

**MANEJO DEL ESTRES EN LOS JUBILADOS DE LA CAJA DE PREVISION EN
SUS CINCO PRIMEROS AÑOS DE JUBILACION**

GLORIA ALEJANDRINA OBANDO IBARRA

**UNIVERSIDAD DE NARIÑO
FACULTAD DE EDUCACION
ESPECIALIZACION EN ORIENTACION EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO
SAN JUAN DE PASTO
2.002**

**MANEJO DEL ESTRES EN LOS JUBILADOS DE LA CAJA DE PREVISION EN
SUS CINCO PRIMEROS AÑOS DE JUBILACION**

GLORIA ALEJANDRINA OBANDO IBARRA

Trabajo de Grado para optar al título de
Especialista en Orientación Educativa y Desarrollo Humano

Asesor

Mg. LUIS ERNESTO SANZ

UNIVERSIDAD DE NARIÑO

FACULTAD DE EDUCACION

ESPECIALIZACION EN ORIENTACION EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

SAN JUAN DE PASTO

2.002

Nota de aceptación

LUIS ESNESTO SANS

Asesor

HUMBERTO VIVEROS

Jurado

MARGARITA CHILAMAC

Jurado

“Las ideas y conclusiones aportadas en la tesis de grado son responsabilidad exclusiva de sus autores”.

Artículo 1º de acuerdo No. 324 de octubre 11 de 1996 emanado del Honorable Consejo Directivo de la Universidad de Nariño.

DEDICATORIA

A mi hijo Gerardo Andrés, porque piensas con fuerza que yo puedo hacer todo lo que me propongo, te dedico mi trabajo. Caminar contigo por la vida, es fácil, por la seguridad, fortaleza y orientación que de ti recibo y por tu amor por mi.

A mi hijo Gonzalo, porque eres la persona que la divinidad puso en mi camino para que yo sienta la ternura, comprensión y amor sin límites.

A mis hermanos: Dora, Hernando, Arturo, Silvia, Cesar, porque con ustedes aprendí el difícil pero sublime arte de orientar y desarrollar el sentido humanista para vivir y sobrevivir.

A mis amigos Jorge Llorente, Patricia Arévalo, María Fernanda, Carmenza, Carlos y Alejandro Portilla, Gloria Ordiéres, Cecilia Cuéllar, Gloria Gonzalez, Lucrecia Varona, Lucy Ramírez, Esmid, Lucy Cerón, Nubi Fernández, Reinita, Amparo, Luis Villalobos, Melvita, Javier, Oscar, Hernando Mora y a todos aquellos buscadores de la verdad, porque siempre están allí cuando los busco les dedico este trabajo.

A todos los seres humanos que tengan acceso a este trabajo para que haciendo un alto en el camino puedan reencontrarse y matizar sus experiencias con esta disciplina para disminuir el estrés y puedan disfrutar de la vida con sus infinitos placeres y misterios.

AGRADECIMIENTOS

Gratitud infinita al Padre celestial, porque al permitirme conocer los secretos del universo puedo escuchar las voces humanas reconociendo su encanto y discernir para ofrecer la mano amiga o la ayuda oportuna. Que con la luz de tu magnífica presencia, los hombres preparados y dispuestos se iluminen para que con la fuerza de la voluntad asuman un compromiso acogiendo la ternura en la comunicación en las relaciones familiares y sociales y un incansable anhelo de capacitarse para la interrelación eficaz en un mundo convulsionado pero en permanente cambio. Es mi sencilla pero ferviente plegaria.

Agradecimientos especiales a mis hijos, Gerardo Andrés y Gonzalo Adolfo por experimentar conmigo los aparentes conflictos de la vida y llenar mi existencia de fortaleza y ternura.

A los profesores por organizar y dar base científica a mis inquietudes.

Especial agradecimiento a la Doctora Lucy Ramírez por creer en mi, por su amistad y su invaluable orientación profesional.

A la Licenciada Cecilia Bravo Mera Coordinadora del Bienestar del Jubilado en la Caja Nacional de Previsión por su colaboración y optimismo hacia el presente trabajo.

A la Técnico en Ingeniería María Cristina Obando por su colaboración y amable acogida.

A Oswaldo, Hernando, Arturo, Nazly, Sivia, Alejandro por su ternura en la ayuda oportuna o la compañía en la realización del trabajo.

CONTENIDO

	Pág.
INTRODUCCION	25
1. EL PROBLEMA	32
1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA	32
1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA	34
2. OBJETIVOS	36
2.1. GENERAL	36
2.2. ESPECÍFICOS	36
3. JUSTIFICACION	37
4. MARCO TEORICO	40
4.1 ANTECEDENTES	40
4.2. MARCO REFERENCIAL Y CONCEPTUAL	44
4.2.1 El Estrés en las diferentes Etapas de la vida Humana.	44
4.2.2 Tercera edad y Jubilación.	47
4.3 ETAPAS DE LA VEJEZ	50
4.3.1 Vejez incipiente	51
4.3.2 Vejez activa	53
4.3.3 Vejez hábil y pasiva	54
4.4 NOCION DE ESTRES	55
4.5 CONCEPCION S SOCIAL DEL VIEJO.	65
4.6 PROBLEMÁTICA DE LA JUBILACION EN COLOMBIA	69

5. METODOLOGIA	74
5.1 TIPO DE INVESTIGACION	74
5.2 UNIDAD DE ANALISIS	75
5.3 TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCION DE FORMACION ANALISIS DE LA INFORMACION	75
6. ANALISIS DE LA INFORMACION	77
6.1 EL ADULTO MAYOR EN LA MEDIANA EDAD Y EL ESTRÉS.	77
6.1.1 El mundo interior del adulto	78
6.2 CAUSAS Y CIRCUNSTANCIAS DEL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES EN SUS PRIMEROS CINCO AÑOS DE JUBILACION	80
6.2.1 Actitud involucionista y nostálgica	81
6.2.2 La agresividad como mecanismo de adaptación	82
6.2.3 La comunicación ineficaz	82
6.2.4 La falta de preparación personal y empresarial para el retiro laboral	83
6.2.5 Sentimientos y emociones del jubilado	85
6.2.5.1 Actitud egoísta	85
6.2.6 Disminución de las aptitudes.	87
6.2.7 Pensamientos de los demás hacía el adulto mayor	88
6.2.8 Trastornos fisiológicos	89
6.2.9 Aislamiento y soledad	89
6.2.10 Sobre el factor socio-económico	91
6.3 RELACIONES FAMILIARES.	92
6.3.1 La marginalidad y el olvido del anciano	93
6.4 ESTRUCTURA FAMILIAR.	96
6.4.1 Los cambios en las relaciones de pareja	98

6.4.2 Perdida de autoridad	99
7. PROPUESTA	102
7.1 PRELIMINARES	104
7.2 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA	105
7.3 ASPECTOS TEORICOS	106
7.3.1 Familia y estrés	106
7.3.2 Elementos básicos de la propuesta	109
7.3.2.1 Afectividad	109
7.3.2.2 La comunicación	112
7.3.2.3 Capacitación	114
7.3.3 Estrategia metodológica	116
7.4 TIEMPO DE REALIZACION DE LA PROPUESTA	117
8. RECOMENDACIONES	119
9. CONCLUSIONES	123
BIBLIOGRAFIA	125
ANEXOS	

LISTA DE ANEXOS

	pag.
ANEXO 1. Observación al jubilado en su núcleo familiar	128
ANEXO 2. Entrevista número uno al jubilado	131
ANEXO 3. Entrevista número dos al jubilado	133
ANEXO 4. Entrevista al cónyuge del jubilado	135
ANEXO 5. Entrevista al hijo del jubilado	137
ANEXO 6. Disciplina diaria para el manejo del estrés	
139	
ANEXO 7. Gráfico circunstancias del estrés	141
ANEXO 8. Seminario sobre el manejo del estrés en los jubilados de CAJANAL	142
ANEXO 9. Taller sobre el manejo del estrés para los jubilados de CAJANAL.	144

GLOSARIO

ESTRES. Respuesta adaptativa que hace el organismo ante un estímulo real o imaginario.

EUSTRES. Término que indica un estrés motivador de la acción

JUBILADO. Individuo que se retira voluntaria o involuntariamente del trabajo laboral cuando ha cumplido la edad señalada legalmente para ello.

MEDIANA EDAD: Etapa de la vida humana ubicada desde 56 hasta 63 años.

CAJANAL. Sigla de Caja de Previsión Nacional. Es una I. P. S.

AUTOESTIMA. Consideración que se hace de sí mismo, conciente de su valía y aporte personal a la humanidad.

ESPIRITU. Vigor que alienta y fortifica el cuerpo material para la acción.

MATERIA. Conjunto de tejidos y sistemas del cuerpo. Cuerpo físico del hombre.

APTITUDES. Cualidades o suficiencia para ejercer una acción.

CAPACITACION. Acción para generar habilidades.

AUTORIDAD. Crédito y fe que se da a una persona por lo que sabe y aporta.

AUTOCONOCIMIENTO. Entendimiento de sí mismo, de sus fortalezas y debilidades.

R. A. E.

PROGRAMA ACADÉMICO. Especialización en Orientación Educativa y Desarrollo Humano.

CÓDIGO: 27.073.872

FECHA DE ELABORACIÓN: 24 DE Octubre DE 2.002

AUTOR: Gloria Alejandrina Obando Ibarra

ASESOR: Mgr. Luis Ernesto Sanz

TÍTULO: Manejo del Estrés en los Jubilados de la Caja Nacional de Previsión Seccional Nariño en sus cinco primeros años.

PALABRAS CLAVES: Estrés. Eutres. Jubilación Adulto. Mediana edad. Relaciones familiares. Autoestima. Espíritu. Materia. Capacitación. Aptitudes.

DESCRIPCIÓN

Se utilizó el corte cualitativo etnográfico porque describe la cotidianidad de un grupo de personas a quienes se explora a través de la observación en su entorno y de las entrevistas semi-estructuradas. Y con base en sus testimonios resaltar las manifestaciones y características del adulto jubilado que presenta estrés, si lo reconoce y hasta que nivel el individuo maneja y asume el estrés. Cómo reconoce el individuo su nivel de estrés. Cual es el impacto social del comportamiento del adulto jubilado con un nivel alto de estrés. Hasta que nivel es necesaria la presencia del estrés en los jubilados. Cómo generar estrés positivo o estrés.

Los informantes son 20 adultos de mediana edad, jubilados de la Caja Nacional de Previsión en Nariño en sus primeros cinco años de Jubilación.

CONTENIDOS

El propósito de la presente investigación es identificar las circunstancias en que se presenta y como se maneja el estrés en los adultos jubilados en sus cinco primeros años y elaborar un programa de actividades para disminuir los niveles de estrés en los jubilados.

Investigar éste contexto requiere identificar las causas y circunstancias del estrés en los jubilados. Y determinar las consecuencias que acarrea la conducta de un jubilado que no maneja adecuadamente el estrés y en qué circunstancias. También definir pautas conductuales que ayuden a formar una disciplina para el manejo del Estrés en jubilados en sus cinco primeros años de Jubilación

Los principales aspectos que se tratan giran alrededor de las siguientes circunstancias:

-El adulto mayor en su mediana edad pertenece a la vejez activa ubicada desde los 56 a los 63 años. Presenta síntomas de estrés como el mutismo, insomnio y apatía.

-El mundo interior del adulto. Hace énfasis en la introspección, en un intento de reevaluarse.

-Causas y circunstancias del estrés. Se observa un grado de estrés bastante pronunciado reflejado en la conducta cotidiana.

-Actitud involucionista y nostálgica. Se refugia en el pasado.

-La Agresividad como mecanismo de adaptación. Pretendiendo adaptarse se desborda experimentando emociones desfavorables como la agresividad.

-La Comunicación ineficaz. Incapacidad de establecer el encuentro y la interrelación con el otro.

-La falta de preparación personal y empresarial para el retiro laboral. No sabe que hacer para producir.

-Sentimientos y emociones del jubilado. Actitud egoísta. Se encierra en sí mismo decepcionado.

-Disminución de las aptitudes. Estancada su natural disposición a aprender y enseñar.

-Pensamientos de los demás hacia el adulto mayor. Subjetividad. Unos dicen debe trabajar, otros, debe descansar.

Trastornos fisiológicos. El dolor le impide manejar el estrés.

Aislamiento y soledad. Confinado en casa entra en desasosiego.

Factor socio-económico. Causa inseguridad.

-Relaciones familiares. La marginalidad y el olvido del anciano. Son desoídos y han generado dependencia.

-Estructura familiar. Deficiente interrelación. Viven con el cónyuge y con hijos.

Los cambios en las relaciones de pareja. Crítica y control.

Pérdida de autoridad. Han cedido la autoridad a los mas jóvenes.

ESTRATEGIA METODOLOGICA.

El trabajo de investigación se lleva a cabo mediante un enfoque cualitativo de corte etnográfico porque pretende analizar e interpretar los datos y situaciones referentes al manejo del estrés en los jubilados de CAJANAL en sus cinco primeros años y comprender la significación que tienen para sus protagonistas.

Como es de tipo cualitativo, los datos se expresan con palabras y en un cuadro se describen las causas y circunstancias mas significativas del Estrés en los adultos en referencia.

La unidad de análisis está referida a la población jubilada en CAJANAL y la muestra se la toma a través de la técnica bola de nieve aplicada a 93 jubilados que residen en Pasto de donde se seleccionan 20 individuos.

Para recolectar la información se utilizan las siguientes herramientas: Observación y entrevistas semi-estructuradas al cónyuge y a los hijos de donde parte el diagnóstico general para analizar las circunstancias y causas del estrés y proponer el programa facilitador que disminuya el estrés en el grupo objeto de estudio.

CONCLUSIONES

El jubilado de Cajanal en sus cinco primeros años no maneja adecuadamente el estrés; se observa ésta situación en las relaciones familiares deficientes, la comunicación ineficaz y en la disminución de las aptitudes. Por ello se ha hecho dependiente y ha cedido autoridad y esto en vez de mejorar su calidad de vida la ha empobrecido entrando en un manejo inadecuado del estrés.

El jubilado debe aprender a manejar el estrés e identificar el eustrés en las relaciones cotidianas y para ello es indispensable conocer una afectividad mas pensada, una comunicación mas eficaz y la capacitación y actualización en los conocimientos.

RECOMENDACIONES

Que el individuo adopte una disciplina diaria de gimnasia zueca, respiración adecuada, alimentación balanceada y capacitación permanente para mejorar las relaciones familiares y sociales.

Que Cajanal adopte la propuesta y la desarrolle como preámbulo para cualquier taller, seminario o curso para que todo jubilado tenga acceso a ella.

Que la familia y la sociedad tengan presente que el adulto mayor en su mediana edad es una persona que necesita de la interrelación adecuada y del diálogo constante porque como todo ser humano debe comunicarse para disfrutar de la existencia plenamente.

ABSTRACT

Academic Program: Educative Orientation I. H. Development Specialization

Code: 27.073.872

Date of making: October 24th, 2002

Author: Gloria Alejandrina Obando Ibarra

Orientator: Mgr. Luis Ernesto Sanz

Title: Management of Stress in pensioned persons of "Caja Nacional de Previsión" Nariño Division. In their first five years.

Key words: **Stress. Eutres. (positive stress), retirement, adult, middle age, familiar Realations, self esteen,, spirit, matter, aptitude, capacitating.**

DESCRIPTION

It was used the qualitative ethnographic approach, because it describes the daily life of a group of persons, whose are studied through the observation of their background, and through semi-structures interviews. And based in their own testimonies to be evident the characteristics and manifestations of pensioned adults that presents stress, if he/she recognized it and until which is the social impact of the behavior of the pensioned person with a high level of stress. Until which level is necessary the presence of stress in pensioned people. How to generative positive stress o eutres.

The participants are 20 adults of middle age, pensioned people of "Caja Nacional de Previsión" in Nariño in their first five years of pension.

CONTENTS

The purpose of the research is to identify the circumstances where stress is presented in retired adults in their first five years and elaborate a program of activities to reduce the levels of stress in pensioned people.

ON RESEARCHING

Investigative this context required to identify causes and circumstances of stress in pensioned persons.

And determine the consequences of this conduct in a retired person that can you handle the stress in the best way, and in what circumstances he/she does it. It is important to define the conduct rules that can help to construct a discipline to handle the stress in pensioned people in their first five years.

These are following aspects:

The older adult in her middle age belongs to the active old age that goes 63 years old. This person presents signs of stress like muteness, insomnia and apathy.

The inner world of an adult makes emphasis in the introspection, in and intent of reevaluate in or herself.

The causes and circumstances of stress. It is observed a very pronounced level of stress that is reflected in the daily conduct.

Non evolved and longing attitude the persons prefers looking for refuge in his/her experiences.

The aggressiveness as a mechanism of adaptation. The pensioned person in his/her pretension overflows in favorable emotions.

In effective communications disabled to established meeting and inter-relation with others.

Lack of personal and managerial preparation to working recess. The pensioned do not know what to do to produce.

Feelings and emotions of the pensioned. A selfish attitude, he/she encloses in him or herself disillusioned.

Reduction of aptitudes. His/ her natural disposition to learn and to reach is stemmed. Thoughts from the others think that the must rest.

Physiological disorders . The pain impedes him/her to handle eutres.
Isolation and solitude. Limited in his/her home. He/she enters in restlessness

The socio-economic factor is a cause of insecurity

Familiar relations.

CONCLUSIONS

The pensioned of CAJANAL in his/her first five years do not manage the stress in an adequate way. This situation is observed in the deficient familiar relations, in not effective ways of communications and in the reduction of his/her aptitudes. Because of it he/she dependent person and he/ she losen has authority, and improve a his/her quality of he/she has become pear, entering.

The pensioned must learn to handle the stress and to identify the eustres in the daily relations and for it is necessary to know a more thoughtful affectivity, a more effective communication, training and actualization in knowledge.

RECOMMENDATIONS

That a pensioned adopt a daily discipline of Sueca gymnastics, adequate brinthing, balanced feeding, and permanent capatitation to improve the familiar and social relations.

That CAJANAL adoptthe proposal and developed it as a preamble to any studuio, seminary or course in order every pensioned has acces to it.

That family and society to take into account that the adult in his/her middle age is a person that needs and adequate interrelation and the constant dialogue, because every human being must communicative in order to enjoy of his/her existence in plenitude.

GLOSARY

STRESS. And adaptative answer of the human organism in presence of real or unreal stimulus.

EUSTRES. Word that shows a encouraged stress of the action.

PENSIONED A person who retires voluntarily or involuntarily of his/her work when he/she fulfills the legal age to do it.

MIDDLE AGE. Stage of the human being located from 56 to 63 years old.

CJANAL Acronym of "Caja Nacional de Previsión that is and IPS promotive health institute.

SELF- ESTEEM. Consideration doing by him/her self in a conscient value and way her personal contribution to humanity.

SPIRITU. Vigor that encourages and fortifiy the material body to the action.

MATTER. Whole of tissues and systems of the body, physic body man.

APTITUDES qualities or sufficiency to exert and action

TRAINING. Action to generate abilities.

AUTHORITY Belief and faith, that in done for his / her Knowledge and contributions.

AUTO-KNOWLEDGE. Understanding of him/herself, of his strengths and weaknesses.

INTRODUCCION

Los jubilados de la Caja Nacional de Previsión y específicamente e sus cinco primeros años de ésta experiencia conforman un grupo poblacional con una problemática definida que maneja un alto grado de estrés en su mayoría y necesita una atención especial de todos los que estamos involucrados en éste escenario y que en realidad corresponde a la familia y a la sociedad entera.

Es importante el desarrollo de la presente propuesta por cuanto en ella se tiene en cuenta al ser humano en su integridad: espíritu y materia. Y el jubilado debe reencontrarse consigo mismo, partiendo del hecho de que éstos dos elementos son cualitativamente iguales y ninguno puede experimentar sin el otro. Entonces un jubilado que logre empatar su pensamiento con su sentimiento, equilibra su parte espiritual o lo que es lo mismo maneja inteligentemente sus emociones, excelente situación que se refleja en las actuaciones en la cotidianidad donde todos se benefician.

En este contexto surgen los siguientes interrogantes:

¿En qué circunstancias se presenta el estrés en adultos jubilados en sus cinco primeros años de jubilación y cómo elaborar un programa para disminuir los niveles en los jubilados de la Caja de Previsión en Pasto?

¿Cuáles son las manifestaciones del adulto jubilado que presenta estrés?

¿Cómo reconoce el individuo su nivel de estrés?

¿Cómo asume el adulto jubilado su estrés?

¿La persona estresada busca ayuda profesional?

¿Cuál es el impacto social del comportamiento del adulto jubilado con un alto nivel de estrés?

¿El comportamiento estresado repercute en la salud del adulto jubilado?

¿Hasta que nivel es necesaria la presencia del estrés en el jubilado?

¿Cómo generar estrés positivo?

Lo anterior precisa el problema a investigar:

¿En qué circunstancias se presenta el estrés en adultos jubilados en sus cinco primeros años de jubilación y cómo elaborar un programa para disminuir los niveles en los jubilados de la Caja Nacional en la ciudad de Pasto?

Con el fin de dar respuesta al anterior interrogante se pretende analizar el manejo del estrés en los jubilados en mención. Para ello se requiere:

Identificar las causas y las circunstancias del estrés en los jubilados en sus cinco primeros años de jubilación.

Determinar las consecuencias que acarrea la conducta de un jubilado que no maneja adecuadamente el estrés y en qué circunstancias.

Definir pautas conductuales que ayuden a formar una disciplina para el manejo del Estrés en jubilados en sus cinco primeros años de jubilación.

Como no existen programas específicos sobre como ayudar a disminuir el estrés a los jubilados en CAJANAL, la importancia del presente estudio radica en que aporta una disciplina definida que el individuo asume luego de que el jubilado

recuerde en la temática, experiencias acordes que al organizarlas con los conocimientos, le van a permitir conformar unos hábitos que practicados diariamente con actitud conciente y gozosa, le van a servir de herramienta valiosa para manejar el estrés en la mediana edad, preparándose aquí y ahora activa y positivamente para el encuentro optimista con la tercera edad.

La presente investigación es de tipo Cualitativo Etnográfico, porque nos permite analizar y conocer las vivencias del jubilado con referencias al estrés y su manejo.

Para realizar el trabajo se tomó como unidad de trabajo el grupo de jubilados que se encuentran en las listas del archivo de CAJANAL, de donde se seleccionó los que residen en la ciudad de Pasto a quienes se les aplicó la técnica bola de nieve centrando la investigación a 20 individuos.

Este tipo de investigación se realiza no solo para cumplir con un requisito de grado, sino con el propósito de mejorar la calidad de vida de los jubilados, en el sentido de capacitarlos para que cada cual asuma y maneje el estrés en su mediana edad.

Por eso es importante resaltar la importancia de éste trabajo que ha permitido profundizar en el comportamiento del individuo en sus cinco primeros años de jubilado y recalcar la necesidad ineludible de practicar una disciplina con unos

hábitos saludables donde el auto-conocimiento permite depurar y decantar las debilidades volviéndolas fortalezas a través de la fuerza de voluntad vislumbrando no una pequeña esperanza sino un sol radiante de luz para que éste grupo humano pueda ver con optimismo el futuro aparentemente incierto continuando la iluminación de su propia vida, la de los suyos y de la sociedad donde se desenvuelve, desde una óptica universal, porque ésta etapa de la mediana edad es en realidad definitiva porque es como el último recurso que le queda al ser humano para preparar su vejez y no ver convertidos en miserables los últimos días de su vida por el inadecuado manejo del estrés o por la ignorancia en el aprovechamiento del estrés

La investigación se desarrolla en tres etapas dentro del curso de Investigación en 1 y 2. La primera revisando la bibliografía y la exploración empírica de los jubilados de CAJANAL contando con la colaboración de funcionarios de CAJANAL.

La segunda corresponde al trabajo de campo. Se indaga, se observa al jubilado en su ambiente familiar, se entrevista al cónyuge y a los hijos. Se realiza una matriz de cotejación en sábanas, de donde surge la clasificación en categorías teniendo en cuenta las proposiciones agrupadas según los testimonios de los informantes.

Esta es la tarea mas dispendiosa de la investigación ya que requiere escudriñar, analizar, seleccionar, confrontar y desechar información resaltando las categorías mas relevantes por la recurrencia. Y la relación con la problemática de estudio.

Finalmente se describe, analiza, e interpreta resultados y se redacta el informe final y con base en las conclusiones se formulan las recomendaciones, entre las cuales se destaca una: que el jubilado de la Caja Nacional de Previsión en sus cinco primeros años de jubilado participe del taller o del Seminario para que realice el programa sobre la Disciplina diaria para el manejo del Estrés.

La autora considera que si el individuo realiza ésta disciplina podrá manejar el estrés hasta el último día de su vida pero el jubilado deberá estar atento a las innovaciones en el conocimiento de la materia y continuar en un aprendizaje progresivo. Por lo anterior se espera que otras personas interesadas en ésta temática aporten investigaciones nuevas al conocimiento de ésta temática humanista, continuando con la idea de ayudar al individuo jubilado a mejorar sus experiencias cotidianas.

Igualmente expresa que las ideas y conclusiones del presente trabajo son de su responsabilidad.

El anhelo de que CAJANAL lo incluya dentro de la atención al jubilado con miras a instruirlo es importante para que luego el individuo desarrolle la disciplina en su

alcoba y cuando ya la vivencie podrá compartirla con sus seres queridos de manera coherente ya que su cambio mental y actitudinal se verá reflejado sus actuaciones.

También éste estudio le dará luces a CAJANAL para desarrollar el programa con los pre-jubilados y jubilados de las ciudades de Ipiales, Túquerres, La Unión, Tumaco ajustándose a la idiosincrasia y necesidad real del jubilado en esos sectores.

1. EL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCION DEL PROBLEMA

El Estrés es un fenómeno que se presenta cuando las demandas de la vida se perciben demasiado difíciles. La persona se siente ansiosa y tensa porque la presión externa e interna resulta mas poderosa que la capacidad de adaptación al continuo cambio que trae el solo hecho de existir.

El estrés ha existido siempre ligado a la raza humana, a su evolución, desarrollo económico, político y bio-socio cultural.

Lo nuevo es el conocimiento fisiológico y patológico del estrés que indica su capacidad destructiva porque influye en la estructura emocional, psicológica, intelectual y física del individuo por lo que puede resultar peligroso para la salud ya que puede alterar en forma prolongada y perjudicial las funciones de muchos sistemas del organismo.

Ante las situaciones de peligro el organismo responde segregando sustancias producidas por las glándulas suprarrenales como la adrenalina que se disemina por la sangre y la perciben ciertos lugares del organismo, respondiendo para la acción con el aceleramiento en el latido del corazón, los sentidos agudizados y la mente que aumenta su estado de alerta.

El Estrés lo puede adquirir cualquier persona activa o en retiro laboral.

Los jubilados son susceptibles de sufrir estrés, cuando la demanda excesiva, amenaza su bienestar o integridad y en el intento de dominar la situación, se pueden agotar los recursos de afrontamiento llevando al pensionado a perturbaciones serias como el dolor, enfermedad e incluso la muerte.

Se observa el estrés en los jubilados que experimentan incertidumbre y subestimación, fracaso en el autocontrol y autodominio, amenaza de la autoestima o la de sus seres queridos, por duelos no superados, por agotamiento físico.

También el Estrés se nota en los jubilados que se angustian por la inseguridad Social, las largas colas para cobrar su pensión, el trancón en el tránsito, el ruido, los conflictos interpersonales como sentirse inútil, la competencia desleal, las deudas, la separación inevitable por el cambio de actividad, como la oficinista que pasa a ser ama de casa.

Todo esto hace que el jubilado se convierta en inadaptado haciendo que las relaciones familiares, intra familiares y sociales, sean desarmónicas ya que su carácter y temperamento irritables lo separan de su familia, hijos, amigos, compañeros y seres queridos. Los pensionados son personas susceptibles de sufrir estrés.

Además, se presentan características especiales como son: no manejar adecuadamente los recursos naturales propios de su cuerpo como la respiración adecuada, insuficiente alimentación, pensamiento limitado, estancado, absorbente con tendencia a criticar destructivamente a los demás y por ello es necesario cuestionarse sobre: ¿ cómo se procesa el estrés en adultos pensionados en sus cinco primeros años de jubilación en la Caja de Previsión en la ciudad de Pasto y si existen técnicas adecuadas para solucionar efectivamente éste problema?.

1.2 FORMULACION DEL PROBLEMA

Pregunta:

¿En qué circunstancias se presenta el estrés en adultos jubilados en sus cinco primeros años de jubilación y cómo elaborar un programa para disminuir los niveles en los jubilados de la Caja de Previsión de Pasto?.

Subpreguntas:

¿Cuáles son las manifestaciones del adulto pensionado que presenta estrés?.

¿Cómo reconoce el individuo su nivel de estrés?.

¿El individuo reconoce su nivel de estrés?.

¿Cómo asume el adulto pensionado su estrés?.

¿La persona estresada busca ayuda profesional?.

¿Individual?.

¿Colectiva?.

¿Cuál es el impacto social del comportamiento del adulto pensionado con un alto nivel de estrés?.

¿El comportamiento estresado repercute en la salud del adulto pensionado?.

¿ Hasta que nivel es necesaria la presencia del estrés en el jubilado?.

¿ Cómo generar estrés positivo – estrés?.

2. OBJETIVOS

2.1. GENERAL

- Identificar las circunstancias en que se presenta y cómo se maneja el estrés en los adultos jubilados en sus cinco primeros años de jubilación.
- Elaborar un programa de actividades para disminuir los niveles de estrés en los pensionados.

2.2. ESPECÍFICOS

- Identificar las causas y las circunstancias del estrés en los jubilados en sus cinco primeros años de jubilación.
- Determinar las consecuencias que acarrea la conducta de un jubilado que no maneja adecuadamente el estrés y en qué circunstancias.
- Definir pautas conductuales que ayuden a formar una disciplina para el manejo del Estrés en jubilados en sus cinco primeros años de jubilación.

3. JUSTIFICACION

Es importante preparar al individuo para su vida de jubilado por medio de un seguimiento individual y colectivo y partiendo de un diagnóstico, proponer un tratamiento que incluya alternativas de solución mediante procesos o terapias continuas, de tal manera que contribuyan a que el jubilado pueda cumplir su nuevo rol, capacitándolo para su vinculación a la vida familiar y social.

La marginación de la familia y de la sociedad de Pasto, traducida en falta de atención social, en indiferencia, apatía, rechazo, incomprensión ante la problemática del anciano, requiere centrar la resiliencia -propia de todo ser humano especialmente de aquellos que han manejado experiencias fuertemente estresantes como puede ser el caso de un pre o neo jubilado- en la observación y posterior práctica de procesos que contengan terapias positivas de adaptación porque una de las funciones de la cultura en toda etapa de la vida, es provocar acciones de tal forma que hagan posible la convivencia social como lo señalara Freud.

Para ello se requiere diseñar acciones de Promoción y Educación para lograr la participación activa de la familia en el cuidado y manejo del jubilado porque la familia es el fundamento del bienestar y la realización individual pero puede convertirse en una de las fuentes mas importantes que alimenten el estrés.

Dichos procesos o terapias deben incluir la capacitación para que el nuevo jubilado pueda ejercitar sus destrezas, habilidades y potencialidades mediante la incorporación de un manejo integral de su materia y espíritu.

Por eso es importante el estudio investigativo de éste sector porque se muestra la realidad del neo jubilado, su incidencia social y familiar para poder formular alternativas de clarificación y solución a la problemática propuesta.

Solo cuando el jubilado se sienta aceptado y útil, podrá aceptar su rol tan ampliamente que su realización personal se proyectará al servicio de la comunidad.

La temática de estudio es importante por cuanto se pretende responder con propuestas de solución que le permitan al neo jubilado manejar adecuadamente el estrés en su nueva forma de vida.

La investigación sobre el manejo del estrés, es conveniente por las siguientes razones:

- Los jubilados conforman un grupo poblacional que tiene problemas de estrés y su autoestima es baja por haber pasado de una vida productiva a una vida sedentaria.
- Se realiza para implementar un programa que disminuya los niveles de estrés en este grupo porque la tercera edad como la infancia deben gozar de toda clase de privilegios en todos los campos del servicio público, facilitando su aporte constructivo a la sociedad aprovechando plenamente su experiencia.

- Para recuperar para la sociedad a las personas de la tercera edad que todavía puedan producir intelectual, mental y físicamente.

4. MARCO TEORICO

El malestar o emoción incontrolable que se manifiesta en la sociedad contemporánea a través del estrés como una reacción psicológica natural que el ser humano experimenta frente al estímulo externo e interno, puede ser debido al éxito o al fracaso, a la alegría o a la tristeza y a toda vivencia de la vida cuando se responde inadecuadamente. Las causas y manifestaciones del estrés son distintas, todos lo podemos experimentar pero el resultado y las consecuencias se perciben más acentuadas según la asimilación de las personas.

4.1 ANTECEDENTES

La falta de actividad de promoción e integración social ha convertido en algunas ocasiones al jubilado en una carga socio-económica y en otras situaciones en un ente receptor de los que lo rodean por estar inactivo laboralmente o por que éstos consideran unilateralmente que debe descansar de toda una vida de trabajo; ahora solo debe recibir y no dar nada, o porque piensan que ellos ya no producen ideas fructíferas; igualmente no desean su ayuda por considerarla en la mayoría de los casos inefectiva, desaprovechando de ésta manera su valioso caudal de experiencia y su aporte socio-económico.

Las Entidades que agrupan a ésta clase de personas como la Caja de Previsión, el Seguro Social etc., no utilizan adecuadamente el tiempo disponible del jubilado

porque está desordenado el concepto sobre recreación, cooperación, valor humano y social del jubilado.

Al efectuar la revisión bibliográfica se encontró que los estudios relacionados con la jubilación, se han realizado principalmente en la ciudades de Medellín y Bogotá, entre los años 1969 y 1987. (¹)

En Nariño, a nivel privado se efectuó un estudio titulado: "Propuesta de Atención Social al Pensionado por invalidez y Vejez del Instituto de los Seguros Sociales de Pasto, Seccional Nariño, Diagnóstico Socioeconómico", realizado por la Trabajadora Social, Carmen Eugenia Córdoba Bravo, en el año de 1.983, quien obtuvo las siguientes conclusiones:

La problemática del anciano y del inválido, el rechazo de la familia y la sociedad que se refleja al considerarlo como persona acabada y sin posibilidades de integrarse a la sociedad con su experiencia, sus capacidades y aptitudes, extendiendo la etapa productiva y social así como el valor psicológico y humano que representa toda persona y la no existencia de organismos en Pasto que coordinen y rescaten al pensionado, demuestra la inmediata necesidad de crear un Centro de Atención Social al pensionado que canalice en pro de una pronta solución al problema socioeconómico de este tipo de beneficiarios de ISS en Pasto, Seccional Nariño.

¹ DULCEY, Elisa. La Jubilación en Colombia, Aspectos Médicos, Sociales, Pedagógicos. Trabajo de Grado. Bogotá 1976. Pagina 15

La inercia por la falta de actividad de promoción e integración social, en gran parte han convertido al anciano y al inválido, en una carga socioeconómica y en determinadas situaciones en un ente receptor de lo que los demás quieren ofrecerle, desaprovechando su valioso aporte socio-económico.

El tiempo de que dispone el pensionado no se utiliza adecuadamente, no existe una concepción sobre lo que es la recreación, el trabajo cooperativo, el valor cultural y social del pensionado.

El Departamento de Nariño, tradicionalmente por su ubicación geográfica, ha sido relegado de las políticas de desarrollo y su problemática socioeconómica, debido a su situación de frontera, no ha sido tenido en cuenta desde el punto de vista técnico.

Igualmente en el campo social, las decisiones del Gobierno Nacional, si llegan, éstas se cumplen en mínima parte; por ésta circunstancia los pensionados del ISS, al colaborar con el presente proyecto han presentado particularmente y como Asociación de Pensionados por el Instituto de los Seguros Sociales-Nariño (APISSNAR) una petición respetuosa ante la Presidencia de la República, para que su problemática tenga una solución en el nivel Nacional del ISS.

Una respuesta a la situación problema del anciano y del inválido se convierte a su vez en una solución a su vez y aporte socio-económico.

La marginación de la familia y la sociedad en Pasto que se traduce en la falta de atención social, actitudes de indiferencia, apatía, rechazo e incompreensión ante la

problemática del anciano y del inválido, requiere del diseño de acciones de promoción y educación para lograr la participación activa de la familia en el cuidado y manejo de los ancianos y de los inválidos. (²)

La prevención a través de actividades con los trabajadores que están muy cerca de jubilarse y la comunidad, se constituye en una etapa preparatoria indispensable que contribuya a disminuir la ansiedad ante el futuro lleno de cambios.

Debido a que hasta el momento no se han realizado estudios relacionados con la jubilación y concretamente con el Manejo del Estrés con los jubilados de la Caja Nacional de Previsión en Pasto, es oportuno satisfacer esa necesidad investigativa en este sector para determinar la situación real de estrés del individuo en sus cinco primeros años de Jubilación en cuanto a la preparación y valoración, reconsiderando los aspectos negativos que se tienen frente al jubilado, planteando alternativas que contribuyan a rescatar su potencialidad para que mejore su calidad de vida que como ser humano integrado de espíritu y materia tiene todo el derecho a realizar.

4.2 MARCO REFERENCIAL Y CONCEPTUAL

4.2.1 El Estrés en las diferentes Etapas de la vida Humana. Desde el nacimiento hasta la muerte, el estrés acompaña al ser humano. Desde que surge a la vida, el medio presiona al individuo.

² CORDOBA, María Eugenia. Propuesta de Atención Social al Pensionado del Instituto de los Seguros Sociales, Seccional Nariño. Diagnostico Socioeconomico. Pasto – Nariño, 1983. Página 36.

En todas las etapas de la vida se generan tensiones y si se pretende eliminarlas, es probable que lo único que se consiga sea estresarse aún más.

Lo inteligente es aceptarlas de manera constructiva.

William Blake dice al respecto "En la siembra aprende; en la cosecha enseña; y en invierno disfruta".

En la primera infancia (0-2 años) los momentos de estrés, se relacionan con la necesidad de alimento, higiene y afecto porque el ambiente le resulta hostil, cuando el cuidado es insatisfactorio, trae consigo un grado inevitable de estrés en el niño.

En la segunda infancia (3-5 años) se realizan colosales avances en el lenguaje y la coordinación psicomotora, aprenden en esta etapa, la moral, entendiendo que hay cosas que no se deben hacer y otras aceptables. La tensión entre su deseo y las normas morales y sociales establecidas, pueden provocar estrés.

En la tercera infancia (6 - 12 años) se inician las amistades más duraderas y se aprende a vivir en un mundo donde se necesita tener en cuenta los deseos del otro. La vida de relación, también genera estrés, sobre todo cuando se ve o se siente inferior a los demás.

En la pubertad y adolescencia (12-18 años) aparecen los cambios fisiológicos que provocan como una tormenta psicológica que tiene su repercusión en el aspecto social. Todos estos cambios generan un grado de estrés bastante elevado.

En el adulto joven (18-40 años) en ésta edad se afrontan vivencias que pueden generar estrés: el servicio militar, la elección de un compañero (a), la carrera profesional, la llegada de los hijos.

Se está en capacidad física e intelectual para manejar el estrés, pero si se abusa de las posibilidades, se pueden forjar las bases intolerables de estrés para el futuro.

En el adulto medio (40-65 años) se alcanzan en esta etapa los mejores logros profesionales, por eso en esta edad se sitúa la franja más peligrosa del estrés y sus causas se relacionan con la familia, el trabajo, la salud, el climaterio y la menopausia.

Elisa Dulcey Ruíz, en su trabajo sobre la jubilación en Colombia dice que la edad del retiro laboral, se ubica entre los 56 y 60 años de edad cuando se cumple con los requisitos de edad y tiempo de trabajo. Es, en la tercera edad, junto con la cuarta edad, -que se inicia a los 77 años – donde surgen en forma mas clara variados problemas, tales como el desempleo, la inactividad senil, la viudez, la invalidez y todos aquellos que implican comúnmente en nuestra sociedad el retiro laboral del trabajador.

Para que un individuo comience su vida laboral, debe pasar antes por diversas etapas. Ante todo está una primera edad, la cual comprende la infancia, la niñez, la adolescencia y la juventud hasta los 21 años. Durante ése período completa su

madurez biológica y adquiere aprendizajes fundamentales que lo preparan para asumir posteriormente roles de mayor responsabilidad como el trabajo.

Se inicia entonces un período de adultez, el cual se prolonga hasta los 49 años.

En este lapso en el cual predomina la actividad laboral, corresponde a la segunda edad. Durante ella predomina una cabal madurez física y psíquica, como también, por lo menos idealmente una sólida situación económica, hasta lograr por razones del tiempo trabajado, acercarse a la pensión de jubilación.

Empieza entonces la edad de retiro laboral, entre los 50 y 56 años, cuando se cumple con los requisitos de edad y tiempo de trabajo.

La tercera edad junto con la cuarta edad, -que se inicia a los 77 años- constituyen las etapas de post-jubilación. Es a partir de la tercera edad que surgen en forma mas clara variados problemas, tales como el desempleo, la inactividad senil, la viudez, la invalidez y todos aquellos que implica comúnmente en nuestra sociedad el retiro laboral del trabajador.

4.2.2 Tercera edad y Jubilación. El envejecimiento es un hecho natural, producto de una compleja interacción de procesos biológicos, psicológicos y sociales.

La vejez se caracteriza por la aparición de fenómenos como el climaterio femenino y la andropausia masculina y la disminución de la capacidad sexual masculina.

Hay menos movilidad articular, aparecen enfermedades, el cabello encanece se cae total o parcialmente, hay involución en las células que también se pueden deteriorar o disminuir; a veces se puede presentar amnesia retrógrada, la estatura disminuye, ocurren cambios en la tensión arterial, aumento de peso y otros.

La personalidad del viejo se altera, convirtiéndolo en una persona tímida, retraída, con poca estimación propia que reacciona muchas veces con completa pasividad y abandono ante cualquier situación.

En la sociedad, la imagen de la persona de edad avanzada, se caracteriza por afirmaciones referentes a su aislamiento y soledad, dependencia y necesidad de ayuda para cubrir sus gastos de alimentación, vivienda, vestido, educación etc., y otro tipo de necesidades que son generadas por la marginación que representa el dejar de ser activo en nuestra sociedad, como la convivencia con otras personas y la participación en las decisiones que afectan a la colectividad o a un sector social.

En ésta etapa se cumple los requisitos para la Jubilación entre los 50 y 60 años de edad.

Es a partir de ésta tercera edad, cuando se nota en forma muy clara, el surgimiento de variados problemas que surgen a raíz del desempleo, la inactividad senil, la viudez, la invalidez, y todos aquellos que implican comúnmente en nuestra sociedad el retiro laboral del trabajador

También los ingresos que se reducen, pueden traer frustración ya que ven reducido su nivel de vida.

En la relación conyugal. Cuando en ésta edad se sobrevive al cónyuge, éste, al afrontar la pérdida del ser querido, sufre el estrés correspondiente a la adaptación de la nueva vida.

La tarea solemne de esta edad, es afrontar el final de la vida, preparándose para ello, para no convertir en miserables los últimos años de su recorrido por el planeta.

Como Maturana reflexiona: El vivir humano es un convivir. "Se vive con otros y en ese vivir con otros uno se transforma con los otros y surge un ser que ve, oye, siente, desea y teme según vivió con los otros. El mundo que vivimos lo hacemos en nuestro vivir como una expansión de nuestra corporalidad, según el ser que surge desde ella, primero en la relación de juego en la total mutua aceptación corporal, en la confianza mutua de la relación materno infantil y luego en el vivir relacional que se vive." (³)

El envejecimiento es un hecho natural, producto de una compleja interacción de procesos biológicos, psicológicos y sociales.

³ MATURANA, Humberto. El Sentido de lo Humano. Editorial Dolmen. Santiago de Chile. 1998. Página 45

Las vivencias de un jubilado son llenas de cambios que serán placenteros o miserables según como haya manejado el Estrés en las diferentes etapas de la vida ya que esto es necesario, hacerlo durante toda la existencia.

Para el Manejo del Estrés, es importante el auto-conocimiento porque a través de él, se logra indagar las causas mas específicas que lo producen porque todo podría causar estrés y eso depende no solo de la frecuencia e intensidad del estímulo, sino también de las fortalezas del individuo y de la forma como éste percibe, evalúa y comprende el estímulo que le permita manejar adecuadamente el nivel de estrés para que en vez de agotarlo lo motive a la acción.

4.3 ETAPAS DE LA VEJEZ

La vejez está constituida en varios períodos que se pueden describir de la siguiente forma:

Vejez incipiente: 49 a 56 años

Vejez activa: 56 a 63 años

Vejez hábil y pasiva 63 a 70 años y 71 a 77 respectivamente

Al referirnos a cada período de las etapas de la vejez es importante tener en cuenta la reflexión que sobre el auto-conocimiento nos permite Daniel Goleman cuando sostiene que la frase de Sócrates: “Conócete a ti mismo” es como la piedra angular

de tomar conciencia de los propios sentimientos en el momento en que se experimentan.

Daniel Goleman sobre el auto-conocimiento prefiere la expresión: conciencia de uno mismo -selfawareness- en el sentido de una atención progresiva a los propios estados internos. En esta conciencia auto-reflexiva la mente observa e investiga la experiencia misma, incluidas las emociones.

El que conoce a otros seres y su discurso, es entendido y el que se auto observa y empieza a conocerse, empezó a transitar por el camino de la sabiduría. (⁴)

4.3.1 Vejez incipiente. Desde los 49 a los 56 años, se marca de manera absoluta la involución, el adulto deja de serlo para entrar en la tercera edad y se inicia la vejez incipiente.

La jubilación es un fenómeno que corresponde a la vejez, el cual se presenta con grandes repercusiones porque constituye el período mas crítico para las personas con remuneración mensual. El jubilarse tiene una serie de implicaciones tanto en la persona como en la familia y en el ambiente social y económico.

La trascendencia que puede haber en el paso de la vida laboral a la llamada “Vida inactiva” es fundamental y patente en el hombre. La mujer por regla general encuentra esta situación mucho mas fácil porque ella acepta mejor el cambio y en

⁴ GOLEMAN, Daniel. Inteligencia Emocional. Editorial Norma 1997. Paginas 55

muchas ocasiones lo desea para dedicarse a la familia o así misma como un encontrarse con sus necesidades psico-biológicas.

A la mujer la alimenta el hecho de que su vida está permanentemente llena de múltiples actividades, todas manuales, le faltan manos para utilizar sus ratos libres.

En general el hombre que ha tenido un trabajo semi-intelectual, un trabajo de escritorio, no sabe que hacer con las manos, no conoce la labor manual y esto lo coloca después del retiro laboral en una situación de desventaja.

La tarea de adaptación del jubilado a su nueva situación no es cosa fácil, pero con esfuerzo éste puede vivir mejor. Cuando el individuo por razones de trabajo estimula su vida intelectual, su actividad mental continuará por muchísimo tiempo

Al envejecer una persona, bien puede mejorar algunos aspectos de su funcionamiento mental en lugar de sufrir una decadencia temprana generalizada.

El uso de la capacidad intelectual acentúa su poder y no tiene forma de disminuirse, mientras ésta se siga trabajando en forma adecuada y ordenada lo que significa cuidar el estado de salud.

La mujer está dotada innatamente de mayor capacidad para afrontar el estrés, pues su organismo tanto en el plano físico como psicológico, es más resistente.

Esto es porque ha experimentado en la menstruación, embarazo, parto y su misma vida de relación que le proporcionan una alta dosis de fortaleza. En esto le lleva la jubilada una gran ventaja al compañero jubilado no solo por su capacidad de adaptación sino por el manejo de diversos roles en su experiencia de vida porque maneja mejor el tiempo libre para llenar la soledad.

4.3.2 Vejez activa. Desde los 56 a los 63 años, la característica psicológica está en que no acepta fácilmente cambios en hábitos y costumbres pero puede exhibir algo que no tiene ni el joven ni el adulto que es su entrenamiento, por algo se dice que: “la experiencia no se vende”. Valioso aporte que podría dar a la industria, al comercio, a la sociedad.

Tenemos en el país, jubilados que habiendo tenido cargos de cierta posición, actividad y responsabilidad, bien sea directivos, contadores o administradores, acogen las peticiones de empresas y sociedades de ayuda, donde ellos colaboran ocasionalmente en ciudades distintas, algunas veces con remuneración y otros como voluntarios, así combaten la desocupación, el aburrimiento y / o la soledad.

Esto significa que también quieren servir y ser personas que con el “sol a la espalda” colaboran para dar apoyo a los que van cuesta arriba y contribuyen con los conocimientos adquiridos en sus largos años de trabajo.

Esta ventaja a veces se acompaña de otras tales como ser un individuo reposado, sosegado, práctico, generoso en sus ideas y con deseos de servir, valioso aporte que puede dar a la sociedad.

4.3.3 Vejez hábil y pasiva. Va de los 63 a 70 años y de los 70 a 77 años respectivamente.

De los 63 a los 70 tenemos un período de menor actividad pero en el que la persona muestra todavía habilidad en sus actividades, se vale por sí mismo, no requiere ayuda para vestirse o desvestirse, comer o realizar actividades rutinarias de la vida, puede realizar trabajos ligeros o livianos, leer, distraerse, entretenerse.

Al pasar de ésta edad hasta los 77 años, conservan su personalidad, se tornan mas perezosos y apáticos, período de Vejez pasiva. Procura no salir del hogar y evita las reuniones prolongadas. Hay cambio de carácter. Es menos ansioso, pero le molestan las intromisiones y el ruido. (⁵)

⁵ GOMEZ DE MARROQUIN, Luz Angela. Adaptación al Cambio Permanente , Editorial Antares 1983, Paginas 159,160

4.4 NOCION DE ESTRES

El concepto Estrés implica: una respuesta adaptativa que hace el organismo ante un estímulo real o imaginario, interno o externo no necesariamente patológico.

El estímulo externo puede ser un beso, el ruido, un atraco, ganarse una lotería.

El estímulo interno puede ser físico como el hambre, dolor. O psíquico a través del pensamiento generador de frustración, envidia o resentimiento.

Ante éstos estímulos, el organismo reacciona primitivamente utilizando su mecanismo fisiológico y espiritual propio para la supervivencia: y que ha calificado a lo largo de su vida: luchar o huir, poniendo a funcionar casi todos lo órganos del cuerpo como el cerebro, sistema eléctrico interno, sistema nervioso simpático y parasimpático, glándulas suprarrenales, hígado, corazón, vasos sanguíneos y músculos.

En el pasado se creía que el estrés era una enfermedad que solo agobiaba a los acaudalados o a aquellos profesionales que manejan cargos de alta responsabilidad, mientras que las amas de casa, trabajadores, asalariados, jubilados, no sufrían de ello.

Ahora es muy conocido por todos empezando desde la familia donde se acuna una de las primeras causas del estrés, cuando los valores se deterioran y se pierde la

esperanza por la falta de trabajo. La fe en sí mismo se disminuye y el individuo desfallece, pensando en un futuro incierto que aún no ha llegado.

Sobre esto el Maestro de Maestros, Jesucristo dice: “No os agobiéis por el mañana, porque el mañana trae su propio agobio. A cada día le bastan sus propios disgustos.

A lo largo de la Historia de la humanidad, se observan casos especiales de personas que han logrado manejar el estrés en la etapa de hombre adulto en edad de jubilarse, después de haber vivido una existencia de trabajo insistente que los llevó a la enfermedad pero aplicando técnicas sencillas sobre la preocupación, dieta y descanso, sobrevivieron disfrutando hasta los 80 años de una vida plena al servicio de la humanidad. Es el caso de del Industrial y Filántropo Rockefeller.

Sobre el descanso Plutarco dice: “el descanso es lo que da buen sabor al trabajo”.

El desarrollo desmedido de la técnica, la medicina y la higiene, a partir de la Edad Moderna, hizo que la expectativa ante la vida, subiera vertiginosamente; la tecnología que crece a pasos agigantados y la densidad de la población que aumenta exageradamente, hace que el hombre se enfrente a nuevos problemas porque los alimentos se escasean, las fuentes energéticas van llegando a su fin, la contaminación del ambiente crea situaciones peligrosas, las materias primas están repartidas desigualmente y por la explotación incontrolada pronto se agotarán.

Todo éste desarrollo técnico nos ha llevado a tener modelos de vivir no pertinentes a nuestra idiosincrasia lo cual aumentó la desadaptación. El hombre debe tener su propia manera para descargar sus tensiones porque cada uno es responsable de su propia salud y equilibrio mental y emocional por lo tanto debe hacerse cargo de ello y adaptarse al medio biológico, social y psíquico de su entorno, porque es tan amplio el bombardeo de estresores que estamos percibiendo y tan pequeños los espacios de tiempo para distensión y recuperación de la psiquis entre estímulo y estímulo, que la única manera de evitar un reventón de psiquismos, es ayudando a procesarlo por medio de un programa especial para manejar el estrés.

El médico canadiense Hans Seyle, es considerado como el primer divulgador de la palabra stress, cuando en sus estudios de medicina le llamó la atención lo inespecífico de la sintomatología inicial de las enfermedades infecto contagiosas, malestar, trastornos gastrointestinales y dolor articular.

Seyle en 1.950, introduce éste término a la biología con un significado parecido a molestias, esfuerzos, irritaciones que se perciben cuando un ser vivo está sometido al ruido, al ajetreo, al dolor, a las frustraciones, a la angustia existencial y que tiene que enfrentarse según el medio en el cual se desarrolla, donde puede ser criticado, perseguido durante largos años, reprimido, degradado, violentado, sujeto a un determinado sistema económico.

En 1.957, Selye considera el estrés como un síndrome específico compuesto por todas las variaciones no específicas provocadas por un sistema biológico.

En su libro: Stress sin Distress precisa que:

1. "No debe confundirse el Stress con la tensión nerviosa.
2. El Stress no implica siempre un daño específico.
3. El Stress no es algo como habitualmente se entiende cuando se emplea ésta expresión, que debe ser evitado. Mas bien habría que afirmar que sin Stress no hay vida, la liberación total del Stress implica la muerte" (⁶)

Selye en ésta obra diferencia Stress de Distresse.

Distresse se traduce por aflicción, abatimiento, miseria, desolación, abandono, conflicto.

La gente necesita cierta cantidad de estrés para ser feliz, mucha gente sufre en igual forma por una existencia sin sentido de finalidad, como por razones excesivamente estresantes.

Claro está que hay grandes diferencias en cuanto a la cantidad de estrés que una persona necesita para sentirse bien. Por lo tanto es importante que cada uno encuentre el nivel de estrés que le sea mas cómodo manejar.

⁶ (6) SEYLE, Hans. Stress sin Distress, Editorial Fundación Plus Humanos. Bogotá. 1998. Página 23

Para Lazarus (1952) el estrés es un tipo especial de interacción entre el individuo y el ambiente; esa interacción se inicia al interpretar el individuo una situación amenazante que lo lleva a un estado de ansiedad, asociado con cambios fisiológicos.

Dacosta (1981) enfatiza que la ansiedad no es más que el miedo a algo incierto. Está ubicada en el sistema límbico (sistema nervioso) que controla las emociones; se halla exactamente en el hipocampo, en las estructuras hipotálamicas e hipocámpicas. Es lo más primario del ser humano por lo tanto manipulable. Los reptiles, una de las especies más antiguas del planeta, salen despavoridas ante el susto. Ese temor a lo desconocido se formó en su cerebro hace millones de años y responden huyendo.

Los humanos que aún conservamos esa información como instinto, respondemos ante la incertidumbre de múltiples maneras: sudoración, tembladera, ira, llanto, risa, deseos incontrolados para comer, sueño, desánimo, apatía, etc. Dependiendo de varios factores de acuerdo a cada persona.

Según el médico Rueda hay predisposición al estrés y los colombianos somos susceptibles debido al fenómeno de la violencia; la agresividad en las calles tanto de personas como de conductores puede ser símbolo de ansiedad.

También las personas con enfermedades orgánicas como el hipertiroidismo, (glándula del crecimiento y metabolismo) son propensas a la ansiedad.

El estrés es inevitable en el quehacer humano, ya que nos enfrentamos con estímulos estresores, muchas veces en el día.

Delar (1976) afirma:

“Que aún cuando dormimos; un sueño puede provocar tensión, la cual altera el equilibrio emocional del ser humano” (⁷)

Por lo tanto la meta del ser humano no es aprender como eliminar el estrés, sino aprender como manejarlo.

Albrecht (1982) conciente de que éste fenómeno hace parte de la actividad humana, sostiene que el hombre debe aprender mucho mas acerca del estrés,

aprovechar lo que éste le puede brindar y trabajar de la mejor manera posible para gozar al máximo de Eutrés y el mínimo de distress (estrés negativo)

El individuo sometido a estrés se queja de sentir dolor en todas las partes de su cuerpo: en cuello, riñones, espalda, piernas etc.; demuestra impaciencia, irritabilidad, nerviosismo, ansiedad, angustia, tristeza, como muestra reveladora de una sobre dosis de mal estrés.

⁷ DELAR, B.B. El Ejecutivo bajo el Stress, 1976. Página 85

Las relaciones sociales y familiares se hacen difíciles y tensas. Estas personas se irritan con facilidad, no tienen paciencia para escuchar a sus compañeros, todo las pone nerviosas, nada las satisface, abandonan con facilidad cualquier trabajo, sienten dificultad para emprender actividades nuevas. Además, sus formas de escape son beber copiosamente, fumar, comer alimentos pesados o con altas dosis de azúcar, tomar café y otros estimulantes, usar tranquilizantes, tomar pastillas para el sueño, descargar la furia y la ansiedad sobre otras personas. Albrecht, 1982. (⁸)

La ansiedad como resultado del estrés con frecuencia ocasiona una pérdida del impulso sexual y también puede provocar hiperactividad sexual. Los efectos del estrés son peores cuando la persona siente que no tiene control sobre la situación como puede ser el caso de los jubilados; quienes pueden estar bombardeados no solamente por factores individuales sino también socio-ambientales.

En el idioma Inglés la palabra estrés aparece en el medioevo en la forma de distress que a su vez proviene del francés antiguo: distresse que quiere decir estar bajo estrechez u opresión.

Stress hace referencia a tensión o presión en sentido positivo o negativo.

Distress se refiere a situación de dolor, sufrimiento o angustia.

El Estrés tiene dos componentes básicos:

⁸ ALBRECHT, Karl. Stressan The Manager. New York. 1982

- Agentes estresantes que son las circunstancias del entorno que lo producen.
- Respuesta al Estrés que son las reacciones del individuo ante los agentes estresantes.

Cuando el individuo no es fuerte anímicamente y desconoce las técnicas para manejar el estrés, sucumbe fácilmente ante los obstáculos.

Por lo tanto la preparación para prevenir y afrontar el estrés se debe encaminar a:

- Fortalecer a la persona
- Aligerar su carga.

Como lo expresa Maturana: “ Respecto al devenir evolutivo que implica lo que el hombre puede y no puede hacer, sentir o no sentir. En el enojo, cualquiera que sea su intensidad, casi veo solamente oportunidades para atacar y negar al otro o lo otro”. (⁹)

Ahora que la ausencia absoluta del estrés es sinónimo de muerte. Es necesario que ante cualquier proyecto o trabajo exista una cierta tensión que sirva de estímulo que ponga una chispa a la personalidad para alcanzar el objetivo.

Pero cuando se sobrepasa el nivel de tensión que el individuo puede soportar el rendimiento baja y la situación se puede volver insostenible.

⁹ MATURANA, Humberto, Biología de los Emocional, Editorial Dolmen. Santiago de Chile 1986. Página 65

Los expertos sostienen que el estrés no tiene porque abatir al individuo, de hecho cuando se canaliza apropiadamente, el estrés puede ayudar a lograr los objetivos trazados.

Lo importante es desarrollar algunas estrategias para aprender a vivir y trabajar menos, especialmente cuando estamos con la soga alrededor del cuello y como en el caso de las personas Jubiladas de la Caja Nacional de Previsión en sus cinco primeros años, ya ha transcurrido gran parte de su vivir en el planeta y merecen una mejor calidad de vida en su tercera edad.

El individuo al llegar la etapa de la vejez incipiente, sufre ciertos cambios biológicos, psicológicos y sociales, ocurridos simultáneamente con los trastornos que se producen por la Jubilación, la cual se presentaba anteriormente a los 50 años en la mujer y a los 55 en el hombre. Aunque la persona haya llegado a ésta etapa, se la puede considerar aún joven, útil y productiva, con capacidades físicas y mentales aptas para seguir desempeñándose en cualquier labor.

4.5 CONCEPCION SOCIAL DEL VIEJO.

En todo espacio tiempo el viejo nunca ha recibido el mismo tratamiento.

En las tribus en donde es mas difícil detectar el comportamiento hacia los viejos, se observan variantes muy significativas: en las tribus ricas el viejo goza de algunas consideraciones porque no constituye “una boca mas” es decir, no le va a disputar el

alimento a los otros, ya que hay suficiente para todos; en las menos avanzadas, donde se cree en los poderes de la magia, el viejo es muy respetado pues se le teme por sus artes de brujo, y se le aprecia por los conocimientos de curandero, los cuales domina debido a su edad; en las tribus pobres llegan hasta la eliminación del viejo, bien sea matándolo a determinada edad o abandonándolo a sus fuerzas debilitadas hasta morir.

En los países civilizados se encuentran algunos pueblos especialmente en Oriente que rendían veneración a los viejos como parte primordial al culto de los antepasados. Actualmente todavía hay una tradición de respeto hacia ellos.

Pero en los países occidentales, donde predomina la sociedad de consumo, la situación de la vejez es compleja.

La idiosincrasia general de Occidente se caracteriza por la producción de bienes y su consiguiente consumo. La fuerza de producción se centra en la juventud, cuando el individuo llega cierta edad, es rechazado bien sea por su escaso rendimiento o por las erogaciones que demandan sus posibles enfermedades.

En cuanto al consumo con tendencia al consumismo, el mejor porcentaje está entre las gentes jóvenes que sigue siendo sensible mayoría, por otra parte en el viejo se desarrolla el sentido de previsión el cual constituye un serio limitante en sus gastos.

En los países occidentales, predomina el sistema político de una democracia electoral en la cual lo que cuenta es la cantidad de votos y no la calidad de los votantes.

Solamente a partir del siglo pasado, el número de viejos ha venido creciendo, gracias a la higiene, la alimentación y los progresos de la medicina. El aumento considerable de vejez, dentro de la sociedad es reciente y tan reciente que todavía los viejos no constituyen una categoría social políticamente atendible, ni han logrado una organización definitiva, ha habido viejos que se han destacado políticamente, pero como unidades aisladas. De ahí que la preocupación hacia los viejos ha sido mas por lástima que por imposición.

En los países occidentales, la vejez provoca burla, desprecio y escarnio; rara vez se le respeta y mucho menos se dignifica o venera.

En el sentido familiar, se observa que un viejo pobre en una familia pobre, siempre es desastroso, la única solución aceptable es el ancianato. De otro modo se ve cruelmente forzado a ejecutar labores deprimentes, como la mendicidad o peligrosos como la cuidandería de los niños y de las viviendas de sus propios hijos.

Cuando la familia goza de alguna holgura económica, el viejo puede ser menos despreciable, pero pocas veces es acogido con agrado; generalmente su deceso se recibe como un alivio.

Algunos hijos o nietos, especialmente del sexo femenino, dan algunas muestras de agrado al atender a sus padres o abuelos; pero generalmente obran así para retribuir la preocupación y los esfuerzos que hicieron por ellos y por un cierto temor a las leyes de compensación o por aquello de “el que dirán”, raras veces por sincero afecto.

Pero si el viejo tiene medios económicos que le permitan no constituir una carga, comienza a gozar de cierta acogida. Y si su capacidad es considerable o es aún una persona productiva, sus hijos, sus nietos, y aún extraños, se disputan su compañía.

No importa ni las prominencias que haya escalado, ni su grado de sabiduría, ni su bondad, solamente se tiene en cuenta su riqueza, para ser rechazado, acogido o simplemente tolerado.

Esta es la realidad de la vejez frente a la familia de occidente.

Por ser Colombia un país que está ubicado en el bloque occidental, donde rige una economía capitalista, una sociedad de consumo y una idiosincrasia con criterios de que el viejo ya no produce, y que solo el joven es quien tiene vitalidad (¹⁰)

¹⁰ ROMERO CONTI, Alfonso. La Fuerza de la Vejez, Bogotá, Editorial Colombia Nueva Ltda, Página 82,88

y puede trabajar, se presenta un conflicto generacional donde se desprecia al viejo y mas aún si es de condiciones económicas bajas.

4.6 PROBLEMATICA DE LA JUBILACION EN COLOMBIA

En la actualidad en América Latina, las expectativas de vida han variado significativamente, encontrándose que el promedio de vida es de 65 años.

Con el promedio de vida y el control natal, el número de personas en edad de jubilación aumenta, lo cual crea la necesidad de estudiar a fondo las consecuencias que ésta trae a la sociedad y la forma como ésta problemática puede ser enfocada en busca de mejores soluciones.

Existen numerosos casos de personas entre los 40 o 50 años que son llevadas a renunciar a sus empresas, debido a que por políticas de las organizaciones, las personas que han cumplido mas de 10 años dentro de éstas, no pueden continuar.

Estas personas, al buscar nuevos empleos, se encuentran con una gran competencia, dada por la cada vez mayor cantidad de jóvenes en capacidad de trabajar y la poca disponibilidad de empleos.

Si consideramos las responsabilidades económicas de personas entre los 40 y 60 años encontramos que tienen que responder por una familia y que sus hijos están entre los 15 y 20 años, época en la cual demandan altos ingresos familiares para poder cumplir los grandes costos que imponen sus estudios.

Esta situación social tan grave se empeora frente a la irresponsabilidad del estado, para detener la corrupción de aquellas personas encargadas de manejar los fondos de los jubilados, los cuales son algunas veces malversados y otras, utilizados en obras que no son de provecho ni interés para los mismos jubilados.

Se observa además, que no hay conocimientos jurídicos sobre lo que es la jubilación, ni la sociedad tiene mayor conciencia, sobre éste problema. Podemos entonces concluir, que es diferente la situación de los jubilados en nuestros países que en los países desarrollados, y que para entender el problema, debemos *entender también la época, pues en éste momento el problema se hace mas difícil, debido a la automatización, desempleo, presión de los jóvenes por ocupar los puestos de los adultos y por las actitudes negativas hacia las personas mayores. (¹¹)

Siendo que el porcentaje de jubilados aumenta año tras año, los organismos tanto oficiales como privados, al plantear políticas y alternativas de solución, harán menos difícil la situación de estos miembros de la sociedad.

Frecuentemente ser viejo es una desgracia, el estado se desentiende, la familia se escabulle y rehuye a las responsabilidades, los jóvenes y la sociedad, reaccionan con indiferencia haciendo sentir a los mayores adultos como inútiles inservibles, desechables, sabiendo que son ellos los que se han encargado de impulsar iniciativas que permitieron avanzar hacia un cambio de actitud cultural.

¹¹ REVISTA ACTUALIDAD LABORAL No. 14. Bogotá, Marzo-Abril de 1998. Página 13,14

Según el DANE la población colombiana mayor de 60 años llega a 3.600.000 personas; de cada 100 de ellas, 47 carecen de ingresos de jubilación y 36 no tienen ningún tipo de ingresos, éstas últimas no cuentan con atención estatal pese a que la constitución política ordena protección total al adulto mayor; además los hogares y asilos creados para ellos, están establecidos en una serie de condiciones que por no poderse cumplir, privan al adulto mayor, discapacitado o abandonado de la atención que supuestamente deberían gozar.

Por esto dolorosamente se ve crecer un gran número de ancianos obligados a ganarse el sustento en condiciones infrahumanas, mendigando en los hogares de caridad, en las calles o avenidas, llorando amargamente su triste destino o muriendo solitarios en el lugar que menos esperaban.

En materia económica un alto porcentaje de adultos mayores no tienen pensión, están abandonados a la caridad familiar o ajena. Es una injusticia que se presenta permanentemente.

La tercera edad, como la infancia deben gozar de toda clase de privilegios en todos los campos del servicio público, además se los debe incluir en planes y programas antes de decretar su muerte laboral, permitiendo su aporte constructivo a la sociedad en aprovechamiento pleno de su experiencia.

En nuestra región y especialmente en el municipio de Pasto, la situación que se presenta sobre los centros gerontológicos que actualmente se encuentran

constituidos, no tienen en su totalidad los servicios especiales que requieren los adultos mayores.

En Pasto los centros gerontológicos que actualmente están organizados a nivel privado, los más relevantes son el Asilo de Ancianos en el barrio La Carolina, la Fundación Guadalupe, ASOVIDA, Años dorados, y los grupos de Tercera Edad en los diferentes barrios, según el estrato, agrupados bajo la presidencia de la señora Isabel Montenegro de Cadena, todos dedicados a la ayuda del anciano.

En el Asilo de Ancianos se agrupan pensionados y de caridad; en el Centro Gerontológico, son pensionados de estrato alto.

En Fundaciones como ASOVIDA y Años dorados, entidades sin ánimo de lucro se agrupan adultos mayores con el objetivo de incentivar el arte y la lúdica procurando mantener vital al adulto mayor.

La Alcaldía Municipal tiene programa de tercera edad en el barrio Pandiaco. Allí se realizan concursos donde participan hasta los ancianos mas indigentes en concursos de danza, leyenda, teatro, etc.

También se lanza la revista sobre la tercera edad que saldrá a la luz en entregas mensuales.

En la Caja de Previsión Nacional en Pasto están jubilados 3.340 individuos, de los cuales 95 ingresan desde el año de 1.998, personal con el cual se podría realizar el presente trabajo por cuanto son mas fáciles de investigar por su domicilio en la ciudad y por cuanto se considera que podría ser un grupo fácilmente rescatable del estrés porque todavía puede y debe producir.

También el estudio de éste grupo le daría luces a la directiva de la Caja para desarrollar la propuesta con mas facilidad al resto de la población de jubilados y prejubilados y luego la podría trasladar a las ciudades como Ipiales, Túquerres, La Unión y Tumaco con los consiguientes ajustes a la idiosincrasia y necesidad del Pensionado en esos sectores.

5. METODOLOGIA

5.1 TIPO DE INVESTIGACION:

Es Etnográfica-Cualitativa.

Investigación Cualitativa. Para la realización de la Propuesta se necesita aplicar una metodología de tipo cualitativo que permite abordar en pequeña escala y a profundidad la problemática del jubilado.

Investigación etnográfica. La etnografía como alternativa metodológica presenta una estructura de trabajo que permite descubrir lo significativo, lo que tiene sentido para observar a los jubilados en eventos, en su interacción con los otros en diferentes situaciones; comprender e interpretar las descripciones y actuar sobre la causa generadora del estrés y sobre toda la problemática con el fin de producir actitudes que favorezcan el mejoramiento de la calidad de vida del individuo.

La observación etnográfica sirve para investigar sobre el grado de cultura del pensionado.

Su aplicación se realiza a través de visitas a los hogares y en reuniones de grupo.

con entrevistas semi-estructuradas al jubilado y al núcleo familiar.

5.2 UNIDAD DE ANALISIS

Para éste proyecto se trabaja con jubilados de la Caja de Previsión Nacional de Nariño y que en la actualidad habitan en la ciudad de Pasto.

Para la unidad de trabajo se utiliza la técnica de la bola de nieve debido a la dificultad para ubicar a los jubilados.

5.3 TECNICAS E INSTRUMENTOS PARA RECOLECCION DE INFORMACION

Para el desarrollo de éste trabajo de investigación se recogió una información de tipo primario y secundario.

Información primaria

Observación. De tipo etnográfico el entorno y grupo familiar donde se desenvuelve el jubilado que permite abordar el problema de investigación detectando el grado de estrés en los jubilados y además conocer los factores estresantes de éste adulto mayor dentro de su ambiente cotidiano.

Para desarrollarla se hicieron visitas individuales al hogar de las personas seleccionadas donde se realizaron conversatorios iniciales y las observaciones pertinentes las cuales se presentan en el anexo 1.

Entrevista semiestructurada. Se realizaron cuatro entrevistas: dos dirigidas al jubilado para detectar los factores estresantes de acuerdo a su interrelación con los individuos de su entorno. Anexo 2 y 3.

Otra entrevista dirigida al cónyuge y otra al hijo del jubilado, de donde se obtuvo información precisa sobre la interrelación con la familia, precisando los factores que pueden estar generando estrés en el jubilado. Se presentan éstas entrevistas en los anexos 4 y 5.

Información secundaria

-Revisión y análisis de documentos en el Archivo de la Caja de Previsión Nacional Seccional Pasto donde se investigó la población jubilada. Partiendo de éstos datos se aplicó la técnica bola nieve precisando un grupo humano compuesto de 20 personas habitantes de la ciudad de Pasto y con el cual se realiza el presente trabajo.

-Igualmente se buscó programación sobre el manejo del estrés en el archivo comprobando que no existe ningún documento sobre ello.

6. ANALISIS DE LA INFORMACION

Mediante la observación directa del núcleo familiar y las entrevistas semiestructuradas al jubilado, al cónyuge y familiares, se recopila la información que

permite determinar el grado de estrés en el adulto mayor, durante los cinco primeros años de jubilación de la Caja Nacional de Previsión en la ciudad de Pasto y específicamente las circunstancias en las que se presenta el estrés, sus causas y consecuencias.

6.1 EL ADULTO MAYOR EN LA MEDIANA EDAD Y EL ESTRÉS.

La forma de pensar sobre el adulto mayor y sus problemas influye de modo decisivo sobre el destino de ellos. Las personas, comúnmente piensan que la mayoría de los jubilados son gente enferma, neurótica a las que hay que cuidar en exceso y no permitirles que realicen actividades por considerarlos incapaces; sin tener en cuenta que las declinaciones en algunas habilidades se deben precisamente a la falta de entrenamiento, al apartarse de la actividad y a la pérdida de la confianza.

De la población analizada, se encuentra proporcionalmente, la mitad que pertenece a la vejez activa en una edad comprendida entre los 56 y 63 años y la otra mitad a la vejez pasiva que va de los 63 a 70 años, aunque es difícil delimitar por edad. En ambos casos son personas que han culminado la crianza y el cuidado de los hijos pero continúan con el cuidado de los nietos y han adquirido un nivel socio-económico que les brinda seguridad.

Aunque la mayoría goza de un buen estado de salud existe un número de adultos mayores que muestra signos y síntomas de estrés tales como el mutismo, dolores

musculares, inapetencia, insomnio y apatía como se puede observar en el siguiente testimonio:

“Me siento apático, me quedo quieto en la cama porque tengo calambres, no tengo ganas de comer porque tengo poco apetito.”

“Tengo 58 años y ya no me dan ganas de hacer nada. Tanto trabajé y ahora me duelen las caderas.”

6.1.1 El mundo interior del adulto. En el adulto se observa que se incrementa la interioridad porque hace énfasis en la introspección, en un intento de reevaluar el sí mismo –self-. Se intensifica la preocupación por su mundo interno, decrece la disponibilidad para dar afecto y el distribuir las acciones en las personas de su entorno.

Tiende el individuo a un auto análisis que lo lleva a conocerse un poco mas, descubriendo que la estima está baja y que debe hacer algo para levantarla. En las siguientes expresiones puede entreverse la necesidad que tiene el adulto de encontrarse así mismo a través del proceso de introspección y reflexión:

“...quiero levantar mi estimación pero no sé cómo hacerlo y encuentro cada vez mas defectos como el depender de los demás para las decisiones ”

“Necesito equilibrar mi forma de pensar y mis actuaciones en la vida diaria.”

“Me gusta soñar que voy a ser tranquilo otra vez y feliz.”

“Yo leo, juego cartas, veo televisión, partidos de fútbol, novelas. No hago nada en especial. De pronto estoy haciendo a un lado, como botando lo que ya no necesito y quisiera que el panorama se me ampliara un poco, aprender como algo nuevo, no sé, algo”

De lo anterior también se puede deducir que en el adulto no termina el deseo de crecimiento personal que aún tiene sueños y esperanzas, que busca su coherencia interna y que pretende vivir feliz durante éstos años realizando actividades que talvez antes no pudo desarrollar, sin embargo se siente limitado por su contexto que limita su autonomía, independencia llegando a veces a sentir marginalidad.

Y es que cuando la persona no logra establecer la integración de su interior con el exterior, se puede decir que el sujeto entra en una nostalgia, ansiedad o desesperación que lo llevan al estrés, lo que sería una perturbación al proceso del buen envejecer.

6.2 CAUSAS Y CIRCUNSTANCIAS DEL ESTRÉS EN LOS ADULTOS MAYORES EN SUS CINCO PRIMEROS AÑOS DE JUBILACIÓN.

En la mayoría de los entrevistados se observa un grado de estrés bastante pronunciado por las conductas que están presentando en su diario vivir, como por ejemplo el excesivo temor al cambio de situación o el haber convertido la relación de

pareja en una torturante situación de aburrimiento e insoportable rutina como se observa en sus comentarios:

“Mi esposa teje mientras yo veo televisión,. Pero me aburro mucho de hablar de lo mismo y lo mismo. Muchas veces ella se calla. Metida en sus tejidos. No salgo de casa porque siento miedo del robo, y el atraco en la calle. Me da angustia sentir que estoy muy metido en casa.”

“Mucho tiempo paso revisando las instalaciones eléctricas o del agua. No hago nada mas. Me angustia ver que mas hace la mujer mía que yo en la casa.”

“Contemplo como entran y salen de la casa los hijos sin tener que hacer en algo concreto.”

Las causas y las circunstancias mas frecuentes para que el individuo motivo de la presente investigación, haya incurrido en un manejo inadecuado del estrés son las siguientes:

6.2.1 Actitud involucionista y nostálgica. Se observa una tendencia leve a refugiarse en el pasado, a pensar en que todavía llenos de energía, les tocó retirarse de la vida laboral donde creaban valores y definían el rumbo de su vida. Esta actitud involucionista involucra sentimientos de tristeza y nostalgia que en éste caso son causa del estrés.

“Pienso en la época del trabajo diario que hacía cuando tenía un horario y me comparo ahora cuando no hago nada. La mujer me hace ver que ella es como feliz y yo soy incapaz de serlo porque no me acostumbro a estar metido en casa”.

“Siento que he perdido el control del hogar porque todos hacen lo que les parece conveniente y veo con nostalgia que muchas veces pueden evitar los fracasos si escucharan y atendieran lo que yo puedo decir”.

El cambio de ambiente de la oficina a la casa. El individuo se vuelve agresivo por su incapacidad para adaptarse al ambiente hogareño. Este rechazo se convierte en una auténtica forma reactiva que se manifiesta en conductas inapropiadas como la crítica destructiva o la envidia que conducen al individuo a la deficiente o absoluta falta de comunicación.

Al respecto se escuchan expresiones como:

“ La emoción mas desfavorable que experimento es la agresividad que me causa el cambio de ambiente de la oficina a la casa ”

6.2.2 La agresividad como mecanismo de adaptación. Pretendiendo adaptarse se desbordan en emociones negativas como se nota en las siguientes expresiones:

“La crítica destructiva a los demás. Envidia a los que trabajan y no me presto para el saludo ni para charlar”.

“ No me gusta estar inactivo en la casa y molesto mucho a los que se quedan perezosos”:

6.2.3 La comunicación ineficaz del entrevistado con las personas de su entorno, en la muestra se observa un alto índice porque casi la cuarta parte de éstos individuos son incapaces de comunicarse adecuadamente. Se nota cuando sacan a relucir los sentimientos que experimentan ante la crítica o el gesto de reproche, descontento o desaprobación que recibe de sus seres queridos. No es capaz de reaccionar y tomar el mando de sus emociones, mucho menos de dialogar y entablar comunicación directa con los demás.

Esta incomunicación es una circunstancia que ha generado estrés y su causa es la incapacidad de entablar el encuentro y la interrelación con el otro. Al respecto comentan sobre las expresiones no verbales que reciben en la cotidianidad de parte de los hijos donde se nota como el jubilado percibe los sentimientos de rechazo a través del gesto:

“no hace nada ni para producir ni para distraerse”.

“estar dando vueltas en la casa”.

“me hacen mala cara y gestos de rechazo ”

“siento desdén y desprecio a través de sus gestos”.

6.2.4 La falta de preparación personal y empresarial para el retiro laboral, es una causa muy importante que les generó estrés a la mayoría, porque los llevó a

una situación incontrolable donde no saben que hacer, llenándose de aburrimiento, pereza, soledad, dolores físicos, angustia, entrando en circunstancias de baja estima; entonces se aísla, confinándose en su casa y haciendo a un lado toda una parte de vida carente de contenido concreto en el presente.

Todo esto es consecuencia lógica de la situación en que la sociedad va ubicando a nuestros adultos mayores.

Así, se observa como el individuo es incapaz de manejar un buen estrés -eustres- como manifiestan algunos entrevistados:

“No recibí ninguna preparación. Me dio mucha pena dejar mi trabajo”

“Ninguna, me llamó el jefe y me dijo que tenía orden de nombrar a otro en mi lugar y me sentí muy intranquilo. Ahora estoy mas animado pero con dolores físicos”

“Con el hecho de estar jubilado estoy como descansando pero muy solo ”

Mas de las tres cuartas partes de los entrevistados se sienten capacitados y quieren continuar aportando a la humanidad pero están encerrados en su círculo familiar y no saben que hacer en su tiempo libre:

“Como jubilado no me siento tan bien, pues yo todavía podía aportar a la humanidad, ahora quisiera hacer algo pero no se que podría ser. Mis hijos ya están adultos e independientes, viven lejos y dispongo de tiempo libre”.

A estas personas les preocupa mucho la inacción:

“ Mi preocupación es estar desocupado”

“No porque no sabría que hacer.”

Otro: “Visito a la hija casada y salgo con el hijo en el taxi. No hago nada”.

“Me quedo mucho tiempo en casa, no hago nada”.

6.2.5 Sentimientos y emociones del jubilado

6.2.5.1 Actitud egoísta. En algunos se observa como en su mediana edad empiezan a desarrollar una actitud egocéntrica, encerrándose en sí mismos, olvidándose de todo y de todos y exigiendo que el universo gire alrededor de ellos pretendiendo ser ellos mismos –self- acentuando los rasgos de su carácter. Esto se debe en gran parte a que la mayoría hace una especie de balance de lo que ha sido su vida y muchas veces encuentran que han vivido solo para los demás y no para sí mismos sin embargo no ven actitudes gratificantes de lealtad y gratitud que los

hagan sentir satisfechos por lo que ellos optan de allí en adelante vivir para sí mismos llegando a veces a manifestar actitudes exageradamente egoístas.

“Regaño y repruebo haciendo gestos, pero también sufro mucho y entro en tristeza y me quedo callado y me salgo a conversar a la calle con amigos o amigas”.

Esta característica se observa por la dificultad al cambio, por el egoísmo, la necesidad, desconfianza, intolerancia, crítica, terquedad y la incapacidad de poder trascender éstos rasgos que no los benefician, entorpeciendo y recrudeciendo las relaciones familiares y sociales; como se nota en los siguientes comentarios sobre la emoción desfavorable que experimentan:

“Soy susceptible y me escondo haciendo malos gestos cuando algo no me gusta, me falta dialogar y no ser tan sensiblero”.

“Soy testarudo, me gusta que me obedezcan”.

“El mal genio”.

“La pereza, no tengo mucho por hacer”.

“La desconfianza”

“El mirar siempre lo que dejaron de hacer o lo que hicieron mal los demás, soy intolerante”.

“cuando no puedo hacer una cosa siento mucho desagrado y confusión”.

“mi preocupación es levantar la autoestima”..

6.2.6 Disminución de las aptitudes. El derecho de continuar siendo activo y creador hasta el fin de sus días en el individuo jubilado en su mediana edad en CAJANAL, se ve menoscabado en las circunstancias que vive porque experimenta excesivo nerviosismo, intranquilidad ante las situaciones nuevas, tristeza y temor frente al clima de violencia y la situación conflictiva del momento crítico que se vive en Colombia; esto, lleva a conformar una causa por la que el adulto mayor no puede manejar el estrés ya que las circunstancias de vida en las cuales actúa, le estancan su natural disposición para generar una situación mejor. Y mucho mas, teniendo tanto tiempo libre para continuar aprendiendo y compartiendo con otros sus propias experiencias, como ellos mismos lo expresan:

“Mi relación con mis seres queridos es ansiosa porque a veces me asusto”.

“Me preocupo porque no puedo superar la intranquilidad y el mal genio”.

“Quisiera aprender a trascender el temor”.

“Me preocupo, me inquieto porque tengo mucho tiempo libre”.

“Busco siempre estar ocupado”.

“Me siento intranquila por la situación de violencia donde cae tanta gente inocente”.

“Me preocupa la situación del país”.

6.2.7 Pensamientos de los demás hacia el adulto mayor. Algunos familiares están de acuerdo en que el jubilado debería continuar activo porque está muy capacitado intelectual y físicamente. Sobre esto se escuchan los siguientes comentarios:

“Podría organizar mejor sus horarios y su vida”.

“Porque ella es muy activa y puede estudiar o trabajar”.

“si, porque está entera su capacidad de aprender o estudiar”.

Otros familiares piensan que debe descansar de toda una vida de trabajo y quedarse en casa, sobreprotegiéndolo o teniéndolo exclusivo para ellos:

“No debe continuar activo, ya ha trabajado suficiente. Es mejor que se quede en la casa, pero hay que buscarle algo para que se ponga a hacer como prestar plata, o algo así”.

“No, porque todo tiene su tiempo y ahora es importante que él descanse y comparta con su familia”.

6.2.8 Trastornos fisiológicos. Los trastornos en el buen funcionamiento de los órganos y sistemas del cuerpo del jubilado, impiden el manejo de un estrés que ayudaría a no sentirse aislado del contexto familiar o social porque se ve afectado por las emociones fuertes., los cambios bruscos, la apatía que desembocan en alto grado de estrés por la presión alta o baja, la diabetes, alimentación inadecuada, falta de ejercicios físicos, incorrecta respiración etc.

“Estoy jubilada, descanso pero tengo dolores del cuerpo. No hago ejercicios”.

6.2.9 Aislamiento y soledad. La jubilación es una causa de estrés en el adulto mayor por cuanto para algunos entrevistados el retiro no fue debidamente planeado.

Si el individuo antes del retiro estaba cansado de las horas de trabajo, ahora se le hacen interminables porque no sabe disponer de su tiempo libre. Antes era parte de un engranaje socio-laboral, donde había superación y competencia y la motivación por alcanzar nuevas metas. Ahora está confinado a su casa o a una parte de ella.

Esto ha generado en ellos un desasosiego, acentuado por la forma como los ha ubicado el medio y quienes los rodean.

La mayoría han pasado a ser personas con una vida pasada que tienen muy poco por hacer en el ahora, unos porque no pueden hacer nada más, otros porque están

aislados por sus mismos seres queridos para que no salgan a la calle donde encontrarían peligros y como ya están viejos –aparentemente- deben recluirse en su casa para protegerse.

A propósito de esto, vale la pena resaltar el caso particular de un matrimonio donde la esposa es mucho mayor que el jubilado –ella de 75 años de edad y él de 55- se observa la sobreprotección y se puede entrever el caso de demencia senil en ella, y en él la inactividad causada por la diabetes; de ésta situación se aprecia el siguiente comentario:

“El ya no debe trabajar mas porque ya está viejo –tiene él 55 años y ella 70- Ya no salimos a la calle, nuestros hijos nos traen lo necesario”.

El cónyuge o los hijos tampoco hacen mucho por sacar adelante al jubilado, la mayoría de las veces porque no saben como hacerlo:

“No, porque no sabría como hacerlo”.

“No puedo hacer nada por él porque no se deja”.

6.2.10 Sobre el factor socio-económico. El salario que antes recibía normalmente en las dependencias del trabajo, se recibe en la actualidad en los

bancos, factor que obliga al adulto mayor a permanecer durante mucho tiempo de pié, expuesto a las inclemencias del tiempo y a la inseguridad debido a las colas que tiene que hacer para el cobro de su mesada pensional; situaciones éstas que inciden en el estado de salud físico y mental bastante vulnerable en ésta etapa de la vida, tales como desvanecimientos, resfríos, insolaciones que conducen a generar una alta carga de estrés.

Puede interpretarse aquí la poca sensibilización que existe en la sociedad en general ante éste grupo humano que ahora se lo relega por considerársele improductivo. Esto se debe en gran parte a la poca valoración que se le da al anciano en nuestra cultura occidental.

Se puede verificar lo anterior en la siguientes manifestaciones de algunos entrevistados:

“Me preocupa que no es fácil el pago, tengo que hacer cola”.

“La platica es muy poca y hace falta”.

“Quisiera dejar la desconfianza y la intransigencia, quisiera producir mas”.

“No me gustan las colas para cobrar”.

6.3 RELACIONES FAMILIARES.

El jubilado de la Caja de Previsión Nacional en sus cinco primeros años experimenta alta dosis de estrés, generada por la deficiente interrelación con su entorno familiar debido en la mayoría de los casos sobre todo en lo que respecta al género masculino a que han organizado de manera aislada todo lo que concierne a su rol laboral con la vida familiar; de allí que al salir del trabajo le queda difícil incorporarse nuevamente a la cotidianidad de la vida de hogar. Se observa además como puede apreciarse en los testimonios que aparecen a continuación que el mayor adulto es tratado como si fuera un menor de edad a quien se le regaña, se le cohibe, se lo acusa y se lo coarta en su autonomía y libertad:

“Me acusan, y me dejan por los suelos cuando me tomo mis tragos”.

“Soy susceptible y me resiento con el regaño”.

“Nos regañamos y reprobamos mutuamente apenas vemos el error pero continuamos insistiendo neciamente mucho tiempo después. Ellos hacen lo mismo conmigo y no me gusta y siento mucha ansiedad por esta falta de entendernos bien”.

Un individuo en la situación del jubilado objeto del presente estudio debe estar gozando de sus capacidades al máximo porque es capaz de emplear su tiempo libre en actividades constructivas que le produzcan satisfacción y a la vez le permitan

rodearse de un círculo de amigos de su misma edad que compartan sus mismos intereses.

La preparación para la vejez se debe dar desde toda época de la existencia y así como toda etapa tiene su encanto, la mediana edad puede ser la época dorada de nuestros días, si creamos con nuestras actitudes un entorno feliz.

6.3.1 La marginalidad y el olvido del anciano. El ambiente depende del individuo y de la interrelación que tiene con los otros, pero lo que han hecho por la familia y la sociedad, es suficiente para rodearlos de gratitud y de amor, creándoles un ambiente de felicidad.

Pero en la mayoría de los casos entrevistados, la situación no es agradable por lo que se puede deducir que han empezado una etapa de la vida con un estrés que no pueden manejar y que los llevará a una tercera edad miserable y dramática donde su destino de anciano será la marginación, el olvido y el asilo.

“Estoy confinado a estar en la casa porque no se que hacer. Los hijos no quieren que salga, estoy muy cobarde pero pienso que debe haber una forma para salir de esto”.

“Mi estado de ánimo es muy variable y no me gusta depender tanto de los demás”.

Lo anterior es consecuencia de que la familia empieza a marginar al anciano, ellos son desoídos, no se les tiene en cuenta sus opiniones ni se les consulta sobre la toma de decisiones llegando a veces a aislarlos de las situaciones y acontecimientos familiares importantes. De ésta manera se vuelven dependientes, se crean conflictos a nivel familiar generados por las diferencias generacionales que han creado estereotipos sociales, reforzados por los medios masivos de comunicación que resaltan la juventud, fuerza, el vigor, la agilidad y la belleza física, como elementos que van unidos con el disfrute de la vida y ante esto, los de mediana o tercera edad ya no tienen mucho que hacer sino seguir la pauta que los otros les imponen, cediendo terreno en la autoridad.

Otra situación que se observa es el olvido de los padres adultos mayores debido a que los hijos ya han creado sus propios hogares y muchas veces se establecieron en lugares lejanos lo cual impide el buen acompañamiento de los hijos puesto que a veces se desentienden de ellos, llevándolos a la angustia, a la depresión y al aislamiento que impiden una adecuada comunicación. En la misma proporción de las situaciones anteriores el jubilado vive con su cónyuge acompañándose uno al otro, recibiendo las visitas de sus hijos lo cual permite una mejor interacción e interrelación entre padres adultos mayores y sus hijos.

“Parece que me voy a enloquecer cuando mis hijos que viven lejos no llaman o no escriben; a veces pasan muchos meses sin saber nada y las noticias de desaparecidos que me inquietan. No vivo en paz. Cuando al fin llaman, lloro de la felicidad pero quedo intranquila”.

“Veo con tristeza que el hijo mayor se desentiende de sus padres. Tiene su vida organizada en su hogar, pero se deja manipular por la mujer y ni se acuerda de que existimos”.

Es importante tomar conciencia de la gran responsabilidad que cada ser humano y la sociedad tenemos para con nuestros adultos mayores, satisfaciendo sus gustos y necesidades sin imponerles aburridas labores, dejándoles que hagan lo que los otros no quieren hacer o trabajos muy fuertes como la crianza obligada de los nietos que podría ser una carga muy pesada o motivo de regocijo si no es impuesta.

6.4 ESTRUCTURA FAMILIAR.

En la estructura familiar se toma en cuenta el lazo de parentesco y las relaciones. Se encontró que la mayoría de jubilados conformaron hogares nucleares establecidos mediante el vínculo religioso del matrimonio católico, se ubican en el estrato 3 y 4 para lo cual se tuvo en cuenta la ubicación de la residencia y el estado de bienestar de ésta.

Es importante recalcar que un buen número de jubilados y jubiladas se encuentran acompañados por su cónyuge con quien comparten ésta etapa de la vida.

“Ahora vivimos solos los dos y nos acompañamos en casi todo, a veces nos aburrimos mucho pero nos aguantamos”.

“Los hijos ya todos están lejos y cuando no hay noticias nos amargamos mucho”.

Saberes y sabiduría subvalorados.

La gran mayoría de las personas objeto de estudio han realizado bachillerato con excepción de uno que otro jubilado que solo ha realizado primaria; aunque la mayoría viven solos, existe un pequeño número que todavía tienen a su cargo la educación de hijos, nietos u otros familiares.

Aunque estas personas poseen muchos conocimientos fundamentados en su experiencia son pocas las que tienen la oportunidad de transmitirlos a su familia y a su comunidad por lo que puede decirse que se está desperdiciando y subvalorando la sabiduría de éstos seres humanos que puede ser de inestimable utilidad para transmitir y conservar la cultura y los valores. Al respecto unos entrevistados dicen:

“Podría contar muchas cosas interesantes pero la juventud vive muy aprisa y no consulta con el viejo ni le dedica tiempo. A veces pienso que ellos creen saberlo todo pero se equivoca. Si preguntaran yo podría indicar según lo que he vivido”.

“Mis hijos se contentan con lo que aprenden y no van al fondo de las cosas. Yo podría aportar pero con los nombres nuevos de las cosas me confundo”.

En épocas anteriores cuando la información se daba de labios a oídos, los adultos mayores de mediana edad y los ancianos eran como archivos vivos que enlazaban el pasado con el presente y amainaban el futuro por lo que eran escuchados.

Los inventos en la ciencia y los avances en el arte fueron realizados por adultos mayores de avanzada edad como Benjamín Franklin, Giuseppe Verdi, Picaso, Einstein, etc.

6.4.1 Los cambios en las relaciones de pareja. Por lo general la cónyuge del jubilado, se dedica a las labores hogareñas quien abruptamente se ve acompañada de su pareja que antes casi no permanecía en la casa. En algunas ocasiones se siente amenazada por sus críticas y el control que antes no existía y esto crea tensión y respuesta contradictoria contra el jubilado, y viceversa, y entonces empieza un ambiente de hostilidades generados por el mal genio, la incompreensión y la falta de realización de actividades conjuntas que generen interés y satisfacción a la pareja, de allí que ambos son víctimas del estrés.

“ Ahora me siento controlada hasta con el precio del azúcar y el arroz y me irrito y lo grito con fuerza”

“Quiere ayudar hasta en la cocina y no me gusta porque me parece que entra a mi territorio y lo veo como a una persona extraña. Entonces me asusto y me quedo muy callada”.

6.4.2 Pérdida de autoridad. Se observó que a la mayoría de los entrevistados se les ha restado autoridad y reconocimiento ahora que ya no dan un aporte económico considerable, sin detenerse a pensar que ellos fundaron el hogar y durante muchos años han sido sostén y guía de su núcleo familiar, roles que cumplían y por los cuales fueron respetados, admirados y queridos.

“Recibo desprecio a través del gesto”

“A veces cuando están tomados dicen que no sirvo para nada”

“Me regañan como si nomás tuviera la culpa”

En épocas anteriores cuando la información se daba de labios a oídos, los adultos mayores de mediana edad y los ancianos eran como archivos vivientes que enlazaban el pasado con el presente y amainaban el futuro por lo que eran

escuchados, respetados y reconocidos por lo tanto no llegaban a perder la autoridad.

“Aprobamos los aspectos positivos como el optimismo y la alegría, y el tratarnos con respeto”

“Me encantan las labores del campo”.

Cuando al entrevistado se le pregunta sobre el tipo de ayuda que él ofreció y ofrece a sus seres queridos, la mayoría responde que el costo de la educación y que continúa ofreciéndola y colabora con las tareas de sus hijos y nietos.

“La ayuda que doy es oportuna y eficaz porque mido bien cada paso que doy”

“Ofrezco ayuda económica y afectiva”

“Acojo en mi casa, respaldo y ayudo económicamente”

Es importante que la familia se reúna en torno del jubilado, tomando conciencia de que es un deber y es un derecho la educación en toda época de la vida porque la capacidad de aprendizaje no disminuye con la edad y es importante mantener activa

la inteligencia, ejercitándola porque es un mecanismo necesario para mantenerse activo socialmente.

La familia debe entender que en el manejo del estrés en los adultos mayores, todos juegan un papel fundamental, para que ésta etapa, preludio de la tercera edad, sea vivenciada por sus seres queridos con una alta calidad de vida.

Al respecto un jubilado que maneja adecuadamente el estrés comenta:

“Pensamos viajar mucho a compartir con los hijos que estudian fuera de la ciudad y que esperan que los visite. También pienso de que es tiempo de conocer el llano colombiano”.

“Quisiera hacer reuniones con los padres de los amigos de mis hijos para dialogar sobre la problemática de la adolescencia y lo concerniente a nosotros como padres”.

7. PROPUESTA

El Estrés es un fenómeno que se presenta en los individuos por exceso de tensiones, abatimiento o minusvalía pues la salud mental, física y psico-social se consideran como una integridad del ser humano.

El Estrés se presenta de dos formas: un buen estrés que se denomina eustres y sirve para motivar a la acción.

Otro es el Estrés propiamente dicho que surge cuando la demanda es excesiva y amenaza el bienestar mental y emocional del individuo quien intentando dominar la situación agota sus fortalezas entrando en dolor físico, somatizando el estrés prelude de enfermedades graves como la arteriosclerosis, diabetes, cáncer etc.

En las personas jubiladas de CAJANAL en sus cinco primeros años de ésta experiencia, en el espacio tiempo de ésta investigación se observa que el Estrés es común entre ellos y sus familiares, pero como en el universo todo es cambiante esta situación cederá, si deciden cambiar el paradigma.

Edgar Morín menciona que en el universo..." todo está ligado, todo es de algún modo armonía y todo en algún modo tiene una visión reconciliadora hasta diría eufórica del mundo. Bien entendido nuestro mundo incluye a la armonía pero esa

armonía está ligada a la desarmonía, es exactamente lo que decía Heráclito: hay armonía en la desarmonía y viceversa” (¹²)

Al respecto y como en ésta etapa no se puede decir que el individuo está en la tercera edad sino en la mediana, formando como un puente entre el pasado tan glorioso y el futuro incierto, es conveniente y necesaria ésta propuesta que tiene como fin manejar el estrés en los jubilados para que mantengan la armonía mejorando la calidad de la vida y pudiendo entrar por la puerta grande a la tercera edad.

Esta Propuesta se diseña para que sea desarrollada en CAJANAL como base para toda programación semestral o anual que la Caja diseñe.

Igualmente se entrega para que toda persona jubilada o pre-jubilada, la incorpore a su disciplina diaria.

Se fundamenta la propuesta en la información teórica y práctica en talleres que se desarrollan por espacio de dos horas diarias por cinco días o en un seminario de ocho horas continuas con el objetivo de que el participante recuerde, comprenda y aprehenda los conocimientos sobre la materia y el espíritu y conforme hábito organizando una disciplina que le ayudará a manejar el estrés de una manera natural y conciente y cuando esto ocurra podrá de manera coherente reunir a su núcleo familiar con los que pueda compartir la experiencia.

¹² MORIN, Edgar. Introducción al Pensamiento Complejo. Editorialñ Gedisa 2000. Pagina 54

7.1 PRELIMINARES

La investigación etnográfica realizada al personal de jubilados de CAJANAL en sus cinco primeros años da como resultado que el adulto mayor en su mayoría, sufre de Estrés y está incapacitado para manejarlo.

Esta circunstancia lleva al individuo a la marginación, al abandono o a la dependencia absoluta de sus seres queridos por cuanto se han dejado arrebatar la autoridad, la autonomía y la pérdida de la libertad en una edad donde todavía pueden producir y mantener no solo el control de sus propias vidas sino el de su entorno familiar y social.

Como en esta etapa el individuo vislumbra mas claramente la aproximación de la vejez, es fundamental que se prepare para el acceso fácil y natural a la tercera edad y continúe experimentando los infinitos placeres y misterios de la vida.

Por eso se realiza la presente propuesta con el ánimo de que el jubilado recuerde, comprenda, aprehenda y aporte en la conformación de una disciplina diaria para que el manejo adecuado de su parte física, mental y emocional estén relacionadas y pueda ser un individuo en la mediana edad en completo aprovechamiento de sus capacidades materiales y espirituales.

7.2 OBJETIVOS DE LA PROPUESTA

OBJETIVOS GENERALES

Propiciar modificaciones en la forma de pensar, en la conducta y el sentimiento de tal manera que la persona actúe en forma positiva a nivel personal, familiar y social contribuyendo al manejo del estrés del individuo en sus cinco primeros años de jubilado de CAJANAL.

Desarrollar y ejecutar programas y actividades como talleres y seminarios que contribuyan a disminuir los niveles de estrés en los jubilados de CAJANAL.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

Brindar herramientas que permitan manejar el estrés, mejoren la autoestima y ayuden a crecer en valores al adulto mayor en sus cinco primeros años de jubilado en CAJANAL.

Aplicar el Seminario taller y las herramientas para que se forme hábito y se conforme la disciplina diaria que disminuirá progresivamente el grado de estrés y mantendrá a la persona en un manejo inteligente de sus pensamientos y emociones.

7.3 ASPECTOS TEORICOS

7.3.1 Familia y Estrés. Generalmente la familia es el nido donde se acuna el amor, pero paradójicamente también en ella se enconchan las mas variadas

manifestaciones de una afectividad mal entendida, como en el caso de los jubilados de CAJANAL, donde el apego a los seres queridos, la dependencia, la incomunicación, y el bloqueo a la libre expresión del jubilado se perfila claramente, llevando al individuo a un grado tan alto de estrés que es inmanejable, convirtiendo esta parte de la vida en una etapa de desesperación, congoja, tedio y dependencia; etapa que debería ser esplendorosa por la experiencia y caudal de conocimientos y sabiduría que la persona posee.

“...que se refugia en sus objetos y recuerdos, se aísla y se deprime, lo que redundará en la pérdida del deseo de vivir“ (¹³)

Para que la persona se sienta condicionada por el estrés deben haber situaciones externas e internas y un estímulo nocivo que atemorice o destruya y que

sobrepase la capacidad de adaptación del individuo. En ello intervienen el contexto familiar, social, recursos individuales, experiencias, habilidades sociales e intelectuales, la salud, personalidad, instrucción etc., y todo ser humano posee potencialidades para lograr manejar la situación desagradable, lo importante es la disciplina diaria y ser consecuente con lo que se piensa y siente que debe verse reflejado en la actuación cotidiana.

Una persona de la mediana edad con una autovaloración baja, tendrá un comportamiento no aceptable en el ámbito familiar, pero la imagen que se tiene de sí

¹³ ALVEREZ DEL REAL, María Eloisa, La Tercera Edad, Editorial America, 1991. Página 83

mismo, depende de las habilidades y actitudes en la vida cotidiana, especialmente en el hogar que es el lugar donde los fracasos y los éxitos están presentes.

“A medida que un hombre se va haciendo mayor logra algo mas valioso que la admiración: discernimiento para estimar las cosas en su justo valor”. (¹⁴)

Cuando el jubilado entra en sí mismo –self- reconoce que el es el centro de su propio mundo, ocupa su puesto en el universo para poder reconocerse y en esa ubicación centra también a los suyos. Pero la mayoría de los investigados se encuentran con decepción en el mundo hostil. Lo que Morín llama “ self decepción- La autovaloración negativa puede hacer que el individuo tenga la misma perspectiva de la vida ante un futuro inmediato. Y es por ello supremamente necesario tener modelos mentales constructivos porque los propósitos y las esperanzas dependen en gran parte de la alta autoestima.

La autoestima del individuo condiciona entonces la calidad de vida; una baja estima permite la dependencia excesiva, la afectividad mal encauzada hacia la sensiblería. Esto unido a la falta de preparación para la jubilación hace que para algunos la palabra jubilación sea sinónimo de acabarse social e intelectualmente.

Hemingway al respecto dice: “la jubilación es la palabra mas fea de cualquier idioma. Ya sea por el propio deseo de la persona o por un golpe del destino;

¹⁴ MORIN, Edgar, Introducción al Pensamiento Complejo, Editorial Gedisa 2000, página 54

jubilarse no es solo dejar de hacer lo que haces, sino también dejar de ser lo que eres, es como si te mandaran a la tumba”.

Por eso es importante capacitar al individuo con la educación en el manejo inteligente de las emociones y prepararlo para su retiro de la vida laboral.

La comunicación ineficaz con su entorno es causa fundamental del estrés y de su mal manejo, la consecuencia se observa en una pobre calidad de vida del jubilado quien observa con frustración y tristeza que sus derechos de participar en la vida social y cultural se ven menoscabados por una juventud carente de ética humana con los adultos en su mediana edad y con los mayores.

Para que la comunicación sea eficaz el doctor Lair Ribeiro dice: “ La comprensión de los mecanismos que activan la comunicación nos permitirá identificar comportamientos y actitudes que nos ayudarán a conseguir la excelencia en nuestra vida personal y profesional y por lo tanto a mejorar nuestra vida.” (¹⁵)

El ambiente familiar y social que fomentan el estrés por la rutina que lleva a la apatía, sin tener en cuenta que una de las actividades primordiales del hombre es la comunicación, el saberse rodeado de una familia comprensiva y amigos y vecinos solidarios y verse privado de realizar trabajos productivos y ejercer actividades útiles.

Esta propuesta responde a las reales necesidades del individuo en sus cinco primeros años de jubilación en CAJANAL, como son encauzar la afectividad, la

¹⁵ RIBEIR, Lair, La Comunicaciób eficaz, Editorial Urano 1998. Página 136

capacitación del individuo en lo que respecta al manejo del estrés y propiciar una comunicación eficaz a través de la práctica del seminario por cuanto el individuo toma conciencia del deber de generar empatía donde quiera que se desenvuelva.

7.3.2 Elementos básicos de la propuesta. La afectividad, Comunicación y Capacitación son los elementos básicos desde donde se estructura la propuesta.

7.3.2.1 Afectividad. Es aquella manifestación que expresa el ser humano ante las situaciones de la vida cotidiana. Es de naturaleza subjetiva por cuanto se desenvuelve entre dos extremos: aprobación-reprobación; gusto-disgusto; quiero- no quiero.

La afectividad es supremamente importante en cualquier etapa de la vida pues todos necesitamos querer y ser queridos.

El ser humano es una entidad bio-psico-social, por lo tanto la calidad de vida depende de la armonía que se tenga en el cuerpo, la mente, las emociones y las relaciones con los demás, porque los estados mentales negativos no solo afectan el organismo sino también su relación con el entorno.

La afectividad originada en un estado mental negativo es intoxicante, engendra odio y desigualdad, arrebatada la paz interior poniendo en guardia a unos con otros.

La afectividad, el pensamiento, el sentimiento, las emociones y las actitudes de carácter negativo hacen amargo el temperamento y condicionan de manera perversa la conducta.

Como en el grupo de adultos objeto de la presente propuesta la afectividad está muy marcada por modelo mental negativo de depresión, dependencia, falta de adaptabilidad, incomunicación, etc., es natural que la interrelación familiar se vea afectada y es importante que éste adulto se concientice de que la salud mental y emocional se trabaja, se gana y se conquista a través del auto-conocimiento donde las fortalezas saldrán a relucir para acrecentarlas y las debilidades para depurarlas a través de un manejo diario y metódico de la limitación, superando o transformando las emociones insanas y cultivando los afectos y las emociones provechosas para la comunicación y el compartir, tornando de ésta manera el ambiente familiar y social, ameno y acogedor.

Las herramientas que se ofrecen con ésta propuesta son de gran ayuda para conseguir éste propósito. Lo importante es la conformación de hábitos saludables que les ayudarán a formar disciplina, y la buena disposición que se tenga para el cambio.

Porque es importante el manejo adecuado de la afectividad para que la ofuscación no se anide en el corazón del jubilado, ofuscando la mente e impidiéndole el proceso de rectificar.

Con una afectividad mal llevada, se distorsionan las prioridades de la vida, se genera proyecciones sobre los demás que impide verlos como son, impidiendo el aprecio, convirtiendo la vida en una sucesión de momentos de confusión.

La realización interior es uno de los principales deseos del adulto en su mediana edad. Es como una necesidad del hombre en toda época de la vida pero se acentúa más en ésta edad.

Para ello es necesario la relajación de las células a través del ejercicio físico que no canse el cuerpo y de tomar en cuenta cada una de sus partes, aceptándolas como son o como se encuentren ahora.

Igualmente la meditación o introspección con el ánimo de aquietar las mente del pensamiento frustrante o limitador, llevándola a un estado de serenidad donde solamente pensamientos saludables de paz y de armonía estén presentes.

La afectividad se depura y decanta con éstas naturales y saludables herramientas.

7.3.2.2 La comunicación. El jubilado en su mediana edad y que maneje adecuadamente el estrés, es uno de los individuos que hace de éste planeta y del universo mismo un lugar mejor, gracias a su presencia porque es un comunicador por excelencia, gracias a la sabiduría que le da la experiencia en la interrelación con los demás.

Este jubilado es el que va por la vida descubriendo sus puntos débiles y fuertes en la manera como concibe su mundo y el del otro para aumentar su poder comunicativo.

Es aquel que entiende que la comunicación es una de las mas vitales necesidades del ser humano porque desde la prehistoria los hombres necesitaron comunicarse, entenderse y cooperar mediante las relaciones interpersonales.

Lair Ribeiro en sus estudios neurolingüísticos insiste en que la comunicación que crea una acción común para todos es aquella que mueve algo en el universo.

Al jubilado hay que hacerlo entrar en acción dentro del contexto familiar y social. Al ser humano no se lo puede motivar, porque es el mismo quien se motiva.

Lingüísticamente lo que hay que hacer es crearle situaciones para que se motive y entienda y coopere con los demás.

Para ello es necesario recordarle al jubilado que la Comunicación es un arte por lo tanto es innato al hombre y se lo puede perfeccionar y una buena manera es transmitir los mensajes ayudado por el pensamiento y el sentimiento. Pero también es una ciencia y por lo tanto susceptible de aprendizaje, y es necesario hacerlo, porque de nada nos sirve tener tanta sabiduría sino la sabemos transmitir y éstas son cosas que el individuo puede hacer en cualquier momento de la vida; solo hace falta generar la situación y el momento adecuado. Por eso es importante estar activo dentro del contexto socio-familiar.

Una temática sobre la Comunicación y el uso adecuado de la palabra con terapias acordes, es una manera de contribuir a que el jubilado se comunique neurolingüísticamente con los demás, disminuyendo de ésta manera el grado de estrés y su mal manejo, generado por la incomunicación porque toma conciencia de que la acción de la palabra es como la acción del bumerang: se regresa a quien la envía, dañando mas al emisor que al receptor.

Y es que el mensaje para que llegue al receptor necesita de varios elementos para que cumpla el objetivo: el conocimiento y la entonación de la palabra con un tono de voz sugestivo, el manejo corporal donde el gesto es importante y el carisma o entrega personal con el que debe ir impregnado en el mensaje.

El conocimiento de lo que se va a transmitir para que sea real, primero debe pasar por el proceso del pensamiento saludable y creador y esto solo se logra si el pensador practica una correcta respiración. Y segundo debe estar matizado por el sentimiento universal de la entrega sin egoísmo, del conocimiento.

7.3.2.3 Capacitación. La Propuesta capacita al jubilado en el manejo del estrés porque está encaminada a deshacer los modelos mentales que han llevado a ese individuo a la disminución de las aptitudes, donde se observa una fuerte incapacidad para trascender los rasgos de personalidad que no los benefician como la adaptación al cambio y a las nuevas situaciones, la nostalgia por el trabajo laboral, la difícil interrelación con sus seres queridos, vecinos, amigos y compañeros.

Como Saint Exupery: "El sentido de las cosas no reside en las cosas en sí, sino en la actitud que observamos hacia ellas"

El cambio de actitud mental del jubilado es fundamental para que pueda mirar al mundo desde otro prisma.

La temática que lo capacitará se desarrolla partiendo del concepto de que el hombre es un ser integrado de espíritu y materia y que ambas cosas son cualitativamente iguales y no deben verse por separado porque si la materia necesita un espíritu -con mente y emociones incluido- para existir, igualmente el espíritu necesita de la materia para manifestarse en la dimensión visible y tangible.

El jubilado con la terapia practicará ampliamente ésta integración, cuando a través de la temática de la respiración, sentirá descongestionarse su mente y entonces entenderá que en mente sana hay un cuerpo físico y unas emociones sanas. Lo que redundará en un cambio de actitud ante la vida y por consiguiente un manejo integral del estrés.

La Gimnasia zueca y las terapias diarias se diseñan con el fin de relajar las células físicas, mentales y emocionales del individuo quien en ésta situación podrá tomar mejor el comando de su propia vida y al vivenciar ésta nueva situación, podrá invitar a sus seres queridos que se unan en las actividades sobre el manejo del estrés del cual él es un digno exponente, ésta coherencia lo acredita con la práctica diaria y el cambio en las actitudes.

7.3.3 Estrategia metodológica. Para desarrollar los objetivos propuestos se propone trabajar con un grupo de 10 hasta 30 personas de jubilados en sus cinco primeros años de experiencia con el fin de demostrar la efectividad de la propuesta para que luego CAJANAL la tome de base para todo trabajo de capacitación con jubilados.

Este trabajo se puede desarrollar como seminario o como talleres. El seminario se realiza durante ocho horas continuas en el cual el participante motivado por la propuesta captará su esencia e incorporará el uso de las herramientas a su rutina diaria, objetivo que subyace en la propuesta: que el jubilado asuma de manera espontánea su propio manejo del estrés.

También se puede desarrollar la propuesta en talleres con duración de 2 horas diarias por cinco días seguidos.

Tanto de la forma de Seminario y Taller se aplicará la disciplina diaria para el manejo del estrés que se recomienda en el anexo 4 y en el que se tratará el siguiente contenido:

- Ser humano integral
- Cuerpo físico o material
- Manejo de la columna vertebral
- Sistema Nervioso Central
- Terapia del tacto

- La Mente y las Emociones
- Virus mentales
- Respiración
- Terapia respiratoria
- Alimentación
- El Uso del Agua.
- La Comunicación
- Terapia: El correcto uso de la palabra
- Gimnasia zueca
- La Música y la salud
- Terapias
- Relajación, Introspección

7.4 TIEMPO DE REALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

La programación de seminario o taller tiene como fin la motivación del jubilado para que adopte una disciplina diaria tomando como modelo el propuesto y que él podrá acondicionar a su propio quehacer sin desvirtuar la esencia desde la cual se lo diseña y que es partiendo del hecho de que el ser humano está compuesto de espíritu y materia y que sus actuaciones están entrelazadas reflejándose en un manejo del estrés fácilmente detectable en la interrelación con el otro.

El tiempo para que el individuo en sus cinco primeros años de jubilación de CAJANAL, pueda alcanzar el objetivo general propuesto de disminuir el nivel de

estrés, está de acuerdo a la naturaleza de cada uno pero un mínimo de tiempo es de tres meses si realiza la propuesta diariamente, de manera metódica, disciplinada y consecuente.

8. RECOMENDACIONES

Las conclusiones que surgen luego de un profundo análisis sobre la problemática del jubilado en sus cinco primeros años y que se refieren al manejo del estrés, nos dan fundamento para hacer las siguientes recomendaciones:

A la Caja de Previsión Nacional en Pasto. Se le sugiere:

Realizar una programación de actividades, donde todos los jubilados puedan tener acceso.

El diseño y construcción de un amplio auditorio, donde se puedan realizar actividades con el personal en general.

Es necesario propiciar el acercamiento del jubilado a CAJANAL y sus servicios, mediante la motivación a través de la inducción y la generación de un clima propicio donde el jubilado se sienta integrado y perteneciente.

Tener en cuenta que la labor conjunta de la entidad, de la sociedad y del adulto mayor de mediana o tercera edad, harán posible que en un día no muy lejano, el estrés sea manejable y en el mejor de los casos, motivación para una vida mejor en el jubilado.

Para ello se sugiere adoptar ésta propuesta básica en la programación general en donde se tenga en cuenta la parte material y espiritual del individuo para un manejo adecuado de las emociones porque en mente sana hay sentimientos y actuaciones sanas.

Tener en cuenta que como preámbulo para un curso de cualquier índole en CAJANAL, para jubilados de cualquier edad, pero mas específicamente para los recuperables a la vida productiva en sociedad, como son los Pre jubilados y los de mediana edad, es básico el entrenamiento integral que se sugiere en ésta propuesta antes de la teoría o práctica de cualquier disciplina.

A la familia:

Se recomienda especialmente a los familiares tener en cuenta que sus adultos mayores en su mediana edad están experimentando una época de autorrealización y de gratificación pero que también están marcando el paso inexorable a la vejez y en consecuencia al mal o buen envejecer y que la calidad de vida en ésta etapa como en todas depende del adecuado accionar de todo el conglomerado entorno al jubilado y de él mismo por cuanto todos somos responsables de todos ya que estamos inmersos en el discurrir de la vida donde todo es cambiante, donde todo es siempre nuevo, donde todo va y vuelve, donde nada es casual sino una eterna interrelación.

Conocer y sensibilizarse con sus mayores les va a ayudar a relacionarse mejor con su familia. Esto es fundamental para que todos se puedan adaptar a la situación del nuevo jubilado y que ésta no se convierta en un condicionante social generador de estrés que luego podría desembocar en depresión donde todos saldrán perjudicados.

De igual modo los hijos y jóvenes se prepararán, para que cuando les llegue esa edad la puedan procesar y disfrutar.

Entender que diferenciar en el nido del hogar al adulto mayor por su edad o porque se jubiló, es degradante, como cualquier otro tipo de discriminación sea racial, religiosa o sexual; mucho mas si se piensa que estas persona hombres y mujeres, han sido durante dos tercios de su vida el sostén de su familia, los organizadores de muchas instituciones sociales y que contribuyeron a labrar un futuro que ahora les está siendo negado.

Entonces es importante que el núcleo familiar se haga partícipe del destino de su jubilado, de la responsabilidad de hacer que su vida continúe siendo productiva para su propio bien, el de la familia y de la sociedad.

A la sociedad:

La sociedad como un todo organizado, retroactúa con el jubilado para producir y continuar produciendo cultura en un movimiento de espiral a través de la historia.

Por lo tanto no olvidar que el rechazo a la problemática personal, de relaciones humanas y públicas, solo ahonda la intensidad de la situación porque es inseparable el proceso de ínter actuación del individuo jubilado con la sociedad.

Un gran reto para la sociedad nariñense: abrir horizontes positivos para los grupos humanos de la tercera edad a través de las instituciones, empresas, colegios, familias, donde se tenga en cuenta al jubilado como un ser humano integral que continuará por el resto de su vida aportando ideas creadoras para una sociedad siempre nueva.

9. CONCLUSIONES

1. Los estudios sobre Manejo del Estrés en el adulto mayor realizados con los jubilados de la Caja de Previsión del Departamento de Nariño en sus cinco primeros años de Jubilación, indican que el estrés se presenta en alto grado y sus manifestaciones más frecuentes se dan en una proporción del 30% en la relación familiar, el 20% en la comunicación y el 10% en la disminución de las aptitudes, siendo éstos los principales aspectos que tienen que ver con el mejoramiento de su calidad de vida.

2. Las relaciones familiares dentro del hogar del jubilado, conforman el 30% de la población que presenta estrés, situación que impide conformar un ambiente saludable, ya que esto ha obligado al adulto mayor a sentir nostalgia por el pasado y en consecuencia a ser dependiente, lo que ha agudizado las diferencias generacionales en su entorno, creando una desadaptación al medio y obligándolo a ceder la autoridad ganada por su propio esfuerzo y dedicación al hogar, llevando al jubilado a una disminución temprana de sus facultades y a un adormecimiento de las aptitudes que desembocan en la soledad y el aislamiento, trayendo como consecuencia la somatización en malestares de salud y en cambios psicológicos a los que se ha acostumbrado, sin esperanza de salir de estos estados de decadencia mental, emocional y física.

3. Consecuentemente con lo anterior, se crea un paradigma de relación desfavorable muy fuerte entre familiares y jubilado, mecanismo de dependencia, que seguirá manteniendo la incomunicación, falsa afectividad etc. impidiendo mantener una buena calidad de vida.

4. Con la propuesta presentada en éste trabajo, el jubilado y su familia logran sentirse y realizarse como sujetos autónomos dentro de su entorno, de su mundo y el universo con el cual se reencuentran hace que se sientan capaces de reconocer sus debilidades y fortalezas que están ligadas con las de los demás, permitiéndoles respetar los derechos del otro y generar tanta empatía que los suyos serán igualmente tenidos en cuenta.

BIBLIOGRAFIA

- ALBRECHT, Karl. Stress as the Manager. New York, 1982
- ALVAREZ DEL REAL, María Eloísa. La tercera edad. América 1.991
- CALLE, Ramiro. Terapia emocional. Temas de Hoy 1.998
- COOPER, Robert, Inteligencia Emocional Aplicada al Liderazgo. Norma 1998
- CORDOBA, MARÍA Eugenia, Propuesta de atención social al pensionado del Instituto de los Seguros Sociales, Seccional Nariño Diagnóstico socio-económico Pasto Nariño, 1983
- DELAR, B.B. El Ejecutivo Bajo Stress, 1976, p. 85
- FRIEDAN, Betty, La fuente de la edad. Círculo de lectores, 1994
- GOLEMAN, Daniel. La inteligencia Emocional. Editorial Norma 1997
- MATURANA, Humberto, Biología del Emocionar y Alba Meeting. Santiago de Chile. Dolmen. 1996.
- MATURANA, Humberto, El sentido de lo Humano Santiago de Chile. Dolmen. 1998.
- MEDINA. John J.El reloj de la edad. Crítica 1997
- MORIN, Edgar. Introducción al pensamiento complejo. Editorial Gedisa 2000 pág. 54
- PANGRASS, Arnaldo. El Enneagrama. Sal Térrea 1997
- REVISTA ACTUALIDAD LABORAL No. 14, Bogotá, Marzo-Abril 1998 p. 13,14
- RIBEIRO, Lair, La Comunicación Eficaz. Urano 1998 p. 136
- ROMERO, Alfonso. La Fuerza de la Vejez, Bogotá Editorial Colombia Nueva p. 82,88

TRINE Rodolfo Waldo, En armonía con el infinito

ANEXOS

ANEXO 1

UNIVERSIDAD DE NARIÑO

ORIENTACION EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

OBSERVACION AL JUBILADO DE CAJANAL EN LA CIUDAD DE PASTO

OBJETIVO: Detectar los factores estresantes del adulto mayor jubilado en la Caja de Previsión Nacional en la ciudad de Pasto dentro de su núcleo familiar.

- **Espacio físico dimensiones:** amplio _____ estrecho _____ otro _____

- **Vivienda:** propia _____ arrendada _____ otro _____

Vive en casa _____ Vive en apartamento _____ otro _____

Mobiliario: escaso _____ cómodo _____ incómodo _____

Deprimente _____ agradable _____ otro _____

Características de los integrantes:

Hombres _____ edades _____

Mujeres _____ edades _____

Procedencia:

Rural _____ Urbano _____ Otro _____

Integración del grupo:

Hijos del sexo masculino __ edades __ hijos del sexo femenino __ edades __

Tendencia de los integrantes: extrovertidos _____ introvertidos _____

- Ubicación de la alcoba del jubilado _____
- Hay zona de descanso y/o expansión: si _____ no _____

-Expresiones positivas verbales mas usuales en el núcleo familiar:

- Refuerzos positivos _____
- Refuerzos Animosos _____ Entusiastas _____
- Elogiosos _____

-¿ El adulto mayor ofrece ayuda ? ____ ¿Cuál? _____

-¿ Recibe ayuda el jubilado? ____ ¿de quien? _____

-¿ de que tipo es la ayuda? Económica _____ afectiva _____

de servicio _____ otra _____

-Expresiones positivas no verbales en el núcleo familiar:

- Simpatía _____ Calidez _____ Entusiasmo _____

¿De quien? del cónyuge _____ de los hijos _____ de otros familiares _____

-Expresiones negativas verbales:

- Regañan _____ Reprueban _____ Insultan _____ Desdeñan _____

Ridiculizan _____ Acusan _____ Critican _____ Esconden _____

- ¿Quiénes? el cónyuge _____ los hijos _____ otros _____

-Expresiones negativas no verbales:

Manifiestan rechazo ____ Desprecio ____ Malos gestos _____ Desaniman _____ ¿Quién?
El cónyuge _____ hijos _____ otros _____

OBSERVACIONES _____

ANEXO 2

UNIVERSIDAD DE NARIÑO

ORIENTACION EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

ENTREVISTA AL JUBILADO DE CAJANAL EN LA CIUDAD DE PASTO

OBJETIVO: Detectar los factores estresantes en el jubilado de acuerdo a su interrelación con los individuos de su entorno.

1- Cómo se siente usted con el hecho de haberse jubilado?

2- Cual es la emoción mas negativa que frecuentemente saca usted a relucir?_____

3- Cómo es la relación afectiva con sus seres queridos en ésta etapa de su vida?

4- Que preocupaciones tiene en la actualidad a nivel:

Familiar_____

Personal _____

Social _____

Económico _____

del manejo del tiempo libre _____

fisiológico _____

5- Que ocupaciones desarrolla _____

6- Cómo está manejando sus conflictos actuales? _____

7- Como está manejando el tiempo libre para su distracción? _____

8- Que preparación recibió para su retiro laboral? _____

9- Que proyectos tiene para el futuro? _____

10- Como está conformado su núcleo familiar? _____

ANEXO 3

UNIVERSIDAD DE NARIÑO

ORIENTACIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

ENTREVISTA AL JUBILADO DE CAJANAL EN LA CIUDAD DE PASTO

1. El hablar en público me causa:

2. Cuando mi opinión no es tenida en cuenta, me produce:

3. El tener que enfrentarme como jubilado me ocasionó:

4. Frente a una situación imprevista, ejemplo falta de dinero, me siento:

5. El desempleo de los hijos se convierte en un problema económico, social, familiar y ante eso me siento:

6. La falta de alternativas de solución al factor económico, repercuten en mi

estado de ánimo afectando mi:

7. La congestión y el ruido de carros y motos en las horas pico, me produce:

8. La inseguridad nocturna en la ciudad me causa:

ANEXO 4

UNIVERSIDAD DE NARIÑO

ORIENTACION EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO

ENTREVISTA SEMIESTRUCTURADA AL CONYUGE DEL JUBILADO DE CAJANAL EN

LA CIUDAD DE PASTO

1. Ahora que su cónyuge esta jubilado como es su relación afectiva con él

2. Que emociones positivas experimenta en su vida cotidiana? _____

3. Cual es la emoción mas negativa que experimenta con mas frecuencia respecto a su pareja? _____

4. Tiene proyectos para su vida? _____

1. El tiempo libre lo comparte con su pareja: _____

ANEXO 5

UNIVERSIDAD DE NARIÑO
ORIENTACION EDUCATIVA Y DESARROLLO HUMANO
ENTREVISTA AL HIJO DEL JUBILADO DE CAJANAL

1. Ahora que su progenitor se ha jubilado como es su relación con él _____

2. Ha cambiado su relación afectiva con su progenitor _____

3. Que dificultad de relación tiene con su progenitor jubilado _____

4. Comente algo negativo de la relación con su padre o madre jubilado(a).

5. Su padre o madre ha cambiado ahora que esta jubilado: si ___ no ___

- Para bien _____
- Para mal _____
2. Como es su actitud frente a su padre o madre jubilado(a)? _____

3. Que hace su padre o madre ahora que no tiene horario para cumplir? _____

4. Piensa que su progenitor debe continuar con el mismo ritmo de vida que tenía antes de jubilarse _____

5. Hace usted algo extra por su padre o madre jubilado. Comente _____

10. Hay algún instante en su vida cotidiana en la cual usted y su progenitor sean confidentes ahora que está jubilado _____

ANEXO 6

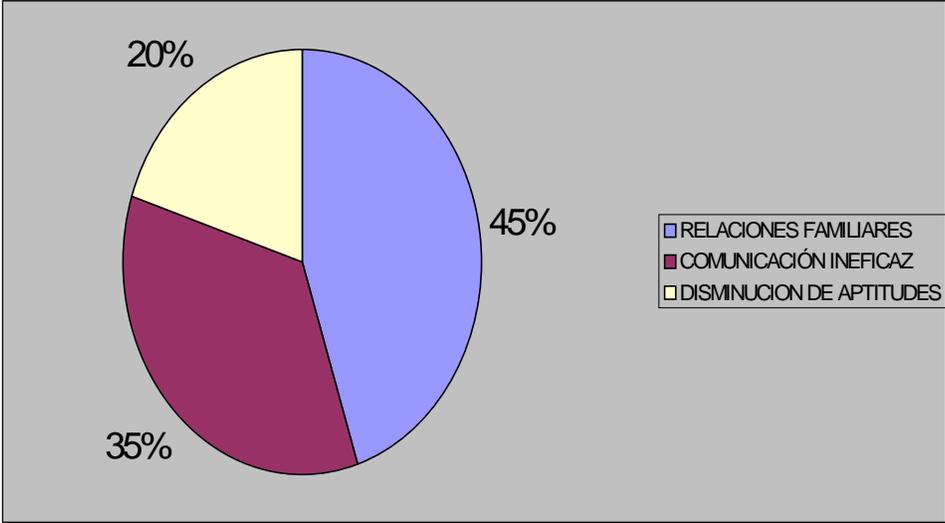
DISCIPLINA DIARIA PARA EL MANEJO DEL ESTRES EN LOS JUBILADOS DE CAJANAL EN SUS CINCO PRIMEROS AÑOS

1. Saludo al nuevo día y a las experiencias.
2. Vaso de agua en ayunas, sorbo a sorbo.
3. Arreglo de la cama
4. Gimnasia zueca.
 - Mover los dedos de los pies.
 - Girar el pie izquierdo adelante, al lado y atrás. Luego el derecho.
 - Desplazar con fuerza cada pierna adelante al lado y atrás, para eliminar las tensiones.
 - Entrecruzar las manos y sentarse en tres sillas invisibles: una bien abajo como en cuclillas, otra a la altura de las rodillas y la tercera a la altura del pecho. Sostener en cada una.
 - Con abertura de piernas desplazar brazos y tronco entre las piernas balanceando los brazos por siete veces.
 - Tocar el pié izquierdo con la mano derecha, fijando la atención en la mano izquierda. Descanso. Luego en sentido contrario.
 - Rotación de cintura de izquierda a derecha y en sentido contrario.
 - Desplazar lateralmente el cuerpo: a la izquierda y a la derecha.
 - Inhalar y exhalar el aire con fuerza por tres veces para eliminar las toxinas.

- Elevar la rodilla izquierda hasta el abdomen presionando ligeramente, luego con la rodilla derecha.
 - Girar los brazos: arriba, al lado y abajo, mientras inhala y exhala.
 - Girar el brazo izquierdo a un lado como si no tuviera estructura ósea. Luego el derecho.
 - Desplazar el brazo izquierdo adelante, al lado y atrás con fuerza para eliminar tensiones.
 - Girar los hombros adelante y hacia atrás.
 - Movimiento de manos: Abrir y cerrar. Giros hacia adentro y hacia fuera.
 - Mirar la punta de la nariz y realizar gesticulaciones para distensionar los músculos de la cara.
 - Marcha. Trote. Giros.
 - Masajes en el entrecejo, la frente y la cabeza. Golpecitos en la cabeza para activar la memoria. Masajes en el cuero cabelludo.
 - Abrir y cerrar los brazos. Inhalando al abrir y exhalando al cerrar. Luego llevando los brazos hacia arriba, inhalando al subir y exhalando al bajar.
5. Terapia respiratoria. Inhalar suave y profundo y exhalar en siete tiempos.
 6. Terapia del tacto. Con gran pureza de pensamiento realizar masaje acariciante a todas las partes del cuerpo.
 7. Baño energético. Para la higiene mental, emocional y física.

ANEXO 7

GRAFICO DE LA CIRCUNSTANCIAS DEL ESTRÉS



ANEXO 8

SEMINARIO SOBRE DESARROLLO HUMANO PARA MANEJAR EL ESTRES EN LOS JUBILADOS DE LA CAJA NACIONAL DE PREVISION

OBJETIVO. Propiciar modificaciones en la manera de pensar, la conducta y el sentimiento de tal manera que el individuo actúe en forma positiva a nivel personal, familiar y social, contribuyendo de ésta manera a un manejo del estrés de la calidad de vida del jubilado de CAJANAL.

CONCEPTOS:

EL ESTRES. Es un fenómeno que se presenta cuando las tensiones son mas fuertes que la fortaleza del ser humano. El Estrés puede causar dolor y enfermedad. El Eustrés motiva e impulsa a la acción al individuo.

MANEJAR EL ESTRES: implica activar todas las células de nuestro cuerpo tanto las físicas como las mentales y emocionales. Porque solo habrá un cuerpo sano en una mente sana.

HORARIO Y CONTENIDO

8 a.m.. El ser humano integral

El Cuerpo físico. Manejo de la Columna Vertebral

Sistema Nervioso Central.

Terapia del tacto.

Gimnasia zueca

10 a.m. La Respiración. Terapia respiratoria

La Alimentación. Usar y no abusar.

Hábitos saludables. El Agua.

Vídeo. Almuerzo.

2p.m. La Comunicación y la acción de la palabra.

Terapia:

La Mente. Virus mentales: miedo, fobia y otros.

Inteligencia emocional

Terapia: Valores y antivalores.

4 p.m. La Música y la Salud

terapia de Introspección

terapia de relajación, terapia de Concentración.

Despedida.

**TALLER SOBRE MANEJO DEL ESTRES PARA LOS JUBILADOS EN SUS
CINCO PRIMEROS AÑOS DE JUBILACIÓN EN CAJANAL.**

OBJETIVOS. Cultivar en los participantes actitudes positivas que propicien un mejor desempeño interpersonal en las relaciones con los otros.

Brindar herramientas que les permitan manejar el estrés, mejoren la autoestima y ayuden a continuar creciendo en valores a los jubilados en CAJANAL.

METODOLOGIA. Se realizará a través de exposiciones, foro de preguntas y respuestas, terapias individuales y colectivas y el concurso activo de los participantes.

RECURSOS:

Humanos: La facilitadora brinda los conocimientos teóricos y prácticos correspondientes.

Los participantes harán sus propios aportes sobre el conocimiento que vayan recordando.

Materiales e infraestructura. Un salón adecuado. Papelógrafo, marcadores. Fotocopias. Una zona verde.

HORARIO: Dos horas diarias por cinco días.

CONTENIDO

Se desarrollará a través de la Gimnasia zueca y clases diarias con la temática propuesta.

Gimnasia zueca. A través de la realización diaria de ejercicios físicos por diez minutos, suavemente realizados para no cansar el cuerpo sino para relajarlo, el cursante forma hábito y acondiciona su cuerpo para una adecuada relajación. (Ver anexo de la disciplina diaria).

Clase diaria. Con enfoque al señor jubilado para que recuerde y se informe concatenada y ordenadamente de la temática.

TEMAS

Gimnasia zueca. El ser humano integral. Cuerpo físico e higiene mental y emocional. Manejo de la Columna Vertebral. Sistema Nervioso Central. Dieta. Respiración. Concentración. Atención. Visualización. Relajación. La Comunicación. Correcto uso de la Palabra. Virus mentales: miedo, envidia. Otros.

Inteligencia emocional. La Música y la Salud.

PRIMER DÍA

Introducción

Tema: Cuerpo físico. Manejo de la Columna Vertebral. Sistema Nervioso Central.

Terapia del Tacto.

Gimnasia zueca. Relajación.

SEGUNDO DIA

Tema: La Respiración. Terapia respiratoria.

La Alimentación: Usar y no abusar.

Hábitos saludables. El Agua.

Gimnasia zueca. El Gesto y Terapia del tacto como herramienta necesaria para fomentar la autoestima.

Relajación.

TERCER DÍA

La Comunicación. Correcto uso de la palabra. Sentido de pertenencia.

Cuatro elementos de la Naturaleza: agua aire, tierra, fuego.

Terapia: Contacto con la Naturaleza.

Gimnasia zueca. Terapias del tacto y respiratoria.

Relajación

CUARTO DÍA

La Mente. Virus mentales.

Inteligencia emocional.

Sentido de pertenencia.

Terapia: valores y antivalores.

Gimnasia zueca. Terapias respiratoria y del tacto.

QUINTO DIA

La Música y la salud. La Música y el cuerpo Efectos mágicos.

Clases de Música:

-Popular: años 40-50-50-70

Vallenato- Merengue- Salsa-

-Sentimental:: Boleros- Baladas

-Música de altas esferas: Instrumental

-Música brillante. Clásica.

Efectos mágicos: Tríada sublime:

Bethoven: para controlar y cambiar las emociones

Mozart: para sanación de espíritu y materia.

Bach: para propiciar respuestas en el individuo

Observación de Video y terapia musical. Gimnasia zueca.

Introspección. Relajación. Meditación.

DESPEDIDA