

Cuando la Edad no es más que un Número

WWW.PSICOLOGOTALCA.CL



Sexagenarios: 60 a 69 años

- **Período de Transición hacia un nuevo rol (trabajador activo a jubilado)**
- **Adaptación a una disminución de los ingresos económicos**
- **Ocurrencia de muertes de amistades**
- **Desmoralización por las expectativas sociales v/s quienes se resisten**
- **Disminución de la fuerza física**

Septuagenarios: 70 a 79 años

- **Tarea del desarrollo; mantener íntegra la personalidad que se consiguió en la década anterior**
- **Se reduce el mundo social**
- **Menor participación de organizaciones formales (posibles reacciones de inquietud e irritabilidad)**
- **Asimilación de pérdidas y enfermedades**
- **Pérdida de pareja**

Octogenarios: 80 a 89 años

- Indica la transición entre un anciano joven a un anciano viejo
- Proceso gradual en que se comienza a vivir de los recuerdos
- Dificultades para adaptarse e interactuar con el ambiente
- Requiere de ayuda para mantener contactos sociales
- Mayor debilidad, pero no necesariamente discapacidad o dependencia total

Nonagenarios: 90 a + años

- A esta década llegan las personas más sanas y ágiles
- Los problemas de salud se vuelven más graves
- Posibilidad de encontrar nuevas actividades, sin presiones ni responsabilidades
- Si las etapas anteriores se resolvieron bien, será una década alegre, gratificante y serena



**Don Manuel podando su parrón
con casi 90 años y operado del corazón
(entre otras dolencias)**

PD: los ancianos del campo viven 5 años más que el promedio



**Junto a mis amigos ciclistas de la V región, cuando visitaron la región del Maule.
La mayoría de ellos, jubilados y septuagenarios.**

Estudios demuestran que quienes se mantienen en buenas condiciones físicas y activos, muestran el mismo desempeño que personas jóvenes que no están en buenas condiciones.

www.psicologotalca.cl