

SIMETRÍA PERFECTA
PROPÓSITO DE VIDA PARA MANTENER LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LA
TERCERA EDAD

JUAN CAMILO GONZÁLEZ MARÍN

MBA. LEONEL EDUARDO MENDOZA GAITAN

ESP. VIVIANA CAROLINA TORRES MORENO

MSC. JOHANNA VELANDIA QUIROGA

MA. JEAN JACQUES MARIE ETIENNE MARTIN

UNIVERSIDAD DE BOGOTÁ JORGE TADEO LOZANO

FACULTAD DE ARTES Y DISEÑO

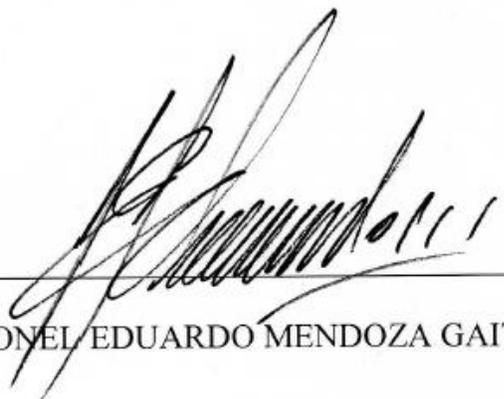
PROGRAMA DE DISEÑO INDUSTRIAL

BOGOTÁ, D.C

2018

**PROPÓSITO DE VIDA PARA MANTENER LA SALUD FÍSICA Y MENTAL EN LA
TERCERA EDAD**

JUAN CAMILO GONZÁLEZ MARIN



MBA. LEONEL EDUARDO MENDOZA GAITAN



MSC. JOHANNA MARITZA VELANDIA QUIROGA



MA. JEAN JACQUES MARIE ETIENNE MARTIN

Bogotá, Noviembre de 2018

ABSTRACT

La vida de un ser humano pasa por varias etapas y sufre múltiples facetas, estas etapas y facetas son movidas por una fuerza que está compuesta por varios pilares de la vida de un individuo: El propósito. El propósito no se destruye ni se termina, éste cambia y muta con el paso del tiempo y a medida en que la persona se acerca más a la muerte. El propósito está anclado a varios conceptos importantes como lo son las pasiones, las habilidades, las aptitudes, el entorno social, los conocimientos, que se le puede ofrecer al mundo entre muchos otros; cuando todos estos conceptos se conectan dan como resultado el sentido de vida o propósito.

La tercera edad es una etapa de la vida inevitable a la cual todos llegaremos, y el problema recae en que desde hace ya mucho tiempo se ha ido generando un pensamiento el cual discrimina y excluye a las personas de la tercera edad, la mayoría de las veces por un pensamiento de superioridad en aspectos físicos y mentales. El viejísimo (concepto anteriormente mencionado) junto con otros factores sociales dan como resultado la idea de que una vez se llega a esta etapa de la vida las funciones laborales y sociales ya han culminado. Al suceder esto las proyecciones, metas, y objetivos se estancan dando como resultado rutinas diarias monótonas, una disminución de actividades físicas, sociales y mentales las cuales con el paso del tiempo pueden generar déficits en el rendimiento físico y mental, en otras palabras el sentido de propósito de vida se ve detenido.

Este proyecto quiere crear una metodología cuya finalidad sea ayudar a las personas previas a llegar a la tercera edad a encontrar ese sentido de propósito, para que puedan proyectarlo y

planearlo generando así un envejecimiento exitoso (Kahn y Rowe) fomentando una buena salud mental.

Tabla de contenido

INTRODUCCIÓN	1
1. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO	5
2. JUSTIFICACIÓN	6
3. MARCO TEÓRICO	7
3.1 Tercera edad alrededor del mundo	7
3.3 Calidad de vida	12
3.4 En Colombia	14
4. PROPÓSITO DE VIDA	16
4.1 Propósito (concepto teórico)	16
4.2 Composición del sentido de propósito	16
4.3 Sentido en la propia felicidad	17
4.4. El yo	18
4.5. Impacto social	18
4.6. Sentido de vida o propósito como construcción individual	20
5. AFECCIONES DE LA TERCERA EDAD	21
5.1 Cambios físicos	21
5.1.1. Artritis	22
5.1.2. Ceguera	23
5.2. Cambios psíquicos	26

5.2.1. La mente	27
5.2.2. Depresión	29
5.2.3. Delirium	31
5.2.4. Demencia	32
5.2.5. Enfermedad de Alzheimer	35
5.3. Cambios sociales	38
5.3.1. Capacidad intelectual y envejecimiento	38
5.3.2. Aprendizaje en la tercera edad	39
5.3.3. Actitud frente a la jubilación	41
6. PERDIDA DE SENTIDO DE PROPÓSITO EN LA TERCERA EDAD	42
6.1. Logoterapia	45
6.2 Ikigai	48
7. PROBLEMÁTICA	49
8. OBJETIVO GENERAL	51
Objetivos específicos	51
9. MARCO METODOLÓGICO	52
9.1 Método de investigación (Design Thinking)	52
9.1.2. Observación (Design Thinking etapa 1 - Comprender)	53
De esta manera se obtuvo el Insight y otros elementos.	62
9.1.3. INSIGHT (Design Thinking etapa 2 - Definir)	62

9.1.4. Árbol de problemas	63
9.1.5. Árbol de soluciones	64
9.1.6. Estructura analítica del proyecto (EAP)	65
10. MARCO PROPÓSITIVO (Design Thinking etapa 3 - Idear)	65
10.1. Determinantes	65
10.2. Requerimientos	66
10.3. Parámetros	67
10.4. Ideación de la propuesta	67
11. DESARROLLO DE LA PROPUESTA (Design Thinking etapa 4 - Prototipar)	76
12. DEFINICIÓN DE LA PROPUESTA (Design Thinking etapa 5 - Evaluar)	77
13. COSTOS Y PLANTEAMIENTO	85
13.1 Estado de pérdidas y ganancias.	90
13.2 Flujo efectivo mensual.	92
	92
	92
14. CONCLUSIÓN	93
BIBLIOGRAFÍA	94

Tabla de ilustraciones

ILUSTRACIÓN 1. MAPA DE LONGEVIDAD	7
ILUSTRACIÓN 2. MAPA DE LOS PAÍSES CON LA MEJOR CALIDAD DE VIDA PARA LA TERCERA EDAD	8
ILUSTRACIÓN 3 . PIRÁMIDE DE PENSIONES	13
ILUSTRACIÓN 4. REPRESENTACIÓN DEL ESPACIO (APARTAMENTO) EN DÓNDE SE VA A REALIZAR LA ACTIVIDAD.	73
ILUSTRACIÓN 5. DIVISIÓN Y CLASIFICACIÓN DEL ESPACIO SEGÚN LAS ACTIVIDADES.	73
ILUSTRACIÓN 6. ESPACIO DE LA MATRIZ DE ACTIVIDADES.	74
ILUSTRACIÓN 7. ESPACIO ACTIVIDADES CORPORALES CENESTÉSICAS	74
ILUSTRACIÓN 8. ESPACIO ACTIVIDADES MUSICALES	74
ILUSTRACIÓN 9. ESPACIO ACTIVIDADES NATURALISTAS.	75
ILUSTRACIÓN 10. ESPACIO ACTIVIDADES LECTO-ESCRITURA	75
ILUSTRACIÓN 11. ESPACIO ACTIVIDADES LÓGICO-MATEMÁTICAS	75
ILUSTRACIÓN 12. ESPACIO ACTIVIDADES ESPACIO-VISUALES	75
ILUSTRACIÓN 13. ACTIVIDAD MÚSICA CLÁSICA	78
ILUSTRACIÓN 14. ACTIVIDAD MÚSICA CLÁSICA	78
ILUSTRACIÓN 15. ACTIVIDAD MÚSICA CLÁSICA.	79

Tabla de fotografías

FOTOGRAFÍA 1. TOFU	10
FOTOGRAFÍA 2. ACEITE DE OLIVA	10
FOTOGRAFÍA 3. PARQUE TERAPÉUTICO DE SINGAPUR.	11
FOTOGRAFÍA 4. VISTA NORMAL VS VISTA CON CATARATA	24
FOTOGRAFÍA 5. VISTA NORMAL VS VISTA CON GLAUCOMA	25
FOTOGRAFÍA 6. VISTA NORMAL VS VISTA RETINOPATÍA DIABÉTICA	25
FOTOGRAFÍA 7. OBSERVACIONES 1	54
FOTOGRAFÍA 8. OBSERVACIONES 2	55
FOTOGRAFÍA 9. OBSERVACIONES 3	56
FOTOGRAFÍA 10. OBSERVACIONES 4	57
FOTOGRAFÍA 11. OBSERVACIONES 5	59
FOTOGRAFÍA 12	60
FOTOGRAFÍA 13. OBSERVACIONES 6	60
FOTOGRAFÍA 14. OBSERVACIÓN 7	61
FOTOGRAFÍA 15. BOCETO DE LA MATRIZ DE ACTIVIDADES.	69
FOTOGRAFÍA 16. BOCETO DE LOS TABLEROS DE PROPÓSITO.	70
FOTOGRAFÍA 17. REPRESENTACIÓN TABLERO PROPÓSITO	71
FOTOGRAFÍA 18. REPRESENTACIÓN TABLERO DE CONSTRUCCIÓN	71
FOTOGRAFÍA 19. TABLA DE CONSTRUCCIÓN.	72
FOTOGRAFÍA 20. CONSTRUCCIÓN DEL PROTOTIPO	76
FOTOGRAFÍA 21. PRUEBA DE ESTABILIDAD	76
FOTOGRAFÍA 22. PROTOTIPO FINAL – TABLERO DE PROPÓSITO	77
FOTOGRAFÍA 23. PROTOTIPO FINAL – TABLERO DE CONSTRUCCIÓN	77
FOTOGRAFÍA 24. ACTIVIDAD MUSICAL	78
FOTOGRAFÍA 25. ACTIVIDAD CON GUITARRA.	79
FOTOGRAFÍA 26. ACTIVIDAD CON PIANO.	79

FOTOGRAFÍA 27. ACTIVIDAD NATURALISTA	80
FOTOGRAFÍA 28. ACTIVIDAD NATURALISTA.	80
FOTOGRAFÍA 29. ACTIVIDAD NATURALISTA.	80
FOTOGRAFÍA 30. USO TABLERO DE PROPÓSITO.	81
FOTOGRAFÍA 31. ACTIVIDAD TABLERO DE PROPÓSITO.	81
FOTOGRAFÍA 32. ACTIVIDAD TABLERO DE PROPÓSITO.	81
FOTOGRAFÍA 33. TABLERO DE CONSTRUCCIÓN COMPLETADO.	82
FOTOGRAFÍA 34. ESTRUCTURA DEL PROPÓSITO SEGÚN COLORES.	82
FOTOGRAFÍA 35. PROPÓSITO ANTIGUO DE CLAUDIA.	83
FOTOGRAFÍA 36. PROPÓSITO NUEVO DE CLAUDIA.	83
FOTOGRAFÍA 37. PROPÓSITO ANTIGUO DE IVÁN	84
FOTOGRAFÍA 38. PROPÓSITO NUEVO DE IVÁN.	84

Tabla de cuadros

CUADRO 1. ÁRBOL DE PROBLEMAS	63
CUADRO 2. ÁRBOL DE SOLUCIONES	64
CUADRO 3. ESTRUCTURA ANALÍTICA DEL PROYECTO.	65
CUADRO 4. ESTADO PÉRDIDAS Y GANANCIAS.	91
CUADRO 5. FLUJO EFECTIVO MENSUAL.	92

INTRODUCCIÓN

“Los procesos de envejecimiento se construyen singular y colectivamente. Cada sociedad, cada cultura, cada época, construye un determinado modo de envejecer [...] De esta forma, la vejez se constituye en una etapa del desarrollo en el cual, con ganancias y pérdidas, existe una mayor multiplicidad de factores determinantes y gran variedad interpersonal en sus dimensiones y manifestaciones, siendo necesario para su análisis y configuración una perspectiva compleja, que incluya el proceso de envejecimiento en sus diferentes dimensiones.” (Quintanar, 2011, pág. 1)

La tercera edad es algo a lo que todas las personas van a llegar en un determinado momento de sus vidas, tal vez unos lo hagan mucho más rápido que otras, pero es algo lo cual es inevitable. Dicho acontecimiento no se inicia al llegar a cierta edad, es algo que comienza a correr desde el día en el que nacemos y a medida de que pasa el tiempo, este proceso va debilitando el cuerpo tanto mental como físicamente. Dos de los conceptos más importantes dentro de este tema son envejecimiento y vejez, es muy importante conocer las diferencias entre estos dos conceptos ya que aunque parezcan similares, manejan significados diferentes. Quintanar (2011) afirma:

“El envejecimiento se refiere a la forma en que cambiamos a través del tiempo: es un proceso continuo, irreversible y completo, que incluye pérdidas y ganancias; inicia con el nacimiento (e incluso antes) y termina con la muerte. Este proceso está determinado por la biología, la psicología y el entorno social de cada persona. Por lo que no hay formas iguales de envejecer, todos en todo momento estamos envejeciendo.” (pág. 180.)

Dependiendo de la zona geográfica en donde viva la persona, esta tendrá un proceso de envejecimiento específico y muy diferente al de otra persona cuya vida se desarrolle en otra ciudad u otro país. Un ejemplo muy claro es el de Japón, país en donde la población de menor edad rinde un gran respeto hacia sus ancianos; cuentan con una festividad anual cuyo nombre es Keirō No Hi (Día de respeto a los adultos mayores) Ese día se pretende honrar a los ancianos japoneses y sensibilizar a la población sobre todo a los más jóvenes sobre la importancia de la experiencia de estas personas, que han servido a la sociedad durante muchos años. Desde el año de 1966, esta festividad se venía celebrando el 15 de septiembre pero, desde el año 2003, se festeja el tercer lunes de septiembre. Los japoneses muestran un gran respeto por sus mayores como constructores de la sociedad sobre todo después de la Segunda Guerra Mundial. Esa veneración no suele ser muy habitual en los países occidentales mientras que para los japoneses el Keiro no Hi es una festividad muy importante en su cultura. Se trata de un día cargado de significado y mensaje para las nuevas generaciones, a las que se les transmite la importancia del respeto a los adultos mayores, en vez del rechazo típico que sufre la tercera edad en las sociedades occidentales.

Por el otro lado, la vejez es una etapa de la vida de todos los seres vivos, caracterizado por ciertas características físicas.

“La vejez, en cambio, es una etapa de ciclo vital: la última, como cada una de ellas, es establecida socialmente a partir de características psicobiológicas, psicológicas, sociales y cronológicas de las personas. La vejez, entonces es la percepción e interpretación que las sociedades dan a ciertas características y comportamientos (número de años vividos, apariencia física, actividades, formas de relacionarse) que presentan personas o grupos de personas y a partir de las cuales se establecen generalizaciones que permiten ordenar,

clasificar y dar un significado y un lugar a las acciones de los miembros de una sociedad”.
(Quintanar, 2011, pág. 181)

Es así como la vejez es dictaminada por factores sociales y culturales los cuales crean ciertas formas de ver y entender a las personas de la tercera edad. La interpretación de esta forma de entender a este grupo de personas es la responsable de construir la forma en como los adultos mayores viven y cumplen un papel dentro de la esfera de la sociedad, es la responsable de crear un imaginario de los jóvenes frente a la tercer edad y como la juventud reacciona hacia la percepción de un adulto mayor.

Teniendo en cuenta que la construcción del concepto de vejez es un trabajo de dos (sociedad y la persona en sí) y que la percepción social frente a la tercera edad juega un papel muy importante a la hora de construir la forma en como ellos viven, se debe de recalcar que en la mayoría de los países hoy en día existe un pensamiento negativo frente a este grupo de personas (viejismo). Es así como al tener presente al adulto mayor como alguien inferior e incapaz se genera un pensamiento en donde la persona ya cumplió con su papel frente a la sociedad y por ende sus actividades sociales deben de cesar. Al ocurrir esto, la persona cree que su propósito ya terminó y de inmediato se estanca en su día a día desarrollando rutinas diarias monótonas las cuales van afectando sus aspectos sociales (al encerrarse y disminuir su actividad social, además de una reducción de interacción debido a la jubilación), físicos (al reducir sus actividades está reduciendo el estímulo físico que el cuerpo necesita para mantenerse sano) y mentales (al reducir las actividades físicas y sociales la persona deja de utilizar la creatividad lo cual reduce las actividades mentales y por consiguiente puede ser causa de problemas leves de memoria en una edad avanzada).

Es por eso que este proyecto quiere intervenir en la etapa previa a la tercera edad para que las personas puedan tener la capacidad de encontrar y entender sus pasiones, sus habilidades, sus gustos, sus aptitudes y su contribución al mundo y de esta manera que hallen un propósito de vida el cual puedan proyectar y desarrollar a lo largo de su vejez manteniendo una mente y cuerpo sano generando lo que se conoce como un envejecimiento exitoso (Rowe y Kahn).

1. PLANTEAMIENTO DEL PROYECTO

Al llegar a la tercera edad se evidencian varios cambios significativos en la vida de una persona, varios de estos, físicos y sociales, poseen una interrelación el uno con el otro. Los cambios físicos que una persona experimenta, crean un impacto frente a la sociedad, este impacto desarrolla un pensamiento basado en las interpretaciones de las personas frente a ese impacto y dicho pensamiento es el que dictamina los comportamientos de las personas frente a la tercera edad, y el papel de la vejez en la sociedad.

A diferencia de algunos países desarrollados como lo son Japón, Suecia, y Suiza, en Colombia la percepción que se tiene de una persona de edad avanzada es muy negativa. Se tiende a pensar que este grupo de personas son inferior frente a la población joven del país, por lo que genera consecuencias como lo es la sobreprotección del individuo por parte de la familia, la discriminación laboral fundamentado en la disminución de las habilidades físicas, un pensamiento de lástima por la falta de oportunidades y las afecciones naturales que llegan con el paso del tiempo entre otras. Ahora bien en el contexto ciudadano existe un fenómeno causado por la jubilación que divide la vida de la persona en dos. El antes está caracterizado por una rutina fuerte, el cumplimiento de horarios, una interacción activa fomentada por la socialización de las escuelas, las universidades, el trabajo y las actividades curriculares, cada etapa de la vida previa a la tercera edad esta conducida por un propósito de vida, mientras que el después está caracterizado por un contraste fuerte con el pasado, todas esas rutinas activas ya no están, la socialización se reduce considerablemente afectando la vida de la persona, se empieza a construir una rutina monótona en la cual la persona se empieza a sumergir y a encerrar, lo cual con el paso de los años genera un sentimiento existencialista, depresiones, males de índole físicos (falta de actividad física) y mentales (falta de uso de la memoria y la creatividad).

Socialmente, esta situación está influenciada por la jubilación, ya que el expresar a la persona que ya no debe de trabajar más se genera un pensamiento el cual dicta que las labores sociales ya se han cumplido, por lo cual la persona se dispone a “descansar”. Pero cuando este “descanso” se extiende por 30 años es cuando surge el problema.

2. JUSTIFICACIÓN

Generando un análisis de campo, se pudo identificar, cuáles son las actividades de las rutinas monótonas en las personas que ya están dentro de la tercera edad, y también se logra identificar cuáles son los factores determinantes que rigen la vida de las personas que a pesar de superar los 65 años, poseen un propósito el cual los lleva a estar activos. Además de esto, se identificó que es lo que la gente se plantea para su futuro y se evidencia que existe una confusión entre un objetivo, una meta y un propósito; siendo los dos primeros conceptos a corto plazo y finitos mientras que el último es la construcción de objetivos, metas y muchos otras factores más y cuya naturaleza es mutable y no finita como los dos primeros.

Tomando los conceptos que construyen el propósito se quiere abarcar las áreas de las habilidades físicas, la creatividad, la sociabilidad, el entorno para que la persona se entere de lo que es capaz, entienda que es lo que quiere para su vida, observe que es capaz de ofrecer al mundo y se apropie de sus capacidades para poder construir su sentido de vida, o su propósito el cual lo llene, lo active y lo obligue a seguir viviendo, generando un envejecimiento exitoso (ausencia de discapacidad, alto nivel cognitivo y función física, compromiso con la vida), abarcando así la última área la cual es la salud.

3. MARCO TEÓRICO

3.1 Tercera edad alrededor del mundo

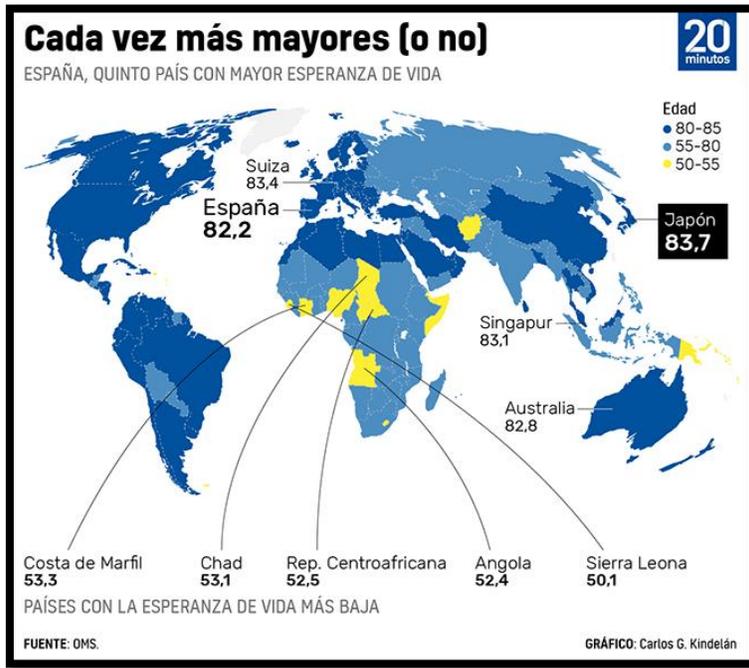


Ilustración 1. Mapa de longevidad

Fuente: Global Index Watch.

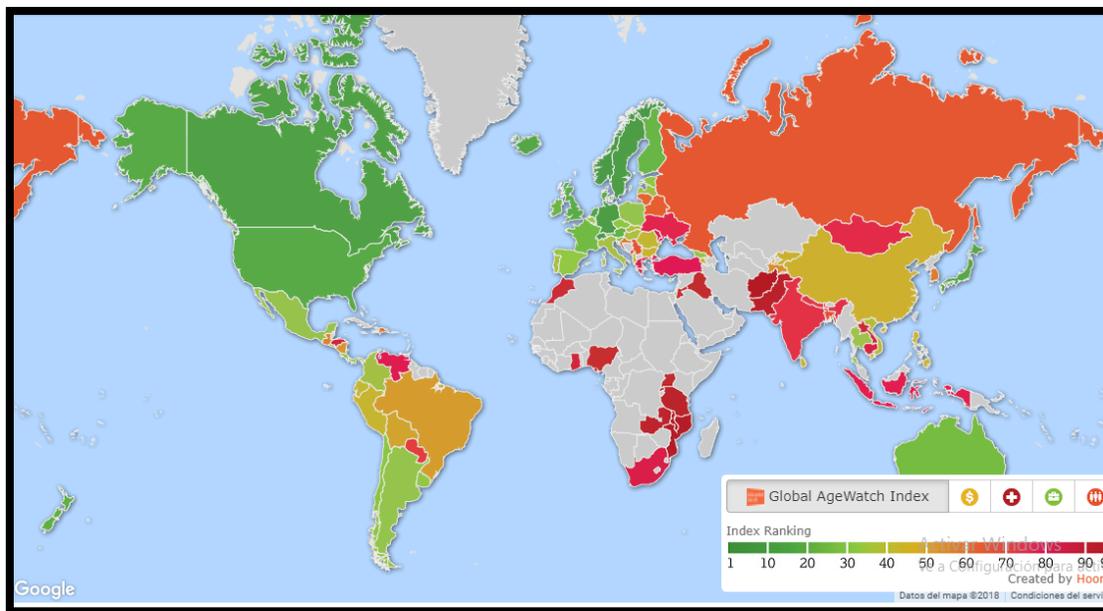


Ilustración 2. Mapa de los países con la mejor calidad de vida para la tercera edad

Fuente: Global Index Watch.

3.2 Expectativa de vida

Como se puede ver en el primer mapa, a pesar de que todos son seres humanos las expectativas de vida de las personas no son las mismas alrededor del mundo. Cosa curiosa ya que indica que existen factores externos a la genética humana la cual influye en la manera en como el cuerpo de los seres humanos desarrolla el proceso del envejecimiento. La diferencia de las expectativas de las edades posee una diferencia muy grande ya que en los países africanos esta cifra va desde 50.1 hasta 53.3. Cuando se compara con el resto del mundo se puede evidenciar la gran diferencia que existe; comparándola con Japón existe un diferencia de 33.6 años.

Las razones por las cuales las poblaciones de estos países llegan a ciertas edades son varias. Primero se encuentra la calidad de la salud de dicho país, el cual influye en el desarrollo del cuerpo desde la infancia. Por ende si un país tienen problemas en su sistema de salud desde áreas

como la pediatría y las otras ramas de la medicina las cuales trabajan con los niños, la población infantil no va a tener los medios ni los recursos suficientes para poder crecer de manera adecuada, no podrá satisfacer las necesidades médicas como enfermedades o tratamientos, por lo que las muertes prematuras se volverán algo recurrente. Otra de las razones es la mala alimentación, ya que el alimento disponible en la canasta familiar no es suficiente para suplir las necesidades vitamínicas y alimenticias de un niño. Y por último la violencia que se vive en estos países, puesto que en esta región del mundo existen diversos grupos terroristas como lo son el Estado Islámico, Boko Haram, GICM entre otros, los cuales cometen asesinatos, ataques terroristas, secuestros y abusos a la población en general, quedando incluida en esta los niños.

Es así como factores externos a la genética humana influyen en cómo se desarrolla la vida de un ser humano, afectando su salud, su vida social, su educación, su vida laboral y si es el caso, su vejez.

Por otro lado existen países cuya expectativa de vida se va al otro extremo, llegado a pasar los 80 años. Como se puede evidenciar en el mapa la expectativa de vida no baja de los 80 años. De la misma forma como sucede con las países Africanos, existen varios factores ajenos a la genética los cuales potencian las capacidades del cuerpo humano permitiéndole a este mantener un estado óptimo por una gran cantidad de tiempo. En Japón existe una isla llamada Okinawa, a la cual se le atribuye el apodo de la tierra de los inmortales puesto que en ella habitan más de 40 ancianos cuya edad sobrepasa los 100 años. Muchas personas atribuyen esta situación a la dieta que se tiene en dicho lugar, el cual consiste en Tofu y pequeñas cantidades de pescado. Pero hay que recalcar que la isla posee una actividad social muy activa, por lo que las personas de la tercera edad aún tienen una vida social activa lo cual logra reducir los niveles de estrés de manera considerable y genera un sentimiento de arraigo.



Fotografía 1. Tofu

Fuente: Getty images.

En España se cree que una de las razones de la alta expectativa de vida es su dieta mediterránea rica en el aceite de oliva, vegetales y vino. Otro de los secretos que tienen es la siesta y la configuración de sus ciudades. La primera porque permite una mejor digestión y la segunda porque debido a que los locales están cerca de las zonas residenciales de la ciudad, las personas tienen la posibilidad de ir caminando.



Fotografía 2. Aceite de oliva

Fuente: AFP

Singapur ha hecho la medicina preventiva el centro de su sistema de salud, disminuyendo las tasas de mortalidad infantil y materna. El país abrió recientemente su primer parque terapéutico,

diseñado para reducir el estrés y mejorar la salud mental de los adultos mayores. En Singapur también son más difíciles de mantener los hábitos de vida poco saludables. Los extranjeros deben saber que los vicios son mucho más costosos aquí. Los cigarrillos y el alcohol son penalizados con altos impuestos y cuestan mucho más que en otros países.



Fotografía 3. Parque terapéutico de Singapur.

Fuente: jardinesterapeuticos.com

“El jardín Terapéutico fue planificado en base de la investigación que hay dentro de psicología ambiental. Esto incluye la hipótesis de biofilia, que incluye teorías como la de recuperación del estrés. El jardín está dividido en zonas de descanso y zonas de actividad para las diferentes necesidades de sus visitantes. En la reunión que tuvieron las paisajistas de Singapore con [buxus2002](http://buxus2002.com), en Barcelona el año 2013, se dio mucha importancia a que personas con demencia pudieran utilizar el parque y sentirse cómodos en él. Por esta razón se consideró importante crear zonas de tranquilidad y también procurar la facilidad de orientación con señalización de colores.” (jardinesterapeuticos.com).

3.3 Calidad de vida

También existen países en donde la calidad de vida para las personas de la tercera edad es muy buena, ya que poseen ciertos servicios y beneficios los cuales les facilitan sus rutinas diarias. Uno de estos países es Suecia, la esperanza de vida es de 82 años. En la mayoría de las regiones, por no decir todas, los adultos de la tercera edad tienen la posibilidad de viajar en el transporte público de manera gratuita. Si la persona de la tercera edad se encuentra con una discapacidad la cual le impida transportarse en bus de manera cómoda y segura, tiene la posibilidad de viajar en taxi con una tarifa reducida. Si se quiere viajar dentro del municipio existe un servicio llamado líneas de flexibilidad, el cual consiste en un bus mucho más grande con una altura a nivel de la acera para que personas en silla de ruedas o problemas de movilidad y óseas puedan entrar, este servicio puede llegar mucho más cerca de las viviendas de las personas, a diferencia del transporte público convencional, convirtiéndose casi en un sistema de puerta a puerta. Solo pueden usar este servicio las personas que lo hayan reservado en línea.

Además de tener la posibilidad de recibir atención sanitaria domiciliaria, las personas pueden llamar a personas para que los ayuden a hacer alguna actividad la cual se les dificulte, ya sea cocinar, limpiar, buscar algún objeto perdido entre muchas otras cosas, este servicio es completamente gratuito. Las personas que viven en Suecia tienen la posibilidad de tener más de 2 pensiones lo cual aumenta mucho la calidad de vida en esta etapa final.

Pensión general: Pensión a la cual tienen derecho todas aquellas personas que han residido y trabajado en Suecia, acumulara fondos cada año en donde la persona trabaje o estudie. Esta pensión está compuesta por la pensión por ingresos y la pensión por prima.

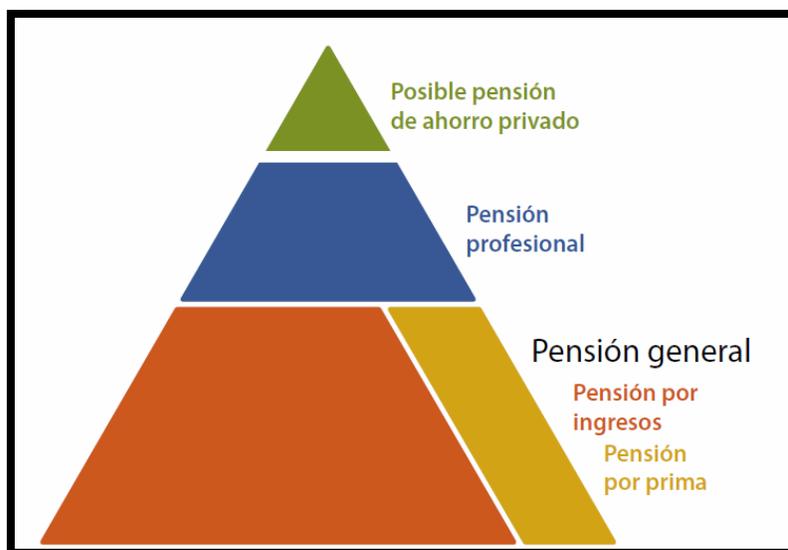


Ilustración 3 . Pirámide de pensiones

Fuente: Dirección nacional de pensiones.

Pensión profesional: Es el abono que les hace el empleador a sus empleados.

Pensión privada: Es un ahorro el cual se ejecuta de manera individual y personal.

Subsidio de manutención para mayores: Es un subsidio el cual se puede cobrar, si solo si con lo que reúne con las otras pensiones no le alcanza para vivir dignamente, para cobrarla se debe de ser mayor de 65 años.

De esta manera las personas de la tercera edad tienen la posibilidad de tener una vejez con las comodidades y las ayudas que realmente se necesitan en esta etapa de la vida, incluso los que no ganan cantidades de dinero pueden llegar a tener y vivir una vejez digna.

3.4 En Colombia

Como ya se ha mencionado anteriormente, en Colombia la población del adulto mayor posee una gran desventaja frente a las otras poblaciones generacionales debido en gran parte a factores sociales, culturales y políticos que afectan de manera grave la vida en la vejez. Una de las principales causas que genera esta falla es la falta de infraestructura por parte del gobierno en cuestiones de pensiones y de salud, puesto que a pesar de ser sistemas sólidos y ya planteados, presentan fallas a la hora de cubrir el 100% de la población de la tercera edad.

“La preocupación porque, según el Sabe, la cifra de mayores de 60 años bordea el 11 por ciento de la población hoy, cuando en el 2005 apenas representaba el 7,5. Se calcula, de hecho, que en el 2020 existirán 6,5 millones de personas en estas condiciones, un crecimiento que en Colombia requirió 26 años, mientras que a Francia le tomó 115.” (Fernández, 2018)

Esto quiere decir que en un futuro la situación va a tornarse mucho más problemática, las personas que se encuentran dentro de las edades de la vejez, creando una calidad de vida no muy positiva para un adulto mayor. Otro de los factores que afectan la calidad de vida es la dependencia que ellos tienen frente a su familia o sus allegados. Esta dependencia genera un sentimiento de inferioridad, culpa y pena puesto que al depender de otras personas se tiende a pensar que se es un obstáculo para el desarrollo personal del individuo o familiar si la persona es cuidada por un grupo más grande. La causa de esta dependencia es una deficiencia laboral

producto del rechazo que se genera frente a una persona mayor de 60 años, cabe recalcar que este rechazo puede llegar a iniciarse incluso durante la cuarta década de vida.

Este rechazo del quehacer laboral genera una depresión puesto que se sienten excluidos, inservibles y como ya se mencionó antes, una carga para la familia, lo cual puede llegar a desembocar en maltrato y abandono; Cabe recalcar que 4 de cada 10 adultos mayores sufre de depresión. (Portafolio).

Por razones más que obvias se debe de empezar a concientizar a la sociedad, desde los niños en los colegios hasta los universitarios en las instituciones de educación superior sobre todo lo relacionado con la tercera edad puesto que a diferencia de la creencia popular cultural, la tercera edad no es ajena para nadie, mucho menos para los jóvenes y que sin importar quien sea, esta va a llegarle a cada una de las personas de este país. De la misma manera que se debe de enseñar e informar acerca de la tercera edad, también se debe de empezar a actuar de manera formal frente a este problema, se deben de iniciar grupos, proyectos y legislaciones en pro de una vida decente y activa en la vejez, generar un ambiente en donde las personas de la tercera edad se sientan útiles, que puedan servir a la sociedad, que aún tengan un propósito del cual vivir y el cual ofrecerle a la sociedad. Esto es muy importante puesto que dentro de algunos años la mayor población del país será la de la tercera edad.

Distribución por edad: 0-14 años: 24,57% (hombres 5.940.903/mujeres 5.659.594)

15-24 años: 17,54% (hombres 4.216.437/mujeres 4.066.079)

25-54 años: 41,82% (hombres 9.788.057/mujeres 9.958.982)

55-64 años: 8,9% (hombres 1.973.215/mujeres 2.230.609)

65 años y más: 7,17% (hombres 1.412.209/mujeres 1.974.771)

(INDEX MUNDI, 2017)

4. PROPÓSITO DE VIDA

4.1 Propósito (concepto teórico)

El propósito de vida es una respuesta la cual se puede llegar a responder desde varias áreas y disciplinas como por ejemplo lo son la religión o la filosofía. Estas buscan encontrar cuál es el motivo de la persona para estar viva, cuál es su función en el mundo. También se ha trabajado desde la psicología y esta trata de sumergirse dentro del ser para encontrar aquello que mantiene a la persona viva y activa. A diferencia de conceptos como objetivo y metas, el propósito es la voluntad de hacer cumplir esos objetivos y metas, es la fuerza que permite imaginarlo, proyectarlo y lograrlo.

4.2 Composición del sentido de propósito

El sentido de propósito puede interpretarse de muchas maneras, como se mencionó anteriormente. Inclusive existen corrientes de pensamiento cuya síntesis dice que la vida real carece de sentido puesto que todos los seres humanos van a terminar con el mismo destino (la muerte), y por ende no es lógico tener algo por lo que actuar si no meramente existir. Sin embargo a pesar de poseer diversas interpretaciones, el propósito como fuerza vital, como motor

de cada etapa de la vida, tiene componentes tanto personales como sociales, los cuales intentan buscar ese porque de la vida, intentan llenar cada acción de felicidad y satisfacción. Los ámbitos que componen ese propósito son:

4.3 Sentido en la propia felicidad

La felicidad es algo de suma importancia para muchas personas, puesto que representa plenitud en la vida personal laboral y familiar. La búsqueda de la felicidad puede variar dependiendo del individuo puesto que las aspiraciones y deseos de cada quien son meramente personales y varían uno del otro. El buscar la felicidad es una de las acciones más placenteras para una persona por lo que esta siempre se va a sentir motivada a alcanzarla generando en él o ella la necesidad de logro por lo que el individuo se siente atraído a conseguirlo.

Ahora bien existe un motivo el cual se podría decir que se aplica para todos los seres humanos del planeta, y este es el de la ayuda al prójimo. Es así como el aporte social se vuelve uno de los pilares para la construcción de sentido de propósito. Este sentido de felicidad mediante el aporte social es complementado con el concepto de libertad, según John Stuart Mill.

“Por ello, uno de los principios fundamentales de esta doctrina es el bienestar social y, a éste solo se puede llegar, según estos postulados, mediante el fomento del conjunto de libertades. Es decir, una población más libre será más feliz y, por ende, tendrá un mayor bienestar... Sin embargo, Mill estableció que el mayor bien para el mayor número de personas es la fórmula correcta para calcular la felicidad general. Y aunque algunos placeres son de “calidad superior”, nada tienen que ver a nivel genérico con el hedonismo.” (González Nuñez,

2017), o siendo ésta la Tendencia a la búsqueda del placer y el bienestar en todos los ámbitos de la vida.

4.4. El yo

La percepción de uno mismo es sumamente importante a la hora de crear y construir el concepto de propósito de vida puesto que la forma en como una persona se ve a sí misma, es la forma en como esta va a vivir el día a día, por esta razón para estar totalmente presente y poder dar todo de sí, es necesario que la persona tenga una percepción 100% verídica de sí misma. De igual importancia, al tener una percepción de sí mismo, mediante la inteligencia y la razón el individuo podrá ser capaz de identificar sus gustos, pasiones y en lo que es bueno, convirtiéndose éstas en las herramientas para poder imaginar, proyectar y desarrollar (solucionar) el sentimiento de deseo, siendo este el punto clave para que la persona reconozca e identifique lo que tiene disponible para ofrecerle al mundo.

4.5. Impacto social

En una sociedad como la de hoy en día, en donde los intereses personales y los valores individuales priman por sobre el bien común, es importante entender que para vivir de manera plena es necesario que el factor AMOR este presente. El ser humano al ser un animal social tiene como necesidad el interactuar con el resto de la especie, esta interacción genera lazos que desarrollan un intercambio de información de ideas y por consiguiente fomentan la creación de nuevas cosas, pensamientos, ideas, proyectos. Una de las razones por la cual los seres humanos viven en un constante conflicto, sufrimiento y experimentar una sensación de desunión es el ver al otro como un opuesto como algo separado. (Guix i García, 2011).

Esto es importante puesto que el amor siendo un sentimiento que permite conocer y entender de completa y transparente la esencia de una persona, facilita la acción de poder ayudar, o poder saciar alguna necesidad que dicha persona o personas puedan poseer. Es así como al momento de ayudar a satisfacer dicha necesidad se genera la creación de algo nuevo, ese algo puede ser un sentimiento, o una relación, una idea, un objeto, un servicio etc.; y ese nuevo ente que satisface la necesidad del ser humano de interactuar con el resto de personas, genera una sensación de felicidad porque se está saciando una necesidad básica del ser humano.

De esta manera se puede citar a (Guix i García, 2011) quién dice:

“La vida tiene sentido cuando, por ejemplo, nos realizamos en aquello para lo que valemos, en aquello que es un don, puesto al servicio de los demás. A mí me gusta plantear el tema de los dones de la siguiente manera: ¿Qué es aquello que para mí resulta fácil de hacer y en cambio es un gran problema para los demás? ¿Cómo les puede ser útil mi vocación, mis habilidades, lo mejor que sé hacer?. Los dones son un regalo de la vida. Los tenemos, son nuestros, pero no para nosotros. Los desarrollamos para ponerlos al servicio de la propia vida.[...] La vida tiene sentido también, cuando cumplimos con la misión de superar sus escollos (obstáculos), cuando luchamos por algo que nos trasciende, cuando hacemos lo que conviene hacer y no solo lo que nos gustaría. Esa es una distinción muy importante. En una cultura como la nuestra, tendente a la individualidad, la inmediatez o la impulsividad en su máxima expresión, es casi revolucionario o contracultural decir que uno debe hacer lo que toca y no solo lo que quiere.” (pág. 22)

Es así como el factor del impacto social se vuelve sumamente importante y determinante a la hora de construir el sentido de propósito, puesto que al sentir que las acciones que son

realizadas, están generando un efecto importante en la forma de vivir de un individuo y que se está creando un cambio para bien en la vida de esa persona, conlleva a una realización personal que se vincula a la idea de felicidad, y por consiguiente a la satisfacción de un propósito de vida.

4.6. Sentido de vida o propósito como construcción individual

De esta manera se puede evidenciar que lo que se entiende como propósito de vida es una construcción que abarca varios ámbitos de la vida del ser humano, no basta solo con trabajar con uno de esos ámbitos (ej: las habilidades, o los gustos), de ser así la persona estaría ejecutando la actividad de manera mecánica y monótona, careciendo de una meta y objetivo generando nada más que la actividad en sí. Por el contrario, el propósito de vida es una construcción que abarca los gustos y pasiones, estos gustos y pasiones se conectan con los conocimientos y las habilidades que la persona posea lo cual si se relaciona con el ámbito natural social que posee el ser humano dará como resultado el uso de la creatividad lo que lleva a un intercambio de ideas, ese intercambio de ideas llevara a aplicar esa idea nueva a un contexto el cual tenga relación con el resultado de esa socialización de ideas generando una misión, por consiguiente esa idea aplicada en el contexto va a causar un impacto social, dicho esto, la persona sentirá satisfacción ya que pudo generar un cambio a alguna persona en un contexto específico mediante la socialización con otras personas utilizando las habilidades y los conocimientos que le apasionan, generando así un sentimiento de felicidad, realización y de utilidad en la vida. Eso es la construcción de un propósito de vida.

“Si tu misión personal se orienta a la máxima plenitud que sea posible, también existe una misión para que desarrolles con y para los demás.[...] . Cada vez hay más acuerdo en que

nuestra fortaleza como especie y también su supervivencia, consiste en la fuerza de la comunidad. En la unión, en el esfuerzo colectivo. En responsabilidad de cada uno para el bien del conjunto. Estoy más que convencido de ello. No lo puedo entender de otra manera.” (Guix i García, 2011, pág. 24)

5. AFECCIONES DE LA TERCERA EDAD

5.1 Cambios físicos

A medida en que pasa el tiempo el cuerpo humano va perdiendo muchas cosas, va perdiendo fuerza, elasticidad, concentración, salud entre otras muchas cosas, lo cual es algo normal y natural en los ciclos de los seres vivos no solamente del ser humano. A este proceso del cuerpo se le conoce como envejecimiento, y aunque algunos cambios llegan sin ser notados otros llegan acompañados de deficiencias y afecciones.

Los cambios físicos son pequeños más o menos hasta los 40 años de edad, después de esta edad los cambios aceleran su ritmo. El germoplasma (grupo de genes que se transmiten por medio de células reproductoras) de las células rigen el envejecimiento biológico que transcurre a diferentes niveles en el cuerpo. Todos estos cambios varían de una persona a otra, dependiendo de sus genes. Debido a que el metabolismo sufre un cambio, el cuerpo humano sufre algunas consecuencias, con el paso del tiempo el cuerpo humano se torna más bajo, lento y seco, por lo que necesitará mucha más hidratación. Como consecuencia el adulto mayor tendrá menos capacidad de movimiento por lo que la ingesta de alimentos será mucho menor, pero a la vez esta necesita ser la más completa y saludable posible. Otra característica general del cambio corporal

en la vejez es que los adultos mayores necesitan una cantidad mayor de luz para poder ver cómodamente, por otro lado con el paso del tiempo es mucho más difícil percibir las notas altas y distinguir lo que alguien dice en un entorno ruidoso.

El equilibrio también se ve afectado por la edad de manera muy leve (cuando hay una ausencia de enfermedad), por lo que unas adaptaciones en casa serían necesarias para garantizar un hogar seguro para el adulto mayor.

5.1.1. Artritis

Por razones genéticas la enfermedad afecta más a las mujeres que a los hombres, el 73% de los casos corresponden a las mujeres mientras que el 27% corresponde a los hombres. Esto se debe a un problema autoinmune en el que las defensas del cuerpo ven a las articulaciones como algo peligroso por lo que prosiguen a atacarlas. Debido a que las mujeres tienen el sistema autoinmune mucho más fuerte que los hombres, es que el género femenino sufre más de esta afección. Las causas de la enfermedad no son puntuales, puesto que se ha descubierto que la artritis no posee características genéticas, por esta razón se ha pensado en factores como el estilo de vida de la persona, los factores alimenticios, accidentes sufridos o algún virus. Habiendo dicho esto, existen ciertos tipos de empleo los cuales están más relacionados con el hecho de desarrollo de artritis en el cuerpo.

Algunas profesiones como las relacionadas con el sector de la seguridad y las fuerzas armadas (8.1%), operadores y montadores (3.3%) y agricultores y pescadores (3.3%). Los trabajos de tipo intelectual presentan un porcentaje menor al de los otros trabajos. A pesar de ser considerada y asociada como una enfermedad de la tercera edad, esta puede iniciar en edades como los 40 años,

pero se conoce de casos en donde la enfermedad inicia a los 20 y los 30 años. En Europa y Norteamérica hay una incidencia de un 5-6% mientras que en países africanos y del caribe la incidencia baja, sugiere que probablemente exista influencia por parte de factores externos.

-Más de 50 millones de personas tienen artritis diagnosticada por un doctor.

-Casi 300.000 bebés sufren de artritis o de alguna condición reumática.

-Se espera que para el año 2040 más de 78 millones de personas son diagnosticadas con artritis por un doctor.

Existen algunos datos los cuales muestran la relación entre la artritis y factores externos.

1. 49% de adultos con enfermedades del corazón tiene artritis.

2. 47% de adultos con diabetes tiene artritis.

3. 44% de adultos con presión sanguínea alta sufre de artritis.

4. 31% de adultos con obesidad sufre de artritis.

Según el portal informativo Semana, en Colombia según los datos, en el año de 2017 se reportaron aproximadamente 68,000 casos de artritis reumatoide. Como ya se mencionó anteriormente la artritis afecta en especial a las mujeres y en Colombia no hay excepción, 85 % de los casos de artritis en el 2017 eran casos de mujeres, es una enfermedad que hoy en día es de las que más impide a las personas desarrollar sus días con normalidad.

5.1.2. Ceguera

Existen en el mundo 36 millones de personas con ceguera y 217 millones de personas con discapacidad visual, el 81% de las personas con ceguera o discapacidad visual son personas mayores a los 50 años, más del 80% del total mundial de casos de discapacidad visual se puede evitar o curar. Existen personas que padecen de discapacidad visual y aún están en edad de

trabajar, un 28% para ser exactos, lo que significa un problema ya que no solo afecta el cuerpo de la persona sino que también altera la vida laboral y los ingresos de la persona.

Según la OMS, estas son las principales causas de discapacidad visual:

- Errores de refracción no corregida: 53%
- Cataratas no operadas: 25%
- Degeneración macular relacionada con la edad: 4%
- Retinopatía diabética: 1%

Según la OMS, estas son las principales causas de ceguera:

- Cataratas no operadas:35%
- Errores de refracción no corregidos:21%
- Glaucoma:8%



Fotografía 4. Vista normal vs vista con catarata



Fotografía 5. Vista normal vs vista con glaucoma



Fotografía 6. Vista normal vs vista retinopatía diabética

En Colombia en el año 2012 se realizó un estudio patrocinado por la multinacional Alcon que arrojó los siguientes datos:

“Según el estudio, los trastornos de acomodación y refracción ocupan el primer lugar como motivo de consulta con el 13,6 por ciento. Siguen la presbicia con el 6,4 por ciento, las cataratas seniles (que son la opacidad del cristalino o lente del ojo) con el 5,7 por ciento, los pterigios con el 5,5 por ciento y el glaucoma (se produce por un daño vascular que afecta el nervio óptico) con el 5 por ciento.” (Redacción Salud, 2015).

5.2. Cambios psíquicos

Así como el cuerpo lo hace, el cerebro también sufre cambios con el paso del tiempo, las células mueren y el tamaño del cerebro disminuye. Exceptuando enfermedades, las funciones y procesos cognitivos siguen intactos hasta llegar a cierta edad. Es posible blindar al cerebro de sufrir de problemas de memoria en una edad avanzada mediante un grupo de hábitos y ejercicios que estimulen el cerebro, estas deben de empezar al inicio de la tercera edad o incluso antes.

Una de las afecciones mentales que más sufren las personas de la tercera edad son las demencias, con el paso del tiempo la probabilidad de que exista demencia va aumentando con el paso de los años, razón por la cual es muy importante mantener la mente en movimiento y ejecutarla constantemente. Es importante ya que es natural del cerebro el querer aprender cosas nuevas, esto es una facultad mental que se tiene desde que se es niño hasta que el cerebro no pueda funcionar de manera racional.

Es por esto, que no importa qué edad se tenga, no importa si ya se sobrepasaron los 65 años de edad, es muy importante que la gente sepa y tenga en cuenta que la tercera edad no es sinónimo de inactividad, se debe de estimular el cerebro mediante la socialización, la creatividad y las actividades físicas, es por eso que es tan importante el mantener el sentido de propósito en la tercera edad, porque la vida continúa, la vida no se termina a los 65 años como se ha inculcado a la sociedad. Ahora bien, esto es de suma importancia puesto que estudios han demostrado que la actividad mental intensa en la tercera edad, es capaz de ampliar la salud mental y de postergar algunos años el daño producido por las demencias.

5.2.1. La mente

Con el paso del tiempo el cuerpo humano va perdiendo sus facultades tanto físicas como mentales, haciéndose este mucho más débil, más ineficiente, y menos protegido. Como ya se había mencionado antes cada cuerpo tiene su proceso individual dependiendo de varios ámbitos de su vida, tales como su entorno, su alimentación, su actividad física, cognitiva y social, su metodología de trabajo entre otros.

“Cada vez es más evidente que una vida de pobreza psíquica, afectiva y de vínculos, presagia, más que la pobreza material, un envejecimiento patológico. Someterse, por diversas circunstancias, a una vida de autómatas, sin auto cuestionamientos, con estímulos ambientales pobres, creencias rígidas y cristalizadas, excesiva seguridad y monotonía, genera las condiciones para la depresión y la demencia.” (Quintanar, 2011, pág. 17)

Como se puede evidenciar, el funcionamiento del cerebro y su desarrollo con el paso del tiempo es algo mucho más complejo de lo que se cree, el desarrollo de enfermedades que afectan al cerebro no son solamente producto del fallo de alguna célula, o alguna arteria, sino que se trata de un malfuncionamiento de un conjunto de hábitos, actividades, soledad y factores genéticos.

Hay que recalcar que acciones cotidianas como el salir a dar una vuelta, hablar con personas por lo menos 3 veces a la semana, desarrollar hobbies, mantener una vida social activa, aunque parezcan cosas simples y sin importancias en la juventud, estudios han demostrado que dichas actividades son muy importantes para el desarrollo y el envejecimiento del cerebro, siendo así uno de los factores más importantes para evitar la demencia, y en la mayoría de los casos retrasar el deterioro del cerebro. Quintanar (2011) afirma: “Parecería que no se trata simplemente de lo

cognitivo; cobra importancia también la flexibilidad personal y otros aspectos emocionales que se entretienen en el curso de la vida” (pág. 21)

La evaluación de las funciones cognitivas, en condiciones normales y patológicas, han desarrollado la necesidad de utilizar instrumentos especiales para su chequeo y diagnóstico. En enfermedades neurológicas y psiquiátricas, inclusive en patologías generales asociadas a enfermedades sistémicas como la hipertensión, la diabetes, o trastornos renales, sin importar la edad de los sujetos, frecuentemente las fallas y las alteraciones mentales son los primeros síntomas evidentes. Si estos comportamientos son descubiertos con anticipación, los profesionales a cargo podrán poner en marcha planes que promuevan el cuidado y la atención de los pacientes. Pero debido a que el comportamiento del ser humano es multifacético y compleja, estos síntomas no son identificados a tiempo por los profesionales a cargo. De esta manera se puede decir que existe un 87% de fracaso a la hora de descubrir un trastorno cognoscitivo sin el uso de instrumentos.

Quintanar (2011) afirma en su texto que:

“Uno de los problemas más difíciles que los profesionales en cuestión tienen que afrontar es la distinción entre el envejecimiento normal, la depresión y el envejecimiento patológico. En la mayoría de los individuos de edad avanzada se presentan cambios cognoscitivos que alteran los procesos de atención, memoria, lenguaje, percepción, y funciones ejecutivas.” (pág.73)

Varios estudios longitudinales y transversales han demostrado que dichos daños cognoscitivos se evidencian más con el paso de la edad, pero este decremento no se desarrolla uniformemente

ya que la cantidad de daño recibido por el cerebro difiere ya sea dentro o entre dominios cognoscitivos. La naturaleza del cambio, el punto o periodo en el que se manifiesta y la fuerza que este tenga varía dependiendo de la función cognoscitiva. Por ejemplo que desde los 70 años se puede evidenciar cambios en la capacidad de abstracción, las tareas de memoria episódica, tareas viso espaciales, la atención dividida y la velocidad de procesamiento de información.

En otras áreas, como la atención para tareas automatizadas, la memoria semántica, la memoria inmediata, la memoria implícita, y el lenguaje, los cambios asociados a la edad son mínimos. Por otro lado, conforme la edad avanza los procesamientos que requieran esfuerzos y cuyas características y métodos de desarrollo sean poco familiares para el paciente se evidenciarán deficiencias en procesos cognoscitivos. Los cuadros depresivos también representan un compromiso en las funciones cognoscitivas, llegando a tener síntomas muy similares lo que dificulta la distinción entre un problema depresivo o un mal cognoscitivo, por otra parte un cuadro de depresión mal diagnosticada y mal cuidado puede llegar a ser un factor en el desarrollo de demencia tiempo después.

5.2.2. Depresión

“La depresión se define como un trastorno psiquiátrico que se caracteriza por un desequilibrio del estado de ánimo donde el paciente muestra un sentimiento profundo de tristeza, desesperanza, autodevaluación y desinterés por las cosas que usualmente son fuente de placer, que se acompaña de otros signos y síntomas somáticos, motores y/o cognitivos.”

(Pardo Díaz & González Hernandez, (s.f)

Los síntomas comunes de la depresión son el estado de ánimo irritable o bajo en la mayoría de las veces, la dificultad de conciliar el sueño o exceso de sueño, cambio grande en el apetito muchas veces con pérdida o aumento considerable de peso, cansancio y falta de energía, sentimiento de inutilidad, dificultad para concertarse, movimientos lentos y rápidos, inactividad de actividades usuales, sentimientos de desesperanza y abandono, pensamientos repetitivos de muerte y suicidio. Cuando un adulto mayor muestra la posibilidad de padecer depresión, los doctores deben de hacer un exhaustivo chequeo y diagnóstico ya que la mayoría de los síntomas de la depresión son catalogados como comportamientos muy normales de las personas que llegan a esta edad, ya sea por cansancio, o por algún dolor que sientan en el cuerpo, o tristeza por la partida de algún familiar o ser querido. Por esta razón es muy importante mantener un chequeo progresivo si algunos de los síntomas son notables, ya que a pesar de ser un trastorno completamente reversible, si no se trata a tiempo este puede evolucionar a problemas cognoscitivos muchos más graves incluyendo el desarrollo del mal de Alzheimer. Puede suceder, en otro caso, que la persona padezca tanto de un cuadro depresivo como deterioro cognoscitivo, en estos casos también debe de tener mucho cuidado a la hora de diagnosticar los males, ya que debido a que comparten similitudes en sus repercusiones en el comportamiento del sujeto se suele diagnosticar una cosa, cuando realmente se sufre de la otra, generando un mal diagnóstico empeorando la situación del sujeto para su futuro. Algunas de las alteraciones conductuales de la demencia y la depresión son: insomnio, anorexia, llanto y tristeza.

Los daños cognoscitivos causados por un trastorno cognitivo, por trastornos funcionales como la depresión, pueden ser revertidos si la persona no posee una enfermedad demencial degenerativa.

Los síntomas de depresión aparecen aproximadamente en el 15% de la población mayor de 65 años.

5.2.3. Delirium

Un delirium es un síndrome clínico que se caracteriza por afectar la consciencia, en especial los niveles de atención y de alerta. Además trae consigo cambios de funciones cognitivas como lo son la memoria, la percepción, la abstracción, el razonamiento, la emoción y funciones ejecutivas de planificación. Una de las características más importantes del Delirium es que tiene un desarrollo breve de tiempo, el cual puede ser de horas a días, y sus efectos tienden a fluctuar durante el largo de los días.

Mientras que la demencia es un mal que se desarrolla con el paso de los años, y cuyos síntomas y repercusiones en la salud mental van empeorando con el paso de los años, el Delirium es una emergencia clínica que debe de ser atendida de inmediato. Como sucede entre la relación de demencia y depresión, la demencia y el delirium comparten muchos de los síntomas y afecciones en el cuerpo humano, además de esto, ambas son enfermedades cuya incidencia se da más en las últimas etapas de la vida del ser humano, por lo que encontrar una comorbilidad (presencia de enfermedades coexistentes o adicionales en relación con el diagnóstico inicial) en esta etapa de la vida entre estas dos afecciones es algo muy normal. A la hora de diagnosticar si una persona sufre de delirium, para que sea hecha de manera correcta los síntomas o los males cognoscitivos característicos del delirium deben ser descartados como productos de una demencia previa. (Marín Carmona, 2008).

5.2.4. Demencia

“De acuerdo con la mayoría de las definiciones, el síndrome de demencia involucra el deterioro en dos o más de los siguientes dominios del funcionamiento psicológico: memoria, lenguaje, funciones videoespaciales, juicio o pensamiento abstracto y emoción o personalidad.” (Quintanar, 2011, pág. 74)

Debe de existir un déficit en el funcionamiento de la memoria además de un trastorno cognoscitivo, este trastorno cognoscitivo debe representar un decremento significativo a un nivel previo de racionalización que el paciente poseía con anterioridad. Este decremento no debe surgir ni existir durante el curso de un delirium, por eso es necesario primero descartar que se trate de un caso de delirium antes de diagnosticar demencia. Hay que recalcar que cualquier actividad o daño que afecte el sistema nervioso puede desencadenar demencia, como por ejemplo lo puede ser el miedo, ya que si se siente miedo de manera grave y no se controla, este alimenta la ansiedad, el estrés y la depresión y por consiguiente altera el sistema nervioso central el cual conecta el cuerpo por medio de conexiones de neuronas. Por esta razón es posible que una demencia se desate en cualquier edad de la vida del ser humano, ahora bien hay que dejar claro que los problemas como los que se mencionó en el ejemplo anterior se pueden controlar sin muchos problemas en la juventud y adultez, por lo que sufrir esta afección en dichas etapas de la vida es poco probable. Por otro lado en la edad mayor estos problemas se vuelven **más** rutinarios por lo que sufrir demencia así sea en un porcentaje muy bajo es mucho más probable que sufrirla de joven de manera agresiva. Además de lo anterior, la persona de la tercera edad es más propensa a sufrir demencia ya que las principales causas de la demencia son las enfermedades vasculares y las enfermedades degenerativas, la demencia es un síndrome que se observa con mayor frecuencia después de los 55 años.

El diagnóstico de la demencia se basa en la conducta del paciente, ya que los muchos exámenes e instrumentos que existen para el monitoreo del cerebro no funcionan, como por ejemplo técnicas de neuroimagen, electroencefalografía clínica.

Existen más de 55 enfermedades que pueden llegar a producir una demencia tiempo después. Están las enfermedades o males que conllevan a una demencia irreversible como también están las afecciones que desencadenan una demencia reversible. En el primer grupo se encuentran enfermedades tanto nerviosas como cognoscitivas, alguna de ellas según la enciclopedia médica son:

IREVERSIBLES:

- -Esclerosis múltiple, es una afección degenerativa del nervio la cual está asociada a la demencia.
- -La enfermedad de Parkinson la cual es una enfermedad degenerativa del nervio que afecta progresivamente al cerebro y los movimientos.
- -Infecciones que pueden llegar a afectar el cerebro, estas pueden ser el VIH y la infección de Lyme.
- -Otras infecciones e inflamaciones que pueden llevar a la demencia y demencia-como síntomas incluyen sífilis, panencefalitis esclerótica leukoencephalopathy, Subaguda

multifocal Progresiva, la enfermedad de Behçet, Sarcoidosis, encefalomiелitis Diseminada Etc.

- -La enfermedad de la selección, la cual es un desorden neurodegenerativo que afecta los lóbulos frontales y temporales del cerebro. Estas áreas controlan la emoción y del discurso por lo que las personas que lo sufren tienen problemas con el discurso y poseen dificultad en la comprensión del vocabulario y en controlar sus emociones.
- -Parálisis supranuclear Progresiva, este mal afecta partes del cerebro que controlan el movimiento de los ojos, la estabilidad al caminar, y la personalidad.
- -Degeneraciones Espinocerebelosas, la ataxia a menudo ocurre cuando se dañan partes del sistema nervioso que controlan el movimiento. Falla el control muscular de los brazos y piernas lo cual causa mareo.

REVERSIBLES:

- -Lesión cerebral - las lesiones en la cabeza relanzadas aumentan el riesgo de demencia. Esto se ve en boxeadores a largo plazo y luchadores. Esto se llama pugilística de la demencia.
- -Tumores y cánceres de Cerebro incluyendo Meningiomas, gliomas, metástasis del cerebro y linfomas.
- -Infecciones del Cerebro tales como meningitis y encefalitis. La meningitis es una infección de las membranas que cubren el cerebro y la médula espinal. La cubierta se

llama meningitis, esta puede ser causada por irritación química, alergias a medicamentos, hongos, parásitos, tumores. La encefalitis, es la irritación e hinchazón (inflamación) del cerebro, casi siempre debido a infecciones. La encefalitis suele ser causada por un virus. Muchos tipos de virus la pueden provocar.

- -Líquido Excesivo en el cerebro (hidrocefalia normal de la presión).
- -Abuso de alcohol a largo plazo.
- -Deshidratación.
- -Fluctuaciones de los niveles de sangre de azúcar, de sodio, y de niveles del calcio.
- -Niveles Bajos de la Vitamina B12.
- -Envenenamiento del terminal de componente o de los pesticidas Etc.
- -Pulmón y enfermedades cardíacas que interrumpen la fuente de sangre y de oxígeno al cerebro.

Es importante aclarar que cualquier tipo de terapia o de ayuda que se le pueda ofrecer al paciente sea desarrollada en las primeras etapas de la demencia, ya que es durante estas etapas en donde el tratamiento podría tener algún beneficio.

5.2.5. Enfermedad de Alzheimer

Es una enfermedad que causa daños cognoscitivos como por ejemplo falencias en la memoria, lenguaje y emociones combinando con cambios de la personalidad. El hipocampo y la corteza entirronal se asocian al desarrollo temprano de la enfermedad. El hipocampo se encuentra dentro del lóbulo intermedio del cerebro. Este es asociado con la memoria, específicamente con la

memoria de largo plazo. La corteza entirronal está ubicada en el lóbulo temporal medio y funciona como un concentrador entre la red comprendida por la memoria y la orientación. Tiene importancia en las memorias autobiográficas, declarativas y en especial en las memorias espaciales. Varios estudios hechos con un simulador de taxis han arrojado que el estímulo de esta parte del cerebro cuando se sufre del mal de Alzheimer en un paciente el cual está aprendiendo algo nuevo tiene como resultado una mejora en la ubicación frente a varias rutas y señales. Se ha dicho que esta estimulación no tiene que ser constante necesariamente, sino que es más efectivo estimularla en el momento en el que la persona va a aprender algo nuevo. Las cortezas de asociación temporal, frontal y parietal se asocian al desarrollo de la enfermedad con el paso del tiempo. Generar un diagnóstico para el Alzheimer es muy difícil ya que no existe un examen específico para determinar si una persona posee Alzheimer. Mientras que es un poco más sencillo determinar si alguien tiene demencia, sigue siendo muy difícil determinar la causa exacta.

En el proceso del diagnóstico del Alzheimer se requiere:

- Un historial médico completo.
- Una evaluación del estado mental.
- Un examen neurológico y físico.
- Pruebas (como análisis de sangre e imágenes del cerebro) para descartar otras causas de síntomas similares a la demencia.

(Alzheimer's Association, 2012).

Las causas del desarrollo de la enfermedad de Alzheimer no son muy claras ni específicas, ya que no solamente influyen factores genéticos, también existen factores ajenos a la naturaleza del cuerpo humano como los son golpes o los diferentes efectos de las actividades que pueda

practicar la persona. Casi todos los casos suceden espontáneamente y solo un 5% son de origen genético. Cabe aclarar que el factor de mayor riesgo para el desarrollo del Alzheimer es la edad avanzada. Por el lado de lo social se relaciona a la baja escolaridad, falta de estímulos físicos y cognitivos, y la falta de desafíos mentales los cuales permitan al individuo generar nuevas conexiones neuronales creando así nuevos pensamientos e ideas incentivando al cerebro a mantenerse en movimiento constante.

Por el lado genético existe un gen que está presente en todos los seres humanos y posee una alta relación en cuanto al desarrollo de esta enfermedad en las personas. Este es el alelo E4 de apolipoproteína E (APOE). El gen APOE es el encargado de producir una proteína la cual distribuye colesterol a lo largo del cuerpo, el cerebro humano requiere de varias cantidades de colesterol para funcionar, ya que el colesterol es utilizado para reparar las membranas dañadas del cerebro. El APOE tiene una gran presencia entre las personas que sufren de Alzheimer a comparación con las personas que poseen un cerebro sano, en el cerebro de una persona con la afección, APOE está presente entre el 50% y 60% mientras que en una persona sana el APOE está presente solamente en un 25%.

Lastimosamente este mal no tiene cura por lo que al final de cuentas va a terminar consumiendo el cuerpo del individuo, impidiéndole desarrollar una independencia del mundo por lo que temas antes mencionados como lo es el propósito de vida y todos sus componentes van a ser imposibles de abordar, ya que una parte muy importante de la construcción del propósito el cual es el yo, o el autoconocimiento va a desaparecer. Posiblemente si se llegase a trabajar arduamente en estos aspectos antes de entrar a la tercera edad o por mucho en sus inicios, es posible que la velocidad de expansión de la enfermedad pueda reducirse un poco.

5.3. Cambios sociales

Las personas de la tercera edad pueden seguir laborando incluso después de la edad de jubilación y muchos trabajan en organizaciones sin ánimo de lucro. Esta vida comunitaria es esencial para el desarrollo de una buena vejez puesto que fomenta la socialización, el intercambio de ideas y de cierta manera hace que la persona siga con la vida y las rutinas que alguna vez se tuvo cuando era más joven y estaba dentro de círculos sociales mucho más fuertes.

5.3.1. Capacidad intelectual y envejecimiento

Se posee la idea que la persona entre más vieja sea, ésta va a poseer menos capacidades para generar nuevas conexiones cognitivas entre pensamientos e ideas -para ejecutar acciones que requieran de cierta concentración o enfoque motor o mental. Esto se debe a la creencia que se tiene de que la tercera edad es una etapa de la vida en donde se entra a una fase de desconexión e inactividad, en donde se da por hecho que solamente por tener más de 65 años la vida de una persona va a tornarse en una rutina monótona dentro de su vivienda, siendo menos frecuentes las salidas a lugares públicos y establecimientos, actividades en el aire libre etc. Todo esto a que en la tercera edad el cuerpo humano se torna más frágil y tiende a ser más susceptible a sufrir accidentes y lesiones. Pero a pesar de poseer ciertas cosas que si son reales, también posee cosas que no son del todo ciertas. Estudios longitudinales hechos en hombres categorizados como sanos con una media de edad de 71 años arrojaron que con el paso del tiempo las personas pierden algunas facultades como lo son la velocidad de ejecución de algunas tareas, la calidad de completar frases y en la calidad del test de figura humana. Pero así como se pierden facultades también se gana terreno en alguna de estas, como por ejemplo en el vocabulario y la ordenación de viñetas. Sin embargo el hecho de que una persona disminuya su rendimiento en la ejecución

de algunas actividades no quiere decir que no pueda ejecutarlas, es posible que la persona desarrolle de manera menos acelerada a comparación de como lo haría una persona mucho más joven pero puede obtener el mismo resultado o incluso uno mejor. Es muy importante que la sociedad entienda y tenga en cuenta que si una persona continua de manera constante ejercitando su mente y su cuerpo durante toda su vida, no importa la edad, si se mantiene esa constante activa, ya sea mediante su trabajo, el deporte, la socialización, el crear, sus hobbies, esa persona va a llegar a la tercera edad en una forma íntegra en todos los aspectos.

Es por eso que es tan importante el tener un por qué en la vida, si la persona tiene ese por qué, esta va a volverse una máquina y se dispondrá a realizar cualesquiera que sean las actividades que se necesiten realizar para cumplir con ese por qué. Se dice que el cerebro humano debe estar activo en función de y para el desarrollo de los seres humanos desde que se nace hasta que se fallece, es por esto que si existe algún choque, algún detenimiento en la capacidad intelectual del ser humano en alguna etapa de su vida, la persona va a experimentar males cognitivos leves como la pérdida de memoria, dificultad e hacer algunas actividades etc. Como también depresión ya que la actividad intelectual y mental es algo que el cuerpo necesita. Es así como si no se posee un por qué, la persona se estancará dando como resultado la disminución de sus actividades intelectuales, lo que también provoca disminución en sus actividades físicas y sociales.

5.3.2. Aprendizaje en la tercera edad

La capacidad del aprendizaje en el cerebro humano y el interés por este no tiene fin en la vida de un ser humano, varios estudios revelan que un adulto mayor que continúa con un proceso de aprendizaje muestra un aumento en su vocabulario. En un estudio realizado por Gene D. Cohen

aplicado en ancianos mentalmente sanos con un rango de edad entre 65 y 102 años, tuvo un sujeto de estudio de 82 años quien poseía estudios superiores y que pasados sus 70 años había desarrollado un interés peculiar por la lectura, estuvo tan motivada en dicha actividad que seis meses antes de ofrecerse como sujeto de estudio, ya había leído 21 novelas. Esto da a conocer que la tercera edad no es sinónimo de inactividad mental, todo lo contrario, ya que se tiene el tiempo suficiente para poder hacerlo.

Un estudio que se ejecutó en un grupo de ancianos quienes debían de interactuar con un videojuego el cual estaba enfocado en la selección de respuestas arrojó que la velocidad de respuesta y la exactitud de selección mejoraron al cumplirse unas 7 semanas de uso del videojuego. La capacidad de aprendizaje en esta etapa de la vida no debe estudiarse solamente en el ámbito cognitivo, esta también debe estudiarse en la parte emocional de los sujetos, puesto que la disposición que tiene una persona para aprender algún tema nuevo está compuesta por estas dos variables. La literatura académica sobre el desarrollo psicológico del adulto demuestra que el adulto mayor posee una capacidad de aprendizaje muy grande y que es vital que en esta etapa de la vida se sigan estimulando estas actividades. Mediante el estudio y el aprendizaje de nuevas disciplinas es posible crear nuevas rutas de desarrollo y acción, generando nuevas oportunidades para que una persona pueda desarrollar y seguir activo. Si a este nuevo conocimiento se le agrega el conocimiento previo ya adquirido las posibilidades de generar nuevas rutas de acción crecerá aún más. El aprendizaje estimula la creatividad y la memoria, obliga a la persona a generar nuevas sinapsis neuronales accionando así el cerebro, también impulsa a la persona a crear interacciones sociales. Ahora bien, si al aprendizaje se le agrega un propósito de vida, la persona sentirá más motivación para aprender lo que generará que esta actividad sea realizada de manera más seria y dedicada generando una vida activa y dinámica.

5.3.3. Actitud frente a la jubilación

La jubilación es una etapa en la vida personal que inevitablemente va a suceder. Una parte de la población la ve como una etapa de etapas negativas sobre el ajuste psicológico, la salud, y la mortalidad, mientras que por el otro lado, la otra parte de la población ve a la jubilación como una oportunidad para desarrollar nuevas experiencias y darse tiempo para sí mismos. Es muy importante tener en cuenta la forma en cómo el individuo percibe la idea de jubilarse puesto que gran parte de la experiencia de la última etapa de vida puede verse afectada debido a cómo la persona la imagina. . “Los hallazgos de Streib (1971), por ejemplo, señalan las actitudes y expectativas previas como los predictores más importantes del ajuste del sujeto jubilado; de esta forma, una orientación positiva hacia la jubilación implica una experiencia positiva post-retiro”. (Cohen, 1991).

La salud es uno de los pilares que más influye a la hora de generar una percepción frente a la jubilación, puesto que al poseer una buena salud a la hora de la jubilación significa que el individuo podrá disfrutar de su tiempo para desarrollar las actividades que siempre quiso hacer sin ningún inconveniente. Esto genera satisfacción personal, que alimenta la autoestima y por ende puede llegar a impulsar al individuo a incursionarse en nuevas áreas del conocimiento generando nuevas ideas, manteniendo así un nivel saludable tanto físico, emocional, y cognitivo. Por otro lado cuando una persona debe jubilarse de manera anticipada por los motivos que sea, se puede evidenciar un declive tanto emocional como físico en la vida del individuo. Primero porque al no estar aún en la edad óptima para laborar, el individuo pensará que su tiempo está siendo desperdiciado lo que generará frustración, sentimiento que influye de manera muy

importante en el autoestima, cosa que, este al ser bajo puede llegar a desencadenar una depresión provocando daños tanto físicos, emocionales, y cognitivos.

La jubilación puede llegar a ser un tanto dura debido a que en la sociedad actual existe una magnificación de la juventud. Esto genera que el epicentro del mundo, de la sociedad, del mercado sea la juventud y esto se puede evidenciar al ver todos los productos que expresan tener la respuesta para mantener tu juventud, toda la publicidad que se crea con el propósito de comunicar la grandeza y extraordinario que es ser joven. Por otro lado se ve muy poco de esto plasmado en la tercera edad y lo que este genera es que la sociedad y en especial la juventud desarrollen una realidad ajena al envejecimiento creando casi que una cortina de humo, generando varios efectos como el descuido por parte de la sociedad frente a la tercera edad, evidenciándose en la falta de productos o de apoyo para estas personas como también la falta de preparación de las generaciones jóvenes frente a la transición de la vejez, cosa que genera una ignorancia que si no se trabaja a tiempo puede causar varios problemas una vez entrada la vejez.

6. PERDIDA DE SENTIDO DE PROPÓSITO EN LA TERCERA EDAD

Es muy importante recalcar que la vida de una persona está dividida en dos partes: Una de ellas antes de la jubilación y la otra es el después. La primera parte consiste en toda una rutina la cual inicia desde que se es niño, con las clases en el jardín, las clases extra y las actividades sociales; todos estos grupos de actividades van a ir escalando a medida en que la persona se vaya volviendo mayor, es así como en la etapa de la pubertad estos mismos grupos de actividades se

van a ver reflejados en el estudio, en el colegio, en la práctica de algún deporte o alguna actividad extra, y en las relaciones sociales, en la etapa de la adultez media, pasará lo mismo con el trabajo, la familia y los proyectos personales. Hay que recalcar, qué en esta etapa se genera toda una rutina y todo un horario los cuales giran alrededor de estas actividades lo que de cierta manera estructura la vida de las personas de una forma tal, que no tienen problema en fluir con ella y son muy pocas las veces en donde se llegue a sentir un sentimiento de frustración o bloqueo. Como la persona tiene todas estas cosas presentes es mucho más fácil encuentre un propósito de vida el cual desarrollar, hay que tener claro que el propósito nunca se destruye si no que se transforma con base en los factores ya mencionados, este propósito es la voluntad de hacer las cosas, es la fuerza que lo motiva a levantarse y a accionarse y no quedarse mirando hacia el techo todo el día. Tal y como dice Guix i García que el individuo al tener una vida “fluida” no va a generar cuestionamientos de tipo intelectuales o espirituales (propósito), por lo que estos solo aparecen cuando se genera una ruptura en esa fluidez. (2011)

Ahora bien, por el otro lado está la otra parte de la vida del individuo, esta es la del cese de sus actividades laborales formales. Es importante recordar lo que se mencionó anteriormente sobre toda esa rutina, horarios y actividades que rodean la vida de un individuo. Una vez se llega a esta etapa de la vida, se experimenta un cambio drástico en la vida, se genera un choque muy fuerte que si no es manejado de manera correcta puede producir varios efectos negativos. Este contraste que se menciona es creado por el cese (en la mayoría de las veces) tan de repente de esa vida pasada. Se pasa de tener toda una rutina, unas actividades, unas metas y unos objetivos específicos anclados a esa rutina, a ya no estar viviendo dicha rutina, todo de un día para otro. Es importante recalcar que la sociedad de hoy en día tiene como centro la actividad económica por lo que todo lo que no sea capaz de producir va ser visto como algo que no es útil, teniendo esto

en cuenta socialmente se le conoce a la jubilación como la etapa de la inactividad económica, por lo que siguiendo un esquema lógico, sí a la jubilación se le conoce de esta manera, a los jubilados se les considera personas que ya no tienen que ofrecerle al capitalismo.

Este quiebre de la fluidez que se tenían en las etapas de juventud empiezan a crear ese sin sentido del que ya se habló, puesto que al salir del rol de trabajador ya no tiene algo en lo que enfocarse y desarrollarse, sus familiares ya serán mayores e independientes, la cantidad de interacción con sus amigos se verá reducida. Esto puede causar una depresión puesto que los roles dentro de la familia cambian y ya no son a los que la persona estaba acostumbrada, generando un choque debido a las reacciones de los familiares. Además al ya no tener algo por lo que trabajar, se tiende a desarrollar unas rutinas monótonas en donde las actividades realizadas pueden que lo mantengan activo, pero carecerán de profundidad por lo que se convertirán en actividades pasajeras, esto con el paso del tiempo genera frustración puesto que sienten que no tienen nada más que ofrecer en otras palabras las personas pierden su propósito de vida, lo que al final lleva a la depresión que ya se mencionó y a otros males de índole físico y cognitivo.

“Al llegar a la adultez tardía, dejar de realizar un trabajo productivo suele ser por causa de la jubilación, hasta el punto que se considera la tercera edad una época de crisis, pues en la etapa de jubilación la persona necesita readaptarse al medio una vez que se encuentra fuera de la rutina laboral.” (Meza Mejía & Villalobos Torres, (s.f., pág. 180)

Como se puede ver en la cita anterior, la jubilación debe verse no como una etapa muy complicada de la vida marcada por el cese de labores, el fin de la vida, si no como una transición entre la vida adulta y la vejez. Por esta razón es que primero se debe entender que la vida es

mucho más que la rutina laboral (sociabilidad, actividades, trabajo) y se debe planear previamente a qué se va a dedicar en los próximos 40 años. Si esto se hace, la persona va a tener la posibilidad de imaginar, proyectar y planear un propósito de vida el cual va a ser el motor que lo lleve a activarse, a no encerrarse, a seguir aprendiendo y a vivir los 40 años (más o menos) que le queda de vida.

Es importante el mantener la mente activa puesto que la mente es el motor del cuerpo, si la mente empieza a fallar entonces se va a dificultar el realizar algunas actividades, es de suma importancia que en esta etapa de la vida la mente esté maquinando constantemente, los plus de esto es una vida feliz, actividad física y entorno social, además de evitar problemas como la depresión, la ansiedad, y la pérdida de la memoria que llega naturalmente con la edad (no patológico).

6.1. Logoterapia

La logoterapia es la tercera escuela Vienesa de la psicoterapia la cual fue desarrollada por el neurólogo Viktor Frankl y consiste en la terapia con base en el sentido; en el sentido del ser. Posee una característica muy espiritual puesto que la Logoterapia dice que la vida del ser humano gira en torno a que éste encuentre su fin en la vida. El ser humano sin propósito no existiría, es el propósito lo que ha creado al ser, el propósito vincula al ser humano con el mundo, el propósito crea motivación, guía y mueve a la persona, es el propósito lo que define a una persona en el mundo.

Este pensamiento nació cuando Frankl estuvo en cautiverio en los campos de concentración de la Alemania Nazi, y tuvo que ver morir a sus familiares y amigos. Durante su tiempo ahí pudo observar a las demás personas y las dividió en dos grupos, las que se rindieron a su suerte y las que sobrevivieron y pudo llegar a la conclusión de que las personas que salieron con vida fueron aquellas que tenían algo a en que aferrarse, algo por lo que pelear y sobrevivir, ese algo les dio fuerza para no rendirse y buscar con que sobrevivir. Él también tuvo la oportunidad de vivir esto, ya que toda la información y sus pensamientos fueron redactados en un manuscrito el cual se le fue arrebatado, y su deseo de que la gente supiera sobre este tema y lo aplicara era tan grande que transformó ese problema en un propósito manteniéndolo alerta y evitando la muerte.

Frankl plantea que la libertad es un factor importante ya que el ser humano tiene la capacidad de elegir lo que él quiera, pero debe asumir las consecuencias de su decisión, debe de asumir esa responsabilidad, el individuo es lo que decide ser. El ser debe de conocerse bien, saber sus limitaciones y potencialidades y así encontrar si su sitio en la vida haciéndose responsable por sí mismo. Según este pensamiento la vida tiene un significado bajo cualquier situación y cuando una persona pierde ese significado entra en una crisis existencial, en un sentimiento de impotencia, frustración, depresión y desesperación. En términos de una ecuación matemática desesperación es $D = S - P$, lo que traduce a desesperación es igual a sufrimiento sin propósito. Si la persona no sabe por qué está sufriendo entonces no podrá hacer nada al respecto y deberá vivir con ese sentimiento desarrollando males tan graves como el sentimiento de suicidio, pero por el contrario si la persona conoce el significado de su sufrimiento, esta persona va a ser capaz de transformar ese significado en un logro, va a moldear eso que lo hace sufrir en algo lo cual alcanzar, y eso se convierte en un propósito, la figura va más o menos así: Siento sufrimiento y desesperación por esta razón; tengo un impedimento que no me deja realizar algo que quiero (x),

pero a pesar de eso soy capaz de hacer estas actividades (y), tengo estas aptitudes y habilidades (z) así que voy a planear esta metodología o plan para superar ese impedimento (z) y así lograr lo que quiero hacer. Como dijo Viktor Frankl las circunstancias no deben determinar al hombre, sino que es el hombre quien debe determinar si se somete a ellas o las desafía.

Esto se conecta con el tema de la tercera edad, y se centra en las crisis que surgen después de la jubilación y el inicio de la tercera edad, todos esos sentimientos que surgen del cambio de vida, deben ser atacados para que la persona vuelva a proyectar su nueva vida y pueda desarrollarla, de lo contrario estará viviendo sin sentido alguno, y deberá pasar así unos 30 años, lo cual es mucho tiempo, tiempo suficiente como para generar males físicos, cognitivos y emocionales. Ahora bien si se vive con algún impedimento médico, algún impedimento de otra naturaleza, este debe ser analizado, aceptado y se debe pensar cómo se puede superar dicho impedimento para que sea posible realizar lo que quiero, como es posible que alguien le brinde algo al mundo sin importar su problema. Se debe de enfocar en las habilidades y las aptitudes puesto que son estas las herramientas que se tiene para trabajar y ofrecerle algo al mundo, téngase un impedimento o no, de esta manera se logra llegar a un campo social, generando un impacto, esto a su vez genera lo que Frankl denomina los valores de experiencia y esto es lo que el individuo recibe del mundo gratuitamente en forma de experiencia por su actuar, esta generará socialización que es muy importante en esta etapa de la vida, a su vez esa socialización llevará al intercambio de ideas, este intercambio de ideas generará nuevas sinapsis creando nuevas rutas o proyectos, que fomentan la creatividad, la cual es una de las cosas que más estimula la mente humana, y esta al ser estimulada estará trabajando la memoria, y esto lleva a una salud mental estable; todo esto desde el tener un propósito de vida, es así como la variable de propósito conecta y mueve las variables de creatividad, memoria, socialización, habilidades y actividad física y salud.

6.2 Ikigai

El Ikigai es un término Japonés creado por el psicólogo clínico y profesor Akihiro Hasegawa que significa “razón de ser”, y es esencialmente la razón por la que las personas se levantan diariamente. Generalmente se representa mediante diagramas de venn los cuales encierran 4 pilares fundamentales. En lo que soy bueno, lo que amo hacer, lo que me da dinero y lo que el mundo necesita.

De esta forma la persona al realizar el ejercicio puede ser capaz de identificar varios ámbitos de su vida que posiblemente no ha tenido en cuenta para poder construir ese propósito que le hace falta haciendo lo que le apasiona, dejando un impacto social en el mundo y ganando un poco de dinero.

Este método va a ser fundamental para el desarrollo de la propuesta.



Fuente: Público

7. PROBLEMÁTICA

Se evidencia un cambio drástico de actividades sociales, físicas y mentales al llegar a la tercera edad, con respecto a la intensidad que se tenían de estas en la juventud y adultez, esto causa que la persona se encierre, se aísle, y genere un sedentarismo que es nocivo para la salud. Esto se da en parte a una efecto que tiene el pensamiento popular social acerca de las capacidades de las personas de la tercera edad, que da por sentado lo que una persona, dentro de este rango de edad, debe y no debe de hacer, generando un pensamiento que afecta a estas personas, y también se da en parte a que las personas dan por finalizado su ciclo social y no proyectan ni construyen su vejez. Esta falta de proyección, de propósito da paso a un sentimiento existencial puesto que, como ya se mencionó antes, el individuo sufre un choque de realidad en cuanto al sentido de su vida. El individuo experimenta un contraste entre lo que hacía antes con lo que va a tener que hacer de ahora en adelante, en el antes la persona tenía un horario y unas tareas que cumplir. Se inicia desde que se es niño puesto que a esa edad los seres humanos ya tienen desarrollada toda una rutina de actividades, labores, responsabilidades e intercambios sociales. Toda esta construcción social del ser se expande por la niñez abarcando el colegio, las actividades extracurriculares y la familia, en la adolescencia abarcando los últimos años del colegio y el inicio de la etapa universitaria, el fortalecimiento de los lazos sociales y el inicio de las relaciones sentimentales, la proyección profesional y la independencia, en la etapa del “Joven adulto” con el inicio de la carrera universitaria la cual viene con una carga laboral y de responsabilidad mucho más grande comparada con la del colegio, el inicio de la vida laboral, la formalización de una relación seria con una persona adulta y la toma de decisiones para tener el mejor futuro posible y por último en la edad adulta en donde la rutina y los horarios son muchos más estrictos, se debe responder por responsabilidades muy serias como lo son el pago de facturas e impuestos, el

ayudar a la comunidad en lo que sea posible, la manutención y crianza de una familia además de velar por el futuro de esta. Como se puede evidenciar una persona desde la niñez ya posee una rutina, un ritmo, un ambiente social amplio, por lo que una detención inesperada y repentina de estas actividades puede llegar a ser muy perjudicial para la vida de una persona puesto que todos esos procesos de actividades y de socialización son aspectos naturales del ser humano ya que, como dijo Aristóteles, el ser humano es un ser social. Es por esto que todo ser humano debe permanecer activo física y mentalmente desde su niñez hasta el día de su muerte ya que como sujeto social, el ser humano requiere de la interacción social para educarse, desarrollarse y reproducirse.

Es por eso que en el momento en donde la persona llega a esa etapa de la jubilación se entra en un shock puesto que pasa de tener toda una rutina, un horario a estar en su hogar. Si se toma en cuenta la influencia del viejísimo en la sociedad actual, se puede decir que socialmente en Colombia existe una tendencia a juzgar y discriminar a las personas según su edad; las ofertas de trabajo son rechazadas de manera constante, se crea un ambiente en donde se ve a la persona como alguien frágil y que debe ser vigilada constantemente tanto en el entorno urbano como en el entorno familiar, lo cual genera en el individuo una burbuja que no lo deja vivir, lo limita en ámbitos laborales, familiares, personales y de manera indirecta bloquea la planificación y el desarrollo de una vejez plena y activa.

Una de las consecuencias de esto es que se tiende a pensar que una vez culminada la adultez (adultez media) ya se ha terminado lo que una persona puede hacer y puede ofrecerle a la sociedad y debe dedicarse a descansar. Esto puede que no genere daños en la primera etapa de la tercera edad, pero con el paso del tiempo la persona va a empezar a sufrir los efectos de una

monotonía diaria, de no tener a que aferrarse, de ver pasar todos los días sentado en una silla sin algo que lo motive. Ya que esto lo que genera es una degradación del status quo de la persona, haciéndola sentir menos que el resto de personas lo que lleva a una depresión y sentimiento existencialista ya que la persona se cuestiona sobre qué está haciendo en el mundo, cuál es su función; y si a esta ya no le permiten trabajar de manera formal, lo sobreprotegen y no puede hacer muchas de las actividades que desea hacer, y eso es lo que se debe de evitar.

Por ende, para evitar esta situación se debe atacar el momento en donde la persona detiene su actividad laboral formal e inicia su tercera edad (jubilación), para que esta estudie y analice cuáles son sus pasiones, sus gustos, su deseo de ayudar a la comunidad, lo que el mundo necesita y como esta puede aportar algo al mundo y una vez analizado esto lo planifique y lo ponga en marcha, generando una vejez activa, iniciando lo que se conoce como el envejecimiento exitoso (Rowe y Kahn).

8. OBJETIVO GENERAL

- Ayudar a la persona a encontrar propósito para la planeación y estructuración de la tercera edad.

Objetivos específicos

- Permitir que la persona entienda qué compone un propósito y cómo funcionan las relaciones de sus componentes para que en un futuro pueda ser capaz de aplicarlo.
- Brindar un espacio en dónde la persona sea capaz de realizar actividades que le permitan conocerse a sí mismo y entenderse.

- Generar un contraste entre el pasado de la persona y el posible futuro de la persona, para impulsar y cerrar las opciones de planeación de la tercera edad.

9. MARCO METODOLÓGICO

9.1 Método de investigación (Design Thinking)

Para el desarrollo de la parte investigativa y de la fundamentación del proyecto se utilizó la metodología del Design Thinking. El Design Thinking es una metodología que toma como centro la perspectiva del usuario y parte de esta para generar ideas e innovar. De esta forma se puede identificar los problemas, las variables y plantear las soluciones y alternativas.

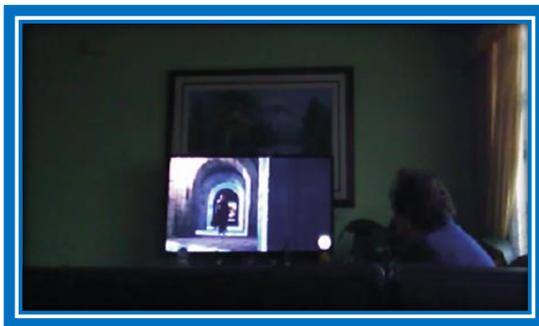
Está compuesta por facetas que tienen como fin trabajar puntos específicos que tienen como base el usuario.

1. **Comprender:** Esta fase consiste en entender y comprender la situación, es la faceta esencial del proceso puesto que de aquí se desprende el resto de componentes. Mediante la empatía se identifican los problemas y necesidades de los usuarios, como también entender su vida.
2. **Definir:** Una vez recopilada toda la información, se selecciona la que sea más importante y la que más tenga peso, luego esta información se relaciona con las necesidades y los problemas para así poder tener una idea más exacta sobre la construcción del proyecto.
3. **Idear:** Se trata de la fase en donde las primeras ideas sobre las soluciones salen a la luz, en esta etapa no se debe inclinar hacia ninguna idea puesto que lo más óptimo es que en la ideación las ideas de diferentes personas fluyan y se llevan a la mesa, para poder evaluar diferentes opciones para la solución.

- 4. Desarrollo del Prototipo:** En esta etapa se materializan las ideas y soluciones que se llevaron a la mesa, se inicia la construcción con materiales económicos para poder variar en las posibilidades de propuesta, ya que se realizan varias pruebas y cambios.
- 5. Evaluar:** Ya se tiene una propuesta mucho más elaborada y fundamentada, se realizan según la metodología establecida, suficientes pruebas con usuarios para verificar si funciona acorde a su propósito, es en esta etapa en donde si llegase a existir algún error se debe regresar y revisar la etapa en donde se identificó el error.

Cada etapa del Design Thinking se evidencia en los siguientes ítems.

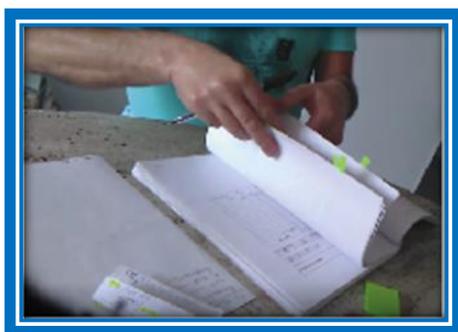
9.1.2. Observación (Design Thinking etapa 1 - Comprender)

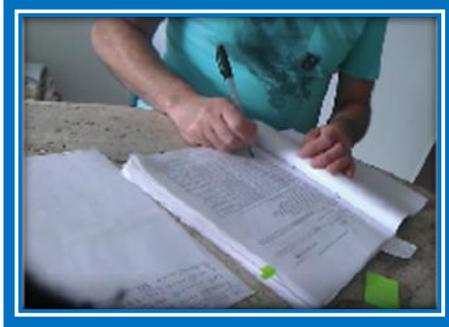




Fotografía 7. Observaciones 1

Se observó las actividades que las personas de la tercera edad realizan en el hogar para mantenerse activas. En este caso la persona además de realizar el aseo en las horas de la mañana, en las horas de la tarde realizó el almuerzo. Luego de esto se dispuso a ver televisión toda la tarde hasta altas horas de la noche. Esta rutina se repite casi todos los días generando una inactividad mental en la persona.





Fotografía 8. Observaciones 2

Otra observación que se relaciona con una de las teorías es la de la actividad, la persona realiza una acción específica pero solo se concentra en realizar esa acción, una vez terminada esa actividad la persona no se concentra en realizar otra actividad diferente la cual estimule el cuerpo y el cerebro, no posee un fin, por lo que al ser una actividad pasajera no tiene un impacto a futuro.





Fotografía 9. Observaciones 3

La persona realiza diversas actividades que son muy esporádicas, esto se repite día a día, la diferencia con el ejemplo de la monotonía es que en este caso existe un poco más de variedad.

CUANDO SE TIENE PROPÓSITO



Fotografía 10 . Observaciones 4

En este caso la persona tiene un hijo, que genera un propósito por el cual estar activa, aprender y trabajar. Se realizó un experimento de creatividad en donde la persona debía armar un rompecabezas 3d para estimular la mente y la memoria. Santi (el hijo) al ver la actividad se acercó y se integró en el ejercicio, Sonia se emocionó debido a que pudo compartir con su hijo. Dicho esto se puede evidenciar que el propósito de Sonia es sacar a su hijo adelante, verlo crecer y estar junto a él debido a su condición, todo esto es lo que la mueve a mantenerse activa, a trabajar en lo que le gusta para poder brindarle todo lo necesario a Santi, ese enganche a ese propósito es lo que le permite no estar sentada todos los días viendo la televisión, haciendo la misma rutina diaria por meses y años, está mentalmente activa igual a como estuvo en la etapa de adultez o adolescencia y si continúa de esta manera, va a tener una vida activa, una mente en movimiento, y una vejez con propósito.





Fotografía 11. Observaciones 5

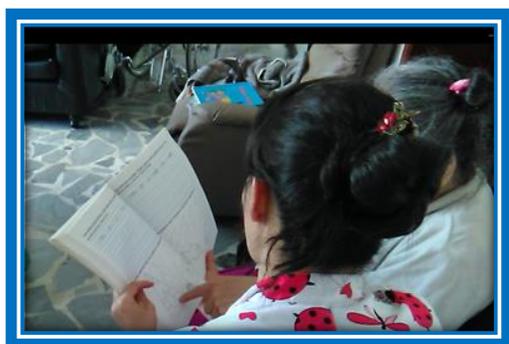
Se visitó un taller de arte en donde la mayoría de las practicantes son señoras que pasan los 65 años de edad, en este caso ellas manifestaron que este tipo de actividades les llamaba la atención porque no se sienten inútiles ni encerradas en sus casas. Pueden socializar y compartir su trabajo. Una de ellas expresaba que la gente gustaba mucho de sus obras artísticas por lo que ella se siente motivada a generar más y compartirlas con sus amigos y familiares. En este caso podemos observar que cuando se tiene un propósito la persona se activa y estimula su mente, socializa y no se deja encerrar.



Fotografía 12

Sol Sánchez se siente feliz al poder hacer esta actividad, también practica bordado. Dice que es importante ser dueña de su propio tiempo, de poder estar en movimiento creando mediante este ejercicio. Hace hincapié en que es muy importante el relacionarse con las personas que están en el taller.

FALTA DE ACTIVIDAD MENTAL



Fotografía 13. Observaciones 6

La señora Gabriela, tiene 85 años y está internada en el hogar geriátrico Santa Helena, pero a diferencia de muchas de sus compañeras ella no está ahí por problemas con la demencia y sus muchas variables. Ella sufrió un derrame, lo que ocasionó que la mitad derecha de su cuerpo se paralizara, esto limitó las actividades que ella pudiese hacer en su día a día, generando una inactividad que con el paso del tiempo fue afectando su cerebro. No posee ninguna enfermedad cognitiva grave, pero debido a la inactividad mental, se identifica cierto déficit a la hora de recordar cosas y de hacer algunos ejercicios.



Fotografía 14. Observación 7

El señor José también vive en el hogar geriátrico Santa Helena, tiene 80 años y posee algunas limitantes a la hora de movilizarse, por ende sus opciones para hacer actividades era limitada. Además posee problemas al hablar ya que no vocaliza bien y el mantener una conversación con él es un poco complicado ya que a pesar de no poseer una patología degenerativa mental, se

limita a responder de manera muy breve las preguntas, no continua el hilo de la conversación y no genera preguntas o nuevos temas de interés. Cuando no está interactuando se sienta a esperar a que pase el día, fuera de las actividades propuestas por el hogar, José no se involucra en el desarrollo de actividades. En este caso, se puede observar como la falta de estimulación motora y cognitiva puede afectar la vida de la persona, con una falta de iniciativa, falta de socialización y un decaimiento mental muy leve.

Una vez acabada la etapa anterior se prosigue a la segunda parte, identificados todos los problemas y necesidades se prosigue a guardar la información más importante y a trabajar con ellos.

De esta manera se obtuvo el Insight y otros elementos.

9.1.3. INSIGHT (Design Thinking etapa 2 - Definir)

En esta etapa se define el Insight, objetivos y problemas, la problemática está descrita en el ítem 7, del presente documento.

Insight:

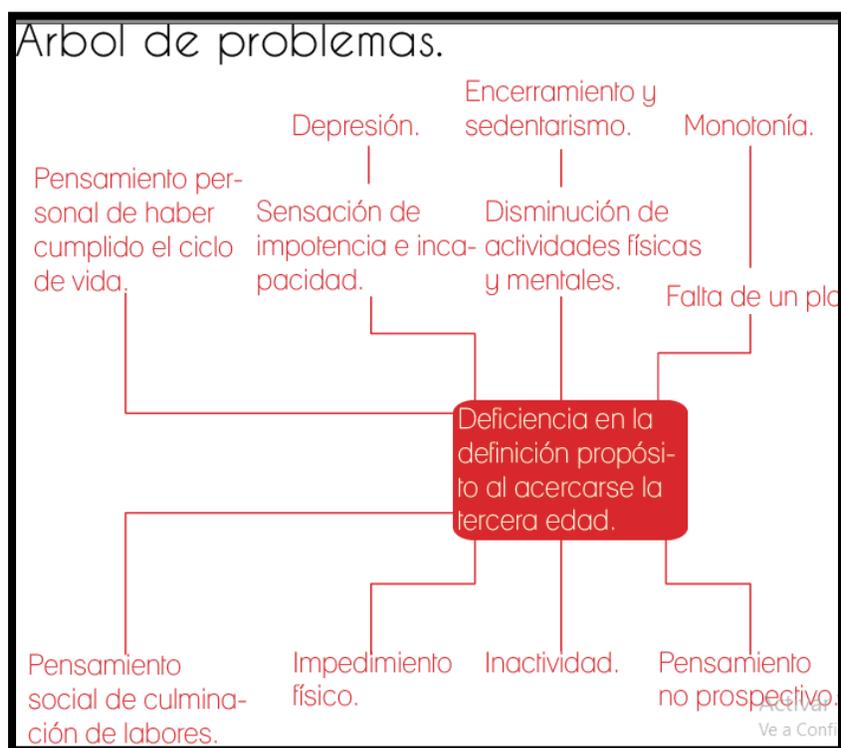
Las personas adultas previas a la jubilación que no plantean propósitos de vida continuos y mutables para desarrollarlos en la vejez, tienen una mayor probabilidad de desarrollar males de índole física, cognitiva y social cuando lleguen a una edad avanzada.

Tomando en cuenta lo anterior se evidenciaron los siguientes problemas:

- Existe una crisis y un cambio drástico después de la jubilación.

- La falta de estimulación motora, social y cognitiva causa males en el cuerpo de índole físico y mental, pero más aún existe un impacto más fuerte en la tercera edad.
- **EXISTE UN DEFICIT EN LA TERCERA EDAD PARA CONTINUAR CON EL PROPÓSITO, PARA CONTINUAR CON ESE DESEO.**

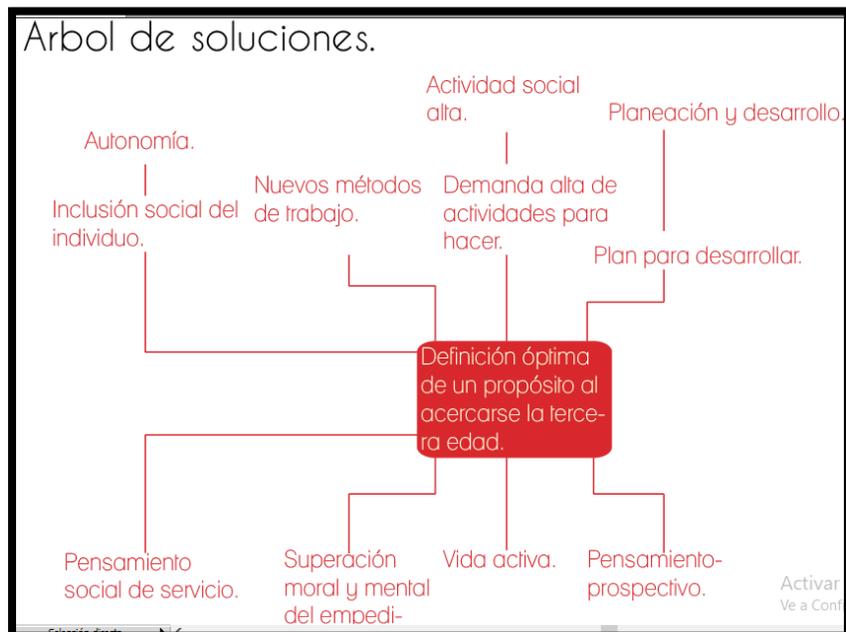
9.1.4. Árbol de problemas



Cuadro 1. Árbol de problemas

Leer de abajo hacia arriba

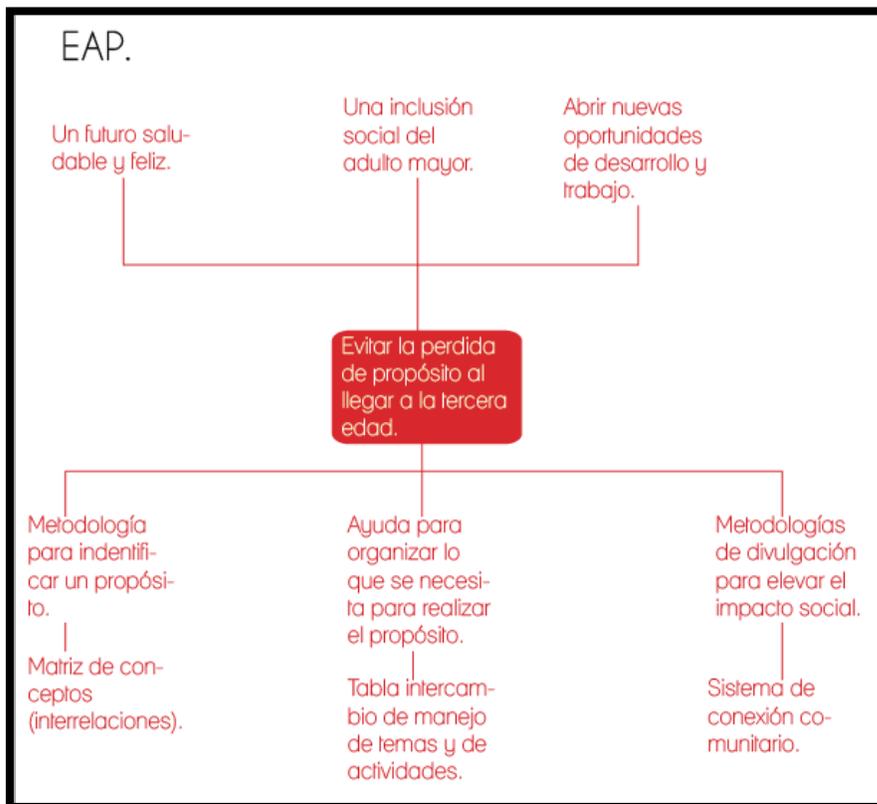
9.1.5. Árbol de soluciones



Cuadro 2. Árbol de soluciones

Leer de abajo hacia arriba

9.1.6. Estructura analítica del proyecto (EAP)



Cuadro 3. Estructura analítica del proyecto.

Leer desde el centro (Objetivo), parte inferior (medios, métodos), parte superior (consecuencia).

10. MARCO PROPÓSITIVO (Design Thinking etapa 3 - Idear)

10.1. Determinantes

1. **Organización de actividades:** Las muchas actividades que existen se deben de organizar y decantar para que se facilite su elección y análisis. Conceptos: Tales como libertad, responsabilidad, talentos, contexto ideal. Son las bases personales para encontrar propósito.

2. **Conceptos:** Tales como libertad, responsabilidad, talentos, contexto ideal. Son las bases personales para encontrar propósito
3. **Entendimiento y relación de conceptos con las actividades:** Se debe de entender cada concepto para poder generar relaciones con las diferentes actividades.
4. **Objeto mediador de la actividad (áreas de trabajo y tablero):** Es la dinámica por la cual el usuario va a identificar aspectos de su vida los cuales crearan el sentido de propósito.

10.2. Requerimientos

1. **Organización de actividades:** Las actividades se van a organizar mediante las 8 inteligencias de Gardner.
2. **Conceptos:** Los conceptos deben de responder a preguntas específicas de la vida del individuo. Entendimiento y relación de conceptos: Se debe de encontrar los puntos clave que tengan en común los conceptos para que el propósito si satisfaga los deseos del individuo.
3. **Entendimiento y relación de conceptos con las actividades:** El usuario debe de realizar las actividades escogidas para saber si tiene afinidad con estas, para luego relacionarlas con los conceptos que se manejarán en el tablero interactivo.
4. **Objeto mediador de la actividad (áreas de trabajo y tablero):** Mediante actividades con objetos predefinidos, el usuario realizará ciertas acciones para ver si tiene afinidad con ese grupo de actividades, para luego relacionarlas con la actividad del tablero interactivo.

10.3. Parámetros

1. **Organización de actividades:** Mediante matriz Redonda con fichas de madera con los colores específicos.
2. **Conceptos:** Las preguntas relacionadas con los conceptos serán específicas y al grano, serán trabajadas mediante fichas de madera.
3. **Entendimiento y relación de conceptos con las actividades:** Los conceptos se relacionarán con las actividades mediante un tablero final cuyo diseño decidirá el orden de los conceptos, para que al final la persona pueda hacer un mapeo general para después redactar su propósito de vida.
4. **Objeto mediador de la actividad (áreas de trabajo y tablero):** Láminas magnéticas e imanes.

10.4. Ideación de la propuesta

Se propone una actividad donde las personas sean capaces de identificar sus gustos, sus potencialidades, sus atributos, en que se destacan y cómo mediante estas actividades y pasiones pueden ayudar a la sociedad, esto resumidamente es lo que se conoce como propósito de vida.

Se utilizó las Inteligencias de Gardner para decantar y organizar las alternativas de actividades y trabajos que existen, esto para brindarle al usuario una mayor facilidad a la hora de identificar y organizar las actividades de su gusto. Esta clasificación es óptima ya que las actividades están clasificadas en grupos muy específicos evitando así repetir actividades en varios grupos y ahorrando categorías de clasificación convirtiendo a este método en uno rápido y concreto.

Verbal-Linguistic	Logical-Mathematical	Visual-Spatial	Bodily-Kinesthetic
<ul style="list-style-type: none"> ▪ choral speaking ▪ storytelling ▪ retelling ▪ speaking ▪ debating ▪ presenting ▪ reading aloud ▪ dramatizing ▪ book making ▪ nonfiction reading ▪ researching ▪ listening ▪ process writing ▪ writing journals 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ problem solving ▪ measuring ▪ coding ▪ sequencing ▪ critical thinking ▪ predicting ▪ playing logic games ▪ collecting data ▪ experimenting ▪ solving puzzles ▪ classifying ▪ using manipulatives ▪ learning the scientific model ▪ using money ▪ using geometry 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ graphing ▪ photographing ▪ making visual metaphors ▪ making visual analogies ▪ mapping stories ▪ making 3D projects ▪ painting ▪ illustrating ▪ using charts ▪ using organizers ▪ visualizing ▪ sketching ▪ patterning ▪ visual puzzles 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ hands on experiments ▪ activities ▪ changing room arrangement ▪ creative movement ▪ going on field trips ▪ physical education activities ▪ crafts ▪ dramatizing ▪ using cooperative groups ▪ dancing

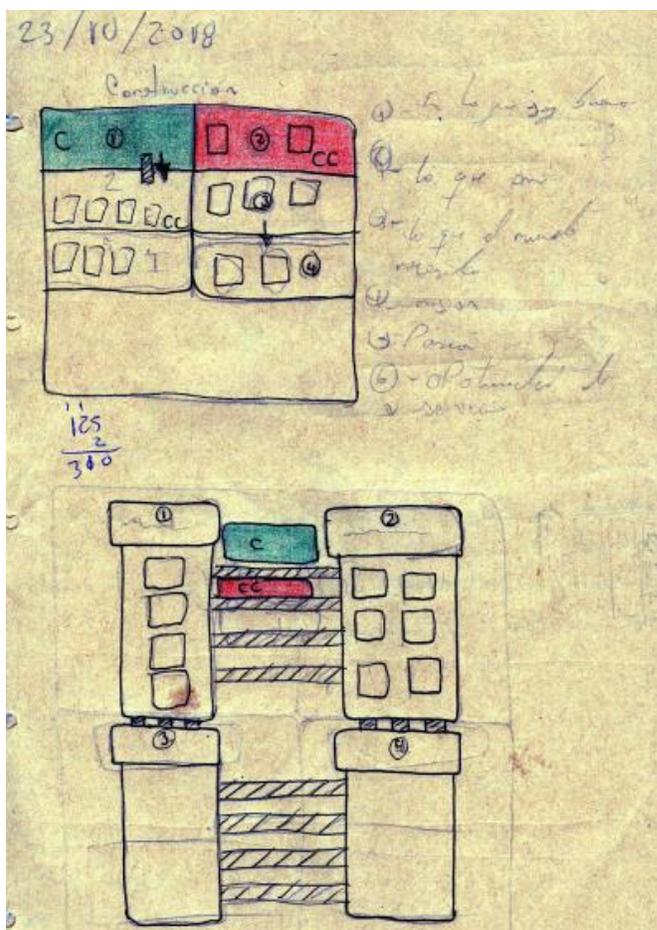
Fuente: <https://www.teachervision.com/multiple-intelligences-chart>

Musical	Interpersonal	Intrapersonal	Naturalistic
<ul style="list-style-type: none"> ▪ humming ▪ rapping ▪ playing background music ▪ playing instruments ▪ tapping out poetic rhythms ▪ rhyming ▪ singing 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ classroom parties ▪ peer editing ▪ cooperative learning ▪ sharing ▪ group work ▪ forming clubs ▪ peer teaching ▪ social awareness ▪ conflict mediation ▪ discussing ▪ cross age tutoring ▪ study group ▪ brainstorming 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ personal response ▪ individual study ▪ personal goal setting ▪ individual projects ▪ journal log keeping ▪ personal choice in projects ▪ independent reading 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ reading outside ▪ cloud watching ▪ identifying insects ▪ building habitats ▪ identifying plants ▪ using a microscope ▪ dissecting ▪ going on a nature walk ▪ build a garden ▪ studying the stars ▪ bird watching ▪ collecting rocks ▪ making bird feeders ▪ going to the zoo

Fuente: <https://www.teachervision.com/multiple-intelligences-chart>

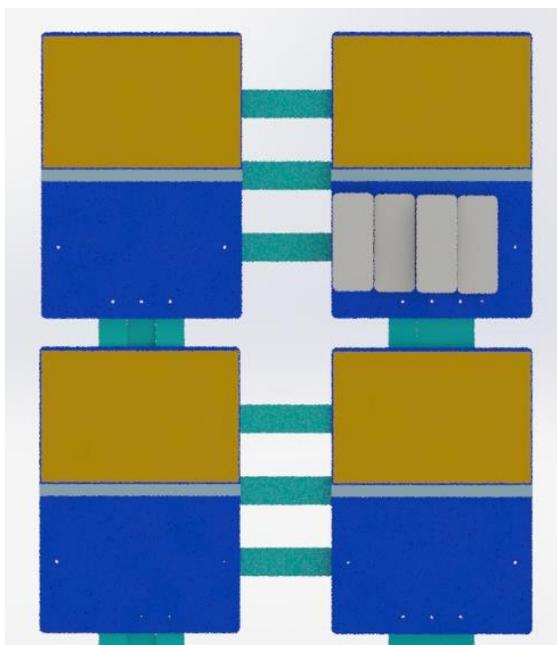


Fotografía 15. Boceto de la matriz de actividades.



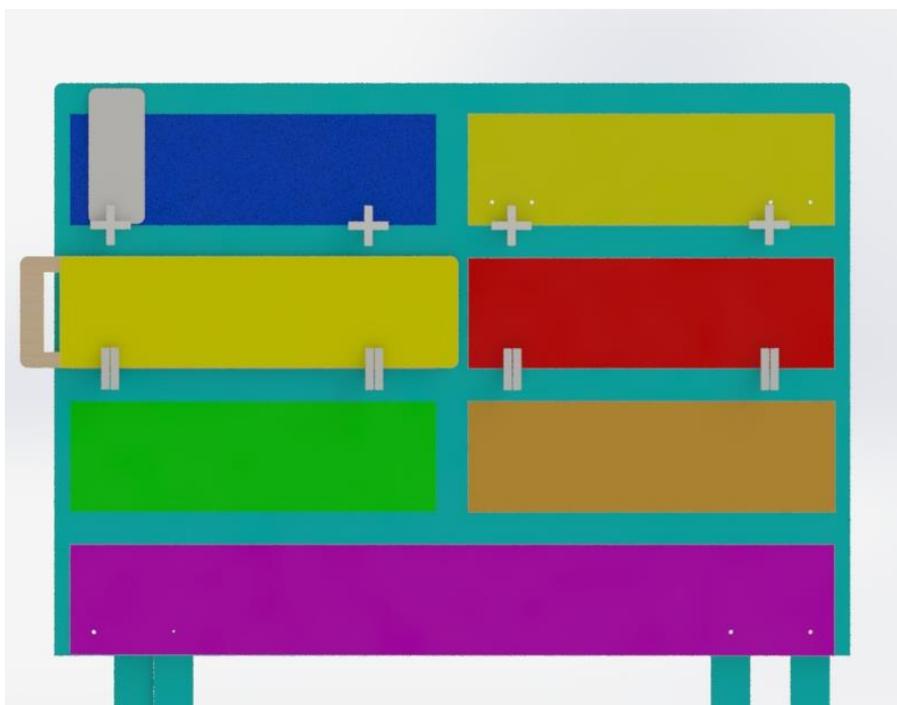
Fotografía 16. Boceto de los tableros de propósito.

El tablero principal trabaja con los conceptos base del propósito de vida según el IKIGAI. En lo que soy bueno (1), lo que amo hacer (2), lo que me da dinero (3) y lo que el mundo necesita (4).



Fotografía 17. Representación tablero propósito

En lo que soy bueno (superior izquierda), lo que amo hacer (superior derecha), lo que me da dinero (inferior izquierda), lo que el mundo necesita (inferior derecha).



Fotografía 18. Representación tablero de construcción

Este tablero se trabaja con colores para ayudar a la persona a seguir el hilo conductor de la actividad y saber cómo son las relaciones de conceptos: Azul (en lo que soy bueno), Amarillos (lo que amo hacer) y rojo (lo que el mundo necesita). Las relaciones se dan con los colores: Azul (en lo que soy bueno) + Amarillo (lo que amo hacer) = Verde (pasión) y Amarillo (lo que amo hacer) + Rojo (lo que el mundo necesita) = Naranja (misión).



Fotografía 19. Tabla de construcción.

La tabla de construcción tiene los 3 colores base del tablero de construcción para que el usuario transcriba idénticamente las respuestas del tablero a la tabla con el fin de que se concentre en el qué, por qué y cómo para redactar el propósito.

El espacio que se va a utilizar para desarrollar las actividades es el apartamento del diseñador en dónde cada cuarto tendrá una actividad específica.



Ilustración 4. Representación del espacio (apartamento) en dónde se va a realizar la actividad.



Ilustración 5. División y clasificación del espacio según las actividades.



Ilustración 9. Espacio actividades naturalistas.



Ilustración 10. Espacio actividades lecto-escritura



Ilustración 11. Espacio actividades lógico-matemáticas



Ilustración 12. Espacio actividades espacio-visuales

11. DESARROLLO DE LA PROPUESTA (Design Thinking etapa 4 - Prototipar)

Para el desarrollo del prototipo se utilizó MDF con pintura magnética para poder facilitar el uso de los objetos.



Fotografía 20. Construcción del prototipo



Fotografía 21. Prueba de estabilidad



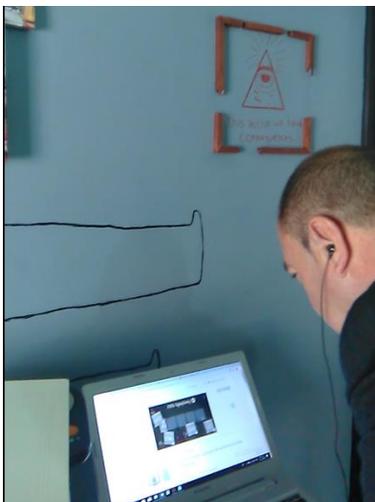
Fotografía 22. Prototipo final – tablero de propósito



Fotografía 23. Prototipo final – tablero de construcción

12. DEFINICIÓN DE LA PROPUESTA (Design Thinking etapa 5 - Evaluar)

Una vez construido el prototipo, se realizaron ejercicios con personas.



Fotografía 24. Actividad musical

Una de las elecciones de uno de los usuarios fue al área musical. Se realizó la primera actividad la cual consistía una actividad musical en internet sobre música clásica.



Ilustración 13. Actividad música clásica



Ilustración 14. Actividad música clásica

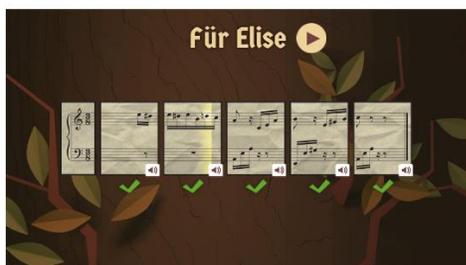
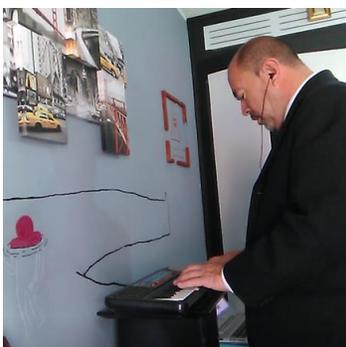


Ilustración 15. Actividad música clásica.

Luego realizó unas actividades que consistían en usar un instrumento para replicar las melodías solamente usando la audición.



Fotografía 25. Actividad con guitarra.

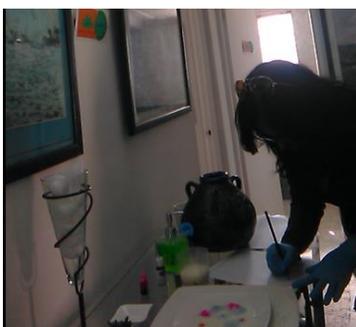


Fotografía 26. Actividad con piano.

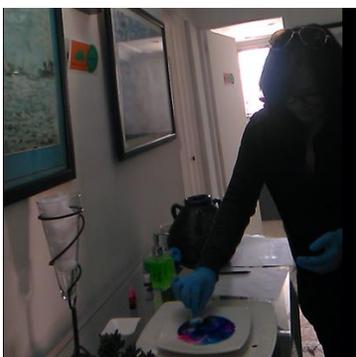
El siguiente usuario se decidió por las actividades naturalistas. Se trataba de un experimento casero con el fin de probar si sentía afinidad con las hipótesis y sus desarrollos.



Fotografía 27. Actividad naturalista



Fotografía 28. Actividad naturalista.



Fotografía 29. Actividad naturalista.

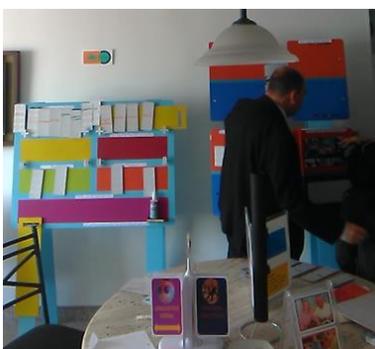
Una vez culminada la primera fase se entra en la fase de relacionar. Se trabaja con el tablero de propósito y es una interacción de 3, el usuario, el asistente y los tableros.



Fotografía 30. Uso tablero de propósito.



Fotografía 31. Actividad tablero de propósito.

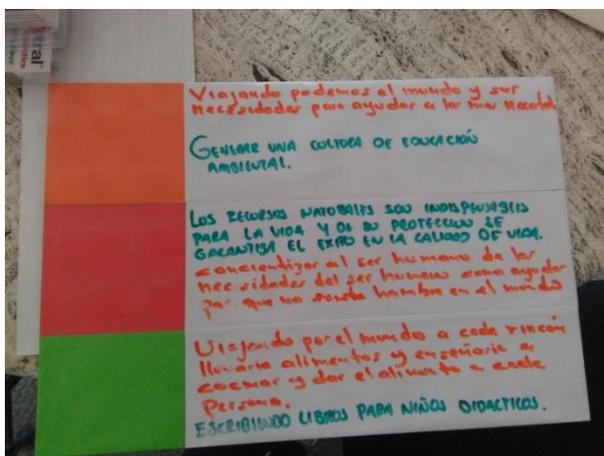


Fotografía 32. Actividad tablero de propósito.



Fotografía 33. Tablero de construcción completado.

Se desarrolla una interacción entre las fichas y los colores de los tableros con el fin de guiar a las personas hacia el resultado final el cual es el propósito el cual se divide entre tres: La naranja (misión – qué se va a hacer), la roja (lo que el mundo necesita – por qué se va a hacer) y la verde (pasión – cómo lo voy a hacer). Existe una relación de colores entre el tablero de propósito y la tabla de construcción de propósito para guiar al usuario con lo que ya se respondió.



Fotografía 34. Estructura del propósito según colores.

Luego se desarrolló la redacción del propósito. Se comparó el antes y el después.

Usuario 1: Claudia Camila

Mi propósito de vida hoy
 es desarrollar mi potencial
 profesional, mediante nuevos
 proyectos educativos. (continuidad
 académica.
 En mi vida personal sentirme
 en paz y Feliz con mi familia
 (esposo e hija).
 Amor, respeto, calidad de vida,
 Cambios a estilos de vida saludable,
 compromiso y amor como esposa y
 madre.

Fotografía 35. Propósito antiguo de Claudia.

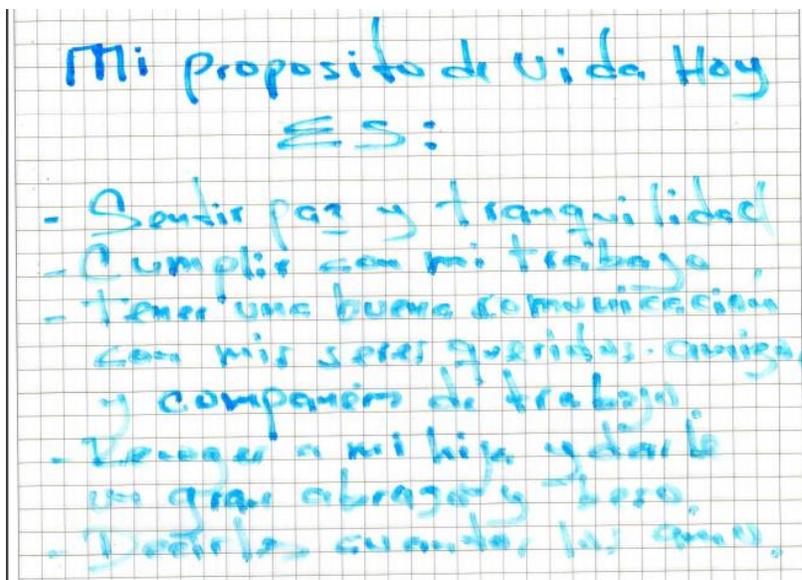
Un cambio de conciencia personal determina
 en gran medida cambios en otros aspectos.
 Desde todo este proceso mi concepto de educación
 ambiental permitió que los recursos naturales
 sean más valorados y por lo tanto cuidados.
 La población infantil merece un mejor mundo y
 lo podemos hacer desde la enseñanza y el
 ejemplo.
 Con la creación de libros didácticos, documentales
 puedo generar la conciencia y la transformación
 que requiere este planeta para (un mejor) ver
 un ecosistema más sano y amado.

Escribir para niños es un propósito que me
 cambia no solo a mí, sino a una comunidad
 y da mayores perspectivas de inspiración.

Claudia Kamili Acuña
 33 años. Psicóloga en línea.

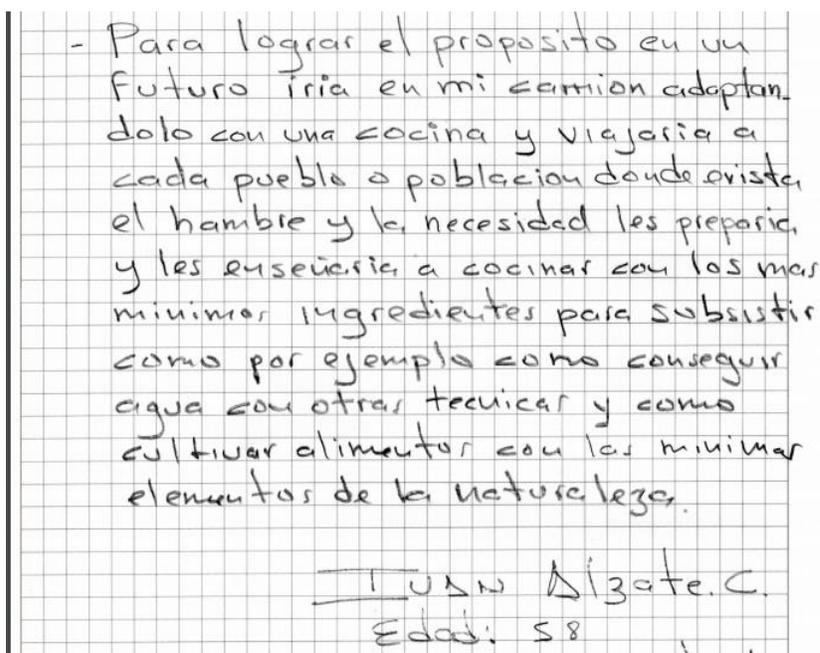
Fotografía 36. Propósito nuevo de Claudia.

Usuario 2: Iván Alzate



Fotografía 37. Propósito antiguo de Iván

Antes.



Fotografía 38. Propósito nuevo de Iván.

13. COSTOS Y PLANTEAMIENTO

Planificación en concreto de las inversiones de la organización: **(Proyectado a 5 años)**

Terreno industrial:

Comprende 2812 m², estará ubicado en una zona mixta ocupada fundamentalmente por industrias y a la vez está completamente urbanizada. La zona de Puente Aranda siendo ésta una de las alternativas a desarrollar se encuentra rodeada de vías de acceso, vías peatonales, transporte público, zonas de parqueo y zonas verdes.

Con el propósito de cumplir con uno de los objetivos del proyecto, siendo éste: Usuario socializando con su entorno propio familiar y con el entorno exterior a través de la ejecución del proyecto de vida seleccionado

Edificio industrial:

Tipo estructura con techo, abierta y cerrada por jardines amplios que permita a los usuarios compartir con la naturaleza, caminar, recrearse, practicar actividades al aire libre, (deporte, tertulia, lectura, pesca, etc).

Al interior de la estructura se crearán divisiones entre cerradas y abiertas equipados con TV, PC's, pantallas, mobiliarios, herramientas de trabajo y accesorios decorativos acorde a cada módulo que permita desarrollar las actividades programadas, recibir asesorías de expertos de manera individual e interactuando con otras personas que tengan interés en el módulo seleccionado o de otros módulos.

El área de los módulos se asignará durante la ejecución del proyecto, una vez se defina el número de módulos y de personas que en promedio asistirán a las actividades programadas.

Edificio de oficinas, se diseñarán espacios para uso dedicado de la administración, cafetería gourmet, especialistas, otras áreas para alquiler de terceros, etc.

Equipamiento de la organización y de la oficina:

Se contará con una firma especializada en instalación de oficinas que asegure un trabajo de calidad y entrega de instalaciones confortables y agradables a la vista de los usuarios. De igual forma se contactará a las firmas especializadas en suministro de hardware y software para la instalación y entrega funcionando de los equipos en las diferentes áreas.

Los proveedores seleccionados deben entregar las actividades, equipos y software garantizados.

Vehículos:

El proyecto al cierre del primer año de apertura del negocio debe contar con una camioneta que permita movilizar al personal administrativo y especializado en la ciudad de Bogotá.

Para el desplazamiento de la gerencia y especialistas fuera de la ciudad se contactará a terceros para la movilización terrestre y / o aérea. Para este tipo de servicio se negociará con el proveedor las tarifas favorables para todos los usuarios.

En el cuadro de costos se debe considerar el valor de los desplazamientos (taxi) en la ciudad por la gerencia, área comercial y por los especialistas.

OCCIDENTE - SECTOR PUENTE ARANDA

A diferencia de la mayoría de los sectores de la ciudad, este sector inició con una fuerte actividad industrial y por muchos años se pensó que siempre predominaría en la zona. Sin embargo, aunque en un muy poco porcentaje, actualmente el uso del suelo residencial supera el

industrial.

Desde que inició el siglo XXI en el sector se evidenció un nuevo y notable impulso en cuanto a infraestructura. Se han construido obras de espacio público como amplios andenes, puentes peatonales y ciclorutas que han incentivado a las familias a que elijan este lugar como su lugar de residencia y que está cerca del centro de la ciudad.

MOVILIDAD

Cuenta con dos ejes viales. El primero de ellos es la carrera 30 con las estaciones de TransMilenio CAD y Paloquemao. El segundo es la avenida Las Américas con las estaciones De la Sabana, San Façon y Ricaurte. Todas están ubicadas de forma estratégica para facilitar la conexión entre los principales centros de interés.

De oriente a occidente existen tres calles fundamentales: la calle 13, 6 y 3 que cuentan con bastantes rutas de servicio público como busetas, colectivos y SITP (Sistema Integrado de Transporte Público de Bogotá), que circulan de forma constante.

ENTRETENIMIENTO

Además de que en sus 1.794 manzanas se encuentran 700 con uso industrial y 800 para residentes, existen espacios importantes que mejoran la calidad de vida de las personas que habitan este sector.

La renovación de los espacios ha permitido que se creen parques con gimnasios al aire libre, ciclorutas y zonas verdes que embellecen el sector.

Dentro de los establecimientos a visitar están: Biblioteca de Puente Aranda, Casa de la Cultura de Puente Aranda, Parque Ciudad Montes, Casa museo Antonio Nariño, Biblioteca Pública Néstor Forero Alcalá y la Biblioteca de la Universidad Distrital Francisco José de Caldas que funciona en un edificio restaurado hace dos años y es de gran valor arquitectónico para la ciudad; allí antes funcionó un matadero que cerró en 1978.

ECONOMÍA

Es considerado el epicentro de la actividad industrial de Bogotá y de gran importancia para el país. Las principales industrias están relacionadas con la elaboración y procesamiento de plásticos, textiles, químicos, metalmecánica, gaseosas, tabaco, concentrados e industrias alimenticias.

Las zonas de comercio más amplias están ubicadas en la zona conocida como el San Andresito de la Carrera 38 y Las Américas. Este lugar está lleno de almacenes y centros comerciales que venden todo tipo de ropa y electrodomésticos.

PERFIL INMOBILIARIO

Aunque en esta zona el uso del suelo está destinado casi exclusivamente a la actividad industrial y empresarial, allá existe una importante actividad residencial. Las casas de dos y tres pisos son la constante. Sin embargo, la oferta de inmuebles destinado a familias es muy escasa dado el perfil del sector.

Es importante decir que en el área aledaña a la diagonal 22A y la avenida 68 la existencia de una serie de conjuntos de apartamentos de 5 pisos en promedio, que hacen parte de Ciudad Salitre son la excepción, puesto que la demanda de estos es muy alta en virtud de su comodidad, de su diseño y de los servicios con que cuentan, ya que sus acabados y características son propios de un estrato 4 pese a estar catalogados en estrato 3.

PRINCIPALES BARRIOS

Barcelona, Batallón Caldas, Brasilia, Carabelas, Centro Industrial, Colón, Comuneros, Estación Central, Franco, Granjas del Techo, Industrial Centenario, Jazmín II, Jorge Cortés, La Asunción, La Camelia, La Pradera, La Trinidad, Los Ejidos, Milenta, Montes, Montevideo,

Ortezal, Pensilvania, Ponderosa, Primavera Occidental, Providencia Norte, Puente Aranda, Remanso, Remanso Sur, Salazar Gómez, San Eusebio, San Francisco, San Gabriel, San Rafael, San Rafael Industrial, Santa Matilde, Tibará, Torremolinos, Trinidad Galán, Villa Inés, Zona Industrial.

ESTRATOS EN ESTE SECTOR

3..... 90%

2..... 10%

TIPO DE ACTIVIDAD URBANÍSTICA

Residencial..... 5%

Comercial..... 15%

Industrial..... 70%

Corporativa..... 10%

13.1 Estado de pérdidas y ganancias.

ESTADO DE PÉRDIDAS Y GANANCIA DE "SIMETRÍA PERFECTA"							
(INCLUYENDO LAS CIFRAS PROYECTADAS PARA EL 2o Y 3er AÑOS)							
ITEM		1ER AÑO (\$)	% DE VENTAS	2o AÑO (\$)	% DE VENTAS	2o AÑO (\$)	% DE VENTAS
1	INGRESOS	Asesorías vendidas	177.000.000,00				
2		Alquiler espacios a terceros	7.200.000,00				
3		Planes de socialización clientes	8.210.000,00				
4		Membresías y suscripciones	420.000,00				
5		Efectivo del propietario invertido	15.000.000,00				
6	TOTAL DE INGRESOS		207.830.000,00	100	0	0	0
7	Menos COSTOS DE LOS BIENES VENDIDOS	Asesorías vendidas	106.200.000,00				
8		Alquiler espacios a terceros	4.320.000,00				
9		Planes de socialización clientes	4.926.000,00				
10		COSTO TOTAL DE LOS BIENES VENDIDOS	115.446.000,00	0	0	0	0
11	UTILIDAD BRUTA		92.384.000,00	0	0	0	0
12	GASTOS	Renta y contribuciones	30.000.000,00				
13		Iluminación y electricidad	3.600.000,00				
14		Renta de sistema telefónico	1.200.000,00				
15		Renta de computadora	720.000,00				
16		Marketing y promociones	600.000,00				
17		Correo y artículos de oficina	1.200.000,00				
18		Telefono	1.200.000,00				
19		Seguros y asuntos legales	6.000.000,00				
20		Salarios (no del propietario)	24.000.000,00				
21		Servicios de consultoría	2.400.000,00				
22		Membresías y suscripciones	150.000,00				
23		Viajes y viáticos	3.600.000,00				
24		Capacitación del personal	1.200.000,00				
25		Adaptaciones instalaciones y mobiliarios	7.500.000,00				
26		Intereses bancarios	800.000,00				
27	TOTAL DE GASTOS		83.370.000,00	0	0	0	0

ESTADO DE PÉRDIDAS Y GANANCIA DE "SIMETRÍA PERFECTA"							
(INCLUYENDO LAS CIFRAS PROYECTADAS PARA EL 2o Y 3er AÑOS)							
ITEM		1ER AÑO (\$)	% DE VENTAS	2o AÑO (\$)	% DE VENTAS	2o AÑO (\$)	% DE VENTAS
28	UTILIDAD DE OPERACIÓN	9.014.000,00	0	0	0	0	0
29	Menos INTERESES Y CARGOS BANCARIOS	800.000,00					
30	UTILIDADE NETA ANTES DE IMPUESTOS	8.214.000,00					
31	Impuestos (IVA 19%)	1.560.660,00					
32	UTILIDAD NETA DESPÚES DE IMPUESTOS	6.653.340,00	0	0	0	0	0
33	GANANCIA/ PÉRDIDA ACUMULADA	6.653.340,00		6653340		6653340	
34	VALOR AGREGADO DEL PROYECTO						

Cuadro 4. Estado pérdidas y ganancias.

13.2 Flujo efectivo mensual.

PREMISAS	Costo membresía / mensual	10.000											
	No. espacios arrendados	-		1		2		3					
	No. Usuarios	5	7	10	12	15	15	16	18	18	19	20	22
	Valor venta asesoría	750.000											
	Programas de socialización	500.000	70.000	40.000	50.000	30.000	60.000	50.000	40.000	60.000	50.000	40.000	35.000
% Ganancia	40%												
FLUJO DE EFECTIVO MENSUAL													
ITEM	MES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Ingresos												
1	Asesorías vendidas	3.750.000	5.250.000	7.500.000	9.000.000	11.250.000	11.250.000	12.000.000	13.500.000	13.500.000	14.250.000	15.000.000	16.500.000
2	Alquiler espacios a terceros	-	-	1.200.000	-	2.400.000	-	3.600.000	-	-	-	-	-
3	Planes de socialización clientes	2.500.000	490.000	400.000	600.000	450.000	900.000	800.000	720.000	1.080.000	950.000	800.000	770.000
4	Membresías y suscripciones	35.000	35.000	35.000	35.000	35.000	35.000	35.000	35.000	35.000	35.000	35.000	35.000
5	Efectivo del propietario invertido	8.000.000				2.000.000				2.000.000			3.000.000
	TOTAL DE INGRESOS	14.285.000	5.775.000	9.135.000	9.635.000	16.135.000	12.185.000	16.435.000	14.255.000	16.615.000	15.235.000	15.835.000	20.305.000

Cuadro 5. Flujo efectivo mensual.

14. CONCLUSIÓN

Como se puede observar, antes de realizar la actividad los usuarios tenían un concepto muy diferente de lo que es un propósito. Según ellos su propósito son todos esos puntos que escribieron. Pero en realidad esos propósitos escritos son objetivos y metas.

El problema con esto es que los objetivos y metas tienen un fin; se cumplen y se acaban. Si una persona tiene como propósito erróneamente cosas como objetivos y metas al finalizarlos va a quedar en el aire.

Este proyecto permite identificar en que se es bueno y como se puede aplicar esas habilidades y capacidades para mejorar al mundo haciendo algo que llene a la gente. Mediante las interacciones de los tableros las personas son capaces de pensar, contrastar, reflexionar y decidir frente a su vida para así llegar al propósito. Esto puede ser visto en el contraste entre el propósito antes de realizar la actividad y el propósito que surgió después de la actividad en donde dicho propósito tiene la estructura de QUÉ, POR QUÉ Y CÓMO, haciéndola perdurable en el tiempo y mutable. De esta manera la persona podrá seguir activa en la vejez, generando un envejecimiento exitoso (balance entre ausencia de discapacidad, compromiso con la vida y un alto rendimiento físico y cognitivo).

BIBLIOGRAFÍA

- Fernández, C. F. (1 de Mayo de 2018). *Portafolio*. Recuperado el 9 de Septiembre de 2018, de <http://www.portafolio.co/economia/panorama-del-adulto-mayor-en-colombia-2018-517356>
- Pardo Díaz, P., & González Hernandez, J. ((s.f de (s.f de (s.f). *Doc player*. Recuperado el 10 de Septiembre de 2018, de <https://docplayer.es/18047748-Demencia-y-depresion-en-adulto-mayor-dementia-and-depression-in-elderly.html>
- INDEX MUNDI*. (2017 de Julio de 2017). Recuperado el 9 de Septiembre de 2018, de https://www.indexmundi.com/es/colombia/distribucion_por_edad.html
- Cohen, G. (1991). *Envejecimiento cerebral*.
- González Nuñez, P. (4 de Febrero de 2017). *La mente es maravillosa*. Recuperado el 10 de Septiembre de 2018
- Guix i García, X. (2011). *El sentido de la vida o la vida sentida* . Porto.
- Marín Carmona, J. (2008). *Delirium y demencia*. Málaga.
- Meza Mejía, M., & Villalobos Torres, E. M. ((s.f. de (s.f. de (s.f.). *Redalyc*. Recuperado el 11 de Septiembre de 2018, de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=83411212>
- Quintanar, F. (2011). *Atención psicológica de las personas mayores*. México DF: PAX MÉXICO.
- Salud, R. (13 de Octubre de 2015). *El Tiempo*. Recuperado el 10 de Septiembre de 2018, de <https://www.eltiempo.com/archivo/documento/CMS-16401736>
<http://www.metrocuadrado.com/noticias/precios-m2/occidente-sector-puente-aranda-983>