

# ***Guía de auto aprendizaje para adultos mayores 1***

## ***Autoestima, envejecimiento y vejez***



**Con el apoyo de**



Primera edición  
Registro Público del Derecho de Autor en trámite  
Derechos Reservados por Trasfondo, A.C.  
Cerrada de Logroño 15 Colonia Postal  
Delegación Benito Juárez  
CP 03410

**Coordinación General**  
Ernesto Padilla Nieto

**Investigación y redacción**  
Ernesto Padilla N, Celia Ramírez Posadas

**Cuidado de la Edición y diseño**

Sarahí Elvira Franco

**Fotografía**  
Archivo de la FUNBAM

# **C o n t e n i d o**

## ***Presentación***

***1. Vejez y sociedad***

***2. Envejecimiento y vejez***

***3. Dilemas del paso del tiempo***

***4. Envejecimiento y pérdidas***

***5. Aligerar el equipaje***

# Presentación

**Estimada/o adulta/o mayor:**

En esta guía de auto aprendizaje, trataremos un tema que será de tu interés: la autoestima y la vejez

***Autoestima*** es una palabra que seguramente has escuchado, leído o dicho a alguien alguna vez.

Lo contrario de autoestima es desestima, que generalmente quiere decir poco valor, reconocimiento, amor y comprensión hacia uno mismo.

En la etapa de la vejez, muchas personas viven con una autoestima alta, de manera que disfrutan la vida; otras, con la autoestima baja y se la pasan muy mal.

Bien, de eso se trata esta guía. Te sugerimos leer con calma cada palabra y frase; comenta con los integrantes del grupo y realiza los ejercicios de este nuevo material que ponemos en tus manos.

---

## ***1. Vejez y sociedad***

---



Antes de iniciar con el tema de esta sección, anota en las líneas lo que se te pide:

■ Escribe las primeras palabras en las que piensas cuando lees o escuchas la palabra **Vejez**:

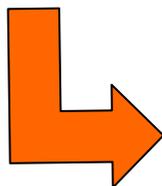
---

---

---

---

---



■ Ahora escribe lo que significa para ti la palabra **Envejecimiento**:

---

---

---

---

---

### Responde

¿Consideras que existe diferencia entre vejez y envejecimiento?

SI ( )

NO ( )

¿Cuál es la diferencia?

---

---

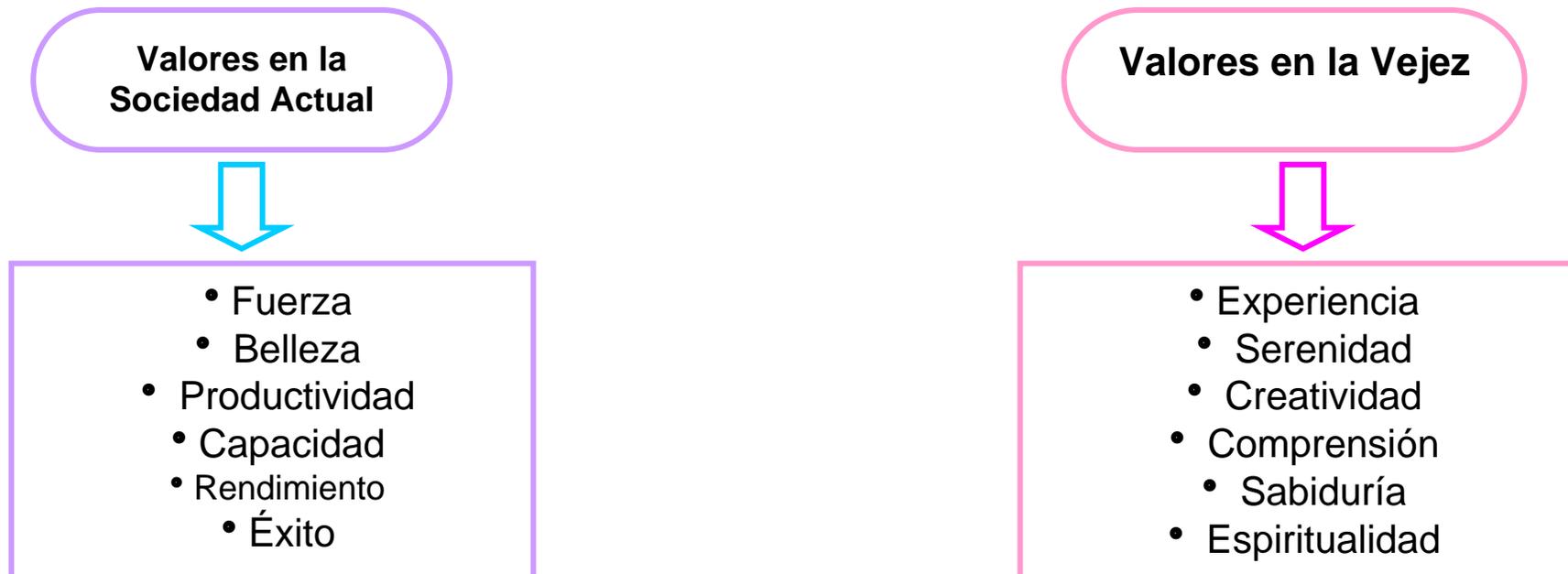
---

- Recorta la figura de alguna persona que ha envejecido o tu propia fotografía y pégala en el recuadro de abajo

## Lee

En las culturas antiguas las personas mayores eran tratadas con consideración, reconocimiento y respeto. En cambio, en la moderna sociedad urbana e industrial, las personas de edad reciben poco o ningún reconocimiento, son excluidas y prácticamente viven como si no existieran.

La belleza, la fuerza y la productividad en la juventud se han impuesto como valores sociales fundamentales. En cambio, la ancianidad es etiquetada como limitación. Las personas mayores son encasilladas como físicamente limitadas, improductivas, débiles, visualmente poco agradables y funcionalmente dependientes.



**Reflexiona y responde:**

¿Por qué crees que en la sociedad actual las personas mayores son consideradas como improductivas, poco agradables y dependientes?

---

---

---

---

**Recupera hechos significativos**

En el recuadro siguiente, escribe cinco experiencias o hechos que han sido importantes para ti:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

**Relaciona**

Relaciona la palabra de la columna izquierda con la palabra que corresponda de la derecha

• Infancia	( ) Sabiduría
• Niñez	( ) Rock
• Adolescencia	( ) Pañales
• Juventud	( ) Trabajo
• Adulthood	( ) Estudio
• Vejez	( ) Pre escolar

## Lee

Hasta hace no más de treinta años, en nuestro país, se valoraban y respetaban diversas muestras de la ancianidad, como la edad, las canas, las arrugas, caminar despacio, entre otras. Actualmente, en cambio, muchas personas las niegan y evitan, recurriendo para ello a una gran gama de cosméticos y productos anunciados en la televisión, la radio, las revistas, los periódicos y los espectaculares.

Se trata de una serie de productos elaborados, según le dicen a la gente, para “contener y evitar” el envejecimiento.



## Reflexiona:

¿Tú crees que se puede evitar envejecer?

Si, se puede evitar, escribe como:

---

No se puede evitar, di por qué no:

---

### Para saber más

*“El etiquetaje estético negativo de los ancianos constituye un proceso semejante al que han experimentado otros grupos “diferentes”. Los disminuidos físicos o las personas de color en Occidente, por ejemplo, también se han visto marginadas porque no encajaban dentro del ideal estético promovido por la sociedad de masas. (Ricardo Moragas)*

### Observación de otras/os

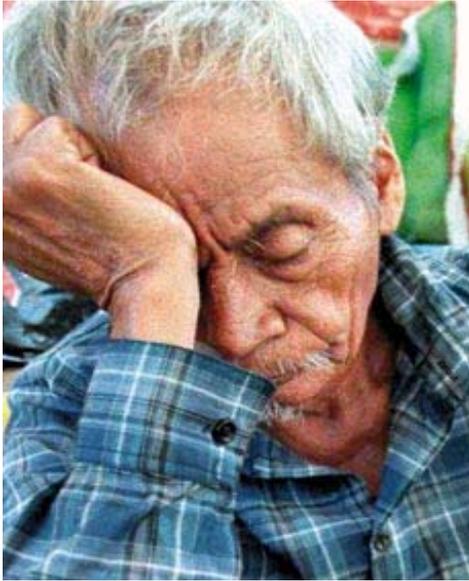
- Busca en tu comunidad nombres de personas destacadas en alguna actividad y completa el siguiente cuadro

Actividad/Servicio	Nombre de la persona
Profesor(a) de mayor edad	
Vendedor (a)	
Representante del grupo de adultos mayores	

---

## ***2. Envejecimiento y vejez***

---



### Lee

En términos generales, un importante número de personas mayores viven los cambios y las pérdidas asociadas al envejecimiento con enorme sufrimiento, como una herida que los desgarran. Esto se debe, en parte, a que establecen una gran distancia entre lo que fueron, durante los años de juventud, y lo que ahora son.

Además, como viven en una sociedad que los ha convertido en figuras invisibles, los excluye, rechaza, discrimina y niega cualquier oportunidad de desarrollo, las personas reaccionan de diferentes formas: unos se aceptan como son ahora y otros niegan que han envejecido.

### Reflexiona y responde

En tú caso, ¿cómo has sido tratada/o últimamente por:

a) Tus familiares	Muy bien	( )	Bien	( )	Regular	( )	Mal	( )
b) Tus vecinos	Muy bien	( )	Bien	( )	Regular	( )	Mal	( )
c) Tus amigas/os	Muy bien	( )	Bien	( )	Regular	( )	Mal	( )
d) Las/os jóvenes	Muy bien	( )	Bien	( )	Regular	( )	Mal	( )

### **Lee**

Las personas mayores reaccionan de diferente manera, ante el hecho de la vejez: la aceptan como una etapa del ciclo de la vida y se fijan proyectos y planes a futuro. Construyen un concepto positivo de ellas mismas; se sienten amadas y valoradas, contactan positivamente con quienes están a su lado; cuentan con recursos internos para afrontar las dificultades de la vida diaria y para mantener el deseo de vivir a pesar de los cambios, las pérdidas y limitaciones corporales.



En contraste, también hay personas que niegan la vejez y arriban a esta etapa de la vida con una o varias patologías, con alguna discapacidad física, sintiéndose como alguien que ha perdido su valor, manifestando sentimientos de abandono, apatía, desesperanza hacia la vida, con fuertes dificultades en la regulación de la autoestima.

### **Reflexiona y responde:**

En tú caso, ¿cómo vives la etapa de la vejez?

---

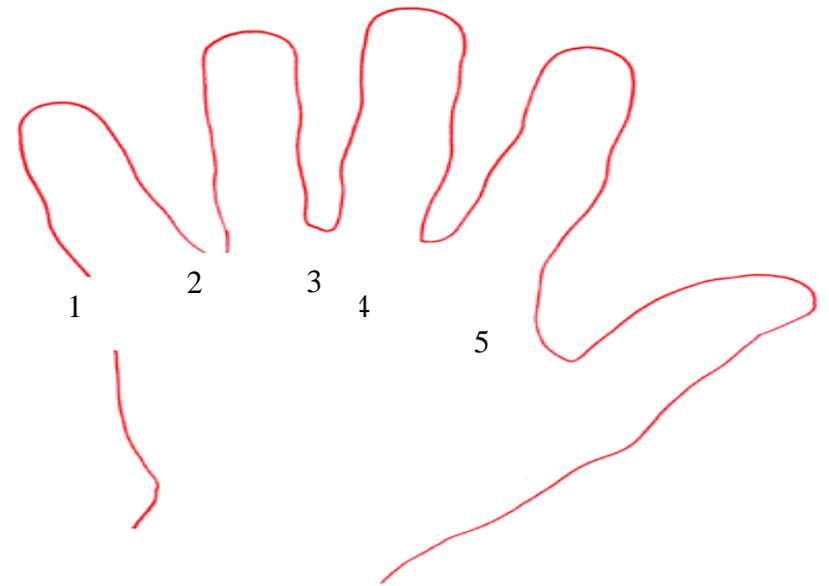
---

---

## Ejercicio

En una hoja de papel blanco, dibuja la silueta de tu mano, como se muestra en la figura del lado derecho. Cuando termines de dibujarla, anota en cada dedo la respuesta de la pregunta correspondiente a cada dedo, como se indica a continuación:

- En el primer dedo: ¿Cuáles son mis cualidades?
- En el segundo dedo: ¿Cuáles son mis logros?
- En el tercer dedo: ¿Cuáles son las cosas que más valoro de mí?
- En el cuarto dedo: ¿Qué me gusta de mí?
- En el quinto dedo: ¿Qué cosas valoro de los demás?



### ***Lee y reflexiona***

En la etapa de la vejez, a muchas personas les resulta difícil reconocer que están envejeciendo, así como dar por finalizada la representación del joven que fue.

Cuando se colocan frente al espejo, observan con inquietud que su cuerpo, con las huellas inevitables del paso del tiempo, no coincide con los ideales y valores culturales generados por una sociedad frenética y obsesivamente empeñada en exaltar la belleza y la fuerza.



### ***Investiga***

Con los demás integrantes del grupo, organicen la visita a un centro comercial; recorran todas las secciones y observen con atención la variedad de secciones y productos que se ofrecen para niñas, niños, jóvenes, mujeres y hombres adultos, etc.

Anoten en una libreta todos aquellos artículos que hayan encontrado especialmente para personas adultas mayores y después intercambien entre ustedes lo que anotó cada quien.

¿Qué encontraron?, ¿Cuántos artículos se venden para personas mayores?, ¿Hay secciones para adultos mayores?

Anótenlos en el recuadro de abajo

**Relación de Artículos para personas mayores**

---

---

---

---

---

---

**Lee**

Cuando las personas mayores se conectan con sus pensamientos, sentimientos y emociones, colocan más el énfasis en la cantidad de experiencias negativas vividas, como por ejemplo: pérdida de salud, abandono del trabajo, muerte de familiares, amigos, deudas económicas, aislamiento, soledad, etc., que en las positivas.

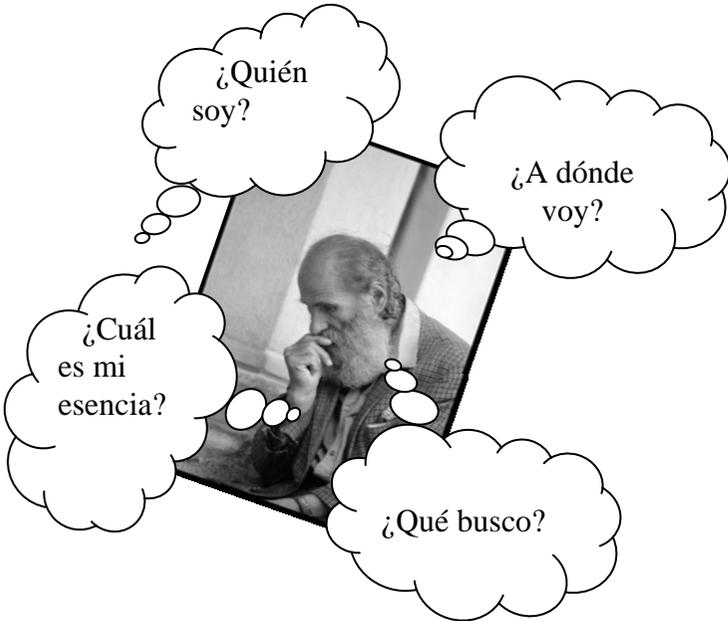
**Reflexiona:**

¿Por qué cuesta trabajo aceptar que envejecemos?

---

---

**Observa y resuelve**



En la figura se encuentran varias preguntas; obsérvala con calma, reflexiona un momento y después escribe las respuestas correspondientes a cada pregunta:

**¿Quién SOY?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿A dónde voy?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿Cuál es mi esencia?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

**¿Qué busco?** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

---

### ***3. Dilemas del paso del tiempo***

---



Anota en las líneas los cambios físicos que has notado en tu cuerpo después de los sesenta años.

### Cambios Físicos

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_



Anota algunos cambios que se han presentado en tu mente después de los sesenta años.

### Cambios en la Mente

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_



Anota los cambios que has tenido en la relación con tus familiares, vecinos, amigos.

### Cambios Sociales

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_
7. \_\_\_\_\_

¿A qué edad comienza a envejecer una persona?  
(Marca con una "X" la opción que consideres correcta)



- a) Desde que nace ( )
- b) A partir de los 29 años ( )
- c) A partir de los 40 años ( )
- d) A partir de los 60 años ( )
- e) A los sesenta y cinco años ( )

¿A partir de qué edad consideras que inicia la vejez?  
(Marca con una "X" la opción que consideres correcta)

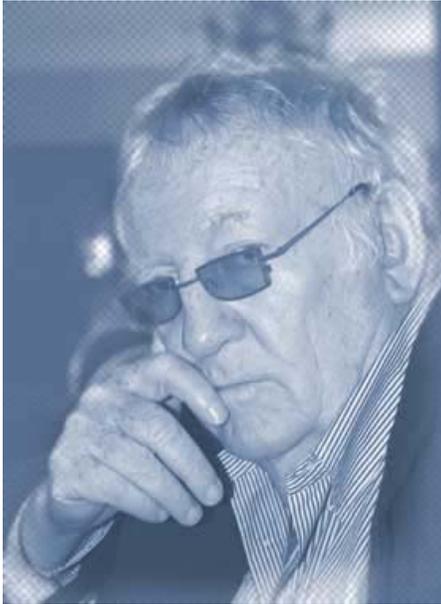


- a) A los cuarenta años ( )
- b) A los sesenta años ( )
- c) A los 65 años ( )
- d) Después de los setenta ( )

¿A partir de qué edad sentiste que eres parte de la población adulta mayor?

---





### Lee

**Envejecer** se ha definido, entre otros significados, como la creciente incapacidad del cuerpo de una persona para mantenerse por sí sola y realizar las cosas que hacía antes.

El envejecimiento no es una enfermedad, sino un proceso normal que se desencadena de acuerdo con unas leyes. Es un proceso que afecta a la totalidad del individuo y tiene lugar a muy diversos niveles.

**La vejez** es la última etapa del ciclo de la vida la vejez, se define como un proceso multifacético de maduración y declinación, pese al hecho de que en todo instante hay lugar para el crecimiento y el desarrollo.

En algunos estudios realizados desde la psicogerontología se indica que se empieza a envejecer antes de los 65 años.



## Cambios que se presentan en la vejez

### Cambios Biológicos

- Aparecen venas varicosas.
- La estatura disminuye.
- Cambia la composición de los huesos.
- Cambia el sueño.
- Disminuye la resistencia y el equilibrio.
- La marcha es más lenta.
- Disminuye el sentido del oído.
- La capacidad psicomotriz disminuye.
- Se altera el sistema digestivo.

### Cambios Psicológicos

- Inteligencia y Memoria
- Capacidad de aprendizaje
- Depresión
- Angustia-Miedo
- Desolación
- Ansiedad
- Menor socialización
- Autoestima hacia la baja
- Autoconcepto de sí mismo devaluado.

### Cambios Sociales

- Inutilidad
- Inactividad
- Jubilación
- Viudez
- Cambios en la vida familiar
- Perdida de roles
- Síndrome del nido vacío
- Cambios de residencia
- Discriminación
- Aislamiento social

## Investiga

En el diccionario, busca el significado de las palabras siguientes:

1. Discriminación:.....
2. Ansiedad:.....
3. Motricidad:.....
4. Depresión:.....
5. Atrofia muscular:.....
6. Deterioro:.....



*“Nunca me preocupé por la edad. Y ahora menos. Lo único que lamento es lo rápido que ha sucedido todo”. (Canción Celta)*

---

## ***4. Vejez y pérdidas***

---

Anota en las figuras las pérdidas que fueron muy importantes para ti, en diferentes etapas de tu vida

En la infancia

---

---

La adolescencia

---

---



En la juventud

---

---

En la edad adulta

---

---

En la vejez

---

---

---

Lee

Vivir quiere decir, entre otras cosas, que en la vida estamos de paso. La mayor parte de nuestra existencia está sujeta a diversos cambios y con ellos enfrentamos una serie interminable de pérdidas irreversibles, por ejemplo:

En algún momento de la vida nos damos cuenta que dejamos de ser jóvenes, es decir, perdimos la juventud; dejamos de ser adultos y nos convertimos en personas mayores y de pronto observamos que ya no somos los mismos, es decir, perdimos salud y agilidad, los reflejos cambiaron, estamos perdiendo autonomía; nos debemos cambiar de casa, porque la que habitamos ha dejado de ser funcional, perdimos patrimonio. Nos enteramos que algún familiar, amigo, vecino cercano, compañero de trabajo, murió recientemente, es decir, perdimos vínculos y contactos afectivos importantes.



### **Reflexiona**

- Cuando dejaste la juventud atrás, ¿cuál fue tu reacción?

---

---

- ¿Qué significa para ti una pérdida?

---

En el siguiente cuadro, relata en forma breve alguna pérdida que para ti fue muy importante:

A large, yellow scroll-like graphic that occupies the center of the page. The scroll is unrolled, showing a white rectangular area in the middle. This white area contains horizontal lines for writing: the top seven lines are thick black lines, and the bottom seven lines are thin grey lines. The scroll has rounded ends and a slight shadow on the left side, giving it a three-dimensional appearance.

Hoy

día es más

común encontrarse con personas de edad avanzada con sus capacidades en pleno desarrollo, saludables, activas y constituyendo un recurso para la familia y la sociedad. No evaden los cambios, caminan con o se adaptan a ellos. Han aprendido a enfrentar las pérdidas desde un lugar diferente, las trabajan, las superan. Miran hacia el futuro. Viven la vejez positivamente y con dignidad.

### ***Reflexiona y responde***

- ¿Cómo te ves en los próximos años?

En los próximos años yo me veo de la siguiente manera:

---

---

---

- ¿Qué planes tienes para el futuro?

Para el futuro, he planeado lo siguiente:

---

---

---

Lee lentamente el siguiente texto, detente unos instantes en cada frase y visualízate en cada situación:

*Diviso una sombra negra, más adelante, en el camino.  
Al acercarme, veo que una enorme zanja impide mi paso.  
Temo....dudo  
Me enoja que mi meta no pueda conseguirse fácilmente.  
De todas maneras decido saltar la zanja  
Retrocedo, tomo impulso y salto...  
Consigo pasarla  
Me repongo y sigo caminando  
Unos metros más adelante, aparece otra zanja.  
Vuelvo a tomar carrera y otra vez la salto  
Corro hacia la ciudad; el camino parece despejado  
Me sorprende un abismo que detiene mi camino.  
Me detengo  
Imposible saltarlo.  
Veo que a un costado hay maderas, clavos y herramientas.  
Nunca he sido hábil con mis manos.  
.....pienso en renunciar.  
Miro la meta que deseo.....y resisto.  
Empiezo a construir el puente.  
Pasan horas, o días, o meses.  
El puente está hecho.  
Emocionado, lo cruzo.  
Y al llegar al otro lado...descubro el muro.  
Un gigantesco muro frío y húmedo rodea la ciudad de mis  
sueños....  
Me siento abatido....  
Busco la manera de esquivarlo.*

*No hay caso.  
Debo escalarlo.  
La ciudad está tan cerca...  
No dejaré que el muro impida mi paso.  
Me propongo trepar.  
Descanso unos minutos y tomo aire...  
De pronto veo al costado del camino,  
Un niño que me mira como si me conociera.  
Me sonrío con complicidad.  
Me recuerda a mi mismo... cuando era niño.  
Quizá por eso, me animo a expresar en voz alta mi  
queja:  
  
¿Por qué tantos obstáculos entre mi objetivo y yo?  
El niño se encoge de hombros y me contesta:  
-¿Por qué me lo preguntas a mi?  
Los obstáculos no estaban antes de que tú llegaras...  
Los obstáculos los trajiste tú.*

*(Cuentos para pensar), Jorge Bucay*

---

## ***5. Revisar el equipaje***

---

## Reflexiona y resuelve

En la tabla siguiente, en cada columna, aparecen diferentes frases. Lee cada una de ellas, reflexiónalas por un momento y elige aquella con la cual te identificas:

Creencias limitadoras	Creencias sanadoras
• Las cosas siempre me salen mal ( )	• Respeto las diferencias de ideas ( )
• No sirvo para nada ( )	• Disfruto la vida ( )
• Los problemas me persiguen ( )	• Mi Fe es firme y crece cada día más ( )
• Tengo muchos defectos ( )	• La vida es maravillosa ( )
• A mi edad es lógico que me sienta mal ( )	• El pasado no dirige mi presente ni mi futuro ( )
• No le agrado a la gente ( )	• Confío en mi mismo (a) ( )
• No soporto que me critiquen ( )	• Soy una persona valiosa ( )
• La gente es mala y hay que cuidarse de todos(as) ( )	• Le agrado a la gente ( )
• Los problemas me persiguen ( )	• Preocuparme no me ayuda ( )
• Yo soy así y no puedo cambiar ( )	• Perdonar es importante y liberador ( )

¿Cómo te fue con la selección?

Sí elegiste más frases de la columna izquierda, quiere decir que no has aceptado a envejecer de manera positiva. En cambio, si elegiste más frases de la columna derecha, felicítate porque eres parte de las personas mayores que aceptan la vejez y la viven positivamente.

## Lee

Ingresar a la vejez no significa solamente alcanzar un número determinado de años, como tampoco dedicarse a contemplar los cambios y pérdidas ocurridas a lo largo de la vida.

El ingreso a la vejez también lo acompañamos con una especie de maleta o equipaje muy abultado donde guardamos:

- Experiencias, conocimientos adquiridos, habilidades desarrolladas, buenos momentos vividos, logros y éxitos personales, entre otros.
- Pero también cargamos la maleta de angustias, penas, recuerdos negativos, culpas, miedos, dudas sobre el porvenir, temores por el presente, desolaciones, depresiones y una larga lista de sensaciones con las que vamos por la vida todos los días, semanas, años.



## Reflexiona y responde

En esta etapa de la vida, ¿cuál o cuáles son los miedos que más te angustian?

---

---

---

**Escribe**

En el cuadro de abajo, escribe brevemente alguna experiencia negativa que tuviste recientemente:

A large, decorative rectangular frame with a purple, torn-paper-like border. The frame is adorned with yellow stars at the corners and yellow ovals along the sides. Inside the frame, there are ten horizontal black lines for writing.

## Observa y responde

1. Observa detenidamente las siguientes imágenes:



2. Piensa por un momento que tú eres el personaje de las imágenes y responde:

a) ¿Cómo te sientes en cada caso?

---

b) ¿Te consideras culpable por estar triste, enfermo (a), deprimida (o)? ¿Por qué?

---

c) ¿Cuál es el límite entre una persona que mira a la vida en forma positiva y otra en forma negativa?

---

d) La Madre Teresa de Calcuta, nació el 27 de agosto de 1910 en Skopje pueblo Albanés. Desde 1948 se dedicó a cuidar a los enfermos y moribundos de las calles, dejando su puesto en el convento. En 1979 le concedieron el Premio Nobel de la Paz. En muchas ocasiones, la prestación de un servicio voluntario en beneficio de quienes menos tienen, es un estímulo para vivir plenamente.

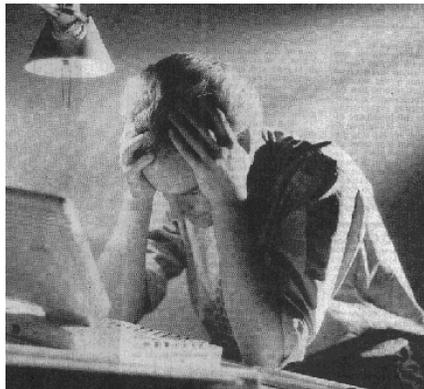
¿Qué crees que te hubiera dicho la Madre Teresa de Calcuta si te viera deprimida (o)?

---

---

---

**Lee**



Sin saber por qué, en alguno o varios momentos de la vida nos sentimos atrapados por emociones, sentimientos y pensamientos muy pesados, molestos, que nos impiden sentirnos bien. Están ahí, en la maleta o equipaje, limitando nuestro andar por la vida; ocasionando serios efectos en nuestra vitalidad y valor como personas.

Se trata de un conjunto de cargas emocionales y pensamientos innecesarios que se traducen en forma de preocupaciones sobre: la salud personal, las y los hijos, las y los nietos, incluso sobre el estado del tiempo; frustraciones por lo que no conseguimos

realizar; inquietudes por comentarios que escuchamos de las y los vecinos, entre otras. De manera que un buen día, cuando menos lo esperamos, la maleta explota y entonces afectamos nuestra salud física, mental y social.

### **Reflexiona**

¿Crees que valga la pena preocuparse por hechos que todavía no suceden así como aquellos que ya pasaron?

---

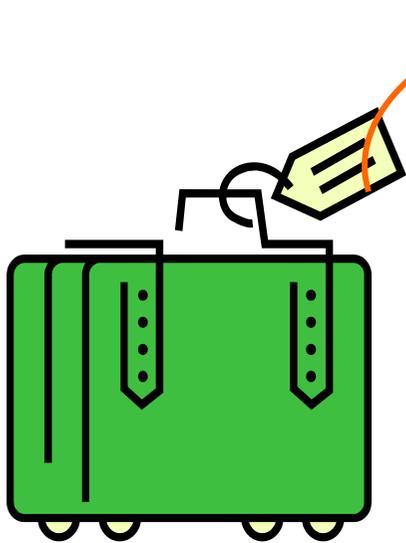
---

### **Responde**

Lee las frases que aparecen a continuación y responde si estás de “De acuerdo” o en “Desacuerdo”, según lo que piensas de ello

<b>Frases</b>	<b>De acuerdo</b>	<b>Desacuerdo</b>
<i>Las cosas están muy mal en la ciudad</i>		
<i>La juventud de ahora está perdida</i>		
<i>El tráfico está imposible</i>		
<i>Los delincuentes asaltan en todas las esquinas</i>		
<i>Yo tengo muy mala suerte</i>		
<i>Ya no puedo comer de todo, porque me hace daño</i>		

Cuando la maleta se satura por tantas emociones, sentimientos y pensamientos negativos, generalmente nos enfermamos, nos sentimos desconcertados; reaccionamos con incredulidad, negamos lo que está ocurriendo, buscamos a quien responsabilizar, por lo cual es importante y necesario descargar el equipaje:



- Soltar los pensamientos y emociones negativas
- Cambiar la manera de recordar las experiencias insanas
- Dejar fuera las frustraciones e insatisfacciones
- Aprender a **Perdonar**, dejando atrás el odio, rencor v resentimiento

*(....) El hombre que envejece con amargura, crece en odios y resentimientos. Sus arterias se envenenan, mortifican el cerebro y producen la metamorfosis de la sangre en bilis. Colapsa el aparato circulatorio, detenido por su pesadez. Momifica el cuerpo, degrada la visión, paraliza las manos.*

### **Autoevaluación**

	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>¿Por qué?</b>
<b>¿Comprendí los contenidos?</b>			
<b>¿Resolví todos los ejercicios?</b>			
<b>¿ Los contenidos son útiles para mi vida</b>			
<b>¿Las lecturas fueron de fácil comprensión?</b>			

