de la experiencia en el trato con los adultos mayores.

En este orden de ideas, se puntualizan aquellos aspectos identificados a lo largo del desarrollo del taller a modo de sugerencia para aquellas personas que estén interesadas en llevar a cabo el mismo.

Se requiere de:

- Profesionales con especial experiencia en el trato con adultos mayores, de preferencia psicólogos con especialidad en psicogerontología. Sin embargo, aquellos profesionales que hayan llevado a cabo cursos o talleres en el ámbito de la salud, con especial énfasis en adultos mayores o aquellos que hayan tenido experiencia en las áreas de desarrollo humano, podrían aplicar el taller.
- Personal que cuente con experiencia en la impartición de cursos, preferentemente talleres de capacitación, para facilitar la conducción del mismo.
- Previo a la aplicación del taller, realizar un DNC (Detección de Necesidades de Capacitación), con el fin de conocer la población con la que se va a trabajar, sus características, expectativas y requerimientos especiales.
- El máximo de participantes será de 15 y el mínimo de 5 para conformar el grupo. Ello con la finalidad de tener control sobre el mismo y brindar atención personalizada.
- Contar con un espacio amplio, bien ventilado e iluminado, con mobiliario de fácil traslado y cómodo para los participantes que acudan.
- Registrar aquellas aportaciones e ideas que surjan durante el desarrollo del taller por parte de los participantes e instructores, a fin de incluirlas en futuras sesiones que enriquezcan al taller.
- No perder de vista el objetivo del taller, mismo que va encaminado a sensibilizar a éste sector de la población y no a pretender declarar o

establecer un sentido de vida. Ningún profesional serio, puede comprometerse a dar resultados específicos ni pretender que su población asegure un cambio, ya que dependerá de la forma de pensar, sentir y actuar que tenga cada persona el poder conseguirlo.

Sin embargo se espera que el taller pueda servir y ayudar a las personas a hallar, construir o reconstruir un sentido de vida por medio de la reorientación vocacional. Es por ello que las actividades del taller tienen como base los postulados de Víktor Frankl y las herramientas de la reorientación vocacional, ésta última enfocada exclusivamente al replanteamiento de proyectos de vida en esta etapa.

Esta es una propuesta para intervenir con los adultos mayores. Existen muchas aristas sin explorar o bien intervenir en la vejez.

Se torna imprescindible propiciar el interés, sensibilizar y capacitar a los llamados profesionales de la salud mental para que puedan trabajar de forma integral con los adultos mayores.

Es por ello que se hace la más cordial invitación a toda la comunidad psicológica y profesionales de otras áreas, a que aporten sus conocimientos y experiencias a fin de hacerle frente a un problema que cada día tomará auge y es el aumento de la población de adultos mayores, mismo que requerirá y obligará a muchas profesiones a girar los reflectores y desarrollar estrategias y planes específicos que permitan dotar de una mejor calidad de vida a este sector de la población.

Referencias

- Arteta, A. (2016). A pesar de los pesares. Cuaderno de la vejez. México: Ariel.
- Bouwsma, W. (1981). Citado Aportes para una conceptualización de la vejez. Revista de Educación y Desarrollo, vol.2, p.10. 2016, febrero 2, De www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/.../011_Ramos.pdf
- Careaga, A. Sica, R. Cirillo, A. & Daluz, S. (2006). Aportes para diseñar e implementar un taller. abril 1, 20016, de Desarrollo Profesional Médico Continuo Sitio web: http://www.dem.fmed.edu.uy/Unidad%20Psicopedagogica/Documentos/Fundamentacion_talleres.pdf
- Castoriadis, C. (1989). La institución imaginaria de la sociedad .Revista Tusquets Barcelona, vol.2, p.12. Base de datos.
- Cerejido, F. (1999). Psicología del envejecimiento. En: Aréchiga, H. y Cerejido, M. (coords.) (1999). El envejecimiento: sus desafíos y esperanzas. México: UNAM-Siglo XXI Editores.
- Cerejido, M. (2015, junio 24). Aspectos médicos del envejecimiento. Mayores de hoy, vol.3, 124 pp.
- Ciano, N. (2011). Estrategias de orientación educativa y ocupacional en Adultos Mayores. marzo 8, 2016, de Memoria académica Sitio web: <http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/tesis/te.914/te.914.pdf>
- Fernández, R. (2001). Psicología y envejecimiento: retos internacionales en el siglo XXI. Psychosocial Intervention, vol. 10, pp. 277-284. febrero 15, 2016, De Colegio Oficial de Psicólogos. Madrid, España. [en línea] URL: www.copmadrid.org/webcopm/publicaciones/social/76318.pdf
- Fernández, R., (1992) Intervención psicológica en personas mayores. Valencia: Ed. Promolibro
- Fernández, R., (1992) Mitos y realidades en torno a la vejez y la salud. Barcelona: Ed. SG
- Fernández, R., (1992) Mitos y realidades sobre la vejez. Barcelona: SG-Fundación Caja Madrid.
- Fernández, R., (1996): Psicología del envejecimiento: crecimiento y declive. Madrid: Universidad Autónoma de Madrid.
- Fernández, R., (1999): Qué es psicología de la vejez. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.
- Fernández, R., (2004). Psicología del envejecimiento. Monografías Humanitas, núm. 2, 112. febrero 9, 2016, De <http://www.encuentrosmultidisciplinares.org>

- Fernández, R., (2008). *Psicología de la vejez. Una psicogerontología aplicada*. Madrid: Ed. Pirámide.
- Fernández, R., (2009). *Envejecimiento activo. Contribuciones de la psicología*. Madrid: Ed. Pirámide
- Francke, M. y colaboradores. (2013). *El Sentido de la Vida y el Adulto Mayor en el área metropolitana de Monterrey*. febrero 24, 2016, de Red de Adultos Mayores Sitio web: <http://www.redadultosmayores.com.ar/Material%202013/Nacionales%20Mexico/8%20El%20sentido%20de%20la%20vida%20y%20el%20AM%20en%20Area%20Metropol%20Monterrey.pdf>
- Frankl, V. (2004). *El hombre en busca de sentido*. México: Herder.
- Frankl, V. (2012). *El hombre en busca del sentido último. El análisis existencial y la conciencia espiritual del ser humano*. México: Paidós.
- García, J. (2003). *La vejez. El grito de los olvidados*. México: Plaza y Valdez.
- Hamilton, I., (2002). *Psicología del Envejecimiento*. Madrid: Morata.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). *Metodología de la Investigación*. México: Mc Graw Hill.
- Huenchuan, S. & Guzmán, J. (2006). *Seguridad Económica y Pobreza en la Vejez: Tensiones, Expresiones y Desafíos para Políticas*. febrero 15, 2016, de CEPAL Sitio web: http://www.cepal.org/celade/noticias/paginas/5/27255/huenchuan_guzman.pdf
- INAPAM. (2010). *Ejes rectores de la política pública nacional a favor de las personas adultas mayores*. Revista SEDESOL, Vol. 5, p.96. 2016, febrero 18, De INAPAM Base de datos.
- Instituto Nacional de Estadística Geografía e Informática. (2013). *Estudio Nacional de Salud y Envejecimiento*. febrero 4, 2016, de ENASEM Sitio web: www.inegi.org.mx/est/contenidos/.../enasem/doc/enasem2013_09.pdf
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores. (2016). *Servicios del INAPAM*. febrero 18, 2016, de INAPAM Sitio web: <http://www.inapam.gob.mx/es/INAPAM/Servicios>
- Längle, A. & Probst, C. (2013). *Cuestiones existenciales sobre el Adulto Mayor*. marzo 1, 2016, de webaholics Sitio web: <http://www.webaholics.at/userfile/doc/Adulto-mayor---cuestiones-existenciales.pdf>
- Naciones Unidas. *Plan Internacional de Acción sobre el Envejecimiento*. Nueva York: UN, 2002; OMS. *Envejecimiento Activo*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud, 2002.

- Oficina de Información de las Naciones Unidas. (2016). Segunda Asamblea sobre el envejecimiento. febrero 15, 2016, de Organización de las Naciones Unidas Sitio web: <http://www.un.org/es/development/devagenda/ageing.shtml>
- ONU. (2015). World Population Prospects The 2015 Revision, The key findings and advance tables. Economic and Social Affairs, p. 347. febrero 13, 2016, De Organización de las Naciones Unidas. [en línea] URL: http://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf
- Organización de las Naciones Unidas. (1982) Asamblea Mundial Sobre el Envejecimiento. febrero 15, 2016, de Red Latinoamericana de Gerontología Sitio web: http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/Plan_Viena_sobre_Envejecimiento_1982.pdf
- Papalia, D., Wendkos, S. & Duskin, R. (2004). Desarrollo humano. México: Mc Graw Hill.
- Ramírez, Y. (2005, agosto 1). Sentido de la vida en la ancianidad. Revista del Hospital Psiquiátrico de la Habana, vol. 1, p.15. 2016, marzo 2, De : <http://www.revistahph.sld.cu/hph0205/hph021105.htm>
- Ramos, J., Meza, A., Maldonado, I., Ortega, M. & Hernández, M. (2009, octubre - diciembre). Redacción, Aportes para una conceptualización de la vejez. Revista de Educación y Desarrollo, vol.2, p.10. 2016, febrero 2, De www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/..../011_Ramos.pdf
- Rascovan, S. (1998). Orientación Vocacional: Aportes para la Formación de Orientadores. México: Colección, Psicología y Educación.
- Rascovan, S. (2004). Lo Vocacional: una revisión crítica. Revista Brasileña de Orientación Vocacional, vol.2, p.10. 2016, marzo 9, De Universidad Nacional de Lanús, Argentina Base de datos.
- Razo. A., (junio 2004). La Política Pública de Vejez en México: De La Asistencia Pública Al Enfoque de Derechos. CONAMED, vol.19, núm. 2, p.10. 2016, febrero 17, De Secretaría de Salud Base de datos
- Redacción. (2016). Análisis de causa raíz: el diagrama de espina de pescado. marzo 20, 2016, de OIT Sitio web: <http://managing-ils-reporting.itcilo.org/es/herramientas/analisis-de-causa-raiz-el-diagrama-de-espina-de-pescado>
- Rozo, J. A, (1998). Víktor Frankl (1905-1997) o el sentido de la existencia. Revista Latinoamericana de Psicología, vol. 30, pp. 355-361. 2016, febrero 23, De <http://www.redalyc.org/pdf/805/80530210.pdf>
- S/A. (2005). Modelos de Orientación Psicopedagógica. marzo 11, 2016, de Altantic International University Sitio web: <http://cursos.aiu.edu/Modelos%20de%20Orientacion%20Psicopedagogica/PDF/Tema%201.pdf>

- S/A. (2007). Desarrollo en un mundo que envejece. Febrero 13, 2016, de Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) Sitio web:
<http://www.cepal.org/prensa/noticias/comunicados/5/28935/wess07factsheetSP.pdf>
- S/A. (2010). Perfil sociodemográfico de adultos mayores. Estados Unidos Mexicanos Censo de Población y Vivienda 2010., vol.8, p. 224. febrero 15, 2016, De INEGI Base de datos. [en línea] URL:
http://www.inegi.org.mx/prod_serv/contenidos/espanol/bvinegi/productos/censos/poblacion/2010/perfil_socio/adultos/702825056643.pdf
- S/A. (2012). Diagrama Causa- Efecto. abril 2, 2016, de Biblioteca electrónica Técnica Administrativa - Beta Sitio web:
http://www.cyta.com.ar/biblioteca/bddoc/bdlibros/herramientas_calidad/causaefecto.htm
- S/A. (2014). El envejecimiento de la población mundial. Febrero 13, 2016, de Accreditation Commission for Health Care Sitio web:
http://www.achc.org.co/hospital360/contextos/demografico/Envejecimiento/Envejecimiento_de_la_poblacion_mundial.pdf
- Yuni, J. & Urbano, C. (2005). Educación de Adultos Mayores: Teoría, Investigación e Intervenciones. Córdoba: Brujas.
- Zarebski, G., (2008). Padre de mis hijos, ¿padre de mis padres?. Buenos Aires: Paidós.

Anexos

Nombre del taller:		El sentido de la vida en la vejez				
Lugar de impartición:	Universidad Salesiana	Duración total:	8 horas en 4 sesiones			
Instructor	Maria Esther Ramos Tafoya	Dirigido a:	Adultos mayores de 65 años en adelante.			
Tamaño del grupo:	De 5 a 15 participantes.	Conocimientos y habilidades requeridas	Saber leer y escribir. Tener una condición de salud física y mental, que les permita desempeñar las actividades propuestas en el taller.			
Horario:	11 am a 1 pm	Especificaciones del lugar de impartición:	Aula amplia, bien iluminada y ventilada. Mobiliario cómodo, de fácil traslado. Equipo de proyección, cómputo y audio. Pizarrón portátil o fijo.			
Objetivo general	Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia que tiene replantear proyectos de vida en la vejez, que a la vez ayuden a validar un sentido de vida, tomando como base los postulados de Viktor Frankl.					
Sesión 1	La vejez, una etapa que vale la pena vivir.	Duración	2 horas			
Objetivo particular	Al término de la sesión, los participantes reconocerán las bondades que conlleva vivir la vejez.					
INICIO						
Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
PRESENTACIÓN		Instructor: Da la bienvenida al taller, se presenta y da un breve mensaje a los participantes. Participantes: Atienden al mensaje y se presentan.	Técnica grupal: Presentación personal	Participación grupal	10 min	Personificador, hojas blancas, plumones de colores
INTEGRACIÓN GRUPAL	Propiciar el conocimiento y la integración del grupo, para facilitar el proceso de aprendizaje.	Instructor: Explica cómo realizar el ejercicio. Invita a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas y pide que se miren frente a frente. Pide que se den la mano y digan su nombre, qué hace, qué le gusta y qué no le gusta. Inmediatamente da la señal para que se rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que le toque otra persona en frente. Pide que se saluden con los codos y hagan a la otra persona las mismas preguntas que hicieron antes, después vuelven a girar de nuevo y esta vez se saludan con los pies, posteriormente con los hombros, la cabeza y un abrazo. Participantes: Atienden a las indicaciones y llevan a cabo la actividad.	Técnica de integración grupal (rompe-hielo). "Saludos con partes del cuerpo"	Participación grupal	15 min/ 25min	Música de fondo, reproductor de música o computadora y bocinas.
ENCUADRE	Introducir a los participantes a su proceso de aprendizaje y clarificar todas sus dudas sobre los temas a ver en el curso	Instructor: Presenta el objetivo del taller, temas a tratar, reglas de participación, horarios, requerimientos y aclara dudas por parte de los participantes. Participantes: Atienden a las indicaciones y exponen dudas.	Encuadre grupal	Participación grupal	10 min / 35 min	Presentación en Power Point
DESARROLLO						
Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
LA CAJA DE SORPRESAS	Obtener información directa acerca de la percepción que tienen los adultos mayores respecto a la vejez.	Instructor: Presentará a los participantes, una caja con diferentes preguntas, enfocadas a obtener información personal sobre lo que piensan los adultos mayores de la vejez y sus respectivas características. Organizará al grupo en un círculo, a fin de que todos puedan escucharse y verse al momento de llevar a cabo la actividad. Se colocará al centro del círculo y solicita que cada participante, tome de la caja una pregunta, la cual deberá contestar en voz alta frente a todo el grupo. Durante el proceso el instructor tomará nota de las respuestas. Participantes: Atienden a las indicaciones del moderador y participan en la actividad. Cada vez que termine una persona de contestar su pregunta, ella misma podrá seleccionar a la persona que quiera que conteste la siguiente. Al finalizar la actividad instructor y participantes a modo de conclusión, elaborarán un concentrado de las respuestas para identificar la concepción que tienen sobre la vejez.	Técnica diálogo discusión	Participación y conclusiones de grupo	25 min / 60 min	Caja de plástico o cartón, tarjetas con preguntas, música de fondo, bocinas, computadora, pizarrón o rotafolio, plumones de colores.
EL ESPEJO	Identificar el predominio existente de etiquetas negativas o positivas en la percepción que tienen los participantes respecto a la vejez.	Instructor: Dará las instrucciones de la actividad. Organiza al grupo en equipos de tres o cuatro participantes cada uno. Les indica que deben trazar 2 siluetas de alguno de ellos sobre los rotafolios y marcar en una las etiquetas negativas de la vejez y en otra las etiquetas positivas. Al finalizar, integrará las aportaciones de los equipos para obtener un consenso de grupo. Participantes: Atienden a las indicaciones por parte del instructor. Realizan la actividad solicitada y al finalizar, presentarán al grupo sus siluetas y las etiquetas asignadas.	Técnica vivencial - diálogo	Participación grupal	30 min / 1 hrs 30 min	Hojas de rotafolio, lápices, bolígrafos, plumones de colores, cinta adhesiva, pizarrón.
LA VEJEZ, UNA ETAPA QUE VALE LA PENA VIVIR	Sensibilizar a los participantes respecto de las bondades que conlleva vivir la vejez.	Instructor: Retoma las aportaciones obtenidas de las actividades anteriores y junto con el grupo realiza una comparación entre las etiquetas negativas y positivas, para identificar las bondades que conlleva vivir la vejez. Cierra con una exposición al respecto. Participantes: Atienden a la exposición y expresan sus opiniones.	Técnica expositiva	Participación grupal y preguntas directas	15 min / 1 hrs 45 min	Computadora, proyector y presentación en PPT.
CIERRE						
Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
UNA IMAGEN POSITIVA DE LA VEJEZ	Reconocer las bondades de la vejez.	Instructor: Proyecta una silueta de un adulto mayor en el pizarrón y pide a cada uno de los participantes que expresen en una palabra una ventaja de la vejez. Participantes: Expresan sus opiniones.	Técnica de cierre	Participación grupal	10 min / 1 hrs 55 min	Computadora, proyector y presentación en PPT.
DESPEDIDA	Concluir la sesión.	Instructor: Recapitula brevemente los puntos tratados y comenta de manera general los temas a tratar en la segunda sesión. Participantes: Atienden a las indicaciones.	Técnica de cierre	NA	5 min / 2 hrs	NA

Nombre del taller:	El sentido de la vida en la vejez		
Lugar de impartición:	Universidad Salesiana	Duración total:	8 horas en 4 sesiones
Instructor	María Esther Ramos Tafoya	Dirigido a:	Adultos mayores de 65 años en adelante.
Tamaño del grupo:	De 6 a 12 participantes.	Conocimientos y habilidades requeridas	Saber leer y escribir. Tener una condición de salud física y mental, que les permita desempeñar las actividades propuestas en el taller.
Horario:	11 am a 1 pm	Especificaciones del lugar de impartición:	Aula amplia, bien iluminada y ventilada. Mobiliario cómodo, de fácil traslado. Equipo de proyección, cómputo y audio. Pizarrón portátil o fijo.
Objetivo general	Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia que tiene replantear proyectos de vida en la vejez, que a la vez ayuden a validar un sentido de vida, tomando como base los postulados de Viktor Frankl.		
Sesión 2	¿Sentido de vida en la vejez?	Duración	2 horas
Objetivo particular	Al término de la sesión, los participantes reconocerán la importancia de revalorar las experiencias de vida, al replantear y /o edificar nuevos proyectos de vida.		

INICIO						
Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
BIENVENIDA E INDUCCIÓN	Reforzar la integración grupal.	Instructor: Da la bienvenida a la segunda sesión e invita a participar en una actividad para reforzar la integración grupal. Indica a los participantes colocarse en círculo y mencionar su nombre y un motivante de vida. Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad.	Técnica de integración "Mi motivante es"	Participación grupal	15 min	Música de fondo, equipo de sonido.
DESARROLLO						
Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
PREGUNTAS SOBRE EL SENTIDO DE VIDA EN LA VEJEZ	Obtener información directa acerca del sentir y pensar que tuvieron los adultos mayores en relación a las preguntas planteadas.	Instructor: Entrega a los participantes una canasta de dulces, los cuales tendrán pegados preguntas alusivas al sentido de vida en la vejez. Por ejemplo: (1.- Qué me motiva a vivir 2.-Cuál es mi sueño más preciado 3.- Qué me impide realizar mi sueño 4.- Qué necesitaría para lograrlo). Solicitará a los mismos, pegarlas en un rotafolio que tendrá como fondo un signo de interrogación. Posteriormente organiza a los participantes en equipos de 4 personas cada uno para dar respuesta a cada una de las preguntas planteadas. El instructor concentra las opiniones de los equipos y expone la importancia de la resignificación de vida en la vejez, haciendo hincapié en las experiencias y vivencias. Participantes: Atienden a las indicaciones y realizan la actividad encomendada.	Técnica lluvia de Ideas y expositiva	Participación y conclusiones de grupo	35 min /50 min	Dulces con preguntas alusivas al tema, rotafolio, cinta adhesiva. presentación en PPT, proyector, música de fondo, equipo de sonido
REVALORACIÓN DE EXPERIENCIAS DE VIDA EN LA VEJEZ	Sensibilizar a los adultos mayores, acerca de la importancia que tiene la revaloración de experiencias de vida en la vejez.	Instructor: Presenta el video titulado "Cómo envejecer con elegancia" mismo que retoma la importancia de la revaloración de experiencias de vida, así como la influencia que tienen las experiencias y vivencias pasadas en ésta etapa de la vida. Al finalizar el video reúne al grupo en círculo y solicita que expresen sus comentarios. Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad.	Técnica foro de discusión	Participación grupal y conclusiones de grupo	20min /1 hrs 10 min	Proyector, computadora, video, equipo de sonido.
MIS PROYECTOS DE VIDA	Obtener información acerca del tipo de proyectos que han elaborado los adultos mayores en la juventud y adultez.	Instructor: Expone diferentes tipos de proyectos que se pueden plantear las personas en la vida. Posteriormente pide a los participantes formar equipos de 4 personas, mismos que tendrán que anotar en un rotafolio (dividido en 4) los proyectos de vida (personal, laboral, educativo o social) que han planeado, realizado o dejado sin llevar a cabo. Al finalizar comentarán al grupo sus anotaciones y mencionarán qué tipo de proyecto es el que ha predominado en sus vidas. Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad	Técnica expositiva y trabajo en equipo	Participación grupal	30 min / 1 hrs 40 min	Computadora, proyector y presentación en PPT, rotafolios, plumones de colores, música de fondo, equipo de sonido.
CIERRE						
Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
CIERRE	Cerrar la sesión por medio de un video que tendrá como fin, reforzar la importancia de la revaloración de experiencias de vida	Instructor: Presenta un video titulado "El tren de la vida, versión hablada". Hace una breve recapitulación de los temas vistos y menciona de manera general los temas que se abordarán la próxima sesión. Participantes: Atienden al video y a las indicaciones del moderador.	Técnica de cierre	Participación grupal	20 min / 2 hrs	Computadora, proyector, video y equipo de sonido.

Nombre del taller:	El sentido de la vida en la vejez		
Lugar de impartición:	Universidad Salesiana	Duración total:	8 horas en 4 sesiones
Instructor	María Esther Ramos Tafoya	Dirigido a:	Adultos mayores de 65 años en adelante.
Tamaño del grupo:	De 6 a 12 participantes.	Conocimientos y habilidades requeridas	Saber leer y escribir. Tener una condición de salud física y mental, que les permita desempeñar las actividades propuestas en el taller.
Horario:	11 am a 1 pm	Especificaciones del lugar de impartición:	Aula amplia, bien iluminada y ventilada. Mobiliario cómodo, de fácil traslado. Equipo de proyección, cómputo y audio. Pizarrón portátil o fijo.
Objetivo general	Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia que tiene replantear proyectos de vida en la vejez, que a la vez ayuden a validar un sentido de vida, tomando como base los postulados de Viktor Frankl.		

Sesión 3	¿Sentido de vida en la vejez?	Duración	2 horas
-----------------	--------------------------------------	-----------------	---------

Objetivo particular	Al término de la sesión, los participantes reconocerán la importancia de tener un sentido de vida en la vejez.
----------------------------	--

INICIO

Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
BIENVENIDA E INDUCCIÓN	Captar el interés de los participantes.	Instructor: Da la bienvenida a la tercera sesión. Colocará en las paredes del aula, imágenes que representen los posibles problemas a los que se llegan a enfrentar los adultos mayores en esta etapa de la vida. Indica a los participantes observar las imágenes y tomar aquella con la que más se identifiquen. Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad.	Técnica de inducción	Participación grupal	10 min	Imágenes alusivas al tema, cinta adhesiva, música de fondo, equipo de sonido.

DESARROLLO

Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
PROBLEMAS ENFRENTADOS EN LA VEJEZ Y SOLUCIONES	Obtener información referente a los tipos de problemas a los que se han enfrentado los adultos mayores en ésta etapa de la vida, así como la forma en que los enfrentaron.	Instructor: Solicita a los participantes que formen equipos de 3 personas y que comenten las imágenes que seleccionaron (pensar y sentir). Así mismo tendrán que comentar los principales retos o problemáticas a los que se han enfrentado en la vejez y qué tipo de solución han empleado. En caso de no haberlos podido solucionar qué reacción tuvieron. Al finalizar los participantes deberán exponer ante el grupo las conclusiones a las que llegaron y el instructor anotará los principales retos enfrentados. Participantes: Atienden a las indicaciones y realizan la actividad encomendada.	Técnica diálogo discusión	Participación y conclusiones de grupo	35 min /45 min	Imágenes alusivas al tema, música de fondo, equipo de sonido
DIAGRAMA CAUSA EFECTO (FALTA DE SENTIDO DE VIDA EN LA VEJEZ)	Identificar el concepto de sentido de vida, sus implicaciones y los factores que influyen para que no se desarrolle en esta etapa de la vida.	Instructor: Presenta a los participantes el concepto de sentido de vida y proporciona un panorama general acerca de su importancia. Expone los factores que influyen en la falta del mismo con base en el Diagrama Causa - Efecto y solicita la elaboración de un diagrama individual. Al finalizar, invita a los participantes a comentar ante el grupo su diagrama. Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad.	Técnica expositiva y ejercicio práctico	Participación grupal y conclusiones de grupo	25 min /1 hrs 10 min	Proyector, computadora, equipo de sonido, diagramas Causa- Efecto
VIKTOR FRANKL Y EL SENTIDO DE VIDA	Sensibilizar a los adultos mayores respecto a la importancia de tener un sentido de vida	Instructor: Presenta a los participantes un video que muestre la historia de Viktor Frankl y sus principales postulados sobre el sentido de la vida. En plenaria expresarán sus comentarios respecto al video. El moderador plantea dos preguntas para reflexión individual: ¿Qué hubieras hecho tú si hubieses pasado por la misma situación que Viktor Frankl? y ¿Sabes cuál es tu sentido de vida?, mismas que serán contestadas de forma escrita. Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad	Técnica expositiva y ejercicio vivencial	Participación grupal	35 min / 1hr 45 min	Computadora, proyector y presentación en PPT, video, plumones de colores, bolígrafos, lápices, tarjetas u hojas blancas, música de fondo, equipo de sonido.

CIERRE

Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
CIERRE	Cerrar la sesión por medio de un ejercicio de relajación.	Instructor: Invita a participar en el ejercicio de relajación, muestra cómo hacerlo y lo lleva a cabo junto con el grupo Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad.	Técnica de cierre	Participación grupal	15 min / 2 hrs	Música de relajación y equipo de sonido.

Nombre del taller:	El sentido de la vida en la vejez		
Lugar de impartición:	Universidad Salesiana	Duración total:	8 horas en 4 sesiones
Instructor	María Esther Ramos Tafoya	Dirigido a:	Adultos mayores de 65 años en adelante.
Tamaño del grupo:	De 6 a 12 participantes.	Conocimientos y habilidades requeridas	Saber leer y escribir. Tener una condición de salud física y mental, que les permita desempeñar las actividades propuestas en el taller.
Horario:	11 am a 1 pm	Especificaciones del lugar de impartición:	Aula amplia, bien iluminada y ventilada. Mobiliario cómodo, de fácil traslado. Equipo de proyección, cómputo y audio. Pizarrón portátil o fijo.
Objetivo general	Sensibilizar a los participantes acerca de la importancia que tiene replantear proyectos de vida en la vejez, que a la vez ayuden a validar un sentido de vida, tomando como base los postulados de Viktor Frankl.		
Sesión 4	Edificación y/o replanteamiento de proyectos de vida	Duración	2 horas
Objetivo Particular	Al término de la sesión, los participantes reconocerán la importancia de replantear y /o edificar proyectos de vida en la vejez que a su vez, ayuden a encontrar y validar un sentido de vida		

INICIO						
Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
BIENVENIDA E INDUCCIÓN	Captar el interés de los participantes.	Instructor: Da la bienvenida a la cuarta sesión. Retoma puntos tratados en la sesión anterior y pide comentarios de los participantes al respecto. Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad.	Técnica de inducción	Participación grupal	10 min	Música de fondo, equipo de sonido.
DESARROLLO						
Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
ELABORACIÓN DE UN FODA	Identificar fortalezas, oportunidades, debilidades y amenazas (FODA), actuales.	Instructor: Presenta a los participantes la matriz FODA, su función y características con la finalidad de que al término de la explicación, ellos logren realizar uno propio. Los participantes comentarán al término de la actividad su sentir y pensar ante el mismo. Participantes: Atienden a las indicaciones y realizan la actividad encomendada.	Técnica expositiva y ejercicio práctico	Participación grupal	30 min / 40 min	Presentación en PPT, computadora, proyector, música de fondo, equipo de sonido, hojas de colores, bolígrafos, lápices.
EL MURO DE LOS PROYECTOS, DESEOS Y SUEÑOS	Reconocer la importancia de replantear proyectos de vida en la vejez	Instructor: A partir del análisis FODA, solicita a los participantes que escriban en tarjetas de colores aquellos sueños, deseos, proyectos, metas que por algún motivo no pudieron llevar a cabo en su juventud o adultez o que quisieran realizar en esta etapa de la vida. Pegarán sus tarjetas en la pared. El moderador, lanza preguntas al aire: ¿Se pueden llevar todavía a cabo? ¿Qué te impide hacerlo? ¿Estarías dispuesto a hacerlo? ¿Qué puedes perder? ¿Qué pasaría si no lo haces? a modo de reflexión e invita a los participantes a comentar sus respuestas libremente. Concentra los comentarios de los participantes y presenta un video de reflexión, titulado "Solitaria partida de ajedrez". Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad.	Técnica lluvia de ideas y ejercicio práctico	Participación grupal y conclusiones de grupo	50 min / 1 hrs 30 min	Tarjetas de colores, cinta adhesiva, plumones de colores, bolígrafos, música de fondo, equipo de sonido, computadora, proyector y video.
MI PROYECTO DE VIDA	Sensibilizar a los adultos mayores respecto a la importancia de replantear y /o edificar proyectos de vida en la adultez que ayuden a su vez a validar un sentido de vida.	Instructor: Coloca cuatro cajas al centro del aula, estarán nombradas con los cuatro tipos de proyectos (laboral, personal, educativo, social). Indica a los participantes tomar de la pared todos los proyectos que apuntaron y colocarlos en la caja correspondiente, según el proyecto que corresponda. Posteriormente indica a los participantes contestar 4 preguntas que estarán en una hoja dividida en cuatro (en forma de ventana), las cuales son: 1.- ¿Qué tipo de proyecto les gustaría llevar a cabo? 2.- ¿Cómo lo van a realizar? 3.- ¿Cuándo lo ejecutarán? 4.- ¿Para qué lo van a realizar? (¿Qué sentido tiene hacerlo?). Al término, del ejercicio invita a los participantes a guardar sus respuestas e intentar hacer éste ejercicio en su vida cotidiana para planear proyectos que a la par ayuden a validar un sentido de vida. Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad	Técnica ejercicio práctico	Participación grupal	20 min / 1hr 50 min	Cajas de cartón forradas rotuladas con los tipos de proyectos, plumones de colores, bolígrafos, lápices, tarjetas de colores, hojas blancas, música de fondo, equipo de sonido.
CIERRE						
Contenido temático	Objetivo operacional	Actividades instructor / participantes	Técnicas grupales	Forma de evaluación	Tiempo	Recursos
CIERRE	Cierre del taller	Instructor: Da la despedida del taller e invita a los participantes a realizar un ejercicio de reflexión diario respecto al sentido de vida. Invita a no dejar sólo en papel sus proyectos y llevarlos a cabo. Presenta un video de despedida alusivo al sentido de vida en la vejez. Pide comentarios de los participantes sobre el curso y cierra la sesión. Participantes: Atienden a las indicaciones y participan en la actividad.	Técnica de cierre	Participación grupal	10 min / 2 hrs	Computadora, proyector, video y equipo de sonido.