

ORIENTACIÓN PARA EL ENVEJECIMIENTO: UN NUEVO RETO

Zoila Rosa Vargas Cordero

Resumen. Este artículo trata de contribuir a la desmitificación de la vejez y rescata el valor del envejecimiento exitoso como parte del proceso evolutivo que todo ser humano experimenta durante su ciclo vital.

Es un ensayo para reflexionar sobre este tema, al que se teme y, por lo tanto cuesta aceptar y para señalar cómo el profesional en Orientación puede cambiar la percepción que la sociedad ha inculcado al individuo, si lo orienta para que pueda comprender que el envejecimiento es algo natural y saludable y que depende de cada uno que éste resulte creativo, inteligente y de máximo bienestar. También persigue retomar el importante valor que tiene la familia como soporte para el fortalecimiento de los miembros y cómo orientadores y orientadoras, pueden incursionar en este nuevo reto de orientar para el envejecimiento desde cualquiera de los ámbitos en que se encuentre laborando.

Introducción

Vejez es un concepto que muestra un estado difícil de aceptar; es un estereotipo tan temido como la muerte. Vivir más tiempo, no quiere decir que sea necesariamente vivir con calidad de vida, por lo tanto es importante facilitar procesos orientadores que eleven los niveles de bienestar en los ancianos de hoy, así como procesos educativo-formativos para las poblaciones en crecimiento quienes serán los ancianos del futuro.

El ser humano, en el proceso de su desarrollo, se encuentra con una serie de etapas en la cual enfrenta diversas tareas y algunas crisis. Durante este proceso, que se inicia desde el momento de la concepción y termina con la muerte, la persona se esfuerza por desarrollar al máximo sus potencialidades y, a la vez, desarrollarse en todos los ámbitos: social, cultural, familiar, laboral, entre otros, en busca de una adecuada integración con el medio. De ahí la importancia en Orientación, de visualizar al individuo como un ser integral, de tener un marco de referencia para ubicarlo según la etapa en que se encuentre, así como de propiciar espacios para su crecimiento a lo largo de todo el proceso de vida: niñez, juventud, adultez y ancianidad.

La etapa de la ancianidad, como parte del proceso de la vida, ocurre en forma paulatina; sin embargo, la sociedad ha dejado un poco de lado al anciano. Esta etapa se agudiza

cuando la sociedad consumista resalta la belleza física y, al pretender elevar su nivel de productividad, únicamente se interesa por aquellos individuos quienes generan un producto, es decir, socialmente la vejez es vista como negativa o poco beneficiosa, a pesar de ser parte de un proceso de envejecimiento que se produce en la vida de todo ser humano.

El presente artículo pretende ser un instrumento de reflexión que ayude a adquirir mayor conciencia de lo que significa el envejecimiento y el papel que tiene el orientador y la orientadora con la población anciana, específicamente en la promoción de un envejecimiento exitoso y contribuir a la desmitificación de éste, rescatando la importancia y valor de los ancianos en el desarrollo de la sociedad. Trata, además, de ofrecer a los lectores una visión acerca del envejecimiento y los mitos que existen al respecto, una breve descripción de cómo resulta la vida en familia con ancianos, para concluir con el papel que puede desempeñar el profesional de orientación en la atención del envejecimiento.

Concepto de anciano

Diferentes autores tratan de conceptualizar el término anciano de diversas formas. Se encuentran definiciones sencillas y otras más elaboradas, pero todas hacen referencia a una etapa del desarrollo humano, que se ubica a partir de los sesenta años. Algunas acepciones se mencionan a continuación:

(Ramírez, 1990:15) se refiere a la ancianidad como "una etapa natural en la vida del hombre, durante la cual es posible fortalecer o renovar los intereses y desarrollar habilidades".

Beale y otra (1989:81) definen al anciano como "las personas mayores de una determinada edad, sin hacer distinción de sexo".

Erikson, en (Chaves, 1993:4), anota que:

"...es la etapa de la madurez que se inicia a partir de los sesenta años, la persona empieza a integrar la experiencia vivida o cae en angustia y desesperación. Es decir, el

que hace un buen inventario y se siente satisfecho recoge el fruto plantado y entra en integridad".

(Chaves, 1993:4) agrega el significado de la ONU que dice "es aquella persona mayor de sesenta años".

Tomando en cuenta los conceptos anteriores, se puede decir que el anciano es aquella persona quien ha alcanzado una edad cronológica determinada por la sociedad. Se encuentra en una etapa de la vida en la que, por su experiencia, le es posible hacer un inventario de sus capacidades y limitaciones para renovar y desarrollar intereses y habilidades de acuerdo con su proceso de desarrollo real.

Algunos autores afirman que el envejecimiento inicia con el nacimiento; es decir, se considera que la edad cronológica y el proceso de envejecimiento ocurren de manera paralela; no obstante, no es sólo la edad sino básicamente el tipo de experiencia vivida, lo que contribuye a la causalidad del proceso. Por lo tanto, el proceso externo de envejecimiento, en ciertas personas, puede ocurrir de una manera muy repentina y, en otras en forma gradual. Esto se debe a la relación que existe entre la cronología y los acontecimientos vividos por la persona; es decir, la edad por sí sola no causa un deterioro.

Según (Anzola, 1994), la vejez puede verse desde diferentes perspectivas, tal y como se presenta a continuación:

- * Cronológica: constituye la manera más simple de determinar la vejez, ya que se toma en cuenta únicamente el tiempo transcurrido desde el nacimiento de la persona.
- * Biológica: corresponde a etapas en el proceso de envejecimiento biológico en cuanto a órganos y funciones. Esto sucede desde varios niveles: molecular, celular, tisular y orgánico, así como estructural y funcional.
- * Psíquica: se refiere al aspecto cognoscitivo; éste afecta la manera de pensar, las capacidades y el área psicoafectiva,

la cual incide en la personalidad y en el afecto. Estos elementos no surgen de manera espontánea sino que vienen a ser el resultado de acontecimientos vitales.

- * Social: comprende los papeles que se han desempeñado en la sociedad; incluye el ciclo de dependencia e independencia que afecta a muchos individuos de edad avanzada.
- * Fenomenológica; es la percepción subjetiva que tiene la persona acerca de la edad, al sentimiento de haber cambiado conforme el tiempo pasa, a la vez que se permanece en lo esencial.
- * Funcional: este es el resultante de la interacción de los elementos biológicos, psicológicos y sociales y constituye el reflejo de la integridad del individuo a lo largo del proceso de envejecimiento.

Lo anterior muestra los diferentes aspectos que determinan la función de un ser envejeciente que experimenta un proceso biopsicosocial, el cual produce disminución de algunas de sus capacidades a medida que se avanza en la edad; sin embargo, la ancianidad no debe asociarse con enfermedad, tampoco puede catalogarse radicalmente que la vejez es sinónimo de declinación intelectual y cognitiva. El anciano muestra nuevos intereses; puede seguir aprendiendo, así como también desarrollar habilidades durante este período de su vida. Si logra potenciar el reencuentro con el yo niño surgirá un núcleo interior creativo que le permitirá crear belleza para él y para los demás, (Dobles, 1997).

Cada etapa evolutiva tiene sus propias características; la ancianidad tiene las suyas, al igual que las tiene la etapa adulta, la adolescente, y la de la infancia. Experimentar cada una de ellas, representa para el individuo ventajas y desventajas, pero todas responden a un proceso de envejecimiento y el anciano puede tener un claro sentido de vida y disfrutar de ésta, tanto o más que en las etapas precedentes.

Mitos sobre la ancianidad

Existen mitos acerca de la ancianidad, a continuación se mencionan algunos de los que menciona (López, 1979) y para cada uno se ofrece su respectivo comentario:

“-La vejez es vista como enfermedad”: es un mito que deteriora el período de envejecimiento y justifica muchas de las enfermedades sentidas. Es necesario cambiar este esquema mental para que durante este tiempo se puedan asumir nuevos retos y ver nuevas posibilidades. Es un momento de la vida en el cual el anciano puede seguir desarrollándose y contribuyendo a la sociedad.

“-La vejez es asexual”: hay personas que así lo creen, y niegan la posibilidad de que sus padres y abuelos sean capaces de amar y, asimismo, evitan esa experiencia por sentirse viejos. Con esto se condena a los ancianos a una soledad inevitable y a reprimirse de manifestar sentimientos sanos.

“-La vejez es inútil”: la colectividad lo considera así y las personas mayores han llegado a asumirlo. Se vive en una sociedad donde la eficiencia se mide por la productividad y ésta se ha convertido en un valor supremo. Es necesario adoptar una perspectiva enteramente nueva en relación con el trabajo del anciano. Se le debe brindar un valor real como ser humano y como persona que sigue siendo productiva, aunque en condiciones y formas diferentes.

“-Las personas mayores no pueden moverse al ritmo de la sociedad actual”: por lo que se establecen barreras sociales que relegan a los mayores. Es, entonces, que se construyen hogares para ancianos, en donde se aglomera a las personas que la sociedad considera ya no ocupan un lugar en la comunidad caracterizada por la demanda de eficiencia y productividad. Sin embargo, debe tomarse en cuenta que el proceso de envejecimiento se explica desde diversas perspectivas y el viejo o geronto puede ser visto como una persona que se encuentra en capacidad de resolver sus problemas, controlar su propia conducta, aceptar la etapa vital y,

por ende, enfrentar esa sociedad cada vez más exigente, al mostrar una vejez productiva y útil socialmente.

Es importante recalcar que con estos mitos se visualiza a los ancianos como seres sin esperanza y con decaimiento físico. Prácticamente el mensaje social intenta, mediante los medios de comunicación, transmitir a las demás poblaciones esta visión errónea del anciano; por lo tanto, es necesario que este sistema de mitos, creencias, actitudes y conductas distorsionadas sea roto.

La perspectiva social debe cambiar hacia una nueva visión que promueva un sentido de vida con calidad, que permita a los viejos enfrentarse al mundo de manera eficiente y que les facilite el bienestar personal, así como, también, que se favorezca, en todos los individuos, una preparación más organizada y sistemática para estudiar, analizar, conocer y aprender a enfrentar la etapa de la ancianidad sin prejuicios, ni temores.

Por estar la población anciana en aumento, disciplinas interesadas en ésta -la Orientación es una de ellas- han hecho notar la necesidad imperante de una revaloración acerca del envejecimiento y de la ancianidad. A pesar de los mitos y creencias existentes, empieza a vislumbrarse mayor interés y conciencia no sólo sobre la realidad de esta etapa sino, también, acerca de las percepciones que los jóvenes tienen de ella.

Con respecto a lo anterior y como muestra de lo que podría verse como el inicio de un cambio, se seleccionaron, de (Curling, 1994), diversos criterios que muestran la percepción de algunos jóvenes y lo que ellos escribieron a las generaciones adultas. Esto, a su vez, puede servir para ampliar la reflexión, así como también para recurso didáctico.

- 1.- "Haremos que nuestros hijos puedan confiar en los adultos de nuevo y que se enorgullezcan de sus antepasados. Sé que esto no es nada fácil, pero estoy segura de que lo lograremos. Quiero agradecerle, abuelito, por haber influido en que yo naciera, y por

haber preparado tan bien a mi padre para enfrentar la vida." (Melanie, 17 años, p. 118)

- 2.- "¡Sinceramente, algunos días me da mucho temor llegar a la edad adulta y no comprender a los jóvenes!. ¡Cómo me entristezco al meditar sobre esto! Pero de repente surge en mi mente el recuerdo de mi mamá,... de mi papá,... de mis abuelitos, tías, profesores y todas aquellas personas que, a pesar de su edad, me han brindado incondicionalmente su amistad y su ayuda." (Adriana, 14 años, p. 145)
- 3.- "Vemos en nuestros abuelos personas de vida y costumbres sanas, trabajadoras quienes después de muchos años de trabajo a través de la vida obtienen, como fruto de todo su trabajo, en algunos casos, pensiones que dejan mucho que desear." "Los jóvenes debemos pensar qué podríamos hacer nosotros si no recibiéramos el aporte de la gran experiencia de nuestros mayores. Si nuestros abuelos y todas las personas mayores siguen aprendiendo cada día más en la escuela de la vida, cuánto más no debiéramos nosotros los jóvenes prestar atención al grupo de los experimentados abuelos." (Vladimir, 13 años, p.153)
- 4.- "Hoy, como muchos otros días he estado pensando en lo importante que es poder compartir con un abuelo, un tío, con una profesora o simplemente con una persona que haya vivido más que yo. Lástima que poco reconozcamos la importancia de las personas mayores." "Todas las personas deben tener respeto por sus mayores, ya que ellos son los encargados de encarnarnos a un futuro próspero y agradable. ... Por todo lo que ustedes, los "viejitos" nos dan: ¡Muchas gracias! Espero que aunque un día ya no van a estar y nosotros los jóvenes vamos a tomar sus lugares, no olvidemos sus enseñanzas. Ojalá que ese día, al igual

que ustedes, sepamos guiar y educar a los jóvenes". (Mariela, 17 años, p. 189).

La familia y los ancianos

Los ancianos generalmente se encuentran vinculados, de alguna manera, sus grupos familiares y aun cuando estos no compartan un mismo techo con sus hijos e hijas, se espera que las relaciones entre ellos tiendan a ser estrechas, de compromiso y, en algunos casos, hasta constantes. No siempre esto se cumple, de ahí que el papel que desempeñe la familia favorece u obstaculiza el desarrollo de sus miembros, incluyendo al adulto mayor.

Durante la etapa de la vejez varían los roles sociales, no obstante, aunque la vida de las personas mayores cambia, las redes familiares mantienen la importancia como recursos de apoyo en cuanto afirmación y significado. Treas, en (Myers, 1988:2) lo afirma al plantear que

"...las personas mayores se apoyan en los lazos familiares de afecto u obligación para alivianar los problemas que tienen con el resto de la sociedad en cuanto al cuidado de las personas mayores. La mayoría de las personas buscan (sic) sus apoyos familiares para alivianar sus problemas. Los padres mayores muy frecuentemente buscan a sus hijos".

En cada sociedad se define el tipo de familia que se quiere preservar, la idea o percepción que las personas deben tener acerca de ésta y lo que este grupo social debe ser. La familia, por su estructura, podría permitir un espacio de desarrollo agradable y satisfactorio para cada uno de sus miembros, en la medida en que asimilen su propia realidad y manejen las situaciones conflictivas de una forma sana y natural. En este sentido, es importante señalar que los ancianos la necesitan como apoyo y alivio.

En toda familia se produce tensión y conflicto y una de las causas se atribuye a la convivencia de personas de diferentes edades y sexo, quienes presentan variados intereses

y necesidades, así como el compartir patrones desiguales de poder. Es decir, es una estructura social que se convierte en escenario del conflicto, en la medida en que está integrada por personas que interactúan conciliando sus propios intereses y necesidades, con las necesidades e intereses del grupo familiar. De ahí que, como afirma (Villarreal, 1993:34):

"...se requiere de una comunicación abierta que permita la toma de decisiones, la solución de problemas y la confianza para discriminar y atender las situaciones en la medida en que se van presentando. Ello implica que la vida familiar es dinámica, activa y permite que las personas vayan produciendo, tomando en cuenta la etapa y la edad de desarrollo en que se encuentran".

Cabe señalar que la familia que se fundamenta en la cooperación, la comunicación abierta, la solidaridad entre sus miembros y además mantiene una actitud positiva para entender las diferencias individuales y resolver las contradicciones y las dificultades, permitirá a la persona desarrollar fortalezas para enfrentarse a las situaciones de vida, lo que predice vivir la etapa de la ancianidad con mayor satisfacción y bienestar como consecuencia de la claridad en cuanto a su sentido de vida.

Esto quiere decir, que la vida sana en familia constituye un elemento vital en el desarrollo humano y en la habilidad para adquirir destrezas que, posteriormente, serán herramientas que la persona utilice para enfrentar los avatares de la vida.

(Florez y López, 1990) confirman lo anterior cuando se refieren a que aquellas personas quienes en la infancia, adolescencia, juventud y adultez vivieron experiencias de cooperación, solidaridad, generosidad e interacción social, podrán tener en la ancianidad un sentido de vida satisfactorio y no vivir en el aislamiento, con lo que se puede decir que vivir la vida inteligentemente, conducirá a una vejez inteligente.

Todo individuo necesita tener buena alimentación, vestuario, un espacio propio bajo techo, sentirse querido, valorado, aceptado por la familia, participar en las actividades

propias del hogar y en actividades recreativas. Condiciones básicas y de vital importancia a las que no escapan los ancianos y si, además, estos pueden sentirse útiles y ser fuente de sabiduría para los jóvenes, se suman condiciones que les permiten desarrollarse sanamente y los conduce a una vida agradable con gran sentido y satisfacción. A su vez, esta satisfacción les permite establecer relaciones sociales dentro de la familia acordes con sus necesidades sexuales, de compañía y de amistad con los demás, así como la cooperación para crear un sistema social más justo donde exista igualdad para todos; (Villarreal, 1993).

En síntesis, el tipo de familia y el papel que ésta desempeñe es fundamental para el equilibrio mental de todos los miembros, incluyendo a las personas ancianas.

El papel o rol del profesional en Orientación

Los ancianos se desenvuelven en diferentes áreas que les permiten la satisfacción de necesidades, es decir, el tiempo tienen que planificarlo de tal manera que hayan espacios para la recreación, el aprendizaje, el área laboral y compartir con la familia, la cual es una de las actividades que le absorbe o le absorbió la mayor parte de su tiempo y es, principalmente, mediante ésta última que se esperaba que logre su mayor satisfacción emocional, intelectual y social.

Sin embargo, no es lo que se espera lo que prevalece en la sociedad; las insatisfacciones en la vida familiar también se presentan para la población anciana que se encuentra en su casa y vive con su familia, esencialmente cuando se enfrenta a una serie de situaciones que debe resolver y no puede hacerles frente o no sabe si está preparado para ellas. De este modo, en muchos casos y eventos familiares no es extraño que los ancianos no se sientan a gusto, por ejemplo, cuando lo maltratan porque está viejo o no lo

toman en cuenta para decisiones, incluyendo algunas en las cuales él está involucrado. En síntesis, se enfrenta con una serie de incomodidades o situaciones que no sabe resolver.

Condiciones como las mencionadas, plantean la necesidad de centrarse específicamente en el área gerontológica como otro campo de acción que le compete a la Orientación, campo que aún no ha sido bien explorado desde ésta y para el cual este profesional ha recibido formación académica, por lo tanto, puede aportar sus conocimientos en la atención de las diferentes necesidades que presenta la población de ancianos.

Asimismo, los orientadores pueden desempeñar un papel muy importante en la tarea de ayudar a envejecer exitosamente. Es decir, pueden trabajar con todas las personas, de todas las edades y etapas del desarrollo humano, en la búsqueda del sentido de vida para cada uno, en el logro de un mayor bienestar, así como también en el mejoramiento de la calidad de vida.

Para facilitar el envejecimiento exitoso, tal y como se propone en este artículo, a continuación se presentan sugerencias de temas y contenidos que la disciplina de Orientación, puede tomar en cuenta en el planeamiento de procesos para el envejecimiento.

En un aspecto general

- * Atender el desarrollo de la persona en forma integral abarcando las áreas psicológica, espiritual, emocional y física. Motivar a las personas para que logren una mayor toma de conciencia de la importancia que tienen las prácticas fundamentales relacionadas con el aspecto de la salud para un envejecimiento exitoso.
- * Elaborar proyectos sociales que incurrieren en los diferentes campos: educativo, salud, económico, político y que permitan la sensibilización de niños, jóvenes y adultos acerca de la importancia del papel del anciano en el

desarrollo de la sociedad, así como, también, del proceso de envejecimiento que todo ser humano vive.

- * Planear campañas de divulgación en coordinación con instituciones públicas y privadas, que varíen la imagen distorsionada que se tiene del anciano y del envejecimiento. De esta manera, el mensaje social que ha dominado sobre la vejez como un proceso de deterioro e inutilidad, podría disminuir y, a la vez, aumentar las expectativas de esta población sobre el sano desarrollo y productividad, con el propósito de fomentar un mayor bienestar y calidad de vida.
- * Promover, en los diferentes ámbitos, actitudes y acciones concretas que permitan un cambio de mentalidad al respecto.

En el aspecto familiar:

La familia brinda un espacio concreto que favorece o afecta el envejecimiento; el orientador puede atenderla al:

- * Facilitar procesos para que el grupo social se sensibilice y permita el desarrollo óptimo de sus ancianos.
- * Favorecer la comunicación asertiva entre hijos, adultos y padres mayores para adquirir mayor conciencia de la importancia que tienen los lazos familiares positivos para el crecimiento y desarrollo de cada uno de sus miembros y específicamente de los ancianos.

En el aspecto individual y con grupos de poblaciones mayores:

- * Planear y desarrollar proyectos personales que preparen a los individuos antes de sentir la vejez, así como para aquellos que la están viviendo, con el fin de que reconozcan las fortalezas que poseen y puedan sentirse exitosos y satisfechos con nuevas metas por lograr en esta etapa de su vida.

- * Planear y desarrollar proyectos vocacionales dirigidos a personas que se encuentren en el período de jubilación, ya que ésta se considera un momento clave en el desarrollo humano.

Generalmente, con la jubilación se produce un cambio de actividades, por lo tanto, surge en la persona la necesidad de volver a replantear intereses e identificar otras habilidades. Para la puesta en marcha o ejecución de lo propuesto, el profesional tomará en cuenta su estilo personal para elegir su propio método de trabajo y así desempeñar las diferentes tareas que le permitan ejercer eficiente y eficazmente su labor.

La claridad, dominio y destreza que posea el profesional son esenciales para determinar el tipo de proyecto y proceso por desarrollar, para producir un resultado significativo que demuestre la calidad del trabajo de estos profesionales en el planeamiento, ejecución y evaluación de proyectos sociales o individuales dirigidos a promocionar el éxito del envejecimiento dentro de una sociedad en la que cada día hay más viejos y en la cual se encuentra inmerso todo individuo que, si no es por la muerte, tendrá que llegar a ello.

Envejecer es algo natural y saludable que responde al proceso evolutivo que vive todo ser humano. La aceptación de la ancianidad es parte de la comprensión de ese proceso. La eliminación de mitos, una atención familiar adecuada y el soporte profesional indicado permitirán el logro de un envejecimiento inteligente, creativo y de máximo bienestar.

Para concluir es necesario explicitar que el profesional en Orientación, al ejercer el rol antes mencionado, puede atender todo tipo de poblaciones con diversos niveles de intervención que conduzcan a las personas a obtener una mejor calidad de vida para su beneficio y de la sociedad.

Con el propósito de permitirle a los lectores reflexionar acerca del significado que tiene para cada uno de ellos la ancianidad y, al mismo tiempo, sobre cómo se están preparando para lograr vivir esa etapa de forma exitosa, tomando en cuenta que envejecer

bien no significa envejecer sin problemas sino, aprender a enfrentar positivamente los tropiezos y disyuntivas que se presentan durante todo el ciclo vital, a continuación se citarán algunos epígrafes seleccionados para este fin:

- 1) *"Las personas que tienen intereses y las que están ocupadas son interesantes. Nunca deje de evolucionar. Siga comunicando cosas nuevas, ideas nuevas, o temas que normalmente no menciona."*
Carole Caplin
- 2) *"Un hombre viejo debe hacer más que cuando era joven".*
Goethe
- 3) *"Para el profano, la ancianidad es invierno; para el sabio, es la estación de la cosecha".*
Proverbio judío
- 4) *"El individuo llega a ser novicio en cada edad de su vida; cada edad tiene su aprendizaje".*
Chamfort
- 5) *"Olvidamos a menudo que las personas con quienes tenemos que vivir, también tienen que vivir con nosotros".*
E. Huch
- 6) *"Para inspirar confianza a los demás, se hace necesario previamente tener confianza en sí mismo".*
Severo Catalina

Referencias bibliográficas

- Anzola, E. *La atención a los ancianos: un desafío para los años noventa*. Washington: Editorial Organización Panamericana de la Salud. 1994.
- Beale, U. y otra *Políticas de salud dirigidas a la población mayor de sesenta años: una perspectiva socioantropológica de las percepciones de los formuladores prestatarios y beneficios de los servicios de atención médica.* Tesis, Universidad de Costa Rica. San José. 1989.
- Curling, M. *Voz de los jóvenes, cartas a las generaciones adultas*. San José: Editorial Universidad de Costa Rica. 1994.
- Chaves, I. "Inversión económica de la familia multigeneracional en sus ancianos: un caso costarricense". *Revista Gerontológica*. San José: Editorial Nacional de Salud y Seguridad Social. 1993.
- Dobles, C. La creatividad y el envejecimiento. (Conferencia). 1997.
- Florez, F. y J. López. *Saber envejecer*. España: Ediciones Temas de Hoy. 1990.
- Gordillo, M.V. *Manual de Orientación Educativa*. Madrid: Alianza Editorial. 1996.
- Hansen, J. *Asesoramiento de grupos*. México: Editorial El manual moderno. 1981.
- López, L. *Orientaciones para la vida y el amor*. San José: Editorial COPIRAPID Internacional. 1990.
- Myers, J. "The mid late life generation gap: Adult Children with aging parents in: *Journal of Counseling and Development*. June, Vol. 66. 1988.
- Ramírez, M. "Programa de capacitación e información sobre la tercera edad". *Gerontología*. San José: C.C.S.S. 1993.
- Shertzer, B. *Manual para el asesoramiento psicológico*. Buenos Aires: Editorial Paidós. 1972.
- Villarreal, C. "La familia multigeneracional". *Revista Gerontológica*. San José: Editorial Nacional de Salud y Seguridad Social. 1993.