

Título: ¿Qué hacer con mi vida?

Autora: Lic. María Antonieta Rodríguez Arce (marian@crystal.hlg.sld.cu)

Centro de trabajo: Universidad de Ciencias Médicas de Holguín

PREMIO EN LA INSTANCIA PROVINCIAL DEL CONCURSO PREMIO ANUAL DE LA SALUD 2012

Palabras clave: estilo de vida, decisiones, prevención de factores de riesgo psicosociales

Introducción

Durante mucho tiempo, el concepto de salud permaneció encerrado en un marco biologicista, apoyado en el buen funcionamiento fisiológico del organismo, fuera del sistema de las interrelaciones del hombre y de su funcionamiento psicológico. Sin embargo, este enfoque olvida que todos comportamientos son dirigidos por la psiquis, así como los eventos del medio social en que vive el hombre que los determinan a través de una relación dialéctica entre ellos.

La consideración de los factores internos que definen la vulnerabilidad a la enfermedad y su evolución ha conducido al otorgamiento de un papel creciente a los factores psicosociales.

El concepto de salud, por tanto, no puede expresarse sólo por la ausencia de sintomatología orgánica, sino también por indicadores del estilo de vida, calidad de vida y regulación psicológica; cuyas acciones definen un proceso de existencia sano.

Se valoran los factores psicosociales como: el estilo de vida del sujeto, es decir, la manera habitual de llevar su vida al enfrentar su realidad, en los que se incluyen sus mecanismos de afrontamiento a las demandas o exigencias, y por otra parte, la autoeficacia que percibe al utilizarlos en el logro del control sobre determinadas circunstancias y sobre las direcciones esenciales de su propia existencia, así como la valoración personal que realiza del apoyo social que recibe y brinda a las personas importantes para él afectivamente.

El desarrollo de la complejidad de la vida en la sociedad moderna, la aceleración de su ritmo, de las exigencias de respuestas simultáneas a múltiples y complejas alternativas, el aumento de la tensión intelectual, entre tantas demandas; son algunos de los variados factores que han determinado el incremento de las tensiones individuales en la vida social. Esta situación ha puesto en su lugar, el problema del estrés como cuestión fundamental en el análisis de la salud humana y punto de referencia obligado en las direcciones contemporáneas de la investigación y la asistencia médica.

Estas consideraciones sobre el estrés implican el valor de la personalidad en la motivación de los diferentes hechos y relaciones que pueden convertirse en estresantes para ella. Por tanto, la personalidad ocupa un lugar central en todos los estudios referentes a este y la enfermedad; por lo que la definición de los mecanismos y regularidades de ella que aumentan su resistencia, se definen como objetivo central para su educación y reeducación, es decir, promoción, prevención y rehabilitación.

La Psicología con sus herramientas es imprescindible para que las personas tomen decisiones más acertadas y consecuentes con sus necesidades, características y circunstancias. Ellas no poseen en sentido general, conocimientos y sí, muchos prejuicios, estereotipos y desconciertos que las arrastran a afrontamientos dañinos que les provocan conflictos y frustraciones frecuentes que limitan su bienestar y su salud. La intención es colocar en su adecuado lugar la autonomía responsable de estas hacia sí mismas, su familia y la sociedad.

Este libro proporciona la posibilidad de reflexionar bajo la óptica de la ciencia psicológica con vistas a valorar la selección de mejores opciones para solucionar las situaciones cotidianas que se les presentan a lo largo de la existencia. Está constituido por diez temas que abarcan problemáticas más impactantes para los sujetos y las familias, causantes de tensiones mantenidas y evitables con enfrentamientos que favorezcan la búsqueda de senderos más saludables y desplacen así factores de riesgo psicosociales que propician enfermedades o las agravan si ya existen.

Es común la resistencia a los cambios para no asumir las desventajas y los riesgos, sin embargo, de no ocurrir; los individuos se paralizan y no están satisfechos de sí mismos ni de los resultados. La voluntad de cambio está presente en el desarrollo de la humanidad, por eso hay que organizar la vida mejor para lograr que el objetivo supremo de la sociedad, sea el mejoramiento humano.

La Psicología provee de criterios valederos y científicamente sustentados para afrontar los cambios, que es la esencia del libro; planteados para que lleguen a la población en general. Este no es un tratado de Psicología ni una investigación experimental, tampoco es una novela; aunque en forma amena y asequible y matizada con ejemplos reales, muestre cómo se comportan y actúan los humanos con errores y aciertos. Es una valoración analítica sustentada en ricas experiencias profesionales.

La psiquis y el soma están muy interrelacionados y debuta de manera diferente en cada individuo, es decir, existen enfermos y no enfermedades. Toda alteración somática provoca reacciones psicológicas y viceversa. Los trabajadores de la salud y en especial, los médicos deben tener una sólida formación en este sentido para el manejo integral de los pacientes. Independientemente del problema, es el hombre quien lo tiene, lo percibe y lo enfrenta con sus particularidades, experiencias, significación y contexto. Esta obra puede ser muy útil para ellos y los futuros profesionales.

Objetivos:

- Prevenir los factores de riesgo psicosociales que complican la existencia de los sujetos y pueden arrastrarlos a problemas de salud.
- Aportar conocimientos de la psiquis humana que favorezcan los cambios necesarios al tomar de decisiones oportunas y saludables.
- Fortalecer la autonomía responsable de los individuos hacia sí mismos, su familia y la sociedad.
- Facilitar una herramienta útil para los estudiantes y profesionales de la salud que propicie el manejo ético e integral de las personas en la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación de salud.

Desarrollo

Tema 1. ¿Qué hacer con mi vida? Refleja los hallazgos frecuentes encontrados en consulta donde las personas se sienten tristes, con pocos deseos de trabajar, de emprender nuevas empresas y no saben cómo enfrentar los problemas de su vida cotidiana. Se han dejado conducir por sus impulsos, por situaciones, por los deseos y las exigencias de los demás, pero en pocas ocasiones sus decisiones y actos están dirigidos por ellas.

No saben con precisión lo que quieren y por qué lo quieren ni valoran su contexto, las condiciones propias de la situación; es decir, lo que pueden hacer, hasta dónde, con qué cuentan y cuáles son sus posibilidades. Dejan a la rutina, a lo que ocurre diariamente, sus decisiones y no enfrentan complejas circunstancias, que harían más sanas y felices sus vidas. Por no hacer cambios, se “conforman” con lo que se les presenta para no “complicarse la vida” y se sienten insatisfechas, frustradas, sin darse cuenta de que cada vez se enredan más. La lucha de motivos sin resolver las mantienen en estrés, y con este aparecen las alteraciones psicológicas y orgánicas, que las conducen con frecuencia a la búsqueda de ayuda de profesionales de la salud.

Se ofrecen orientaciones precisas a las personas sin suficiente información, desconcertadas ante situaciones, con pocos deseos de emprender nuevas empresas y que no saben cómo asumir los problemas de su quehacer cotidiano. La vida es caminar con decisión, es cambiar la realidad, así crecer y transformarse a sí mismo.

Todo acto de voluntad partirá de las necesidades y de ellas, con plena conciencia, comprender qué se quiere y por qué. En dependencia de la complejidad de los objetivos a lograr, seguirá una profunda reflexión en la que se tengan en cuenta sus características, potencialidades, esfuerzos necesarios, condiciones, circunstancias, significación real de lo que desean y apoyo social del que disponen.

Ante tales análisis, muchas desisten o buscan alternativas sencillas y rápidas de conseguir, pero el tiempo les muestra que eligieron el camino equivocado. Pasan de una decisión fácil a otra. Un problema no resuelto, es mañana más complicado; un problema no resuelto hoy puede significar que después tenga dos y más tarde, varios.

Una verdadera decisión con su objetiva y consecuente ejecución es un acto de autodeterminación y autorresponsabilidad, es decir, hace lo que quiere y asume las consecuencias de ello. Si se escoge un comportamiento, se aceptarán sus resultados y no vivir renegando de ellos, al contrario, se valorarán más los aciertos y ventajas, así como su aporte de nuevos conocimientos y vivencias que permitirán seguir nuevos caminos. Estos son elementos importantes que lo llevarán al éxito o al fracaso, a la satisfacción o a los conflictos y tensiones. Mientras se analizan las ventajas y desventajas sin llegar a soluciones, puede estar en conflicto, si se actúa y después se continúa “rumiando” la carga que no agrada, el estado emocional negativo se mantiene. La jerarquía de motivos permitirá la solución a través de la decisión y evitará el estrés.

El tema propone una técnica para fortalecer la autoestima. Se titula “Cuídate, te lo mereces” de José-Vicent Bonet.

Trata la frustración, sus tipos y el nivel de tolerancia a las frustraciones. Además, el estrés, sus características y estilos de enfrentamiento.

Finalmente, se analizan las causas más frecuentes de los errores en las decisiones.

Tema 2. Decisiones relacionadas con las relaciones interpersonales

El hombre es un ser social, se hace personalidad a través de la interacción con su medio social donde se apropia de la experiencia que le han legado sus antecesores. La comunicación juega un papel imprescindible en ello; el lenguaje verbal y extraverbal permite el intercambio de ideas, sentimientos y valores. En ese proceso modifica su entorno de acuerdo con sus necesidades y se transforma a sí mismo.

Se recorre el proceso de relaciones sociales en las diferentes etapas de la vida de los seres humanos.

Este tema tiene la intención de destacar las características que exhibe la comunicación entre los sujetos y que su posición no es esperar a ser aceptado e incluido, sino, tener protagonismo en ello con actuaciones adecuadas que favorezcan el enriquecimiento de las partes.

Con frecuencia, lo evidente para un sujeto no lo es para los demás, es invisible a otros. No suponer esto o aquello, opere con hechos, parta de ellos para sus análisis y valoraciones, será más objetivo y justo, y evitará muchos problemas en las relaciones interpersonales. Una regla de oro de la comunicación es “no hagas a otros lo que no te gusta”.

Es necesario comunicarse con mesura, reflexiones objetivas, adecuadas y respetuosas, y también con la rapidez requerida porque la lentitud en la solución atenta contra las personas que esperan por ella. Es importante ser asertivo.

En el tema se explica la asertividad y sus diferencias con la agresividad y la sumisión. Se resalta su importancia para la satisfacción personal y relaciones saludables.

Además, la necesidad social de la cortesía y cómo utilizarla. Así como reflexiones y recomendaciones para la utilización de la crítica y los halagos.

Tema 3. El noviazgo El noviazgo o relación amorosa entre dos personas de corta o más larga duración, es un tipo especial de relación interpersonal que se lleva a cabo con frecuencia como preparación para el matrimonio, aunque no siempre concluye en él y no siempre es su objetivo. Se valoran las diferentes maneras de expresarse esta relación en las distintas etapas de la vida humana. Lo ideal es que padres, maestros y otras vías formales o informales proporcionen una adecuada educación sexual, no solo con respecto a las relaciones sexuales protegidas, sino también lo referente a la dignidad, al respeto a sí mismo, a la pareja y la familia; para formar en ellos riqueza de intereses, selección de sus amigos de acuerdo con sus características y para que construyan verdaderas relaciones de confianza con los adultos y otras personas. Es una base fundamental para sentir atracción por iguales que los merezcan. Cuando esto ocurre, encuentran con mayor facilidad sus caminos y son felices disfrutando a plenitud con vivencias que contribuyan a un desarrollo sano.

Será desde la infancia a través de una comunicación afectuosa, sincera y respetuosa, desprovista de prejuicios que obstaculicen la misma y no teman compartir sus nuevas inquietudes evitando las críticas y prohibiciones. Se enriquecerá con el ejemplo, los valores y las informaciones paulatinas que se

aportarán en cada circunstancia. La sexualidad sana significa la plenitud física, psíquica y social al vivirla como hombre o mujer. Los prejuicios y tabúes la limitan y empobrecen haciendo desdichados a los sujetos.

El cambio frecuente de pareja determinado por una decisión superficial podrá conducir a fracasos que lastimen la autoestima, la esfera afectiva, la concepción objetiva de una relación sana y disfunciones sexuales futuras con otras alteraciones psíquicas.

El enamoramiento inspira y moviliza la búsqueda del intercambio físico y espiritual con el inquietante deseo de tocarse con las manos, los labios, las miradas, la piel..., con la necesidad de ofrecer ternura, halagos, ayuda y regalos. Arrastra a los enamorados a estados afectivos intensos y agradables que les aportan un sentido de la vida y la búsqueda constante de disfrutar la compañía. Ríen ante hechos y palabras sin gran relevancia, todo les parece bello e iluminado con expresiones como: rubores, estremecimientos, escalofríos, erizamientos, palpitaciones, saltos en el estómago y muchas más. Es común observarlos alelados recordando situaciones compartidas en el intercambio de caricias, ternuras, sueños y fantasías. No es privativo a los más jóvenes, es común oír a adultos expresar: “Estoy enamorado como un adolescente”.

El noviazgo no solo entraña compartir, pasear, conversar, tener relaciones sexuales; su riqueza se complementa con el respeto al espacio del otro, la ayuda mutua, el aporte que ambos se prodigan y en la creación de proyectos comunes. No es privativo se los adolescentes y jóvenes, con el aumento del divorcio, en la actualidad, hasta los adultos mayores tienen novios y no solo se busca para encontrar apoyo en la educación de los hijos, sino para que reensamble una nueva familia, buscar compañía, recomenzar “su vida afectiva” tratando de no cometer los errores anteriores. En diferentes etapas de la vida toma distintas maneras de establecerse en dependencia de las características y las condiciones.

La adolescencia imprime características particulares a la agresión en el noviazgo. Es una etapa de propensión a experimentar, a rebelarse y autoafirmarse. Un muchacho que quiere cumplir su rol masculino tradicional puede ser proclive a la violencia: aparentar actividad sexual, ser quien tome las decisiones en la pareja, dominar y controlar las actividades y comportamientos de ella, tratar de probar constantemente que él es “hombre” a través de actos agresivos y dureza, esperar que la novia renuncie a sus intereses y amistades para dar la máxima prioridad a su relación con él.

Por otro lado, una muchacha puede ceder al rol femenino tradicional: creer que puede cambiar al muchacho que ama, otorgarle, sentirse culpable por los problemas y responsable del funcionamiento de la relación y pensar que no encontrará otro novio como él.

Tema 4. Decisiones relacionadas con la profesión. Se encuentran personas capaces, hábiles en diferentes actividades del oficio o profesión que seleccionaron y son muy eficientes y realizadas, sin embargo, otras, no saben proyectarse en ellas o se autolimitan a enriquecerlas en mayor magnitud, por lo que no se sienten satisfechas de los resultados. Es una lástima que la capacidad y la experiencia no siempre se acompañen de la voluntad. Son cualidades de la misma: la perseverancia, la decisión, la independencia y el autocontrol.

Se analiza cómo transcurre el interés por la vida laboral desde la infancia. Los padres y maestros observarán con profundidad desde la niñez las aptitudes (condiciones anatomofisiológicas, naturales con las que se nacen y constituyen la base de la formación de las capacidades) para facilitarles la búsqueda de sus caminos.

Asimismo, los vincularán con diferentes actividades atractivas y los impulsarán a conocer variadas profesiones y sus características para propiciar en el futuro que la elección sea un verdadero acto de autodeterminación. Es importante fortalecer la independencia y la responsabilidad desde edades tempranas. El respeto a sus peculiaridades con manejo consecuente y consistente contribuirá al desenvolvimiento consciente por sí mismo en su etapa infantil y en el futuro. El amor, la comprensión, el apoyo y el estímulo adecuado fortalecerán su seguridad y autoestima.

Muchas personas ya graduadas siguen el camino elegido por temor a los cambios y hasta obtienen buenos resultados por su nivel de responsabilidad, no obstante, su trabajo no las arrastra con el compromiso afectivo que les proporcione satisfacción, lo cual propicia el cumplimiento de deberes, pero no su proyección para enriquecerlo.

Otras, con las aptitudes y capacidades adecuadas se conforman con las tareas asignadas y no buscan opciones novedosas con las que estarían más satisfechas consigo mismas y el reconocimiento social que necesitan.

También, existen sujetos con poca capacidad para desempeñar sus responsabilidades, sin embargo, les caracteriza la perseverancia y la manera de defender lo que se proponen y logran sin dañar a alguien. Asombran a sus compañeros por sus éxitos bien ganados. Tal vez otros con sus posibilidades podría obtenerlos con menos esfuerzo de acuerdo con sus características, si imitara el empeño del triunfador.

Ocurre, que individuos con pobre capacidad, pero con gran necesidad de reconocimiento social y hasta poder, envidien a otros más talentosos y prestigiosos. Lejos de esforzarse y ajustar sus aspiraciones con sus posibilidades y compromiso personal, se dedican a mancillar la imagen del compañero y tratan de destacarse a través actitudes socialmente significativas sin ser estas en realidad importantes para ellos. Provocan una imagen ficticia que confunde a los demás y pueden obtener un cargo que les proporcione dirigir y controlar a los exitosos, y hasta limitar sus proyectos.

Por suerte, muchas personas a pesar de los disímiles obstáculos que enfrentan se fortalecen y desarrollan para lograr sus aspiraciones, de lo cual se sienten satisfechas.

La perseverancia requiere de mucho esfuerzo y tiempo para llegar al final deseado. Mantener la ruta entraña retos y riesgos que provocan el desarrollo. Siempre tendrán resultados: aprendizaje, experiencia, satisfacción por la lucha, fortaleza del carácter y de la personalidad en general, valoración de otras opciones y muchos más.

Tema 5. El matrimonio. El matrimonio es una de las decisiones más importante en nuestra civilización porque la mayoría de las personas lo consideran y desean como una relación para toda la vida. Casarse constituye una gran responsabilidad porque con este acto se construye la célula de la sociedad: la familia. En la actualidad existen muchas parejas que funcionan como matrimonios sin establecer una unión legal para conocerse mejor, porque

no tienen plena decisión de “complicarse”, para evitar los problemas legales y económicos que puede entrañar un divorcio y otras causas.

El matrimonio es una institución social que reglamenta las relaciones sociales entre los sexos. No fue creado de inicio para tener en cuenta las necesidades sexuales de las personas, sino, al igual que la moral, para satisfacer otras necesidades de la sociedad: el sustento, la educación de los hijos, el aseguramiento de la propiedad, de la herencia y por conveniencias sociales.

El matrimonio es feliz, si es una unión basada en el amor, en el cual los miembros se reconocen uno a otro con iguales derechos y deberes, se respetan y se dispensan confianza. Solo así se da la perspectiva de que la monogamia no quede exclusivamente en una cuestión formal jurídica, sino que se convierta en una comunidad vital completa, que incluya también el trabajo común en las tareas domésticas, la cooperación en el cuidado y educación de los hijos y la satisfacción de necesidades culturales y sociales de cada miembro y de la pareja.

El comportamiento de las personas en el matrimonio tiene mucho que ver con la educación sexual y general que han tenido sus miembros y además, por otras influencias sociales como la ideología, la religión, la escuela, los medios de información masivos, la imitación, los grupos de pertenencia y las experiencias personales.

Existen algunos hechos frecuentes que atentan contra la felicidad del matrimonio: la rutina, la disminución del deseo erótico de uno o ambos pares, la inadecuada distribución de las responsabilidades, los celos, la falta de respeto a la individualidad de su cónyuge, la violencia, el adulterio y la convivencia disfuncional con otros miembros de la familia. Generalmente, estas causas se imbrican y laceran su desarrollo y bienestar. La inadecuada comunicación está presente en todas ellas.

La violencia en el matrimonio es agresión, daño a la otra persona. Puede ser física, psicológica y sexual; y ocurre más con las mujeres.

La física consiste en el uso de la fuerza física para causar daño a la pareja o para obligarla a realizar algún acto que esta no desea. Incluye golpes, patadas, empujones, mordiscos, heridas y otras.

La psicológica consiste en desvalorizar y ridiculizar al compañero(a) haciéndolo sentir mal con él mismo y provocando daños en su autoestima de diversas maneras.

La sexual consiste en usar la violencia en acercamientos sexuales, tratar a la pareja como objeto sexual, exigir relaciones sexuales sin consentimiento ni deseo del cónyuge, obligarlo a prácticas sexuales no deseadas y agredirlo en sus órganos genitales.

La infidelidad es muy dañina para las personas y el matrimonio. Se crea la desconfianza, la inseguridad y aunque se restablezcan las relaciones, quedan huellas difíciles de borrar. Existen sujetos, que al parecer la aceptaron, pero la traen a colación ante cualquier discusión. Por supuesto, la pareja y su dinámica se perjudican más.

El divorcio se decidirá cuando la pareja por mutuo acuerdo comprenda que no tiene razón de ser la convivencia y es mejor seguir cada uno su camino. Esto no significa que sean enemigos y mucho menos, que denigren la imagen del otro ante las demás personas.

Los hijos no estarán involucrados en el adulterio ni tampoco en el divorcio provocado por este u otras causas y menos, en las decisiones. Los hijos

siempre se vinculan de alguna manera, pero los padres los protegerán de las vivencias negativas de las discusiones, la violencia en cualquier manifestación y de utilizarlos para atraer a la pareja o perjudicarla. Es necesario evitar la aparición de sentimientos de culpabilidad en ellos por creerse responsables de lo ocurrido.

Tema 6. Quiero tener un hijo. Con frecuencia el embarazo no es planificado, cuando esto ocurre, muchos matrimonios se alegran de ello por la significación personal y familiar, sin embargo, gran parte de los casos a pesar de ser deseado no asumen actitudes responsables ante la complejidad de este hecho tan natural. Otros, no tienen condiciones psicológicas, económicas, sociales y hasta físicas para enfrentar el nacimiento y educación de un hijo y algunos ni siquiera lo valoran, pero lo asumen porque “no queda más remedio”, “uno de los miembros de la pareja lo quiere”, “pasó el tiempo y es la única alternativa posible” y más criterios. En fin, existen familias en que la concepción de un hijo no es un acto planificado, autodeterminado y responsable.

Los futuros padres deben conocer las características fisiológicas, sociales y psicológicas que surgen en las embarazadas para comprenderlas, apoyarlas y ayudarlas. Es necesario conocer las satisfacciones y tensiones que el nuevo estado fisiológico determina y las manifestaciones cognoscitivas, afectivas y conductuales con que reacciona cada embarazada de acuerdo con sus características de personalidad y el medio sociocultural en que vive.

La preparación de la pareja y la familia es importante. El apoyo de todos es necesario y asimilarán con antelación la distribución de tareas sin sustituir a los futuros progenitores. Lo harán también en la concepción de su educación y cómo conducirla sin contradicciones y valorando las características del niño y su edad.

También es imprescindible tener en cuenta qué harán cuando ya existe uno o más hermano, para atenuar los posibles efectos negativos de una educación centrada en el hijo único que les aporta preocupaciones por su dependencia, poca tolerancia y rebeldía. Se ofrecen recomendaciones al respecto.

Existen parejas deseosas de tener un hijo y por razones orgánicas de uno de ellos o ambos, no son fértiles y después de ser diagnosticados en la consulta especializada, deciden acudir a la adopción. Esta tiene ventajas para el niño sin amparo filial y también para estos cónyuges.

Es una decisión de la pareja, pero quiere de reflexiones profundas y responsables para no dañar al pequeño ni a la pareja.

Otra situación que requiere de una significativa decisión es la de ser madre soltera e ignorar al padre verdadero. Lo que se llama con frecuencia “producción independiente”. Es comprensible la necesidad de muchas mujeres de lograr un hijo que no han podido concebir en una unión estable y lo determinan con el consentimiento o no de un hombre con el cual se relacionaron de manera casual o temporal. Este camino lo elige con frecuencia porque se siente capaz de enfrentar todas las responsabilidades, no obstante, no se debe olvidar también de considerar cómo y cuándo enfrentará la verdad con el niño para evitar consecuencias desagradables en su desarrollo psicológico, en la medida que crezca entre pequeños y adultos descubrirá que su vida afectiva y su hogar son incompletos y comenzarán las preguntas. No se esperará ese momento, se precisa prepararlo con anticipación. Si es necesario, se buscará orientación especializada.

Tema 7. Decisiones en la educación de los hijos. Es una realidad que educar es una responsabilidad seria y difícil, y llevarla a cabo una urgencia social por las consecuencias que provoca en la formación y desarrollo de la personalidad, sin embargo, es común que los padres no se preparen y dirijan ese largo proceso con desaciertos e inseguridades que aportan saldos negativos.

El tema recorre las características psicológicas fundamentales de cada etapa desde el lactante hasta la adultez porque la educación de los hijos no termina de una u otra manera hasta la muerte de los progenitores. También se abordan los problemas psicológicos más frecuentes de no conducir la educación de manera saludable y recomendaciones para las soluciones más ventajosas en cada situación.

Los mayores pretenden la obediencia y que siempre los escuchen. Los hijos, ante las exigencias no acordes con sus posibilidades, mal delimitadas e inconsistentes, exhiben respuestas que sobrepasan los límites del respeto, el espacio de los demás y la convivencia. A esto se le llama “portarse mal”, sin embargo, con mucha frecuencia se incluyen en este apelativo los comportamientos “que para los adultos son incorrectos” aunque sean normales y se enfrentan entonces, por el inadecuado manejo; que estos se incrementan para lograr: atención, poder, obtener ganancias secundarias y venganza. Se aportan algunas recomendaciones generales que pueden ser útiles:

- Observen sus reacciones ante los comportamientos de sus descendientes, tal vez se excedan, abusen de los regaños, castigos y otros recursos educativos, y no brinden suficiente amor, estimulación, halagos y compañía. Valoren qué criterios los movilizan y si los problemas de la vida los agobian provocando su pobre autocontrol, sobre todo con ellos.
- Observen las reacciones de sus hijos en la vida cotidiana y ante las demandas. Estas les dirán muchas cosas y les permitirán valorar sus necesidades y aceptaciones. Cuando se rebelen, se nieguen o sigan mostrando las conductas no deseadas, reflexionen acerca de la posibilidad del cambio de las reglas, sin olvidar que al modificarlas todos los adultos del hogar coincidirán en ello.
- Respeten a los hijos desde pequeños y muestren respeto entre los mayores.
- Dediquen tiempo para divertirse juntos.
- Prefieran estimular, que regañar.
- Comunicarse con mucho amor.
- Enseñarlos a oír explicaciones, no sermones, y llegar a negociaciones que los hagan sentirse considerados y comprometidos.

Es importante tener en cuenta cómo utilizar o no los llamados “métodos o recursos educativos” para evitar complicaciones innecesarias en la conducción de la educación de los niños. Ellos son: castigo, castigo físico, regaños, comparaciones, halagos, premios, promesas y otros.

Tema 8. Decisiones relacionadas con el homosexualismo. Los prejuicios de la sociedad contemporánea han provocado que las decisiones con respecto al homosexualismo y otras variantes sexuales, se hagan muy difíciles por los múltiples conflictos personales, familiares, laborales y sociales. Las personas con una orientación sexual hacia su mismo sexo sufren grandes tensiones para

definir lo que realmente las satisface, les preocupa el rechazo de sus padres y familiares.

Es también agresiva la pérdida de amistades que no comprenden la situación y se sienten presionadas por mantener las apariencias. Aunque con mayor flexibilidad, aún existen profesiones y circunstancias laborales donde se evita la presencia de individuos con esta tendencia “porque no son confiables ni un ejemplo para los demás”. Es angustiante lo que enfrentarán ante la decisión y por ello, muchos sujetos prefieren casarse, constituir una familia y crearse una imagen social con serias consecuencias para su salud y bienestar, y el funcionamiento adecuado de la familia, provocando problemas sobre todo psicológicos en su pareja y sus hijos.

El homosexualismo expresa que existen necesidades y costumbres sexuales relativamente constantes diferentes a la mayoría de las personas. Con ello, no se están abordando sus características de personalidad ni una condición patológica. Son cuestiones que tienen que comprobarse en cada caso y no pueden inferirse de la variante sexual, solo se considerarán las acciones y sus motivos en cuanto provecho o perjuicio cause a los demás.

Es preciso ser tolerantes y respetuosos hacia esas conductas que no provocan daño a nadie y que los sujetos que las eligen son felices con ellas. La presión social puede enfermarlas por las tensiones en que viven, no por sus elecciones.

Es un fenómeno multicausal, lo cierto es que por su versatilidad, individualidad y otros aspectos socioculturales, ha sido estudiado sin la profundidad que requiere para su precisión científica.

La sexualidad es evolutiva pues desde el nacimiento tiene sus transformaciones, trasciende al centro de la persona, se difunde, se proyecta hacia todas las esferas de su vida e interviene poderosamente en su desarrollo. Las influencias de su equipo biológico y las características psicológicas que se forman en el medio social, la encauzan y el resultado es una serie de conceptos, actitudes y conductas sexuales que comienzan a formarse desde la niñez, provocando diferentes manifestaciones en las distintas etapas de la vida humana.

Se encuentran niños y niñas que sus comportamientos no son aceptados por la sociedad porque sus gestos y preferencias no responden a lo establecido para sus sexos. Estas conductas con frecuencia aparecen en la etapa preescolar y desconciertan a los adultos que los/ las rodean, no saben qué sucede ni cómo enfrentarlas. Estas conductas son: amaneramiento, masculinización y afeminamiento. Se diferencian y se manejan con respeto y consecuentemente con sus características y posibles causas psicosociales.

Los conflictos bisexuales y conductas relacionadas con iguales del mismo sexo son parte del desarrollo del adolescente porque pertenecen a una etapa de maduración donde está probando su identidad y por estar muy ligado a su grupo. No deben ser consideradas como preámbulo a la homosexualidad. En la medida que comienza a afrontar, asimilar e integrar los cambios ocasionados por la pubertad, se vuelve de modo creciente hacia el otro sexo. A través de sus fantasías ensaya su conducta al respecto; además, las actividades compartidas con sus iguales del mismo género, le confirman su atracción y deseo sexual heterosexual, sin embargo, estos vínculos generalmente transitorios están hipervalorados a nivel social en la mayoría de los casos y

pueden impulsarlos a mantenerlos en contra de su voluntad “por la fama que le dieron”.

Se hace necesario que los adolescentes no sean rechazados, criticados, etiquetados como homosexuales. Evitarán comentarios fuera del contexto íntimo de la familia y alborotos inapropiados; al contrario, la calma, la confianza y el consejo oportuno los estimulará a buscar otras experiencias placenteras que los ayuden a definir. Se tendrá especial cuidado en ofrecerles apoyo si se aíslan y se sienten culpables. Un inadecuado manejo puede llevarlos a continuar con esas prácticas sin desearlas e incluso, al suicidio.

Es muy importante que los adultos con una orientación homosexual mantengan una actitud responsable para no involucrar a niños y adolescentes en la misma. La ejecución de relaciones homosexuales en estas etapas donde la personalidad no ha terminado su estructuración puede conllevar a fuertes traumas psicológicos, culpabilidad, remordimiento y después, a pesar de no desear continuar con ellas, se crea un precedente que les dificulta sus relaciones sociales, encontrar una pareja deseada y poder vivir a plenitud.

Tema 9. Decisiones relacionadas con la muerte de seres queridos. La muerte es un fenómeno natural y en el que termina la existencia, sin embargo, es muy difícil de afrontar en nuestra sociedad por sus peculiaridades, costumbres, valores y tradiciones. No todas las culturas la perciben igual, por lo que no la enfrentan de manera similar.

Asimismo, cada persona reacciona diferente por sus características de personalidad, significación de la persona perdida, experiencias anteriores, sentido de la vida, estado psicológico en el momento de ocurrir el hecho, circunstancias por las que atraviesa, sentimientos de culpabilidad, y presión social de familiares, amigos y la comunidad.

En nuestro país existe la tendencia a esconder este acontecimiento a los pequeños, sin embargo, ellos perciben que su entorno sufrió cambios, que viven una realidad que no es la común: las personas que los rodean están tristes, llorosas, tensas y alejadas; oyen cuchicheos y conversaciones que se congelan con su presencia; visitas frecuentes con intercambios desoladores, se propician pocos momentos con ellos, a no ser para satisfacer sus necesidades más urgentes, en fin, cambia el modo de vida familiar, lo que repercute en su estilo de vida habitual y se desconciertan. No saben qué pasa y esto con frecuencia les crea tensión por la incertidumbre.

Tienen derecho a conocer y participar del evento en el que están involucrados. La veracidad y la naturalidad al enfrentarla son las conductas aconsejables y preventivas de problemas emocionales futuros.

Existen adultos que arrastran a los pequeños a su duelo y limitan sus juegos y distracciones. La percepción de los niños no es igual que la de los mayores. No se emitirán criterios y juicios acerca de su actitud tranquila y habitual como si denotara que no quiere a la persona perdida. La vida familiar continuará su paso normal: jugar. Este enfrentamiento no es una ofensa y ayudará a todos a asimilar tan penoso hecho. El trabajo, el apoyo filial y de amigos, la incorporación

a la vida común, y el tiempo, son las condiciones que asegurarán la salud psíquica de niños y mayores.

Los duelos no se resuelven de una vez, se pueden revitalizar, más en los adultos y niños más grandes, en fechas significativas. Los síntomas se

mantienen y acentúan en los duelos enquistados, es decir, que nunca se resuelven y las personas que los manifiestan pierden el deseo de vivir, su sentido de la vida y hasta arrastran a los demás a ello provocando una atmósfera muy perjudicial a la salud de todos.

Tema 10. Decisiones relacionadas con la jubilación. La jubilación es la etapa de la vida en que las personas cesan la actividad laboral habitual y reciben una pensión por los años consagrados a la misma; pero no se acabó la vida. El trabajo demandó responsabilidades, preocupaciones, tensiones, disgustos, conflictos, entrega y priorizarlo, en muchas ocasiones, con respecto a la familia y a sí mismo. También propició satisfacciones, éxitos, buenos compañeros y amigos, no obstante, el paso del tiempo provoca nuevas necesidades físicas, psíquicas y sociales, y se requiere de menos exigencias, más descanso y actividades acordes con su nuevo estadio.

Este paso a una nueva etapa de la vida requiere preparación con suficiente antelación, no pase a ella sin concebir qué y cómo hará; para ello se sugiere:

- Reunir a la familia para la redistribución de las tareas del hogar donde cada miembro asumirá las correspondientes con su estatus o posición.
- Si tiene cónyuge, parte de la preparación consiste en cómo estará insertado en los nuevos proyectos con la valoración de ambos y la aceptación de la pareja.
- Es importante analizar cuáles son sus aspiraciones no logradas hasta el momento, con sus posibilidades actuales, características de personalidad y circunstancias, y se empeñará en satisfacerlas para favorecer su bienestar psíquico y físico.
- No se aislarán de sus amistades y actividades preferidas, todo lo contrario, buscarán el intercambio frecuente positivo, creador y ameno.
- Programen salidas agradables y no solo a enfermos y fallecidos.
- En la etapa final de trabajo, acordar con la dirección de su centro laboral la disminución paulatina de tareas secundarias y aledañas a su cargo y sustituirlas por otras que requieran de menos esfuerzos y tensiones. Es preciso entrenar con tiempo suficiente a la persona sustituta para sentirse apoyados y satisfechos de no ocasionar disturbios con su ausencia.
- Si cuidaban su apariencia, no dejen de hacerlo de acuerdo con las nuevas circunstancias, no se descuiden, todo lo contrario.
- Hagan ejercicios y caminatas sistemáticamente de acuerdo con sus posibilidades.
- Revisen su ropero y adecúenlo a su futuro estilo de vida. Propicien un vestuario cómodo y funcional, nuevo o producto de la transformación de ropas que poseen.
- De acuerdo con sus posibilidades condicionen su casa para que les proporcione tranquilidad, bienestar y menos tareas. Desechen muebles que obstruyan su paso y sobrecarguen los espacios. Recuerden que en el futuro permanecerán más tiempo en ella y tal vez después no dispongan de las fuerzas y los recursos que necesitan.
- Si no tenían costumbre de leer, comiencen a crearla, con un libro apropiado siempre se sentirán acompañados y entretenidos.

- Conversarán respetuosamente con vecinos y amigos para hacerles saber la nueva distribución de sus actividades para que eviten obstaculizarlas con su presencia inoportuna.
- Los directivos y los compañeros del centro laboral deben concebir actividades de despedida para ofrecerles cariño y reconocimientos por los servicios prestados. También invitarlos a las actividades, posibles colaboraciones y visitarlos.

Análisis de la bibliografía

De hasta 5 años: 10

De 6 a 10 años: 9

De más de 10 años: 8

Total: 27 bibliografías