



1 ¿Qué representa para las personas hombres y mujeres llegar a la jubilación?

En el hombre: Se manifiesta con mayor fuerza, pierde el imagen de proveedor, su mayor preocupación por que todos lo ven así, pérdida de rol social, si la vida giraba alrededor del trabajo amigos etc., en cambio si hubo otras actividades además del trabajo la jubilación es puede vivenciar como buena, si no hubo otras actividades representa una pérdida.

Mujer: Generalmente tiene menor impacto este cambio de rol social, ella por lo regular obtuvo habilidades que le ayudan a seguir produciendo para no sentirse desvinculada, se encuentra más vinculada a su contexto familiar, muchas veces se reduce su jornada puesto que cuando trabajaba era doble.

2 ¿Cuáles son los objetivos que deben cubrirse con un curso pre jubilatorio?

Los cursos de preparación al retiro deber ofrecer un conocimiento sistemático del proceso de envejecimiento y la vejez como la etapa de la vida que están por vivir, deben tener un objetivo claro con determinado tiempo. Debe contener un enfoque integral, biopsicosocial. Los temas a cubrir pueden ser; información sobre las cuestiones económicas y legales, su cambio de rol, reflexiones sobre las relaciones familiares, alternativas para ocupar su tiempo libre, consejos para llevar a cabo cambios físicos y saludables a través de información sobre educación para la salud, manejo de la inteligencia emocional y la asertividad y el fortalecimiento de redes sociales.

3 ¿Cuáles son las consecuencias de no planear la jubilación?

La persona puede sentirse triste e incluso caer en depresión (pierde el sentido de la vida), aislamiento (utiliza mecanismos de defensa para manejar la angustia que le genera el cambio no planeado), frustración (el YO se cierra y desplaza enojo hacia los demás), angustia y autoestima baja.

4 ¿Qué es el sexo y género?

Género es una construcción social (masculino – femenino) que es modificable, según la educación, el contexto, la época, las creencias religiosas donde se asignen los roles particulares para el hombre y la mujer.

Sexo es biológico: se refiere a las características físicas y fisiológicas que nos identifican como hombre o mujer.



5 ¿Qué consecuencias sociales tienen las diferencias de género?

En nuestras sociedades genera consecuencias de inequidad, discriminación, división social y sexual de trabajo, en donde solo se pueden hacer ciertas cosas dependiendo del género, desigualdad en varios órdenes de la vida social, económica, política, en los ámbitos público y privado.

6 ¿Cuáles son los roles sociales de cada género en nuestra sociedad?

Género femenino: es reproductiva, inferior, débil, sensible, cuidadora representa belleza y juventud. Se mueve más en el ámbito privado

Género masculino: es superior, reproductivo, proveedor, fuerza, insensible, libre de hacer lo que quiera. Se mueve más en el ámbito público.

7 ¿Cuáles son las funciones de la familia?

Tiene dos funciones básicas SOBREVIVENCIA Y SOCIALIZADORA

SOBREVIVENCIA: Brinda apoyo, estabilidad económica; casa/sustento y estabilidad emocional.

SOCIALIZADORA: fomentar los aspectos humanos a través de la convivencia transmite cultura de aprendizaje, valores, creencias, patrones e conducta, protección.

8 De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud ¿Cuál es el ciclo vital de la familia?

La Organización Mundial de la Salud habla de momentos significativos en la familia.

1^a FASE DE FORMACION: pareja-matrimonio. Según Erikson en esta etapa la pareja enfrenta una crisis de intimidad contra aislamiento

2^a FASE EXTENSION: llegan los hijos descendientes o adoptados del 1^a hijo al último.

3^a FASE EXTENSION COMPLETA: desde que nace el último hijo hasta que el primero se casa. Estas dos fases coinciden con la etapa de generatividad contra estancamiento de Erikson.

4^a FASE CONTRACCION: desde que el primer hijo abandona el hogar hasta que se va el último. Etapa de crisis en la pareja, puede coincidir con la



LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA
MATERIA PSICOGERONTOLOGÍA
SEGUNDA GUÍA DE ESTUDIO



Profesora Angélica María Razo González

jubilación y generar el síndrome del nido vacío nunca vivió su propia vida y cuando los hijos se van entra en crisis.

5^a FASE CONTRACCION COMPLETA: desde que el último hijo abandona el hogar hasta la partida de uno de los cónyuges.

6^a FASE DISILUCIÓN: cuando muere el último cónyuge.

9 ¿De qué depende el rol del adulto mayor en la familia?

Primero del rol asignado y del rol que toma.

De su personalidad: carácter más temperamento; de su fortaleza YOICA; de los tipos de afrontamiento que ha desarrollado; de sus mecanismos de defensa.

Del tipo de familia que formó: si fue una familia funcional o una familia disfuncional y de los valores y enseñanzas que le trasmitió.

De su estado de salud.

Su contribución a la armonía familiar, a cooperar y a su poder adquisitivo.

Su disposición de adaptarse a los cambios culturales y patrones sociales.

10 ¿Cuáles son los componentes de la sexualidad?

Sexo biológico: hombre/ mujer

Género: Femenino / masculino (constructo social)

Sexo de identidad: es psicológico, autopercepción, se siente niño o niña.

Sexo erótico: busca respuesta sexual humana.

11 ¿Cuáles son las etapas de la respuesta sexual humana y que diferencias existen entre un joven y un adulto?

FASE 1. EXCITACIÓN: comienza con el deseo y se caracteriza por cosquilleo en el bajo vientre

Mujeres erección de los pezones, lubricación vaginal, hinchaón del clítoris dilatación de las paredes de la vagina;

Hombres erección del pene, ligera elevación y aumento del volumen de los testículos.

En ambos se presenta “rubor sexual”,



LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA
MATERIA PSICOGERONTOLOGÍA
SEGUNDA GUÍA DE ESTUDIO



Profesora Angélica María Razo González

Jóvenes	Viejos
<p>El deseo es fuerte</p> <p>Aparece 30 segundos después de la manipulación</p>	<p>El deseo existe, aunque con menor intensidad</p> <p>Tarda unos minutos en aparecer</p> <p>Mujeres disminución de la lubricación vaginal</p> <p>Hombres, el rubor sexual casi desaparece por completo, la erección del pene requiere más tiempo y mayor estimulación directa, es menos firme</p>

FASE 2. MESETA: se caracteriza por el mantenimiento de la excitación y de la tensión necesaria para llegar a la fase de orgasmo

Jóvenes	Viejos
<p>Su duración varía pero puede ser desde segundos hasta algunos minutos</p>	<p>Puede durar mucho más tiempo, los hombres tardan más en eyacular o en tener un orgasmo, lo que beneficia sobre todo a las mujeres</p>

FASE 3. ORGASMO: la descarga placentera de la tensión acumulada, se manifiesta a través de una serie de contracciones irregulares, esta sensación física de placer intenso es vivida psicológicamente de manera diferente en cada persona.

Viejos
<p>Es importante considerar que en el caso de los hombres puede o no ir acompañada de eyaculación, y que aunque con la edad se reduce la calidad y cantidad de semen que se expulsa, la sensación de placer y la satisfacción de compartir con el otro no cambia con la edad, al contrario.</p>

FASE 4. RESOLUCIÓN: El cuerpo se relaja, la mente descansa y deja la dulce experiencia de la vivencia compartida. Es ideal para compartir cariños, caricias, arrumacos y resolver todos los problemas, desacuerdos y malos entendidos con la pareja.



Viejos

A partir de aquí puede ser que el tiempo que pasa entre un encuentro sexual y el siguiente sea más prolongado para los adultos mayores, pero la calidad y la capacidad de volver a intentarlo se mantiene.

12 ¿Cuáles son las principales causas de la perdida de la capacidad de las relaciones sexuales humanas en la vejez?

- Monotonía
- Preocupación y problemas profesionales
- Fatiga
- Malos hábitos en el consumo de alimentos o bebidas,
- Inseguridad o miedo.
- Falta de comunicación
- Falta de imaginación, y creatividad en las actividades sexuales
- Factores educativos y mitos preocupaciones financieras
- Alteraciones de la función sexual y padecimientos orgánicos.

13 ¿Cuáles son las etapas del duelo de acuerdo a Elizabeth Kübler-Ross?

-NEGACIÓN: mecanismo de defensa de no aceptación utilizada esta negación como para amortiguar el dolor

-IRA: enojo, “por qué YO”, la ira se desplaza en todas las direcciones.

-REGATEO O NEGACIÓN: intenta llegar a un acuerdo para separar esta vivencia a través de esperanza para posponer o retrasar la muerte.

-DEPRESIÓN: deprime y regresa profunda tristeza.

-ACEPTACIÓN: comienza a sentir cierta paz, aun solo o acompañado.

14. ¿de que aspectos dependen la actitud ante la muerte?

La forma como el Yo maneja estas pérdidas dependerá básicamente:

- De su personalidad: Temperamento + carácter



- De su historia de vida
- De su fortaleza Yoica y su plasticidad adaptativa
- De su satisfacción con la vida
- De sus redes de apoyo
- De su inteligencia emocional
- De sus recursos espirituales

15. ¿Qué es la eutanasia y en qué consiste Ley de Voluntad Anticipada?

EUTANASIA: En medicina: Acción de provocar la muerte a un enfermo incurable para evitarle mayores sufrimientos físicos y psíquicos:

LA LEY DE LA VOLUNTADA ANTICIPADA.

Es un documento en el que una persona apta expresa su voluntad acerca de las atenciones médicas que desea recibir en caso de padecer una enfermedad irreversible y que se encuentra en una etapa terminal que la conduzca a no poder realizar esto.

Fue publicada el 7 de enero de 2008 en la Gaceta Oficial del Distrito Federal.

Artículo 1. La presente ley es de orden público e interés social, y tiene por objeto establecer y regular las normas, requisitos y formas de realización de la voluntad de cualquier persona con capacidad de ejercicio, respecto a la negativa a someterse a medios, tratamientos y/o procedimientos médicos que pretendan prolongar de manera innecesaria su vida, protegiendo en todo momento la dignidad de la persona, cuando por razones médicas, fortuitas o de fuerza mayor, sea imposible mantener su vida de manera natural.

Artículo 2. La aplicación de las disposiciones establecidas en la presente ley son relativas a la Voluntad Anticipada de las personas en materia de Ortotanacia, y no permiten ni facultan bajo ninguna circunstancia la realización de conductas que tengan como consecuencia el acortamiento intencional de la vida.

16. ¿Qué es la espiritualidad?

Es la esencia del hombre manifestado por su capacidad para pensar y querer. Cuando pensamos y queremos percibimos el espíritu humano, que se va desarrollando; así por medio del pensamiento el hombre se conecta consigo mismo y con el mundo que lo rodea, pues el pensamiento en



LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA
MATERIA PSICOGERONTOLOGÍA
SEGUNDA GUÍA DE ESTUDIO
Profesora Angélica María Razo González



que la mente humana y a su vez con los demás que lo rodea, dinamizan los vínculos del hombre. Para Víctor Frankl “la vida humana es en todo momento trascendente, de manera que el hombre tiene que encontrar el sentido, el valor y el bien que tiene cada persona, objeto o situación. El espíritu del hombre se desarrolla al encontrar los valores que dan sentido a su vida.

17 ¿según Freud, Fromm, Horney, Frankl, Erikson, que aspectos le dan a la vida sentido?

- ERIKSON: Fortalecer la identidad .
- FREUD: Desarrollar capacidad para Amar y Trabajar.
- HORNEY: Lograr Seguridad Personal y superar la Ansiedad.
- FROMM: Alcanzar la felicidad identificada con la productividad, mediante la capacidad para amar y razonar.
- FRANKL: Superar la Angustia Neógeno, encontrando el sentido a todo lo que existe

18 ¿para qué le sirve la espiritualidad al adulto mayor?

Si el hombre no se integra a sí mismo en su unidad biopsicosocial, espiritual, tendrá la actitud de la desesperación ante el devenir del fin de la vida, la nada y la muerte. Si el hombre desarrolla si actitud trascendente tendrá tendencias y sentimientos religiosos que le darán serenidad y paz frente al fin de la vida humana, llegar a su vejez con un pensamiento más amplio y con un querer más firme, se vuelve más humano, se aleja de sentimientos como odio, rencor contra los demás.

19 ¿Qué es la y para qué sirve la gimnasia cerebral?

Consiste en realizar y ejercicios coordinados donde se estén utilizando diferentes partes del cerebro, ayuda a ampliar las rutas cerebrales a través de movimientos para crear nuevas conexiones, su principal objetivo es activar los sentidos y ampliar la plasticidad cerebral.

20 ¿Cuáles son las funciones de los hemisferios cerebrales, explica cada uno de ellos?

- HEMISFERIO DERECHO: Gobierna la parte izquierda del cuerpo. No utiliza mecanismos convencionales para el análisis de los pensamientos. Concibe las situaciones y estrategias en forma total. Integra varios tipos de información: sonidos, imágenes, olores, sensaciones y los transmite como un todo. Es un



LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA
MATERIA PSICOGERONTOLOGÍA
SEGUNDA GUÍA DE ESTUDIO
Profesora **Angélica María Razo González**



hemisferio integrador, centro de las facultades viso-espaciales no verbales, se especializa en sensaciones, sentimientos y habilidades artísticas y musicales. Procesa la información usando el método de síntesis, componiendo o formando a partir de sus elementos a un conjunto.

No verbal

Destrezas perceptuales

Visualización

Reconocimiento de patrones, rostros, melodías

Reconocimiento y expresión de las emociones

Destrezas espaciales

Compresión de lenguaje simple

-HEMISFERIO IZQUIERDO: Gobierna principalmente la parte derecha del cuerpo y el pensamiento lineal, la percepción y generación verbal, contiene la capacidad para las matemáticas y para leer y escribir, analiza, cuenta, mide tiempos procesa información analítica. Procesa la información y analiza descomponiendo el todo en partes y analizando una por una

Lenguaje y memoria verbal

Organización de la sintaxis, discriminación fonética y atención focalizada

Escritura

Cálculo aritmético mental

Manejo de información lógica

Sentido del tiempo

Planificación, ejecución y toma de decisiones

Ordenamiento de movimientos complejos



21 ¿Qué funciones tienen las partes del cerebro: reptiliano, límbico y neocortex?

La parte de nuestro cerebro que es más primitiva es el hoy llamado cerebro básico, instintivo, **reptiliano** o paleo encéfalo. Esta parte del cerebro está formada por los ganglios basales, el tallo cerebral y el sistema reticular.

Alojado en el tronco cerebral, es la parte más antigua del cerebro y se desarrolló hace unos 500 millones de años. Se encuentra presente primordialmente en los reptiles y está diseñado para manejar la supervivencia desde un sistema binario: huir o pelear, con muy poco o ningún proceso sentimental. Tiene un papel muy importante en el control de la vida instintiva. Se encarga de autorregular el organismo.

El complejo reptiliano, en los seres humanos, incluye conductas que se asemejan a los rituales animales como el anidarse o aparearse. Se trata de un tipo de conducta instintiva programada y poderosa y, por lo tanto, es muy resistente al cambio. Es el impulso por la supervivencia: comer, beber, temperatura corporal, sexo, territorialidad, necesidad de cobijo, de protección. Es un cerebro funcional, territorial.

El sistema **límbico**, también llamado cerebro medio, es la porción del cerebro situada inmediatamente debajo de la corteza cerebral, y que comprende centros importantes como el tálamo, hipotálamo, el hipocampo, la amígdala cerebral (no debemos confundirlas con las de la garganta). En el ser humano esta relacionado con las emociones, el aprendizaje, la memoria

Necrótex "corteza nueva" o la "corteza más reciente" es la denominación que reciben las áreas más evolucionadas del Córtez. Estas áreas constituyen la "capa" neuronal que recubre los lóbulos prefrontal y frontal de los mamíferos. Se encuentran muy desarrolladas en los primates y destaca el desarrollo en el homo sapiens. Juega un papel importante en funciones como la percepción sensorial, la generación de órdenes motrices, razonamiento espacial, el pensamiento consciente y, en los humanos, el lenguaje. Proporciona a nuestra vida emocional una nueva dimensión.

22 ¿Qué es la estimulación sensorial y como pueden estimular los sentidos en el adulto mayor?

La estimulación sensorial, se refiere al manejo de los factores ambientales con el fin de estimular los órganos de los sentidos, desarrollando a su vez puentes neuronales, la estimulación provoca un estado de receptividad sensitiva que repercute en una mayor plasticidad cerebral.



Para estimular los sentidos de tacto, oído, vista, olfato y gusto, en definitiva para un bienestar de comunicación con la persona y el entorno se deben interrelacionar diferentes factores, texturas, sonidos, aromas, imágenes, efectos de iluminación y objetos diversos para un buen desarrollo corporal y de la mente, crear ambiente que abran los sentidos que y nos comuniquen la sensación de estar vivos para aprender a reencontrarnos.

23 ¿Qué son los exteroceptores, interoceptores y propioceptores?

Sherrington (1906) identificó tres tipos de receptores en el organismo:

- Exteroceptores - que informan acerca del ambiente externo.
- Interoceptores - los cuales informan acerca del ambiente interno del cuerpo, como la temperatura, presión y cambios químicos.
- Propioceptores - los cuales tienen que ver con la posición del propio cuerpo en el espacio y sus movimientos a través de él.

24 ¿Qué efectos tiene sobre el organismo la falta de estimulación sensorial?

El estado de privación sensorial se caracteriza por angustia, tensión, falta de concentración, facilidad para ser sugestionado, ilusiones físicas, molestias somáticas, componentes emocionales subjetivos intensos, y fantasías sensoriales vividas, por lo general visuales y algunas veces llegando al grado de alucinación.

25 De acuerdo con la Organización Internacional de Terapia Ocupacional ¿qué es la T.O.?

Arte y ciencia de dirigir la respuesta del paciente en relación con una actividad intencionada hacia objetivos específicos, previamente analizados y seleccionados en función de las necesidades del enfermo incapacitado o marginado con fines de evaluación, prevención, adiestramiento, reeducación, tratamiento, reinserción.

26 ¿Qué elementos debe de tener un programa de T.O.?

Diagnóstico, justificación, objetivo general y específicos, estrategias, cronograma de actividades, recursos, evaluación.



27 ¿Qué se busca el adulto mayor a través de la terapia ocupacional?

Ayuda que el adulto mayor tenga un buen nivel de salud y evitar un deterioro físico y psíquico.

Conocer a la persona, crear un balance, rutinas flexibles, organizar tiempos, mantener la movilidad y flexibilidad, reacción lúdica y expresión emocional.

28 ¿Cómo se generan las respuestas a la realidad de acuerdo con la asertividad?

A partir de la realidad, hechos, se crea una percepción la cual genera un pensamiento que a su vez da respuesta a sentimientos que nos hace realizar una acción de cierta manera.

29 ¿De acuerdo con la teoría de la asertividad en qué consisten las ideas racionales y las ideas irracionales?

LAS IDEAS RACIONALES SON:

VERDADERAS están apoyadas en la realidad

PROBABILÍSTICAS no generalizan siempre hay una probabilidad de...

REALISTAS CONSTRUCTIVAS no exageran la realidad de los acontecimientos

COMPRENSIVAS EMPÁTICAS no condenan

RESPONSABLES asumen la responsabilidad sobre las propias acciones

PRODUCEN BIENESTAR EMOCIONAL producen sentimientos moderados que ayudan a enfrentar adecuadamente los problemas

LAS CREENCIAS QUE AMARGAN LA VIDA SON IDEAS IRRACIONALES CARACTERIZADAS POR:

FALSAS no tienen consistencia real

DEMANDANTES Y ABSOLUTISTAS piensan en realidades de todo o nada, y en mandatos inflexibles

CATASTRÓFICAS exageran la gravedad de los acontecimientos

IRRESPONSABLES culpan de las situaciones a los demás

PROVOCAN SUFRIMIENTO provocan emociones de fuerte malestar



LICENCIATURA EN GERONTOLOGÍA
MATERIA PSICOGERONTOLOGÍA
SEGUNDA GUÍA DE ESTUDIO
Profesora Angélica María Razo González



30 Para la teoría de la Asertividad ¿Qué tipo de personas existen y describe los rasgos de su personalidad?

-PASIVAS: Violan sus derechos, no dicen nada, no logran sus objetivos, se siente, frustrados, molestos, heridos, son inhibidas y retraídas, ansiosas permiten que los demás decidan por ella.

-ASERTIVOS: Protege sus derechos y respeta a otros, logra sus objetivos sin dañar a los demás, se siente bien consigo misma y tiene confianza, está satisfecho por lo que realiza, seguro de sí mismo, tiene fortaleza, es sociable y emocionalmente expresiva y toma sus propias decisiones.

-AGRESIVAS: viola los derechos de los demás, se aprovecha de los demás, logra sus objetivos a costa de otros, es beligerante y desprecia a los otros, es explosivo reacciona impredeciblemente, hostil e iracunda, se mete en la decisión de los demás.