Pérdidas y ganancias de la tercera edad.

Lic. Cecilia Cabrera B.

La vida constituye un proceso

Cada mañana cuando te mires al espejo di a ti mismo.

“ Estás viendo a la persona responsable de su propia felicidad”

Aprecia la singularidad humana comenzando por la aceptación gozosa de ti mismo.

Asume la responsabilidad total de cada paso y tropiezo a lo largo del camino.

Concepto de ganancia

- Adquirir una cosa, situación, alcanzar un proyecto, dinero o algo bueno, con el trabajo, el esfuerzo o la suerte.
- "ha ganado el primer premio del certamen"
- Conseguir una cosa tras mantener un enfrentamiento, entrenamiento, disputa o competencia con alguien .
- "ganar una medalla; ganar una plaza“ “ ganar un litigio”etc.

Concepto de pérdida

1.-Dejar de poseer determinado bien material, humano, o espiritual a causa de alguna circunstancia o como parte del ciclo de vida.

"perdió un brazo en la guerra; perdió su patrimonio ; el trabajo, la salud, pérdida de habilidades, memoria, perdida de facultades, pérdida de relaciones, murió un ser querido, etc.

2.

- Dejar de tener determinado sentimiento o actitud.
- "el alumno no debe perder el respeto a su maestro; debes perder el miedo a las alturas; lo siento, perdí la calma; perdí la confianza en él"

Concepto de tercera edad

- La tercera edad es una de las etapas del ciclo de vida.
- Implica cambios y adaptaciones y desapegos para poder transitar de las etapas anteriores a las que tocan en el aquí y el ahora. (cada cambio genera una pérdida y cada pérdida genera a su vez un duelo)
- Cada cambio requiere de tomar lo nuevo y dejar cosas anteriores; situaciones y conductas previas, hábitos, relaciones, cogniciones etc.
- **Según** la OMS las personas de 60 a 74 años son considerados de **edad** avanzada.
- de 75 a 90 años viejas o ancianas, y los que sobre pasan los 90 años se les denomina grandes, viejos o longevos.
- . ... Algunos **autores** definieron vejez o la **tercera edad** a partir de los 60 años, otros a partir de los 65-70 años.

El ser humano, como todo ser vivo, ***nace, crece se reproduce ,muere y trasciende.***

Etapas del ciclo de vida.

1.-INFANCIA (O-1 AÑOS) CONFIANZA VS. DESCONFIANZA.

2.-APRENDIZAJE PARA CAMINAR (1-2 AÑOS) AUTONOMÍA VS. VERGÜENZA Y DUDA

3.-INFANCIA TEMPRANA (2-6 AÑOS) INICIATIVA VS. CULPA.

4.-INFANCIA MEDIA (6 A 12 AÑOS) INDUSTRIOSIDAD VS. INFERIORIDAD

5.-ADOLESCENCIA (12-18 AÑOS) IDENTIDAD VS. CONFUSIÓN DE ROLES.

6.-ADULTEZ TEMPRANA(18-34 AÑOS) **INTIMIDAD VS. AISLAMIENTO**

Etapas del ciclo de vida.

6.-ADULTEZ TEMPRANA(18-34 AÑOS) INTIMIDAD VS. AISLAMIENTO

7.-ADULTEZ MEDIA (35-50 AÑOS) GENERATIVIDAD VS. ESTANCAMIENTO

8.-MADUREZ (50-65 AÑOS) GENERATIVIDAD VS. ESTANCAMIENTO

9.-VEJEZ (DE LOS 65 AÑOS A LA MUERTE) INTEGRIDAD DEL YO (PLENITUD) VS. DESESPERANZA

CADA TRANSICIÓN A CADA UNA DE LAS ETAPAS IMPLICA PÉRDIDA Y A LA VEZ UNA GANANCIA LO MISMO QUE LOS CAMBIOS GENERADOS POR CIRCUNSTANCIAS DE LA VIDA FUERA DE NUESTRO CONTROL.

DEFINICIÓN

DUELO

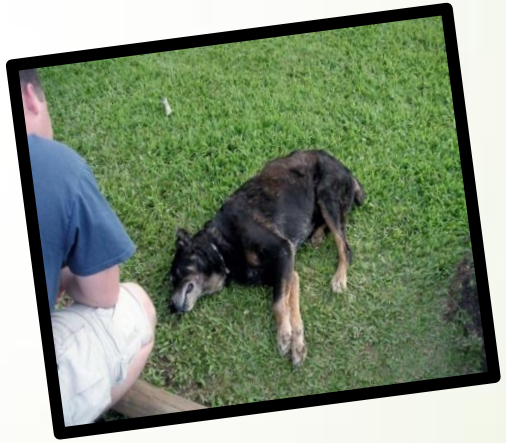
- -Es la respuesta personal emotiva ante la pérdida de algo, o de alguien significativo para mi persona.

- Es en un proceso de

reacciones personales que se desencadenan ,cuando

enfrentamos una crisis que afecta todo nuestro ser:

MENTE ,CUERPO, ESPIRITU



ORIGEN DEL DUELO

TEORIA DE OTTO RANK	TEORIA DE PARKES Y BOWLBY
Se origina por ansiedad de la separación: ➢ Experiencia frontal del parto que nos condiciona de por vida. ➢ Miedo a la vida unido al miedo a la muerte. ➢ *"Las pérdidas sucesivas son repeticiones de esta dinámica"*	Se origina como consecuencia de nuestros apegos: ➢ El dolor del duelo es análogo a la alegría del amor. ➢ Amar es pactar con el dolor. ➢ La intensidad del duelo es proporcional a la fuerza del apego. ➢ La función del duelo es recuperar la energía emotiva invertida en la persona u objeto perdido.

OBJETIVOS DEL DUELO

- 1.-ACEPTAR LA REALIDAD DE NUESTRAS PÉRDIDAS
- 2.TRABAJAR LAS EMOCIONES Y EL DOLOR.
- 3.-ADAPTARSE A LAS NUEVAS CIRCUNSTANCIAS Y VIVIRLAS CON CALIDAD Y DIGNIDAD.
- 4.-INVERTIR LA ENERGÍA EMOTIVA (ENCONTRAR UNA FORMA DE CANALIZAR LAS EMOCIONES POR MEDIO DE LOS VALORES: AMOR , DE CREACIÓN Y ACTITUD ANTE LA VIDA.
- 4.-LA SUPERACIÓN DEL DUELO. .(Restructuración integral de la persona)

1.-Aceptación de la realidad de la nueva etapa (pérdidas)

Aceptar el comienzo de una nueva etapa y ciclo vital en la vida, como es la tercera edad, no es tarea fácil, entran en juego muchos factores:

- el deterioro normal del cuerpo y sus funciones: disminución: auditiva, visual, motricidad, cognitiva etc.
- aparición de enfermedades.
- la mirada subjetiva de los demás, todos conforman, entre otros factores más, **una situación a la que debemos estar preparados**.
- La pérdida de la autonomía (valerse por sí mismo, hacer lo que desea)
- las pérdidas referidas a la jubilación,
- muerte del cónyuge y de seres queridos, las cuales afectan a todos los ámbitos e implican para el adulto mayor un proceso de elaboración de duelo.

Pérdidas que ocasionan dolor

1.-Nacimiento

2.-Pérdidas del crecimiento

4-Pérdida de los bienes materiales

3.-Pérdidas de la propia cultura

5.-Pérdida e los vínculos afectivos.

6.-pérdida de la identidad personal

7.-Pérdida de los bienes humanos o espirituales

8.-Pérdida de la salud

9.-Pérdida de lo que nunca se ha tenido

10.- La muerte

Aceptación de la nueva etapa (ganancias)

- Se adquieren ventajas para afrontar ciertas situaciones.
- Se gana, **experiencia, sabiduría y madurez** que nos otorga justamente haber transitado y experimentado ese camino que ha conducido al momento que se ha llegado.
- **Se gana aprendizaje acumulativo** (a todo lo que se sabía, se añaden los nuevos aprendizajes, en aspectos técnicos y sociales).
- "Esta experiencia hace que se gane **autonomía psicológica**: las personas mayores se valen de sus conocimientos.
- También aumenta el **tiempo libre** cuando no se trabaja.
- Y, finalmente, **se relativizan más los problemas**: cosas que antes creaban una gran preocupación, en la tercera edad parecen menos importantes.
- Una de las claves de la felicidad en la gente mayor es **encontrar un sentido a la vida**.

2. TRABAJAR LAS EMOCIONES Y EL DOLOR (Etapas de duelo E. KUBBLER – ROSS)

a.-NEGACIÓN.

Total o parcial, continua o intermitente, con todas las personas o en forma selectiva.

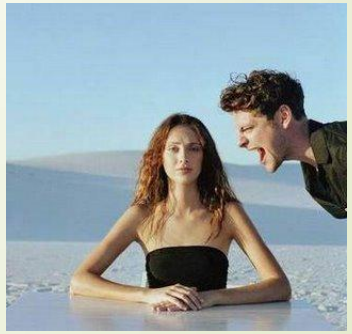
- "Esto no es cierto".
- "Los médicos están equivocados".
- «No es posible lo que me está sucediendo»

b.-ENOJO

Cuando la negación ya no se puede seguir manteniendo , se remplaza por sentimientos de coraje , resentimiento, en el fondo es temor:

- El culpar a los otros es una manera de evitar el dolor.

- Desplazamiento hacia lo que se considera Supremo: “No es justo, no lo merezco” .
- Familia: «Alguno de tus familiares son responsables de esta situación»
- Médicos. »es un inepto yo le voy a demostrar lo equivocado del diagnóstico.



c.-Negociación

-Tengo condiciones que cumplir antes de estar listo para aceptar esta realidad.

-Tiene como fin intentar posponer lo inevitable, para lo cual hay que pagar un precio; por lo general en las promesas suele haber sentimientos de culpa asociados.

-Se negocia con Dios con la vida, con los demás, o ante la propia circunstancia.

d.-Depresión

Enojo dirigido hacia adentro, incluye sentimientos de: desamparo,desesperanza, impotencia ,tristeza ,decepción, soledad: puede haber malestar físico y existe un profundo sentimiento de pérdida.

Dos clases.
A) Reactiva ,ante la pérdida de la expectativas.

B) Preparatoria: para la aceptación definitiva.

e.-ACEPTACIÓN.

-Se presenta cuando la persona ha tenido el tiempo para la elaboración de la pérdida.

¿Cómo sabrás que has resuelto tu duelo?

-Cuando puedas asumir tu pérdida con sentido de realidad , sin intensos sentimientos emocionales de anhelo, tristeza y mires con realismo, viviendo el presente sin adherirte al pasado.

-Cuando hagas planes realistas a corto y largo plazo hacia el futuro.

-Cuando puedas vivir con la ambigüedad de aquellas preguntas que nunca obtendrán respuesta:

¿Por qué a mi?

3.-ADAPTARSE A LAS NUEVAS CIRCUNSTANCIAS Y VIVIRLAS CON CALIDAD Y DIGNIDAD (pasos para recuperarse)

I. Acepta lo que toca vivir.
II. Habla de lo sucedido.
III. Cuida de ti misma (o).
IV. Mantente ocupada(o).
V. Deshazte de los sentimientos de culpa.
VI. Trabaja la aceptación.
VII. Reúnete con tus antiguas amistades
VIII. Escribe tus pensamientos si lo deseas.
IX. Convierte tu dolor en energía creativa.
X. Busca ayuda profesional si lo requieres o únete a grupos de apoyo de personas en duelo.
XI. Incrementa la fe, alimenta la esperanza, y afírmate en el amor

Hábitos para vivir una vejez plena

- Llevar una dieta saludable
- Realizar ejercicio
- Mantener una actitud positiva.
- Tener actividad social
- Aprender cosas nuevas
- Aprovechar el tiempo lo mejor posible.
- Descansar.
- Simplificar la vida, en el hogar, deshacerse de las cosas innecesarias y que no tienen valor para uno mismo.
- Vivir el presente y disfrutar de cada pequeña cosa que se realiza.
- Plantearse objetivos y metas realistas y que se adapten a las posibilidades de cada
- Tomar la responsabilidad de tu propia vida (hacerte cargo sin depender, hasta donde sea posible)
- **Permitirse reflexionar sobre la muerte** aceptándola como parte inevitable de la vida.

4.-INVERTIR LA ENERGÍA EMOTIVA (VICTOR FRANKL

ENCONTRAR UNA FORMA DE CANALIZAR TUS EMOCIONES POR MEDIO DE LOS VALORES:

- AMOR

- DE CREACIÓN

- ACTITUD ANTE LA VIDA).

5.-LA SUPERACIÓN DEL DUELO.
"Vocabulario de la esperanza"

2.-COMUNICA LO QUE SIENTES

1-APREDER A DESAPEGARSE DESPEGARTE

4.- SE PACIENTE CONTIGO MISMA(O)

3.-TOMA DECISIONES

5.-APRENDE A PERDONAR

6.-ACUDE A LA PROPIA FE

7.-CREE EN TI MISMA(O)

8.-ENTABLA NUEVAS RELACIONES

9.-VUELVE A SONREÍR

10.-COMIENZA A DAR

- "Ser independiente es el principal marcador de calidad de vida. En la consulta geriátrica es uno de los principales factores que evaluamos, entre más autosuficiente sea una persona, mejor calidad de vida tiene. Es la meta a la que debemos aspirar todos en la etapa de la tercera edad"

Envejecer es como escalar una gran montaña: mientras se sube las fuerzas disminuyen, pero la mirada es más libre, la vista más amplia y serena.

Ingmar Bergman 1918-2007. Cineasta sueco.