

**MANUAL****Consejos y propuestas para un envejecimiento satisfactorio****Suggestions and Propositions for Successful Aging**

MSc. María Guillermina Yanes García.

*Licenciada en Psicología. MSc. en Psicología de la salud. Profesora Asistente. Policlínica Laboral. Área 7. Cienfuegos.*

*Bachelor Degree in Psychology. MSc. In Health Psychology. Assistant Professor. Area 7 Polyclinic. Cienfuegos.*

**RESUMEN**

Se presenta un manual que aborda el tema de la ancianidad haciendo énfasis en orientaciones relacionadas fundamentalmente con aspectos que contribuyan al desarrollo de aquellas aristas del sujeto que enriquecen su espiritualidad y vida emocional, tales como habilidades comunicativas y de convivencia, mejoramiento de la imagen de sí mismo, autoestima y motivaciones, entre otros aspectos que de hecho intervienen en el equilibrio del proceso salud enfermedad. Incluye temáticas identificadas por los propios adultos mayores como constitutivas de sus problemas de salud, pero teniendo también en cuenta las acciones y soluciones propuestas ante dichas problemáticas, con el objetivo de abrir horizontes de crecimiento y desarrollo que permitan mejorar la capacidad de los adultos mayores para enfrentar los problemas de aceptar y adaptarse a lo que les toca vivir.

**Palabras clave:** anciano; envejecimiento; espiritualidad; emociones; calidad de vida

**ABSTRACT**

This article presents a manual that addresses old age focusing in propositions mainly related to aspects that contribute to develop traits reinforcing and enriching spiritual and emotional life of individuals. Such aspects

include cohabitation and communication skills, improved self-perception of physical characteristics, self-esteem and motivation, among other issues that are actually involved in the balance between health and sickness. Themes that have been identified by elderlies as part of their health problems are also included. In addition, the actions and solutions proposed for these problems are taken into account. The aim is to open up new horizons of growth and development in order to improve elderlies' capacities to address the acceptance and adaptation issues they need to go through.

**Key words:** aged; aging; spirituality; emociones; quality of life

**INTRODUCCIÓN**

El envejecimiento poblacional es un acontecimiento que se ha acelerado con el propio desarrollo de la Revolución. Desde el punto de vista psicológico, el 70 % de la población de la tercera edad, enfrenta el envejecimiento de manera conformista, el 10 % lo hace de forma fatalista y el 20 % lo asume positivamente, pues se considera apto para realizar cualquier actividad. Tal es el panorama que caracteriza, a grandes rasgos, la ancianidad en Cuba, un segmento poblacional que no escapa a las necesidades materiales, y a otro tipo de carencias, pero que tampoco vive al margen de la sociedad.

**Recibido:** 22 de junio de 2011

**Aprobado:** 26 de junio de 2011

**Correspondencia:**

MSc. María Guillermina Yanes García.

Policlínico Laboral. Área 7.

Cienfuegos. CP: 55 100.

**Dirección electrónica:** [guillermina@polcfa7.cfg.sld.cu](mailto:guillermina@polcfa7.cfg.sld.cu)

El adulto que envejece se ve forzado a encarar la incertidumbre profesional y social, la variabilidad o desaparición de los afectos y la fragilidad de las relaciones con sus semejantes. No sólo se *es* viejo, sino que además se *siente* viejo, lo *tratan* como a un viejo y ve que sus coetáneos mueren porque *son* viejos.

El anciano puede aceptar varias limitaciones y mantener algunas capacidades para disponer de energía y orientarla en ciertas direcciones. Pero el autocuidado exclusivo o excesivo puede resultar mortífero. Cuidarse suprimiendo todo lo agradable (sexualidad, comida, bebida) tal vez baje el colesterol y los triglicéridos, pero también baja el entusiasmo por la vida.

Enfermo o no, el ser humano se pregunta constantemente por el significado o por el sentido de la vida, y aunque según sus creencias, piense que se lo otorga Dios o que surge durante la evolución de la materia en el Cosmos, o de la vida en el planeta, puede darse la posibilidad de que el hombre se lo pueda conferir a su propia vida.

Hasta el momento, los manuales que abordan la ancianidad lo hacen con énfasis en orientaciones relacionadas fundamentalmente con el manejo de las enfermedades crónicas no transmisibles, pero es difícil encontrar un abordaje de aspectos que contribuyan al desarrollo de aquellas aristas del sujeto que enriquezcan su espiritualidad y vida emocional, tales como habilidades comunicativas y de convivencia, mejoramiento de la imagen de sí mismo, autoestima y motivaciones, entre otros aspectos que de hecho intervienen en el equilibrio del proceso salud enfermedad.

Así, basados en aquellas temáticas identificadas por los propios adultos mayores como constitutivas de sus problemas de salud, pero teniendo también en cuenta las acciones y soluciones propuestas a dichas problemáticas discutidas por los propios adultos mayores, y con el objetivo de abrir horizontes de crecimiento y desarrollo que permitan mejorar su capacidad para enfrentar problemas de aceptar y adaptarse a lo que les toca vivir, se realizó el presente manual.

## DESARROLLO

### REPERCUSIÓN PSICOLÓGICA DEL ENVEJECIMIENTO

La vejez es la suma de la senectud biológica y de las consecuencias psíquicas al percatarse de que la muerte se va acercando. Se da de maneras diferentes en los distintos sujetos y está ligada a la forma en que se había encarado previamente la vida, el trabajo, las relaciones emocionales y los intereses.

El adulto que envejece se ve forzado a encarar la incertidumbre profesional y social, la variabilidad o desaparición de los afectos y la fragilidad de las relaciones con sus semejantes. En la vejez disminuye significativamente la capacidad física, se pierde el trabajo, la posición económica, mueren amigos y familiares,

pérdidas que se viven con gran dramatismo; el tiempo subjetivo se acorta sensiblemente; sobre todo en los periodos largos como estaciones o años, hay conciencia de una mayor cercanía de la muerte.

Pero si esta soledad ocasiona la retirada afectiva del anciano, puede configurarse una situación fatal. La desinversión puede ocasionarles una profunda desorganización mental y somática. Si el anciano se aísla emotivamente y deja caer lo que fue valioso, los objetos internos y los proyectos amados que antaño le fueron significativos, se apagará su deseo de vivir. También es importante que retenga o establezca vínculos con objetos externos. En este sentido, Pierre Marty (1976) señaló: "*Nunca se vio a una locomotora de vapor, con el carbón agotado, andar todavía cien kilómetros por haberse encontrado con otra máquina de vapor. En cambio, se han visto hombres agotados que andan todavía cien kilómetros más por haber encontrado un compañero o compañera*". Es por ello que consideramos que incluso en la vejez, para vivir bien, es necesario el amor.

### LA CONEXIÓN ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO: CÓMO SUS EMOCIONES AFECTAN SU SALUD

¿Qué es buena salud emocional?

Las personas con buena salud emocional están conscientes de sus pensamientos, sentimientos y comportamientos. Han aprendido maneras saludables para afrontar el estrés y los problemas que son parte de una vida normal. Se sienten bien acerca de sí mismos y tienen relaciones interpersonales saludables. Sin embargo, muchas cosas suelen ocurrir en la vida que pueden perturbar su salud emocional y provocar sentimientos fuertes de tristeza, estrés o ansiedad. Estas cosas incluyen: ser despedido de su trabajo, tener un hijo que deja la casa o regresa a esta, afrontar la muerte de un ser querido, divorciarse o casarse, sufrir una enfermedad o una lesión, obtener una promoción en el trabajo, tener problemas de dinero, mudarse a una casa nueva o tener un bebé. Los cambios favorables pueden ser tan estresantes como los cambios desfavorables.

¿Cómo pueden mis emociones afectar mi salud?

Su cuerpo responde a la manera como usted piensa, siente y actúa. Esto, con frecuencia, se denomina como conexión mente y cuerpo. Cuando usted está estresado, ansioso o enojado, su cuerpo trata de decirle que algo no anda bien. Por ejemplo, una presión arterial alta o una úlcera estomacal podría desarrollarse después de un evento particularmente estresante, tal como la muerte de un ser querido. Las siguientes pueden ser señales físicas de que su salud emocional está desbalanceada:

- Dolor de espalda
- Cambio de apetito
- Dolor en el pecho
- Estreñimiento o diarrea
- Resequedad en la boca
- Cansancio excesivo

- Malestares y dolores generalizados
- Dolores de cabeza
- Presión sanguínea alta
- Insomnio (dificultad para dormir)
- Mareos
- Palpitaciones, es decir, una sensación de que su corazón late aceleradamente
- Problemas sexuales
- Sensación de "falta de aire"
- Tensión en el cuello
- Sudar
- Malestar estomacal
- Subir o bajar de peso

La mala salud emocional puede debilitar su sistema inmune haciendo que a usted le den más resfriados y otras infecciones durante épocas emocionalmente difíciles. Además, cuando usted se siente estresado, ansioso o perturbado, puede no cuidar de su salud como debiera. Puede no sentir deseos de hacer ejercicio, comer comidas nutritivas o tomar el medicamento que su médico le prescribe. Algunas personas abusan del alcohol, tabaco u otras drogas para tratar de sentirse mejor.

### ¿CÓMO PUEDO MEJORAR MI SALUD EMOCIONAL?

Primero, trate de reconocer sus emociones y comprender por qué las está teniendo. Descifrar las causas de la tristeza, estrés y ansiedad en su vida le pueden ayudar a manejar su salud emocional. Los siguientes son consejos útiles.

#### **Expresar sus sentimientos en formas apropiadas.**

Si los sentimientos de estrés, tristeza o ansiedad le están causando problemas físicos, guardar estos sentimientos dentro de sí puede hacer que usted se sienta peor. Está bien dejar que sus seres queridos sepan cuando hay algo que le está molestando. Sin embargo, tenga en cuenta que sus familiares y amigos pueden no ser capaces de ayudarlo a lidiar con sus sentimientos apropiadamente. En estos momentos, pídale a alguien que no esté involucrado en la situación —tal como su médico de familia, un asesor psicológico o un consejero espiritual— consejo y apoyo para ayudar a mejorar su salud emocional.

**Viva una vida balanceada.** Trate de no obsesionarse con problemas de trabajo, escuela o casa que puedan conducir a sentimientos negativos. Esto no significa que usted tenga que pretender que está feliz cuando se siente deprimido, ansioso o perturbado. Es importante lidiar con estos sentimientos negativos pero también tratar de enfocarse en las cosas positivas de su vida. Es posible que usted quiera usar un diario para llevar un registro de las cosas que le hacen sentir feliz o en paz. Algunas investigaciones han demostrado que tener una actitud positiva puede mejorar la calidad de vida y también incidir positivamente en su salud. Usted también puede necesitar buscar maneras para

deshacerse de algunas cosas en su vida que le hacen sentirse estresado y abrumado. Saque tiempo para hacer las cosas que disfruta.

**Calme su mente y su espíritu.** Los métodos de relajación tales como la meditación son formas útiles de balancear sus emociones. La meditación es una forma de pensamiento guiado. Puede tomar muchas formas. Por ejemplo, usted puede hacerla haciendo ejercicio, estirándose y respirando profundamente. Pídale consejo a su médico de familia sobre los métodos de relajación.

**Cuide de sí mismo.** Para tener buena salud emocional, es importante cuidar su cuerpo teniendo una rutina regular para comer comidas saludables, dormir lo suficiente y hacer ejercicio para aliviar la tensión acumulada. Evite comer en exceso y no abuse de drogas o alcohol. Usar drogas o alcohol simplemente causa otros problemas tales como problemas de salud y problemas familiares.

### ¿ES POSIBLE DAR UN NUEVO RUMBO A LA VIDA?

A pesar de que el ser humano nace en una cultura que ya tiene un sistema de valores y que a través de la educación le inculca "sentidos preparados de antemano" para los diversos aspectos de la realidad, la posibilidad de otorgar sentido aparece si el sujeto puede reconocer su propio deseo, más allá de los proyectos de los otros sobre su destino. *El descubrimiento del deseo propio puede marcar un nuevo rumbo en la vida.* Algunas veces es imposible lograrlo, pero conocerlo implica saber de sí mismo y poderlo pensar. Otro factor que da sentido a la vida es el amor, la pasión amorosa, el cariño por los hijos y la descendencia, la investidura de proyectos e ideales. El *significado* cambia constantemente. Se altera a medida que los seres vivos van adoptando sus propios modos de significar.

La vejez marca el ingreso al mundo del tiempo libre como ruptura de las obligaciones. Si antes faltó tiempo, ahora sobra. Si antes sobró actividad, ahora falta.

Detrás de cada conducta siempre hay una necesidad. Las necesidades mueven las conductas y son los aspectos dinámicos de la personalidad. Una vida con calidad significa, para el adulto mayor, un encuentro entre el reconocimiento de sus necesidades y la búsqueda eficaz de su satisfacción. Las necesidades humanas son tanto las materiales básicas, como el conjunto de necesidades no materiales, tales como las de participación, creación, reflexión... y todas constituyen un sistema, de modo tal que la satisfacción de unas y otras están mutuamente condicionadas. Comenzar a escuchar lo que quiero y necesito y no sólo lo que debo, lo que viene de adentro mío y lo que viene del contexto, produce modificaciones en la persona.

### TIEMPO LIBRE Y SALUD MENTAL

El tiempo libre como calidad de vida, es fundamentalmente el resultado de una actitud. Y estas actitudes, como los conocimientos, los hábitos o las

habilidades, se aprenden. La salud depende del cuidado que se dé el individuo a sí mismo y de la prevención y tratamiento de los problemas que pueden afectarla. Pero la salud depende de sistemas sociales de apoyo positivo y cambio o adaptación del medio que nos rodea. La salud mental es el conjunto de conocimientos que nos permite:

- vivir mejor.
- sacar más provecho de la vida.
- vivir de acuerdo a nosotros mismos.
- ser más fructíferos.

La salud mental es el estado resultante de un adecuado uso del tiempo libre en forma ociosa, llevada la idea de "ocio" a su expresión positiva. Por lo general el adulto mayor dispone de mucho tiempo libre, el cual puede ser ocupado por un "ocio creativo", generador de crecimiento y equilibrio personal. La inmensa mayoría de las personas que han cumplido entre 65 y 70 años han dejado de lado el trabajo profesional para ocuparse de actividades que antes eran "complementarias" y ahora pasan a ser casi "fundamentales" en su vida, pero lo que sí resulta preocupante y lo que nos debe mover a la acción inmediata, es el hecho de que solamente el 20 % de nuestra población anciana asume su vejez de manera positiva.

Es necesario, por tanto, que se tengan en cuenta dos aspectos desde el punto de vista psicológico muy importantes, que son las *aptitudes* y las *actitudes*, de nuestros ancianos. Así definimos conceptualmente que:

Aptitudes: son las habilidades significativas de las personas.

Actitudes: pertenecen al ámbito del sentimiento. La actitud como disposición a actuar.

La adquisición o modificación de *actitudes* es tan importante como la ejercitación de las habilidades, ya que existen actitudes que son perjudiciales para el desarrollo creativo: la rigidez; la crítica precoz; el conformismo; el aferrarse a normas, dogmas, procedimientos fijos; la desvalorización de lo desconocido o mal conocido; el sometimiento a la autoridad; el temor al cambio, la mayoría de las cuales se encuentran presentes en los representantes de la tercera edad. Por tanto, los siguientes son consejos oportunos:

- Realice excursiones a pie o en transporte a lugares históricos, turísticos y ecológicos (naturaleza).
- Vincúlese a círculos de abuelos, liceos, círculos de jubilados, sindicato de jubilados, agrupaciones culturales, religiosas, etc.
- Infórmese a través de la literatura (escritos, libros, periódicos), programas de radio o TV, videos,

películas sobre como seguir sano y cuidar de su salud.

- Conserve sus capacidades musicales, sobre pintura, literatura, escultura, tejido, teatro, etc; participando en exposiciones o incorporándose a los diferentes grupos afines.
- Comparta sus experiencias y enseñe o asesore a las nuevas generaciones, todo lo aprendido bien durante sus vidas (conversatorios y entrevistas).
- Vincúlese a eventos competitivos sanos.

#### Para mejorar su autoestima:

- Esté conforme consigo mismo.
- Acéptese tal cual es.
- Atrévase a tomar decisiones.
- Aprenda a ser tolerante.
- Defienda sus sentimientos.
- Acostúmbrese a lo nuevo.
- Haga valer sus derechos.
- Sea usted mismo.
- No se minimice, tenga confianza en sí mismo.
- Aprenda que nuestro valor como personas no depende de factores externos.
- Aprenda a decir NO, sin sentirse culpable, o creer que lastima a alguien. Querer agradar a todos es un desgaste enorme.
- Deje de sentirse responsable por el placer de los otros. Usted no es la fuente de los deseos ni el eterno maestro de ceremonias.
- No quiera saber si hablaron mal de usted, ni se atormente con esa basura mental. Escuche lo que hablaron bien de usted, con reserva analítica, sin crérselo todo.

#### Para superar el estrés:

Recuerda que el estrés se produce ante sucesos o situaciones no habituales que implican cambios en las condiciones de vida de los sujetos, y la necesidad por parte de estos de un esfuerzo de ajuste para adaptarse, o darle respuestas a las nuevas situaciones, por lo que es necesario:

- Buscar la mayor cantidad de información sobre el suceso para poder evaluarlo correctamente.
- Evaluar con objetividad los recursos con que se dispone para enfrentarlo.
- Abordar la situación desde una perspectiva positiva.
- Utilizar las redes de apoyo.
- Tener bien definidas dentro de su proyecto de vida diversas alternativas de desarrollo.
- Disposición para el desarrollo de nuevas motivaciones e intereses.
- Tener confianza en las posibilidades de éxito.
- Concientización y asunción de que los sucesos, las

personas, **son como son** y no como "lógicamente" se cree que deberían ser.

- Planee su día, pero deje siempre un buen espacio para cualquier imprevisto, consciente de que no todo depende de usted.
- Concéntrese en apenas una tarea a la vez. Por más ágiles que sean sus cuadros mentales, usted se cansa.
- Pida ayuda siempre que sea necesario, teniendo el buen sentido de pedírsela a las personas correctas.
- Es necesario tener siempre alguien a quien le pueda confiar y hablar abiertamente.
- Separe los problemas reales de los imaginarios y elimínelos, porque son pérdida de tiempo y ocupan un espacio mental precioso para cosas más importantes.

### ¿QUÉ HACER CUANDO ESTAS ANGUSTIADO?

1. Descubrir el acontecimiento desencadenante y aceptarlo. Si te preguntas cuándo comenzaste a sentirte mal es fácil que descubras el hecho desencadenante
2. Explora y define tu malestar. Deja de echar la culpa al exterior y hazte responsable de lo que sientes.
3. Descubre y formula claramente los pensamientos irracionales, exigentes y destructivos que te causan emociones dolorosas. A tu "enemigo interno" no le gusta que lo descubran y le hablen cara a cara, ya que se debilita.
4. Discute y cuestiona los pensamientos irracionales. Búscalas las alternativas racionales y constructivas.
5. Refuerza los nuevos pensamientos sobre la base de la repetición, imaginación y conducta apropiada.

### Ventajas de la risa:

- Relaja las tensiones: la risa favorece el ejercicio muscular al abrir la boca se producen contracciones de todos los músculos de la cara mientras que los otros se relajan liberando todas las tensiones acumuladas.
- Ayuda a quemar etapas: una carcajada une y permite avanzar más rápidamente en una conversación tensa, lenta o pesada.
- Relaja la complicidad ya existente: bromas familiares que recuerdan los lazos afectivos y los refuerzan.
- Levanta el tono de optimismo que hace que desaparezcan las depresiones.
- Garantiza el encuentro amoroso, quien sabe reír puede hacer reír.
- Libera del insomnio: al suprimir las tensiones quien se ríe puede dormir mejor

### ANCIANIDAD POSITIVA

- Aceptar la vida como es.

- Disfrutar de lo pequeño y de lo grande.
- Conocerse a sí mismo.
- Aceptarse.
- Sentirse querido y valorado, pero también querer y valorar.
- Tener razones para vivir, esperar, y también razones para morir y descansar.
- Intente descubrir placer de cosas cotidianas como comer, dormir y pasear, sin creer que es lo máximo que puede conseguir en la vida.

Entender que la felicidad:

- Brota en el corazón con el cariño, la ternura y la compresión.
- La forman los instantes y momentos de plenitud y bienestar.
- Que está unida y ligada a la manera de ver a la gente y de relacionarse con ella.
- Que para tenerla hay que gozar de paz interior.
- Que cada edad tiene su propia medida de felicidad, amor, bondad, reconciliación, perdón y entrega total.

### PARA OBTENER UNA MAYOR AUTOCONFIANZA

Podríamos definir la autoconfianza, como la confianza en uno mismo, en nuestras reales posibilidades. Es muy útil en los tímidos, los pasivos, los dependientes, los dubitativos y los que tienen muy en cuenta "el que dirán".

1. Usted es y debe ser el juez de su conducta. Debe ser el responsable de las consecuencias de sus actos, los cuales no necesitan tener la aprobación de los demás, aunque mientras más personas aprueben su conducta, significa que es socialmente bien vista, pero si esto no fuera así, no se alarme, ello puede ocurrir.
2. No está obligado a pedir disculpas, ofrecer excusas o dar razones explicativas de sus actos a no ser que ello haya sido conveniado antes con usted. Sólo las dará a las personas que decida y no a otras.
3. No está obligado a encontrarle soluciones a los problemas de otros. Sólo ocurrirá si desea hacerlo.
4. Tiene derecho a cambiar de opinión cuantas veces desee, siempre y cuando sea posible. No sienta pena por modificar una decisión previa, pues no está obligado a mantenerla. Nunca le haga caso a los argumentos que esgrimirán quienes tienen interés en que no revoque su decisión.
5. Tiene derecho a decir "no sé" cuando se le pregunta algo, aunque sepa la respuesta precisa. Es libre de dar esa y otras informaciones a quien elija para ofrecerlas.
6. Tiene todo el derecho de equivocarse y de hacerse responsable de las consecuencias de dicha equivocación. No sienta culpa por ese error, pues todos los seres humanos los cometemos. Dése a la

tarea de aprender de ellos para no repetirlos.

7. Tiene derecho a opinar diferente a la mayoría de las personas y mantenerla por el tiempo que usted decida hacerlo.
8. Tiene derecho a tomar una decisión que no sea la mejor a los ojos de los demás, sin afectar otros intereses que no sean los propios.
9. Tiene derecho a decir "no comprendo" y "no me importa" cuando lo estime prudente.
10. Tiene derecho a caerle mal a un grupo de personas, regular a otros y bien a los terceros. La proporción entre estos grupos le mostrará el grado de aceptación que usted tiene en ellos, lo cual no tiene importancia alguna.
11. Tiene derecho a persistir en su decisión, y emplear para ello la técnica del disco rayado, o sea, la repetición exacta de lo que eligió responder: "no sé, no sé, no sé..."; "porque sí, porque sí, porque sí..."; "no quiero, no quiero, no quiero"..
12. Tiene el derecho a responder las preguntas que le hacen con otras preguntas, como por ejemplo: "¿Por qué usted me pregunta eso?" "¿Está molesto usted?" "¿Hice algo indebido?".
13. Tiene derecho a hacer el ridículo. Antes que usted muchos otros lo hicieron. Después de usted lo hará una cantidad similar.

**Si ninguno de estos consejos le resulta de utilidad, usted tiene el derecho a no tenerlos en cuenta.**

## MIEDO Y EMOCIONES

### ¿Qué puedo hacer para evitar problemas?

Primero esté al tanto de sus emociones y reacciones y trate de entenderlas. Aprender a diferenciar las causas de la tristeza, frustración y rabia en su vida le puede ayudar a manejar mejor su salud emocional.

#### Consejos para lidiar con sus emociones

- **Aprenda a expresar sus sentimientos en formas adecuadas.** Es importante que la gente que está cerca de usted sepa cuando hay algo que le está molestando a usted. Guardar sentimientos de tristeza o de rabia dentro de sí consume energía adicional y puede causar problemas en sus relaciones interpersonales y en su trabajo o escuela.
- **Piense antes de actuar.** Las emociones pueden ser muy fuertes. Pero antes de que usted se deje llevar por sus emociones y diga o haga algo de lo cual podría arrepentirse, tómese tiempo para pensar las cosas.
- **Empéñese por lograr llevar una vida balanceada.** Saque tiempo para hacer las cosas que disfruta. Concéntrese en las cosas positivas en su vida.

- **Ocúpese de su salud física.** Su salud física puede afectar su salud emocional. Cuide de su cuerpo haciendo ejercicio con regularidad, comiendo alimentos saludables y durmiendo lo suficiente. No abuse de las drogas o del alcohol.

### ¿QUÉ HACER CUANDO FALLECE UN SER QUERIDO?

El fallecimiento de un ser querido resulta siempre un acontecimiento muy doloroso. Cuando esto ocurre, el ser humano pasa por diversas etapas:

**Primera etapa o de negación:** el sujeto niega la muerte del ser querido y son frecuentes las siguientes expresiones: "no, eso no puede ser", "eso es mentira", "díganme la verdad", "no lo puedo creer", etc

**Segunda etapa o de rabia:** el doliente despliega su hostilidad contra todos, hacia todos, incluyendo el propio fallecido. Es una reacción normal y habitual en todo el que pierde a un ser querido, y no un problema personal.

**Tercera etapa o de regateo:** se caracteriza por la búsqueda de un consuelo que disminuya su sufrimiento, y entonces se dice: "ya descansó", "que Dios lo tenga en la gloria", "menos mal que sufrió poco" y otras por el estilo.

**Cuarta etapa o de aceptación:** es el resultado final de la evolución normal del duelo. Ahora no se habla de resignación, sino de aceptación. Es importantísimo conocer estas expresiones y sobre todo las de la rabia, saber que es normal, y todos nos echamos la culpa por lo que pudimos hacer y no hicimos porque provoca una sensación de alivio considerable. Otro aspecto notable en el manejo del duelo es facilitar el llanto y permitir expresar los afectos y emociones displacenteras, no reprimirlas con las conocidas frases "pon de tu parte" y "ponte fuerte" porque en nada ayudan.

Luego del duelo, es de mucha utilidad recoger y guardar las pertenencias del ser querido, así como las fotografías, de manera que no se conviertan en un estímulo depresógeno generador de mayor tristeza.

Otra sugerencia es evitar acudir al cementerio con frecuencia. Escoja un día para ir a ver la tumba del ser querido, que no sea el día que falleció, por ser un momento doloroso que no debe ser actualizado.

Por último, una recomendación útil es hacerle caso al cuerpo en todo momento, pues la evolución normal del duelo le irá diciendo lo que usted podrá ir haciendo. Si el cuerpo le pide no ingerir alimentos, no los ingiera. Ya llegará el momento de comer como habitualmente. Si el cuerpo le pide llorar, lllore. Ya llegará el momento de volver a sonreír.

### RELACIONES INTERPERSONALES

En el transcurso de las relaciones interpersonales, muchas veces se nos dificulta el desarrollo de la comunicación, ya sea positiva o negativa, es por eso que ofrecemos algunas sugerencias al respecto.

¿Como desarrollar una comunicación positiva?

- Evite involucrarse en ansiedades y tensiones ajenas, en lo que se refiere a ansiedad y tensión. Espere un poco y después retome el diálogo y la acción.

- Expresando los sentimientos, actitudes, deseos, opiniones o derechos de un modo adecuado a la situación.

- Respetando esas conductas en los demás y que generalmente resuelve los problemas inmediatos minimizando los problemas futuros.

- Si de verdad quieres que alguien mejore su comportamiento valora sus aciertos, dile las cosas que tú crees que hace bien, en lugar de señalar sus equivocaciones, dile, en positivo, en que puede mejorar y cómo hacerlo. Muéstrale tu apoyo en sus buenos propósitos.

Características generales:

- Más sonrisas.
- Mayor contenido asertivo.
- Más verbalizaciones positivas.
- Mayor afecto.
- Mayor tiempo de habla y mayor duración de la contestación.
- Mayor mirada/contacto ocular.
- Más autoverbalizaciones positivas.
- Mayor tolerancia ante los conflictos.

¿Como expresar sentimientos negativos?

Si es importante expresar sentimientos positivos, también lo es expresar sentimientos negativos tales como **irritación, cólera, depresión, frustración**, etc. Normalmente se expresan de una forma que fomentan más las discusiones entre las personas. Para poder expresar estos sentimientos podemos utilizar los siguientes pasos:

- Especificar la conducta del otro que ha motivado sentimientos negativos.
- Expresar y asumir como propios los sentimientos negativos.
- Hacer una petición al otro que contribuya a mejorar la situación y los sentimientos:
  - ◊ Para cambiar palabras o acciones
  - ◊ Para ayudar a la solución de un problema
  - ◊ Para encontrar un acuerdo, compromiso o clarificación.
- Reforzar al otro por haber escuchado nuestra petición y comprometerse a realizarla o plantear un compromiso alternativo.

**¿CÓMO SOLVENTAR LOS CONFLICTOS FAMILIARES?**

Una de las problemáticas que más afecta a los ancianos en nuestro medio, es la convivencia familiar, la cual generalmente es generadora de conflictos intergeneracionales dados por dificultades en la

comunicación. Para solventar dichos conflictos familiares, hay que tener presentes los ingredientes importantes para una buena comunicación:

- Saber escuchar.
- El respeto y la valoración del interlocutor.
- Expresarse con demandas claras, sin rodeos ni ambigüedades.
- Intentar captar el mensaje desde el punto de vista "del otro".
- Dar señales "al otro" de que se está recibiendo su mensaje.
- Evite centrarse solamente en las conductas inadecuadas e incrementa el refuerzo de las conductas positivas, esto contribuye a favorecer la propia autoestima.
- Revise si usted predica con el ejemplo con las conductas que exige.
- Las exigencias deben expresarse en términos concretos y específicos, negociando cada una de ellas, no imponiéndolas.
- Estimular las modificaciones positivas después de un tiempo de establecidas.
- Analizar qué se premia y qué se castiga en la interacción tanto de padres e hijos como entre los miembros de la pareja.
- Su familia no es usted, está junto a usted, compone su mundo, pero no es su propia identidad.
- Olvídense de una vez y por todas que usted es indispensable en el trabajo, casa, o grupo habitual. Por más que esto le desagrade, todo camina sin su actuación, a no ser usted mismo.

**Recuerde que:**

Para tener un comportamiento asertivo debemos saber que tenemos derecho a:

- Juzgar nuestros comportamientos, pensamientos y emociones, y tomar la responsabilidad de la realización y de las consecuencias.
- No dar explicaciones o excusas para justificar nuestro comportamiento.
- Intentar, si nos incumbe, buscar soluciones para los problemas de otras personas.
- Cambiar de opinión o parecer.
- Cometer errores y ser responsable de ellos.
- Decir "NO LO SÉ", cuando no tenemos respuesta para una pregunta que nos puedan formular.
- Ser independientes de la buena voluntad de los demás para enfrentarnos con ellos.
- Comprenda que principios y convicciones inflexibles pueden ser un gran peso que evite el movimiento y la búsqueda.
- Tomar decisiones ajenas a la lógica.
- Decir "No lo entiendo"

- Decir "No me importa"
- DEFENDER NUESTROS DERECHOS.

Uno de los principales problemas del adulto mayor en el seno de la familia son los conflictos intergeneracionales, debido a las contradicciones existentes entre los nuevos hábitos, costumbres, e interpretaciones filosóficas de las situaciones que defienden los adolescentes, y las establecidas por la tradición, que defienden los adultos. Por tanto recomendamos:

### **PARA UNA BUENA COMUNICACIÓN CON EL ADOLESCENTE**

Para lograr una buena comunicación con nuestros adolescentes es prudente desterrar de nuestro vocabulario determinadas expresiones como las que a continuación se relacionan:

**1. "Tú tienes que..."** En este caso es preferible preguntar qué ha pensado hacer al respecto, antes de trazar pautas ajenas a él. El adolescente debe aprender a encontrar soluciones propias, a manejar el estrés, las relaciones difíciles, etc.

**2. "Por qué tú no hiciste..."** Lo que no se hizo no tiene solución pues pertenece al pasado. Es mucho mejor que el adolescente aprenda de los errores cometidos y sea capaz de volver a intentarlo, por lo que se le debe asegurar que él es capaz de hacerlo, que él puede lograrlo.

**3. "Muchos de tu edad..."** Esta desafortunada comparación no debe ser pronunciada jamás. Lo importante es aceptar al adolescente tal y cual es, y solidarizarnos con sus decisiones, las que por lo general, son adecuadas a sus intereses.

**4. "Cuando yo tenía tu edad..."** Otra comparación peor que la anterior, pues provocará una rivalidad entre padres e hijos. Cuando usted tenía su edad las cosas eran muy diferentes a como son en estos momentos. Es más inteligente invitarlo a dialogar sobre el tema que consideramos problemático, o el que posiblemente necesite alguna orientación, pero nunca ponernos como modelo que no somos.

**5. "Yo en tu lugar haría..."** Otro error en la comunicación, pues estamos cometiendo fraude, con el inconveniente de que nuestra opinión pudo haber sido válida para nosotros, mediatizada por nuestra experiencia pasada que no la tiene el adolescente y por nuestros juicios de valor que no son los de él. Es mucho más sensato aproximarnos a él preguntándole qué piensa hacer ante la situación que tiene y de esa manera conoceremos cuán acertadas o no son sus decisiones. Si son correctas deben ser estimuladas y si no lo son se le debe incitar a manejar otras opciones más productivas.

Estas orientaciones persiguen proveer al adolescente de relaciones afectivas y efectivas, que le sirvan de soporte ante las nuevas exigencias que esta etapa le plantea, fundamentalmente, una apropiada interacción social con sus semejantes. Esta manera adecuada de comunicarse

con el adolescente le permitirá contar con usted cuando le sea necesario a él, no cuando usted lo desee.

### **RÉGIMEN DE VIDA**

- Expóngase al sol por la mañana durante media hora.
- Realice ejercicios manteniendo un programa regular a la misma hora, matutina o vespertina, vinculándolos con ejercicios respiratorios varias veces al día, sobre todo antes de dormir.
- Establezca un horario adecuado y fijo para su alimentación, distribuyendo la alimentación del día en 4 -5 comidas, no sobrecargando los horarios de almuerzo y comida. Trate de comer algo antes de acostarse o tomar leche tibia.
- Trate de evitar la siesta vespertina.
- Es preferible el baño al mediodía o a media tarde.
- Evacue cuando sienta deseos, sugiriendo que lo haga en horario fijo y con el tiempo necesario, aun sin deseos.
- Recuerde que la cama se usa para dormir o para la actividad sexual (no para leer, ver televisión, alimentarse, ni tratar de dar solución a problemas).
- Trate de levantarse a una hora fija, aunque duerma bien o no. Seis horas de sueño son suficientes.
- Haga una pausa de 10 minutos cada 2 horas de trabajo, a lo máximo. Repita estas pausas en su vida diaria y piense en usted, analizando sus actitudes.

### **RECOMENDACIONES PARA EL BUEN DORMIR**

- Levantarse todos los días a la misma hora, incluyendo los fines de semana.
- No acostarse hasta que no se sienta somnoliento y cansado. Limitar el tiempo en la cama durante el día a cantidades "normales".
- Descontinuar el uso de sustancias que contengan cafeína, nicotina, alcohol y otros estimulantes del sistema nervioso central.
- Evitar la siesta diurna excepto cuando por la práctica o la experiencia se sepa que esta da como resultado un mejor sueño nocturno.
- Mantener un buen estado físico por medio de una rutina de ejercicios realizados tempranamente en el día, seguida por otro tipo de actividad.
- Evitar las estimulaciones en la tarde; seleccionar lecturas, programas de radio y TV que no den lugar a excitaciones emocionales.
- Intentar un baño tibio por 20 minutos antes de acostarse.
- Comer con un esquema de horario regular. Evite las ingestiones excesivas cercanas a la hora de acostarse. Es preferible ingerir algún carbohidrato

en cantidades moderadas antes de retirarse al dormitorio.

- Practicar alguna rutina de relajación al anochecer.
- Mantener condiciones agradables para dormir.
- No mantenerse más de 20 minutos despierto en la cama.
- Ajustar las horas de sueño y las actividades de rutina para optimizar el plan diario y su situación de vida.
- Usar el dormitorio sólo para el sexo y dormir.

### SEXUALIDAD EN LA TERCERA EDAD

- Recuerda que la sexualidad es la expresión social del sexo, es más espiritual (vestir, caminar, hablar, pasear tomados de la mano).
- Defienda su intimidad (cuarto con puertas) y exija que se toque a la puerta antes de entrar.
- Exija que se respeten costumbres y gustos (arreglo de manos, cabello y cuidado de la piel en la mujer y bigote y pelado en el hombre).
- Use ropa adecuada al gusto, tradición, nivel cultural, estado de ánimo, sexo, temporada, lugar y no a la edad.
- Comparta en fechas señaladas (bodas, día del amor, noviazgo, matrimonios de familiares y amigos) con las personas que sean de su agrado.
- No permitir que se ridiculice a personas que se mantienen activas.
- Defender el respeto a la decisión de compartir hoteles, campismos, balnearios, en dependencia del estado de salud.
- No se reprima si existe iniciativa de vida sexual activa, asesórese.
- No utilice drogas a favor o en contra del sexo, consúltelo.

### MATRIMONIO Y VEJEZ

- No es una inmoralidad, es un derecho.
- No anteponga la herencia y los bienes materiales a los sentimientos
- La convivencia debe ser con armonía, para construir no para destruir.
- Se debe defender la intimidad, habitación adecuada.
- En la inmensa mayoría de los casos necesita compañía y no sexo, aunque puede haberlo.
- No convierta la relación en un dúo aislado, disfrute de ella.
- No convierta la relación en un dúo que va a realizar los mandados.

### Consejos para vivir bien 120 años

Los principios bien establecidos que deben incorporarse conscientemente en nuestro quehacer diario son:

1.- **El cerebro es el controlador de todas las actividades del cuerpo humano.** Si usted conscientemente se propone algo en relación con su cuerpo y cree firmemente en ello, lo logra.

2.- **El ser humano es un animal de hábitos.** Esta es una verdad incontestable pero que no aplicamos cuando la necesitamos. Si nos lo proponemos, podemos dejar un hábito dañino por otro que sea beneficioso para la salud, como por ejemplo: comer los vegetales frescos y no cocidos. Si hacemos esto último consciente y regularmente, lo lograremos.

3.- **Una actitud positiva hacia la vida.** Conocemos que el pesimismo deprime todos los mecanismos defensivos del hombre. Al contrario, el optimismo aumenta estas defensas, además de la importancia del optimismo para enfrentar con éxito todas las actividades.

4.- **Órgano que no se ejercita se atrofia.** Este principio vale para todos los órganos, aparatos y sistemas del organismo. Desde el cerebro hasta los músculos, es necesario ejercitar todo el cuerpo para mantenerlo sano y activo.

5.- **Todos los excesos son dañinos.** Tanto en sentido de lo máximo como lo mínimo. Para los músculos y para el cerebro.

6.- **Elementos nocivos para la longevidad.** El consumo del tabaco, la utilización de aditivos de distintos tipos a los alimentos, la incorporación de sustancias para lograr mayores producciones de alimentos sin tener en cuenta los cambios que producen en la calidad de los mismos y sus efectos deletéreos a corto o largo plazo

7.- **Las transgresiones esporádicas (si no son máximas) se compensan.** "Una vez al año no hace daño."

8.- **Aprovechar las acciones cotidianas al máximo posible,** modificándolas para que redunden en beneficio del disfrute de la vida. Si tenemos que subir 4 ó 5 pisos usamos el elevador y no la escalera. Después de un almuerzo o comida permanecemos sentados conversando, fumando, mirando TV, aunque tengamos alrededor un bello jardín por el que podemos dar los 300 pasos que recomendaban los griegos después de las comidas para seguir conversando.

9.- **No autolimitarse ni permitir que nos limiten.** Lo que no se debe comer o comer sólo ocasionalmente vale para cualquier edad y lo mismo vale para cualquier actividad. Si empiezas a aceptar las limitaciones (como en todo) se empieza por algo simple y se termina en los extremos. Empiezas aceptando caminar despacio y terminas en una silla de ruedas. Aceptas no comer de noche y terminas anémico y sin fuerzas.

Los temas más importantes a tener en cuenta son:

**Motivación:** la motivación es fundamental en la vida. Cualquier cosa puede motivarnos: Desde ayudar en la educación de los nietos; dedicarnos a realizar alguna actividad artística; cultivar un jardín o hasta algunas

macetas; o mantener una pecera, organizar una peña, por sólo mencionar algunas. Usar nuestra experiencia acumulada.

**Salud:** si no realizamos una atención médica integral de la persona haciendo medicina preventiva, educación para la salud, atención precoz a las afecciones y rehabilitación adecuada, tanto física como psíquica y social, no se logrará una longevidad satisfactoria.

**Alimentación:** hay que evitar los excesos, hacer el hábito de comer moderadamente. Si comes mucho, cada día comes más. Si siempre lo haces moderadamente continuarás comiendo lo que hace falta y no más. Recordar que el hombre es un animal de hábitos

**Ejercicio:** podemos, si tenemos tiempo, dedicar 40-50 minutos 5 veces a la semana a caminar (según nuestro criterio es lo más sano) comenzando lentamente e ir apresurándonos para terminar los últimos 500 metros forzando el paso al máximo posible. La práctica del ejercicio no sólo sirve para mantener los músculos sino que mantiene adecuadamente la irrigación de los distintos órganos, especialmente el corazón, pulmón, cerebro, hígado y riñones. Los ejercicios, en especial los que se realizan en compañía, además de lo anterior, tienen un efecto integral psicológico que hace que una vez que nos habituemos a ellos se convierten en una placentera necesidad.

**Cultura:** las manifestaciones de la cultura son las que ayudan a enriquecernos espiritualmente, a relajarnos, a combatir el exceso de estrés, lo que es imprescindible para tener una longevidad satisfactoria. Disfrutar de cualquier manifestación del arte, nos ensancha el espíritu, nos hace comprender mejor la vida, ensancha nuestros horizontes y nos hace más generosos, alegrándonos así la vida.

### ORIENTACIONES GENERALES

- Aprenda a sentir placer en las cosas cotidianas, haciéndole frente a los problemas cuando se presentan.

### BIBLIOGRAFÍA

1. Programa de Atención Integral al Adulto Mayor. RESUMED.1999;12(2):91-3
2. Cuba. Ministerio de Salud Pública. Objetivos, Propósitos y Directrices para incrementar la Salud de la Población Cubana. 1992-2000. La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 1992.
3. Enfermería familiar y social. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2004.
4. Sánchez Ayala MI. Psicología del envejecimiento. En: Guillén Yera F, Pérez del Molino J, Petidier R. Síndromes y cuidados en el paciente geriátrico. Barcelona:Editorial Elsevier-Masson; 2007.p.1-12.
5. Malagón Cruz Y, Guevara González A. Enfoques de la situación de salud del adulto mayor. [Internet].Ciudad de La Habana: CITED;2004.[citado 9 Jul 2010]. Disponible en: [http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/enfoques\\_de\\_la\\_situacion\\_de\\_salud\\_del\\_am.pdf](http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/gericuba/enfoques_de_la_situacion_de_salud_del_am.pdf)
6. Santander Wannhoff W. Mejoramiento de la calidad de vida del adulto mayor: una responsabilidad de todos. [Internet]. Buenos Aires:Universidad Maimónides;2004 [citado:9 de julio de 2010]. Disponible en:<http://www.ced.ucn.cl/ucnvirtual/paper/adulto-mayor.html>
7. Familydoctor.org[sitio web en Internet]. Kansas: American Academy of Family Physicians; © 2006-2011 [actualizado: mayo de 2009; citado: 29 de mayo de 2010].La conexión entre la mente y el cuerpo: como sus

- Haga planes y no le tema al futuro, trácese metas realistas en sus planificaciones.
- Efectúe con cuidado los cambios de posición (sentarse, acostarse, girar la cabeza, levantarse).
- Evite las suelas resbaladizas, pisos húmedos y caminar en plantillas de medias.
- Use zapatos con tacones bajos y suela de goma.
- Mantenga una iluminación adecuada en todas las habitaciones, sobre todo durante la noche.
- Utilice sillas con asientos profundos o espaldares altos.
- No usar ropas apretadas o muy justas.

### Recuerde que:

- el reposo injustificado puede ser peligroso.
- la vejez no es una enfermedad.
- la interrelación de generaciones, es muy importante para su salud espiritual.
- el envejecimiento es individual, la edad es la que se siente y se expresa y no la que se tiene.
- la higiene espiritual es tan importante como la ambiental, para mantener la salud.
- La rigidez es buena en las piedras, no en los humanos.
- Una hora de inmenso placer sustituye con tranquilidad tres horas de sueño. Por eso, no pierda una buena oportunidad de divertirse.
- ENTIENDA DE UNA VEZ POR TODAS, DEFINITIVAMENTE Y EN CONCLUSIÓN, QUE USTED ES LO QUE USTED HAGA DE USTED MISMO.

### RECUERDA LAS 5 REGLAS PARA SER FELIZ:

1. Libera tu corazón del odio.
2. Libera tu mente de las preocupaciones.
3. Simplifica tu vida.
4. Da más y espera menos.
5. Ama más y... sacúdete la tierra porque en esta vida hay que ser solución, no problema.

emociones afectan su salud. Disponible en: <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/healthy/mental/782.html>

8. Zaldívar Pérez DF. Prepararse para la jubilación [Internet]. Ciudad de La Habana: Salud Vida; 2003 [citado 9 Jul 2010]. Disponible en: <http://www.sld.cu/saludvida/adultomayor/temas.php?idv=5933>
9. Pérez Barrero SA. Psicoterapia para aprender a vivir. [Internet]. Barcelona:Clínica Mars; 2008 [citado:9 de julio de 2010]. Disponible en:<http://www.psicologia-online.com/ebooks/psicoterapia/index.shtml>
- 10.Zaldívar Pérez DF. Prevención del estrés en la tercera edad [Internet]. Ciudad de La Habana: Salud Vida; 2004 [citado 9 Jul 2010]. Disponible en: <http://www.sld.cu/saludvida/adultomayor/temas.php?idv=5940>.
- 11.Zaldívar Pérez DF. Asertividad y autoestima saludable [Internet]. Ciudad de La Habana: Salud Vida; 2004[citado 9 Jul 2010]. Disponible en: <http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas.php?idv=6082>.
- 12.Ruiz G. Diez proposiciones para un Nuevo Año pleno de salud [Internet]. Ciudad de La Habana: Salud Vida; 2003 [citado 9 Jul 2010]. [aprox. 1p]. Disponible en: <http://www.sld.cu/saludvida/psicologia/temas.php?idv=6096>.
- 13.Antognazza JE. ¿Qué hacer con la vida?.[Internet]. Buenos Aires:Ebooks;2005.[actualizado:mayo de 2009; citado:9 de julio de 2010]. Disponible en: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/cpsin/index.htm>
- 14.Selman-H. Abdo E. Consejos para vivir bien 120 años [Internet]. La Habana: Granma Internacional Digital; 2004 [citado 9 Jul 2010]. Disponible en: <http://www.granma.cu/espanol/2004/club/club028.html>.
- 15.Ramallo M. Problemática social del adulto mayor Red [Internet]. España: Sociedad Española de Geriatria y Gerontología; 2010[citado 9 Jul 2011]. Disponible en: [http://www.gerontologo.es/index.php?option=com\\_content&view=article&id=56&Itemid=64](http://www.gerontologo.es/index.php?option=com_content&view=article&id=56&Itemid=64).
- 16.MedlinePlus[sitio web en Internet]. Bethesda, MD :U.S. National Library of Medicine; 2010 [actualizado:21 de julio de 2010; citado: 9 de julio de 2011].Cambios en el sueño por el envejecimiento:[aprox. 6p]. Disponible en: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/004018.htm>
- 17.Fontenla E. ¿Cómo envejecer feliz y sano?[Internet].Zaragoza:Heraldo de Aragón;2010.[citado 9 Jul 2011] Disponible en: [http://www.heraldo.es/noticias/zaragoza/como\\_envejecer\\_feliz\\_sano.html](http://www.heraldo.es/noticias/zaragoza/como_envejecer_feliz_sano.html)