

DUELO EN LA VEJEZ



Vivir el presente, mirar al futuro y recordar el pasado, en ese orden podría darnos otra perspectiva la vida. *Hallemos, pacientemente, el camino donde las experiencias se vuelven aprendizajes, sabiamente. Transformándonos siempre saludablemente.*



La vejez es nuestra última etapa como seres humanos, en particular, encierra *conocimientos y enseñanzas* que a todos nos pueden *enriquecer.* *Naturalmente, existen* numerosos *cambios* durante el

envejecimiento, los cuales, llegan a ser vividos como pérdidas, entre ellos están la jubilación, la presencia de enfermedades crónicas, la muerte de la pareja y/o cónyuge, la independencia de los hijos, el desempleo, la inactividad, entre otros. Estas pérdidas ponen a prueba la capacidad para elaborar duelos, ya que vivimos en una sociedad en la que, **hasta ahora**, pareciera que las pérdidas de las personas añosas no tienen la mayor importancia o no necesitan nada, en algunos casos se asume que “deben estar acostumbrados a las pérdidas” y que ellos, solo tienen que esperar pasivamente el pasar de los años.



Sin embargo, como ya hemos escrito en otros boletines, ante una pérdida, en cualquier etapa de la vida, se presenta *automáticamente un proceso de duelo*, y para la elaboración de éste se han reconocido cinco etapas, de acuerdo a la Dra. Elizabeth Kübler Ross:

1. Negación: es la no *aceptación del suceso*. Por ejemplo, cuando ocurre una muerte cercana y, el individuo piensa que a él todavía le queda mucho tiempo que no tiene que pensar en eso.



2. Enojo: es la expresión de *desagrado ante los cambios ocurridos*. Por ejemplo, en la jubilación se experimenta mucho enojo al perder su estatus como

persona productiva, trabajador, proveedor etc.

Tristeza: es el estado de aflicción ante los cambios. Por ejemplo, un adulto mayor con disminución de la agudeza auditiva, puede sentirse marginado y triste por dejar de *participar* como antes *en las conversaciones*.

4. Negociación: es el ofrecimiento de un trueque entre el individuo y un ser superior, para disminuir los efectos de una enfermedad o de la salud ofreciendo a cambio algún sacrificio. Por ejemplo, una persona añosa a quien se le diagnosticó una insuficiencia renal y ofrece a cambio, mantener estrictamente su dieta para no ser sometido a diálisis.

5. Aceptación: es el momento en el que finalmente se asume la realidad. Por ejemplo, cuando se *elige realizar nuevas actividades después de la jubilación*.



Cabe mencionar que estas cinco etapas no se presentan siempre en el orden mencionado. Incluso, pueden presentarse de manera aleatoria o alguna de ellas simplemente no presentarse. Para la *resolución satisfactoria y saludablemente* de un duelo, se requiere que la persona viva sus etapas y que las *vaya superando a su propio ritmo y tiempo*. El duelo es un proceso normal y muy personal, al igual que la pérdida, cada persona lo vive de manera distinta.

La vejez, así como cada una de las etapas del desarrollo, trae consigo



www.centroliber.com

vida, dependerá de nosotros, *afortunadamente* con los años *se obtienen* pérdidas pero también *muchas satisfacciones*, la manera en la que afrontemos el camino de nuestra vida, dependerá de nosotros, *conocimientos, experiencia, enseñanzas, y* por supuesto *sabiduría*, el compartirla con otras personas, no solo puede llenar de satisfacción a la mujer u hombre añoso, sino también a quienes tenemos el privilegio de acompañarles.



Psic. Adriana Núñez

Adriana es Psicóloga y diplomada en Tanatología por el Instituto Mexicano de Tanatología. Ha trabajado con niños en etapa terminal y colaborado en la impartición de talleres con CENTRO LIBER.

PROXIMO BOLETIN: “¿QUÉ HACE UN SEXOLOGO(A)?”

DIPLOMATURA EN SEXUALIDADES HUMANAS

FORMACION DE ASESORES EN EDUCACION DE LA SEXUALIDAD

JUNIO 2010

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página

www.centroliber.com o escríbenos a

twitter



centroliberhgo@centroliber.com

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".

facebook



Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:

www.radiomenteabierta.com



MARTES 11:15 A.M. (Méx.)

*Con: Mayra Pérez y
Cesar Pérez*



LUNES 18:00 HRS (Méx.)

*-Trascendiendo conscientemente-
Con: Alejandro Espinosa y Laura Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.

www.milagroscaninos.com



Gracias por apoyar la educación de la Sexualidad...

**Netzahualcóyotl #9
Colonia Centro
Texcoco, Edo. Mex.
01(595)95 50 61 3
egoXss@yahoo.com.mx**