

# **“Yo quiero yo puedo... ser un adulto mayor en plenitud”**

## **Manual para la formación de promotores**

**Instituto Mexicano de Investigación de Familia y Población, A.C.**

**Yo quiero Yo puedo (IMIFAP)**

**Manual para facilitadores**

**Módulo III**

**Coordinación General del Programa**

Martha Givaudan Moreno

**Desarrollo de contenidos**

Cuauhtémoc Sánchez Vega

**Cuidado de la edición**

Delil Athié Díaz

**DERECHOS RESERVADOS**

© 2013 IDEAME S.A. DE C.V.

Calz. De la Viga 1281

Col. Reforma Iztaccíhuatl Sur

C.P. 08840 Del. Iztacalco

México, D.F.

Tel. (52-5) 5198991

ISBN – En trámite (versión preliminar)

Primera edición: Julio 2013

Impreso en México – Printed in México

Ninguna parte de esta publicación, incluyendo el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida de manera alguna, ni por ningún medio, eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

Para cualquier información acerca de este manual comunicarse a:

Málaga Norte 25 – Col. Insurgentes Mixcoac – C.P. 03920 México, D.F.

Tel. (52) 55 - 56 11 58 76 / (52) 55 - 55 98 56 73

Fax (52) 55 – 55 63 62 39

[www.yoquieroyopuedo.org.mx](http://www.yoquieroyopuedo.org.mx)

## Índice

III. Prevención en la vejez: Autocuidado, ayuda mutua y autogestión.....	4
A.    Autocuidado .....	4
Habilidades para favorece el autocuidado .....	5
Autoconocimiento.....	5
B.    Ayuda mutua .....	9
Habilidades para favorecer la ayuda mutua .....	11
Comunicación .....	12
Asertividad.....	14
Empatía.....	15
Manejo de emociones.....	16
Negociación .....	17
Cooperación y trabajo en equipo.....	18
Resolución de conflictos.....	19
C.    Autogestión .....	21
Habilidades para favorece la autogestión .....	22
Pensamiento crítico.....	23
Toma de decisiones.....	24
Referencias recomendadas .....	26

### **III. Prevención en la vejez: Autocuidado, ayuda mutua y autogestión**

Las estrategias de prevención en la vejez son útiles para garantizar niveles adecuados de salud, física, emocional y social. Por lo tanto, favorecer en las personas adultas mayores el proceso de adaptación y aceptación de los cambios naturales durante la vejez resulta clave.

El envejecimiento saludable depende entonces en una gran medida de poder mantener la autonomía en todo sentido y garantizar su participación en una diversidad de espacios sociales; además de garantizar y respetar el derecho de las personas mayores a tomar sus propias decisiones.

La autonomía de las personas mayores puede ser promovida desafiando las restricciones y los límites que imponen la comunidad, la familia y las mismas personas mayores, y así potenciar las capacidades y habilidades de la población. Una importante limitación es el ocultamiento de información requerida por las personas mayores para tomar decisiones por su cuenta. La autonomía concede a las personas mayores la oportunidad de realizarse personalmente y de desarrollarse.

Una de las estrategias de prevención en la vejez se centra en el desarrollo de capacidades tales como: el autocuidado, ayuda mutua y autogestión, acompañadas de una serie de habilidades para la vida que se enmarcan en la propuesta de la OMS (1985). El desarrollo de dichas capacidades y habilidades garantizan que los adultos mayores favorezcan su estado de salud, física, emocional y social.

#### **A. Autocuidado**

La palabra cuidar proviene de la palabra *coidar*, discurrir, la que, a su vez, proviene del latín *cogitare*, pensar; por lo tanto, su etimología también la relaciona con sentir una inclinación, preferencia o preocupación por algo en específico.

Para cuidar no sólo se requiere de hacer cosas; es necesario, antes que eso, pensar, razonar sobre cuál o de qué manera se llevará a cabo el cuidado. Por tanto el acto de cuidar se convierte en un acto intelectual, razonado, lógico, el cual es posible llevarlo a la práctica en el día a día. El autocuidado se traduce en aquellos cuidados que se proporciona la persona a sí misma para tener una mejor calidad de vida

Cuando se habla de las prácticas cotidianas, nos referimos a todo aquello que se hace en el día a día para conservar la salud, pero sobre todo a las decisiones que realiza una persona, familia o grupo para cuidar de su salud. Por ejemplo: El tipo de alimentos que consumimos, el ejercicio físico que realizamos o decidimos dejar de hacer, si seguimos las indicaciones médicas o decidimos cambiarlas.

Las personas en cada momento de su vida toman decisiones que pueden mejorar, empeorar o restablecer la salud. Muchas de estas decisiones están dadas por la necesidad de sobrevivencia, pero muchas otras están ahí por razones culturales.

Muchos de los hábitos de cuidado de la salud en las personas son aquellos cuidados que hemos aprendido, y muy pocos se pueden ubicar en aquellos cuidados que son razonados. Sin embargo, para favorecer la capacidad del autocuidado habrá que desarrollar una serie de habilidades necesarias para lograr el objetivo de cuidarse a sí mismo a través de un proceso razonado que pueda llevarse a la acción.

## **Habilidades para favorece el autocuidado**

### **Autoconocimiento**

Una de las habilidades para la vida que permite favorecer el autocuidado es el autoconocimiento. Establecer una relación íntima con uno mismo, se logra al generar autoconocimiento a partir de aquello que es favorable o no para la propia salud, en función de lo que cada persona necesita para su bienestar.

El autocuidado como acción y práctica cotidiana siempre estará ligado a lo social, pues todo aquello que se ha aprendido a lo largo de la vida se ha transmitido en sociedad de generación en generación, a través de la comunicación y de las relaciones que se establecen con los otros, por medio de la familia, la escuela, amigos, vecinos y trabajo. Esto implica la transmisión de conocimientos y saberes que se ha elaborado siempre en relación con los otros.

Para que haya autocuidado, se requiere cierto grado de desarrollo personal, mediado por un permanente fortalecimiento del autoconocimiento a través de la autoevaluación, autoconcepto, autoaceptación y autorespeto que son los elementos clave.

### **¿Cómo cuidar algo que no conocemos?**

En la vejez, es importante rescatar en los adultos mayores el conocimiento de sí mismos pues a lo largo de la vida han satisfecho y realizado actividades o tareas para los demás, siendo padres, pareja, hijos, o empleados. Esta etapa de la vida les da la oportunidad de reconocer sus necesidades, deseos, y capacidades como personas, por tanto el conocimiento de sí mismos permitirá establecer una serie de conductas que les permitan bienestar físico, psicológico y social y así llegar al autocuidado.

### **¿Qué es el autoconocimiento en la vejez?**

El autoconocimiento es la habilidad que permite a las personas conocerse a sí mismos, lo cual implica identificar todos y cada uno de los aspectos que conforman a la persona, como son: el cuerpo, pensamientos y sentimientos, así como la capacidad de relacionarse con un grupo social. Por lo tanto, favorecer el autoconocimiento, ayuda a reconocer los momentos en los que se está preocupado(a) o se siente tensión, e incluso a identificar las alternativas para sentirse mejor o las diversas maneras de enfrentar los problemas de forma sana y que beneficie a las personas que se encuentran a su alrededor, como hijos, hijas, esposa o esposo.

En la medida en que las personas pueden conocer más de sí mismos entonces es posible identificar el porqué de su estado de ánimo, de sus pensamientos, de sus comportamientos e incluso permite identificar de forma clara que es lo que necesitan o quieren modificar de sí mismos.

Una persona que se conoce a sí misma tendrá la capacidad de tomar decisiones que no pongan en riesgo su integridad personal, por ello, el autoconocimiento es un factor de protección interno. Por el contrario, una persona que conoce poco de sí misma, estará más expuesta a los deseos, necesidades e intereses de las demás personas y en consecuencia no podrá identificar lo que realmente quiere, necesita o desea favorecer en su vida para generar bienestar, tanto corporal, mental o emocional.

En la medida en la que las personas conocen más de sí mismas es inevitable que comiencen a preguntarse cosas como: ¿Cómo quiero que sea mi vida?

Cuando las personas dan respuesta a esta pregunta, es entonces que el proceso de autoconocimiento se incrementa y lleva a las personas a preguntarse: ¿Qué estoy haciendo para alcanzar la vida que deseo?, ¿Qué poseo como persona que me permite o impide alcanzar la vida que quiero?

Es a partir de esas preguntas que comienza el proceso de autoevaluación (Maslow, 1998).

La **autoevaluación** consiste en que las personas se pregunten a sí mismas, que cualidades tienen y que cualidades no poseen; de esta manera es posible poner en marcha aquello que es útil y aprovecharlo al máximo. Por el contrario si la persona identifica que hay algo que modificar o mejorar para lograr aquello que necesita o quiere, el darse cuenta ya es un buen inicio.

Debe recordarse que la evaluación es un proceso personal, que debe darse desde nosotros mismos. Se recomienda que durante este proceso no intervengan otras personas, de ser así la evaluación se convierte en algo externo, es decir, visto con los ojos de los demás, con las expectativas de los otros, lo cual no favorece una verdadera autoevaluación.

En la vejez, es de suma importancia que los adultos mayores se reconozcan así mismos, para evitar que las ideas que social y culturalmente se tienen de la vejez y de los viejos se filtre en la forma en que se ven así mismo y esto genere un proceso de evaluación a partir de los prejuicios y estereotipos culturales. Por el contrario, el proceso de autoconocimiento establece la oportunidad de reconocer todas y cada una de las cualidades que poseen en sí mismas a través de la acumulación de experiencias a lo largo de la vida.

El **autoconcepto** es la idea que tengo de mí mismo y es lo que me permite reconocermelo como persona poseedora no sólo de un cuerpo, sino también de emociones, y pensamientos, además da cuenta de todo lo que poseo como persona, saberes, miedos, destrezas, habilidades, de lo capaz que soy y puedo llegar a ser para lograr las metas que me he propuesto.

En la medida en que yo he formado un concepto de mí mismo, este me lleva a aceptar todo aquello que soy como persona en el aquí y ahora. El autoconcepto en la vejez es un proceso de actualización del mí mismo, que me permite saber quién soy y cómo soy en esta etapa de la vida. En la medida en que se fortalece este autoconcepto y tengo la posibilidad de abandonar, anhelos y añoranzas de épocas pasadas. Lo que soy hoy, es lo que realmente importa para construir y continuar mi proceso de vida.

La **autoaceptación** implica reconocer que hay cosas que son muy buenas en mí como persona, pero que quizás hay cosas que no lo son, que no nos ayudan para mejorar nuestra situación de vida, salud y relaciones con los otros.

Este es un aspecto fundamental en el proceso de envejecimiento, pues éste, como ya se ha mencionado trae consigo cambios en el funcionamiento de todo el cuerpo, de las capacidades físicas, emocionales y sociales; aceptar lo que soy ahora en esta etapa de la vida, abre la posibilidad de reconocer que hay cosas que puedo cambiar para mejorar mi bienestar. Es un área de oportunidad para favorecer el crecimiento personal.

Llegar a la autoaceptación implica **autorespeto** -respetarse a sí mismo-, lo que significa aprender a diferenciar lo que realmente favorece mi bienestar integral, para así respetar mi dignidad e integridad personal. Sólo cuando la satisfacción de mis necesidades me llevan al bienestar físico, emocional y mental, es entonces que puedo respetarme como persona.

Podemos darnos cuenta que el proceso de autoconocimiento es indispensable para poder alcanzar el crecimiento, la dignidad personal y generar procesos de autocuidado en la vejez, pues debe tenerse en cuenta que no se puede evaluar, aceptar o respetar algo que no se conoce y por lo tanto tampoco cuidarlo.

La importancia del autoconocimiento para generar procesos de autocuidado en la vejez radica en que es la puerta de entrada para identificar lo que realmente somos y a dónde queremos dirigir nuestra vida; una vida que sea en sí misma digna de vivir, en la última etapa de vida.

#### **Elementos que favorecen el autoconocimiento:**

- Reconocer y aceptar que todos(as) tenemos cualidades y aspectos que podemos mejorar (autoevaluación).
- Poder liberarnos de conceptos negativos de la vejez y los viejos a través de lo que pienso, siento y deseo hacer (autoevaluación).
- Aceptar que todas las personas podemos mejorar aun en la vejez (autoevaluación).
- Aprender a aceptarnos a través de lo que sentimos y de lo que somos en esta etapa de la vida (autoaceptación).
- Liberarnos de la culpa al evaluar lo que queremos, necesitamos y pensamos (autoevaluación y autoconcepto).
- Actuar de acuerdo con lo que deseamos, sentimos y pensamos sin tener como base la aprobación y desaprobación de los(as) demás (autorespeto).

- Hacernos responsables de nosotros(as) mismas(os), para favorecer nuestra dignidad y crecimiento personal (autoaceptación y autorespeto).
- Reconocer que hay cosas que puedo cambiar para favorecer mi bienestar personal (autoaceptación).
- Tener la valentía de actuar para modificar aquello que no favorece mi crecimiento personal y así modificar mis condiciones de vida (autorespeto).

## **B. Ayuda mutua**

Apoyo mutuo o ayuda mutua son términos que pueden considerarse como sinónimos, pues hacen referencia al intercambio recíproco y voluntario de recursos (materiales, emocionales, espirituales, informacionales e instrumentales), habilidades y servicios dirigidos a obtener un beneficio para las personas involucradas en dicho apoyo.

La idea básica del proceso de ayuda mutua es que se puede cooperar para conseguir mayor bienestar personal o grupal; para así obtener el bien común.

Por otra parte, la caridad y el altruismo pueden estar relacionados con la ayuda mutua pero no deben confundirse con ella, ya que los dos primeros no llevan en sí mismo la idea y acción de reciprocidad en la acción de ayudar, ni en muchos casos la particularidad de relaciones libres de poder o coerción, chantaje o manipulación en las relaciones humanas. La ayuda mutua, sin embargo, no se entendería sin esa idea de intercambio (dar-recibir-devolver) y sin la idea de que la ayuda mutua se origina entre personas que se reconocen como iguales.

También hay que tener en cuenta que hay muchos factores que componen la igualdad, como por ejemplo: posición social, status, dinero, capacidad de alianza con otros (que implica tener más o menos poder), etc. Por lo tanto, para favorecer la ayuda mutua y reciprocidad es necesario establecer relaciones sociales de igualdad, equitativas, libres de cualquier uso de poder o estatus social; teniendo así como resultado relaciones confiables.

Confiar implica tener tranquilidad, sentirse tranquilo/a respecto al comportamiento esperado de alguien (a quien consideramos persona de fiar). El concepto de confianza está estrechamente relacionado con la ayuda mutua, pues da soporte y se cultiva al mismo

tiempo en las redes de reciprocidad igualitarias. La confianza, explica Yolanda Onghena, es una apuesta hecha en el presente que, fundamentada en el pasado, mira siempre hacia el futuro. Nikolas Luhmann, entre otros, propone la confianza como un mecanismo que reduce la intolerancia, la incertidumbre e inseguridad que pueden estar viviendo las personas.

Por lo tanto, la ayuda mutua es una manifestación de la cooperación y expresión de la fraternidad entre las personas y los grupos humanos, en clara oposición a la competencia. Kropotkin pensaba que la ayuda mutua se tratara de una peculiaridad biológica, un instinto o una construcción del espíritu, que estaba en el principio de la evolución de todas las especies animales, incluida la humana. A la ayuda mutua se le atribuye igualmente la evolución ética de la humanidad.

El apoyo mutuo es un principio antiguo practicado desde los primitivos periodos de la humanidad y que muchas religiones reclaman como parte de su ideario. Esto ha permitido la supervivencia cotidiana de las capas más humildes de población, de los más oprimidos a lo largo de toda la historia de las civilizaciones, y el ha creado las condiciones de la vida social sin las cuales los seres humanos no hubieran hecho frente a las crisis, la complejidad y la incertidumbre de la vida humana.

La cooperación y la ayuda o apoyo mutuo han sido los principales mecanismos para la supervivencia, la evolución y el desarrollo, y no así la fiera competición y el triunfo de los más aptos.

La ayuda mutua favorece el bienestar de las personas y el progreso social, en oposición a la lucha competitiva: desde una postura más humana, los *más aptos* son los que más cooperan y desarrollan mayores capacidades para ayudar, dejándose ayudar al mismo tiempo.

La cooperación, relacionada estrechamente con la comunicación, el lenguaje, la socialización, la creatividad, la cultura y la racionalidad, la podemos entender como una acción de dos o más personas que trabajan juntos tras un meta en común, o también como la ayuda que se presta para el logro de alguna cosa. Como característica esencial de los seres humanos, es indispensable para la estabilidad y conservación de la especie.

En consecuencia la reciprocidad sólo implica ayuda mutua cuando se opera entre iguales o por lo menos entre equivalentes. Por lo tanto, reciprocidad y ayuda mutua establecen un nivel horizontal de relaciones que no está implicado en la reciprocidad por sí sola.

Es necesario destacar también que intercambio y reciprocidad no son la misma cosa. Los intercambios pueden estar regidos por niveles variables de reciprocidad o incluso esta puede no estar presente. La obligación de devolver no está siempre presente, y cuando lo esta no supone de ninguna manera que haya que devolver un producto del mismo valor o de rango equivalente. Esta puntualización es importante para entender cómo funciona la reciprocidad en la ayuda mutua, pues los que participan de esta saben que la ayuda no regresa de la misma manera que fue dada. Lo que se intercambia no siempre son las mismas cosas. La reciprocidad sobre todo está marcada y se distingue por el tiempo que se decide estar, compartir y disfrutar con el otro.

Por tanto, la ayuda mutua en la vejez es un elemento de suma importancia, pues más allá de resolver carencias o necesidades específicas proporciona las bases para establecer comunidad, reconocimiento, y respeto por el otro, desde la igualdad y afinidad más no desde la diferencia.

Sin embargo, para que esta pueda ser puesta en marcha, los adultos mayores deben desarrollar en sí mismos una serie de habilidades que les permitirán poner en marcha la capacidad de la ayuda mutua.

### **Habilidades para favorecer la ayuda mutua**

A continuación se describen las habilidades para la vida que permiten el desarrollo de la ayuda mutua.

- Estimula la **comunicación**, pues la única forma de poder satisfacer necesidades es a través de un proceso de comunicación.
- Favorece la **empatía** pues sólo a través de esta podría darse el proceso de reciprocidad, ni el entendimiento del otro como igual o afín.
- Posibilita el **manejo de emociones** para poder reaccionar adecuadamente ante situaciones específicas a partir de las relaciones que se establecen con los otros.
- El establecimiento de la ayuda mutua requiere del reconocimiento de que todos necesitamos de los otros; es decir de la **cooperación**.

- La **negociación** en un principio básico significa poder identificar que estoy dispuesto a dar pero también a recibir, desde mis propias posibilidades y capacidades.
- En todo proceso de relación pueden aparecer desacuerdos y desencuentros, por lo que es de suma importancia que los grupos humanos establezcan mecanismos para evitar o aminorar el impacto de dichos desacuerdos o desencuentros, es decir, aprender a **solucionar conflictos**.

### **Comunicación**

Cuando las personas hablamos, usamos básicamente dos tipos de comunicación: la comunicación verbal y la comunicación no verbal o corporal (Watzlawick P. Beavin B. J. Don, J. 1981).

La verbal se refiere al mensaje que se expresa con palabras y exclamaciones, y la no verbal se refiere al mensaje que se envía con el cuerpo (gestos de la cara, respiración, postura, tono de voz, etc.). Para que un mensaje sea claro, los dos tipos de comunicación deben coincidir, lo que se dice con palabras debe ser congruente con lo que el cuerpo expresa. Por ejemplo: una mujer le dice a su amiga que no está enojada porque no le regresó la olla que le prestó a tiempo, pero su tono de voz es duro y la expresión de su cara es de enfado o enojo; a amiga quedará confundida ante la diferencia que existe entre lo que está oyendo y lo que está viendo.

Lograr establecer una comunicación que es eficaz, significa poder decir de manera clara, concreta y directa, lo que quiero, necesito o pienso. Cuando las personas logran establecer una comunicación que es asertiva se crean relaciones profundas y sinceras con las demás personas. Esto trasciende de manera positiva en nuestras relaciones con otras personas y permite un entendimiento más profundo del otro.

### **¿Cómo puedo mejorar mi comunicación?**

Desde que somos pequeños, aprendemos a expresar ideas, sentimientos y necesidades de distintas maneras, sin embargo, conforme pasa el tiempo, dejamos de observar y ser atentos a la forma en que lo hacemos, volviéndonos poco cuidadosos al momento de comunicarnos.

Los siguientes puntos pueden ayudar a las personas a mejorar la comunicación en los distintos ambientes donde establecen algún tipo de comunicación (como la casa, el trabajo, la escuela); logrando así una comunicación más clara y efectiva:

- Ampliar la información: preguntar por todos los detalles que podamos recibir y pedir opiniones y sugerencias.
- Prestar atención a la persona: escuchar abiertamente y con empatía (ponernos en los zapatos del otro), mirar directamente a los ojos, observando expresiones faciales, y lenguaje corporal. Ante todo tener respeto y paciencia.
- Escuchar y responder de forma interesada, tratando de entender la situación y la emoción de los otros, cualquiera que ésta sea: miedo, enojo, sorpresa.
- Tratar de evitar frases como “tú no entiendes” o “tú no sabes”. Son mucho más efectivas las frases que empiezan con “yo”. Por ejemplo: “yo te pido que...”, “yo quiero...”, “yo necesito”.
- Revisar si estamos entendiendo correctamente: verificar con preguntas si estamos entendiendo bien lo que la otra persona nos quiere transmitir. Tratar de comprender antes de juzgar.
- No controlar la conversación: atender lo que se dice y permitir que la otra persona termine de hablar antes de responder.
- Hacer siempre caso del estado de ánimo (enojo, inconformidad, frustración, miedo, alegría).
- Evitar distracciones: si el mensaje es delicado o importante, buscar el lugar y el momento oportunos para el intercambio; saber identificar dichos momentos.
- Tratar de controlar el enojo o frustración que puede provocarnos el mensaje que recibimos. No se puede controlar lo que los demás dicen o hacen, pero hay que recordar que cada quien puede controlar la forma de responder, es decir, cada uno de nosotros puede decidir la forma en que manifestamos nuestro enojo o frustración.

Si llevamos a la práctica algunos de los puntos anteriores, hacemos que nuestra comunicación con los otros sea más clara y directa y por lo tanto que nuestras relaciones

se desarrollen mejor, porque diremos y escucharemos lo que realmente es y no lo que creemos o suponemos. La confianza se incrementará, porque escuchamos abiertamente y no dudamos cuando decimos lo que pensamos. El ambiente generado será de aceptación, respeto, acuerdo y crecimiento conjunto.

Los beneficios que obtenemos si nos comunicamos de esta manera tendrán un efecto en diversos aspectos de nuestra vida, pues existirá la suficiente confianza para saber que nuestro mensaje es escuchado y respetado; que soy tomado en cuenta incluso cuando la otra persona esté en desacuerdo. Así, se genera un espacio de enriquecimiento, porque la claridad en los mensajes logra que se genere un espacio abierto para la expresión de opiniones

Si logramos mantener una comunicación efectiva en la familia, las relaciones entre esposa y esposo, padres e hijos se verán favorecidas en tanto podamos transmitir mensajes claros, oportunos, sinceros y directos.

### **Asertividad**

Al tipo de comunicación efectiva, clara y directa se le conoce como comunicación asertiva (Watzlawick P. Beavin B. J. Don, J. 1981). Las personas que son capaces de expresar lo que sienten y lo que piensan de manera efectiva y sin agredir a otras personas son aquellas que se comunican asertivamente.

A continuación se describen algunas de las características de las personas asertivas:

- Pueden tomar decisiones que las beneficien;
- Se refieren a hechos concretos, siempre en el presente;
- Aceptan y reconocen sus errores;
- Toman iniciativas para su bienestar físico, emocional y mental;
- Confían en sus propios juicios (no dependen de los(as) demás para actuar);
- Defienden sus derechos sin culpas o ansiedad, de manera pacífica;
- No permiten que las critiquen o las hagan menos cuando expresan sus opiniones;
- Expresan lo que piensan, sienten, creen, necesitan o quieren, sin sentirse mal por ello;

- Saben decir NO, incluso ante las presiones o el chantaje de sus allegados;
- Ejercen sus derechos y no niegan los derechos de las demás personas (no lastiman, no insultan, no manipulan, no controlan).

### **Empatía**

La empatía es la capacidad para ponerse en el lugar del otro. Un sujeto incapaz de entender los argumentos, los sentimientos y los puntos de vista de los demás nunca conseguiría construir una experiencia realmente moral.

La empatía es una destreza básica de la comunicación interpersonal, permite un entendimiento sólido entre dos personas. En consecuencia, la empatía es fundamental para comprender a profundidad el mensaje del otro y así establecer un dialogo. Esta habilidad de inferir los pensamientos y sentimientos de otros, genera sentimientos de simpatía, comprensión y ternura.

Uno de los elementos clave de la inteligencia emocional, es la empatía, ya que es el rasgo característico de las relaciones interpersonales exitosas y saludables.

Pero, ¿a qué nos referimos cuando hablamos de empatía? La empatía no es otra cosa que “la habilidad para reconocer, comprender y apreciar los sentimientos de los demás”. En otras palabras, el ser empáticos es el ser capaces de “leer” emocionalmente a las personas.

Es sin duda una habilidad que, empleada con acierto, facilita el desenvolvimiento y progreso de todo tipo de relación entre dos o más personas, pues a través de ella se pueden apreciar los sentimientos y necesidades de los demás, dando pie a la calidez emocional, el compromiso, el afecto y la sensibilidad.

Si por un lado, un déficit en nuestra capacidad de autoconciencia emocional nos lleva a ser vistos como analfabetos emocionales (ignorantes del reconocimiento de las propias emociones), una insuficiencia en nuestra habilidad empática es el resultado de una sordera emocional, pues a partir de ello, no tardan en evidenciarse fallas en nuestra capacidad para interpretar adecuadamente las necesidades de los demás, aquéllas que subyacen a los sentimientos expresos de las personas.

#### Claves de la empatía

- Implica generosidad y genuina comprensión.

- Aprender a escuchar a los otros, sin que aparezcan juicios o reproches.
- Aceptación total del otro por lo que realmente es.
- Respeto por la historia de vida de los demás.

La empatía exige un esfuerzo cotidiano por superar el propio estado de ánimo, la poca afinidad con determinadas personas, las preocupaciones, el cansancio y otros tantos inconvenientes que afectan a los seres humanos.

### **Manejo de emociones**

Es muy importante entender lo que nos pasa a nivel emocional, integrarlo a nuestro pensamiento y ser conscientes de nuestros cambios emocionales. Conocer el modo en que nuestro estado de ánimo influye en nuestro comportamiento y cuáles son nuestras fortalezas y debilidades, nos permite relacionarnos mejor con el medio y comprender nuestras limitaciones. Sin embargo, de nada nos sirve reconocer nuestras propias emociones si no podemos manejarlas de forma adaptativa.

La **autorregulación** es la capacidad de dirigir y manejar las emociones en forma eficaz, dando lugar a una estabilidad emocional y evitando respuestas poco adecuadas en situaciones de estrés, angustia o miedo. Supone también percibir nuestro estado afectivo sin dejarnos arrollar por él, de manera que no obstaculice nuestra forma de razonar y nos permita tomar decisiones de acuerdo con nuestros valores, normas sociales y culturales. Es posible que nos enfademos o sintamos ira, pero si nos dejamos llevar por el malestar del momento y actuamos en consecuencia, seguramente nuestras acciones serán disfuncionales.

Las personas que tienen un adecuado manejo de emociones gobiernan adecuadamente sus sentimientos impulsivos y sus emociones conflictivas; permanecen equilibrados, positivos e imperturbables aún en los momentos más críticos; piensan con claridad y permanecen concentrados a pesar de las presiones.

El manejo de emociones se manifiesta por la ausencia de explosiones emocionales o por ser capaz de relacionarse con una persona enfadada sin enojarnos. Pero hay que tener cuidado, el manejo de emociones no es lo mismo que el exceso de control. Cuando caemos en un exceso de control nos desensibilizamos, es decir, extinguimos todo sentimiento espontáneo lo que no nos lleva a nada bueno. Hay que desarrollar el punto

medio entre la pérdida absoluta del control y el control obsesivo de las emociones, ahí es donde encontramos la autorregulación.

La autorregulación nos permite gestionar adecuadamente nuestras emociones y nuestros impulsos lo cual nos brinda herramientas para enfrentar las situaciones de riesgo de conductas adictivas.

## **Negociación**

La negociación permite a las personas llegar a acuerdos, resolver conflictos y establecer límites claros en cualquier tipo de relación. La habilidad de negociación va acompañada de la comunicación, escucha, pensamiento crítico y toma de decisiones. La negociación es de suma importancia, pues ayuda a entender cuáles son nuestras necesidades y escuchar las de los demás y llegar a acuerdos que generen un balance entre las necesidades de ambas partes y así generar el bien común.

La posibilidad de iniciar una negociación se da cuando las posiciones entre las partes son diferentes, sin embargo, debe tenerse claro que no se busca eliminar esas diferencias, sino llegar a al punto en que quienes participan puedan llegar gradualmente a un escenario que beneficie a todas las personas involucradas, donde todos ganen. Es importante considerar que para iniciar un proceso de negociación y tener éxito, las personas involucradas deben tener interés en alcanzar un acuerdo, si una de las dos partes no quiere hacerlo, no se puede dar la negociación.

En esta relación, cada una de las partes tendrá que ceder, es decir, sacrificar algo para que se pueda llegar a una decisión con la cual ambas partes se sientan cómodas. La esencia de la negociación es buscar una solución juntos. Lo que esto quiere decir, es que ambas partes salen ganando y por supuesto también significa que ninguna de las partes va a tener todo lo que esperaba originalmente. Ceder implica que ambos salen ganando aunque “pierdan” algo de lo que tenían originalmente.

Un elemento que no puede faltar en toda relación de este tipo es el respeto hacia la otra parte, considerando sus propias experiencias, circunstancias, opiniones y explícitamente la vivencia de la situación por la que es necesario negociar. No es una competencia en la que se tiene que demostrar quién es mejor o quién tiene la razón, no se habla con un enemigo a vencer, se habla con otra persona que siente y que puede aportar información valiosa. El

objetivo que tiene que estar en mente es superar las diferencias y llegar a un acuerdo satisfactorio.

Lo importante es encontrar una solución o alternativas de solución que resulte equitativa y que tenga en cuenta los puntos de vista y el interés de todos los que intervienen. De esta manera se pueden apropiarse de la decisión, considerar que están representados en ella y que no es una imposición.

### **Elementos que integran la negociación**

- 1. Identificar el conflicto.** Hay que establecer claramente ¿cuál es el motivo por el que se está negociando? ¿Cuáles son las señales de que hay un conflicto? ¿Cuáles son las situaciones que desagradan? ¿se puede mejorar?
- 2. Reflexión sobre los elementos del conflicto.** Las señales del conflicto requieren de un orden para solucionarlo e identificar su causa. ¿qué lo está causando? ¿qué puede entorpecer su resolución?
- 3. Proponer estrategias de resolución.** Aportar todas las maneras posibles y viables para su solución.
- 4. Ideas de acción.** ¿Qué se va a hacer en la práctica? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo? ¿Quién va a participar? ¿Qué efectos puede tener la acción?

### **Cooperación y trabajo en equipo**

Una manera de poder alcanzar el bienestar común es a través de la cooperación. Por tanto, para fijar metas comunes y lograr objetivos que beneficien a todos de manera conjunta es indispensable la cooperación. La cooperación comprende un conjunto de actividades que a nivel individual, institucional o nacional, y a través de múltiples modalidades, implican una asociación y colaboración para alcanzar objetivos comunes y beneficios mutuos.

La cooperación significa sumar esfuerzos, capacidades, intereses y, en algunos casos, financiamientos, por el contrario, de hacerlo de manera individual serían difícil de lograr o en un mayor lapso de tiempo. De esta manera las personas que participan de manera conjunta obtienen beneficios, alcanzan metas, establecen relaciones de ayuda y reciprocidad, además de establecer una red de apoyos conjuntos y continuos.

Para que se pueda dar la cooperación las personas involucradas:

- Reconocen que se necesitan unos(as) a otros(as) y saben que las metas personales y los del grupo se alcanzan con el respaldo mutuo.
- Buscan el beneficio de todos(as) y no las ventajas personales.
- Son dueños(as) de su trabajo y están comprometidos(as) con los objetivos fijados.
- Ayudan al éxito conjunto, utilizan sus talentos, conocimientos y se apoyan para seguirlos desarrollando.
- Trabajan en un ambiente de confianza y se ayudan para expresar ideas, opiniones, desacuerdos y sentimientos.
- Practican la comunicación directa y honesta. Escuchan a los(as) demás y tratan de comprender su punto de vista.
- Participan en las decisiones que afectan al grupo.

### **Resolución de conflictos**

El conflicto puede definirse como un proceso que comienza cuando una de las partes involucradas, percibe que otra afectó o va a afectar algo que le interesa. La definición hace referencia a que en una relación, de dos o más personas, uno de los involucrados rebasa una línea o límite que para el otro es importante. Es bajo esta condición, es decir, bajo la percepción de que alguien ha rebasado la línea o el límite que se genera un conflicto (Ortega, 1991).

Debe decirse que los conflictos no producen daño en sí mismos; la forma de resolverlos es lo que puede resultar peligroso incluso para la salud. En un proceso de resolución no violenta de un conflicto, los involucrados pueden aprender nuevas formas de relación, de comunicación, organización y cooperación; por el contrario, cuando las personas no logran resolver el conflicto de manera adecuada, puede llevar a las personas al ejercicio de violencia.

Según Ortega (1999) poder valorar el porqué se está presentando un conflicto es importante diferenciar dos elementos:

**Intenciones:** Muchos conflictos se incrementan o aparecen porque una de las partes interpreta intenciones no verdaderas o no evidentes en la conducta del otro; por ejemplo: cuando la esposa sale al mercado y en el camino se encuentra a la comadre y se

queda a conversar. Quizás en casa alguien puede interpretar que la demora de su esposa es porque le sucedió algo malo en el camino, o un esposo celoso puede pensar que la está engañando con alguien.

**Conducta:** Las conductas de las personas pueden de manera intencionada o no generar el conflicto, sin embargo, las acciones o reacciones de las personas involucradas son el complemento ideal para genera los conflictos. Siguiendo el ejemplo anterior, el retraso en la conducta de la esposa que salió al mercado es evidente, pero eso no es ninguna señal de engaño o infidelidad; pero si la reacción del esposo celoso es violenta, entonces si existe una conducta evidente, que causara un conflicto.

Del conjunto de los ejemplos anteriores podemos decir que en la medida en que sucede lo anterior tenemos como resultado un conflicto que es completamente disfuncional. La razón de ser disfuncional, es que lo que produce en la relación de la pareja es distanciamiento, pelea, enojo, rencor, descalificación, e incluso algún tipo de daño físico.

Cuando se presenta un conflicto y éste se aborda de manera adecuada, entonces el conflicto se convierte en un conflicto funcional. Pero ¿cómo nos damos cuenta que es un conflicto funcional? cuando favorece los siguientes aspectos:

- Comunicación y asertividad entre los involucrados,
- Empatía a partir de lo que le sucede al otro o a la otra,
- Favorece el autoconocimiento al permitir identificar y expresar lo que me pasa ante determinada situación,
- Participación activa de los involucrados en el conflicto, y
- Permite la expresión de emociones de manera no violenta.

Por lo anterior, podemos identificar los elementos que ayudan a resolver conflicto:

- Busca alternativas que beneficien a ambas partes,
- Evita hacer juicios de valor,
- Permite ponerte en la situación del otro,
- Escucha atentamente las razones, eso le permitirá entender la situación y poder aclarar todas sus inquietudes,

- Verifica si su forma de pensar, sus creencias o miedos es lo que está provocando el conflicto y no la conducta del otro, y
- Reconoce las emociones que se generan durante el conflicto y manéjalas de manera adecuada, para construir.

Debemos recordar que en la vida de las personas siempre existe la posibilidad de que se presenten conflictos, lo cual no es nada fuera de lo normal o algo grave, lo importante es aprender a resolverlos. En la medida en que las personas pueden seguir los pasos antes mencionados entonces podrán resolver los conflictos de manera no violenta.

### **C. Autogestión**

#### **¿Qué es autogestión?**

La autogestión es un modo de encauzar las acciones y canalizar las fuerzas. La autogestión es una manera de hacer y ser en la vida, pero no es cualquiera forma de hacer y ser; lo que la distingue, es la ausencia de cualquier tipo de imposición por parte de autoridad alguna.

De manera más técnica, también puede definirse como la forma en la cual las personas tienen la responsabilidad principal de planear, llevar a cabo y evaluar los resultados de una meta antes propuesta. Por tanto en términos concretos, significa gestionar nuestros proyectos y nuestros intentos sin depender de las instituciones, aprender cómo resolverse, dirigirse y fortalecerse aun es medios hostiles y poco esperanzadores, e incluso, crecer como nunca antes alcanzó a pensarse.

Desde una postura de desarrollo humano la autogestión se entiende como un arte, lo cual implica ejercer un control absoluto sobre nuestros intentos, siempre conscientes de que el azar es inevitable. Así que, en realidad, todo depende del espíritu con el que se pone en práctica ese modo de hacer y ser en la vida llamado autogestión.

Entender el arte de la autogestión, implica necesariamente reflexionar en la manera en que se piensa el uso de las libertades personales y de las múltiples posibilidades de ponerlas en práctica. Ese “pensar el uso de nuestra libertad” es lo que Foucault precisamente llama ética. Efectivamente, el arte de la autogestión es una cuestión de

ética. No sólo es una cuestión acerca del alcance de la libertad individual, sino acerca de cómo vivir nuestra vida y cómo y de qué manera vamos a compartirla.

La idea básica de la autogestión como práctica, es la que abre la infinita posibilidad de hacer y ser en el mundo sin que nadie tenga que ceñirse a las órdenes o indicaciones de un otro u otra. Además posibilita de múltiples maneras la voluntad de poder, en un modo de hacer, que en su sentido más amplio, nos invita a pensar que es posible realizar nuestros deseos, a satisfacer nuestras necesidades y cumplir nuestras metas sin dependencias.

Algunos elementos que demanda la autogestión de las personas son:

- Reconocer, aceptar y emprender acciones y decisiones que le beneficien
- Identificar sus necesidades
- Buscar y construir medios y recursos que más le favorezcan

Durante la vejez la autogestión es de suma importancia pues libera a los adultos mayores de todos aquellos mandatos, los cuales regularmente establecen quién debería y cómo debería ser y hacer en su vejez. Por el contrario, la autogestión en la vejez abre la posibilidad de renovar a los adultos mayores en dos sentidos a nivel personal y social. Esto dignifica el ser y hacer de los viejos como grupo de edad y establece nuevos parámetros sociales para imaginar y pensar a la vejez y a los adultos mayores como nuevos actores sociales, alejados de cualquier tipo de dependencia, tomando decisiones de manera autónoma e independiente, encarnando la esencia misma del envejecimiento activo.

### **Habilidades para favorece la autogestión**

Algunas habilidades que favorecen la autogestión son:

- El **pensamiento crítico** al evaluar aquello que favorece mi bienestar, evitando las evaluaciones, juicios y prejuicios que provienen desde fuera y posteriormente ponerlo en práctica.
- La **toma de decisiones** permite en las personas poner en práctica aquello que han evaluado y consideran benéfico para su bienestar integral.

## **Pensamiento crítico**

El pensamiento crítico es la habilidad que nos permite pensar con base en hechos, datos y razonamientos que superan la intuición, la creencia y el hábito con el propósito de resolver conflictos mediante acciones puntuales y adecuadas. Puede entenderse como una capacidad para observar las cosas e interpretarlas de acuerdo a la información y los razonamientos. El pensamiento crítico nos permite ampliar el juicio y tomar decisiones basadas en evidencias.

Durante la vejez, es indispensable poder tomar decisiones a partir del funcionamiento o de las evaluaciones que se realizan con el pensamiento crítico, pues permite en las personas entender y revisar todos los componentes y partes de un contexto, dilema o problemática. Poner en funcionamiento dicha habilidad, significa considerar las ventajas o desventajas de una situación, considerar si eso que escucho, hacen o solicitan en es real, claro, congruente y veraz. Al desarrollar esta habilidad, disminuimos nuestras falsas creencias y dejamos de basar nuestra conducta en prejuicios.

El pensamiento crítico es una herramienta útil para tomar decisiones. Al hacer uso de esta habilidad nos basamos en observaciones y evidencias que hay alrededor de un acontecimiento. Las primeras impresiones y otros elementos (como los prejuicios o los valores) también interfieren en nuestra percepción de las cosas.

Un acercamiento para identificar cómo hacemos uso del pensamiento crítico es reflexionar acerca de las siguientes preguntas:

- ¿En qué me baso para tomar decisiones?
- ¿Qué tipo de información puedo recabar para tener elementos y realizar un juicio apropiado?
- ¿Qué ventajas representa tomar decisiones con base en la evidencia?

En la medida en la que integramos nuestras decisiones con base en los hechos y recabamos información de fuentes confiables y diversas, es cuando podemos considerar las ventajas y desventajas de una acción o situación, de esta manera es que hacemos un mayor uso de nuestro pensamiento crítico.

### **Características del pensador crítico:**

- Formula preguntas trata y responde a ellas con claridad y precisión.

- Acumula y evalúa información que considera relevante y se anticipa ante los posibles resultados.
- Llega a conclusiones y soluciones, probándolas con lo que sucede en su día a día.
- Piensa con una mente abierta a diferentes oportunidades que se presentan.
- Se comunica efectivamente.
- Posee curiosidad en relación con una amplia gama de temas.
- Muestra interés por mantenerse bien informado.
- Vigila las oportunidades para usar el pensamiento crítico.
- Tiene auto-confianza en las propias habilidades para razonar.
- Es flexible para considerar alternativas y opiniones.
- Es honesto para enfrentar los propios prejuicios, inclinaciones o estereotipos.
- Tiene persistencia frente a las dificultades que se encuentren.

### **Toma de decisiones**

Decidir es intentar encontrar una solución adecuada a la situación que plantea dos posibles opciones, las cuales por lo regular son opciones contrarias. Implica involucrarse en lo que sucede, tener control sobre la propia vida y sentir satisfacción por ello.

En general podemos hablar de dos formas de actuar ante la toma de decisiones. La primera se refiere a dejar que las cosas sucedan por influencia externa, por la suerte o porque otras personas decidan por nosotros. La segunda está basada en lo que se conoce como “locus de control interno”; es decir, decidir con base a que tenemos el control de nuestras acciones y asumimos las consecuencias de las mismas.

### **Locus de Control Externo**

La creencia de una persona que todo lo que pasa en su vida tiene que ver con circunstancias que no controla, como el destino o la suerte.

### **Locus de Control Interno**

La creencia de una persona que todo lo que pasa en su vida tiene que ver con sus acciones y depende principalmente de ellas mismas. Está relacionado con el manejo adecuado de las situaciones difíciles, ya que cuando la gente cree que éstas son controlables, realizan acciones que les permiten salir adelante o trabajar en ellas para solucionarlas.

El proceso de tomar decisiones se lleva a cabo durante toda la vida y en todo tipo de circunstancias, así como en la casa, con la familia, con los amigos, etc.; y este influye en nuestras acciones, y por lo tanto tiene un impacto importante en nuestra vida. Las personas con un nivel adecuado de locus de control interno son capaces de tomar decisiones y hacerse responsables de las consecuencias de éstas.

A continuación se presentan una serie de pasos que puedan servir como una guía para la toma de decisiones informada y responsable. Estos pasos también se pueden aplicar cuando se trata de tomar una decisión respecto del cuidado de mi salud o tener una mejor calidad de vida:

1. Obtener información.
2. Analizar las ventajas, desventajas y las diferentes alternativas.
3. Hacer una lista de las ventajas y de las desventajas de las diferentes alternativas.
4. Calcular cuánta probabilidad de éxito hay con cada una de las alternativas.
5. Analizar las consecuencias de la decisión a corto, a mediano y a largo plazo.
6. Tomar la decisión.
7. Evaluar los resultados de la decisión.

Finalmente, es importante resaltar que la vivencia y practica de las tres capacidades: autocuidado, ayuda mutua y autogestión , en conjunto con el desarrollo de las habilidades antes mencionadas para cada una de ellas, genera un proceso de agencia personal y empoderamiento agentico en las personas adultas mayores. Esto tiene como consecuencia no solo el reconocimiento de sí mismo sino que también habilita a las personas a través del cambio personal para que impacten en su entorno próximo y comunidad.

## Referencias recomendadas

Alberto Viveros Madariaga. Envejecimiento y vejez en América Latina y el Caribe: políticas públicas y las acciones de la sociedad. Proyecto Regional de Población CELADE-FNUAP. CEPAL, 2001.

Branden, N. (1995). Los seis pilares de la autoestima. México: Paidós.

Butler RN y Lewis MI (1977). *Aging and mental health*. St. Louis: C. V. Mosby

Butler RN. Age-ism. Another form of bigotry. *Gerontologist* 1969.

Campos Pinar M. (2005) Relaciones interpersonales. Trabajo en equipo. Capítulo III. Fañanás Navarro, G. Relación Interpersonal. P.p. 73-114.

CONAPO. Proyecciones de la población en México 2000-2050. México: Consejo Nacional de Población, 2002.

Consejo Nacional de Población (Conapo) (2010). Principales causas de mortalidad en México, 1980 – 2007. Documento de Trabajo para el XLIII Periodo de Sesiones de la Comisión de Población y Desarrollo “Salud, morbilidad, mortalidad y desarrollo”. Consultado en: [www.conapo.gob.mx/publicaciones/.../Mortalidadxcausas\\_80\\_07.pdf](http://www.conapo.gob.mx/publicaciones/.../Mortalidadxcausas_80_07.pdf)

Envejecimiento activo: un marco político. Organización Mundial de la Salud. Texto traducido por el Dr. Pedro J. Regalado Doña. Médico geriatra. *Rev Esp. Geriatria y Gerontología* 2002;37(S2):74-105.

ESTATUTO DE LA RED IBEROAMERICANA DE COOPERACIÓN TÉCNICA PARA EL DESARROLLO DE POLÍTICAS INTEGRALES PARA LAS PERSONAS MAYORES Y LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD. Santiago de Chile, octubre de 1993.

Goleman D. (1995) La inteligencia emocional. Javier Vergara Editor: México D.F.

Goleman, Daniel. *La inteligencia emocional* Planeta, 2002.

Gottlieb B. (1981) Social networks and social support. Beverly Hills, CA: Sage HAI (2002) El informe sobre el envejecimiento y desarrollo. Pobreza, independencia y las personas mayores en el mundo, <http://www.helpage.org>

Gross, J. J. (2002). *Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. Psychophysiology, Vol. 39 [Regulación de las emociones: consecuencias afectivas, cognitivas y sociales. Revista Psicofisiología, Vol. 39]*, pp. 281–91.

Guralnick JM, Kaplan G. Predictors of healthy aging: prospective evidence from the Alameda County Study. *American Journal of Public Health* 1989;79:703-8.

Ham Chande, Roberto, Calidad de vida y redes de apoyo social de las personas en edades avanzadas en la Ciudad de México, Documento presentado en la reunión de expertos en redes de apoyo social a la personas mayores, CEPAL, 9 al 12 de diciembre del 2002, Santiago de Chile.

INEGI (2000), “Educación” y “Anexo estadístico y gráfico”, en Estados Unidos Mexicanos. XII Censo General de Población y Vivienda, 1990 y 2000

INEGI. (2013).

<http://www3.inegi.org.mx/sistemas/sisept/Default.aspx?t=mdemo129&s=est&c=23598>

INEGI. Los adultos mayores en México. Perfil sociodemográfico al inicio del siglo XXI. México: Instituto Nacional de Estadística, Geografía e Informática, 2005.

Informe de Evaluación de la Política de Desarrollo Social en México 2012. CONEVA

Khan R.L. y Antonucci Toni (1980) Convoys over the life course: attachment, roles and social support. En: P.B. Baltes y O. Brim (eds.), *Life-span development and behavior*, Vol. 3, pp. 254-283. Boston: Lexington.

Krassoievitch, M. 2005. *Psicoterapia geriátrica*. Ed. FCE. México. Pág.53

Lipman W. (2003) *La opinión pública*. Madrid Editorial Langre.

LÓPEZ PELÁEZ, A.: «Trabajadores con bajos salarios», en J. F. Tezanos (2001), *Tendencias en desigualdad y exclusión social*, Madrid, Sistema.

LUIS MORENO (ed.) (2001): *Pobreza y exclusión: la «malla de seguridad» en España*, Madrid, Consejo Superior de Investigaciones Científicas, Instituto de Estudios Sociales Avanzados.

MADRUGA, I. y R. MOTA (1999): *Las condiciones de vida de los hogares pobres encabezados por una mujer. Pobreza y género*, Cáritas Española, Fundación FOESSA

Mendoza-Núñez et al. 2008. *Viejismo: Prejuicios y estereotipos en la Vejez*. -UNAM. Unidad de investigación en gerontología.

Mendoza-Núñez, 2008. Estrategias para el control de enfermedades crónico degenerativas a nivel comunitario. FESZ-UNAM. Unidad de investigación en gerontología.

MONTES DE OCA, V. El envejecimiento demográfico en el debate mundial: Reflexión académica y política. Papeles de Población, 2003, N° 35, p. 79-104.

Montes de Oca, Verónica, 2000, *Cómo viven los ancianos en el Distrito Federal. Sociodemografía, experiencia institucional y percepciones sobre la vejez*, Instituto de Investigaciones Sociales/ Universidad Nacional Autónoma de México, México, mimeo.

Montes de Oca, Verónica, 2001, *Envejecimiento en México: Un análisis sociodemográfico de los apoyos sociales y el bienestar de los adultos mayores*. Tesis de Doctorado presentada en el Centro de Estudios Demográficos y de Desarrollo Urbano, El Colegio de México, México, 497 pp..

Montes de Oca, Verónica, 2003, “El significado de las redes comunitarias en la calidad de vida de hombres y mujeres adultas mayores en la ciudad de México”, en *Revista Notas de Población. Número Especial sobre Redes Sociales de Apoyo a las Personas Adultas Mayores: El Rol del Estado, la Familia y la Comunidad*, Celade-División de Población Cepal, Fondo de Población de las Naciones Unidas y del Gobierno de Italia, en prensa.

Naciones Unidas (NN.UU.). World Population Prospects: The 2000 Revision; 2001.

NEGRETE, M. E. El envejecimiento poblacional en la ciudad de México: evolución y pautas de distribución espacial entre 1970-2000. Papeles de Población, 2003, N° 37, p. 5-27.

OATES, W. Fiscal Federalism. New York: Harcourt Brace Janovitch, 1972.

OCDE. Maintaining Prosperity in an Envejecimiento Sociedad. París: Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico; 1998.

ONU. Periodical on aging. New York: Department of International Economic and Social Affairs, United Nations, 1985.

ONU. Plan de Acción Internacional sobre el Envejecimiento. 1992

ONU. Programa sobre Envejecimiento y Salud Organización Mundial de la Salud. Ginebra, 1998

ONU. Segunda Asamblea Mundial del Envejecimiento celebrada del 8 al 12 de Abril del 2002 en Madrid.

Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Hacia el bienestar de los ancianos. Atención primaria de base comunitaria: fundamento de la atención de salud. Washington, D.C. Publicación Científica 492, 1985; pp. 36-57.

Ortega, a. El Arte de Negociar. Retórica Comercial, España. 1991.

Palloni, A., & Pinto-Aguirre, G. (2011). Adult mortality in Latin America and the Caribbean. In R. Rogers, & E. Crimmins (Eds.), *International Handbook of Adult Mortality*, 2(1), 101-132.

PARTIDA, V. La transición demográfica y el proceso de envejecimiento en México. *Papeles de Población*, 2005, Nº 45, p. 9-27.

Pérez-Salanova, M., 2002. La participación de las personas mayores. Apuntes para una agenda de intervenciones gerontológicas. *Revista Interuniversitaria de Formación de Profesorado*, 45, Universidad de Zaragoza, pp. 21-32.

REDES DE APOYO SOCIAL DE PERSONAS MAYORES: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL José Miguel Guzmán, Sandra Huenchuan CELADE-División de Población de la CEPAL Verónica Montes de Oca Universidad Nacional Autónoma de México, México *Ponencia presentada en el Simposio Viejos y Viejas. Participación, Ciudadanía e Inclusión Social 51 Congreso Internacional de Americanistas Santiago de Chile, 14 al 18 de julio de 2003.*

Rowe JW, Kahn RL ( 1987 ). Human Aging : Usual and Successful. *Science*,237,143-149.

Rowe JW, Kahn RL : *Successful Aging*, New York, Dell,1999.

Salvarezza, Leopoldo: *Psicogeriatría. Teoría y clínica*. Paidós. *Psicología Profunda*. Bs. As. 2002.

Sen, Amartya Kumar (2000). *Desarrollo y libertad*, Editorial Planeta.

Watzlawick P. Beavin B. J. Don, J. (1981) *Teoría de la comunicación humana*. Herder, primera edición 14º reimpresión