

Análisis descriptivo referente al locus de control interno y externo en el adulto mayor de México

Descriptive analysis regarding the internal and external locus of control in the elderly in Mexico

María Suárez Castellanos^a y María Bernardett Ochoa Hernández^b

Resumen / Abstract

El presente trabajo pretende describir cómo es la realidad del adulto mayor, con respecto al locus de control interno y externo en diversas circunstancias de la vida diaria, resaltar la figura del adulto mayor desde su locus de control, el cual es un rasgo de personalidad vinculada con la facultad de decisión de su qué hacer cotidiano con sus errores y aciertos. La familia u hogares extensos, es un pilar fundamental para adquirir a temprana edad el locus de control que permite de manera óptima resolver situaciones difíciles. Finalmente, reconocer que el pertenecer a la población de adultos mayores, no es sinónimo de "inútil, enfermedad, dependiente o muerte" si bien hay cambios a través del tiempo de manera natural, gradual, continua, irreversible y completo, ya que la capacidad física, mental y social va en disminución, pero también se va adquiriendo información que con los años es conocimiento, habilidad y experiencia valiosa para beneficio propio, de la familia, en el trabajo y para la sociedad en general.

Palabras clave: locus de control interno, locus de control externo, adulto mayor, familia.

The present work aims to describe the reality of the elderly, with respect to the internal and external locus of control in various circumstances of daily life, to highlight the figure of the elderly from its locus of control, which is a personality

a. Ingeniero Industrial con Maestría en Administración y Doctorado en Ciencias de la Educación. Profesora de Tiempo Completo Titular adscrita al Departamento de Ciencias Tecnológicas del Centro Universitario de la Ciénega de la Universidad de Guadalajara. Cuerpo Académico UDG-CA-746: Estudios Regionales, Sustentabilidad y Calidad de Vida. Correo electrónico: maria.scastellanos@academicos.udg.mx.

b. Economista con Maestría en Investigación Educativa y estudios de Doctorado en Metodología de la Enseñanza. Profesora de Tiempo Completo Titular adscrita al Departamento de Administración del Centro Universitario de Ciencias Económico Administrativas de la Universidad de Guadalajara. Cuerpo Académico UDG-CA-746: Estudios Regionales, Sustentabilidad y Calidad de Vida. Correo electrónico: bernardett.ochoa@academicos.udg.mx.

trait linked with the power to decide what to do on a daily basis with their mistakes and successes. The family or extended households, is a fundamental pillar to acquire at an early age the locus of control that allows optimally resolving difficult situations. Finally, recognize that belonging to the population of older adults is not synonymous with "useless, disease, dependent or death" although there are changes over time in a natural, gradual, continuous, irreversible and complete way, since the capacity physical, mental and social is diminishing, but information is also being acquired that over the years is knowledge, skill and valuable experience for one's own benefit, that of the family, at work and for society in general.

Key words: internal locus of control, external locus of control, older adult, family.

Introducción

El adulto mayor en México, pertenece a un grupo poblacional mayor de 60 años que está creciendo mundialmente, de una manera más rápida que el resto de la población (grupos etarios). Por ésta condición de evolución, que con el tiempo se vuelve vulnerable, significa un gradual deterioro en el pensar y actuar de manera natural, en su capacidad motora y movilidad física que con el paso de los años dificulta valerse por sí mismo, en la mayoría de las ocasiones dependen de algún familiar para sus necesidades básicas o de traslado.

En México, la pirámide poblacional se está modificando constantemente, ya que cada vez aumenta más la cantidad de adultos mayores y disminuye la población que se considera activamente productiva, lo cual obliga a los gobiernos de manera natural a planear estrategias para una mejor distribución de los recursos económicos y políticos que consideren los retos del futuro mediante los segmentos de las poblaciones más demandantes por edades, ya que de no hacerlo así, los retos sociales venideros no podrán ser atendidos adecuadamente.

Uno de los objetivos del Instituto para la Atención de los Adultos Mayores es "Fomentar una cultura de la vejez y el envejecimiento, en la cual las personas adultas mayores se consideren y sean consideradas sujetos socialmente activos y en la que el envejecimiento sea vivido como un proceso normal, como parte del ciclo vital". (SECRETARÍA DE INCLUSIÓN Y BIENESTAR SOCIAL, 2019).

Para fomentar una cultura de la vejez, es necesario recurrir a la parte de la psicología que estudia el locus de control, este es considerado de manera general como el punto de vista que las personas tienen para poder interactuar con su entorno, es precisamente esto lo que el adulto mayor tiene a su favor considerando sus años de experiencia, habilidad, seguridad, madurez, dirección, estabilidad, iniciativa, así también otras que propician buenas decisiones en su vida y por su criterio no se deja llevar por influencias, aparentes obstáculos que afectan oportunidades y comportamientos, o situaciones que considere están fuera de su control. Dicho de otra manera, es la forma en la que las

personas adultas perciben y han percibido su entorno, es todo aquello que los ha ayudado a forjarse una idea precisa de lo que ocurre en su medio ambiente y es también lo que los guía a tomar decisiones oportunas y precisas, aunque no siempre pueden ser las más adecuadas.

Se cree que, al adulto mayor se le debe de percibir más como un elemento importante que contribuya a crear, desarrollar y poner en marcha sus conocimientos y destrezas para aportar en el interior de la familia y en las políticas públicas y demás programas de gobierno en todos los niveles de interacción que tiene con el entorno que habita a lo largo de la vida.

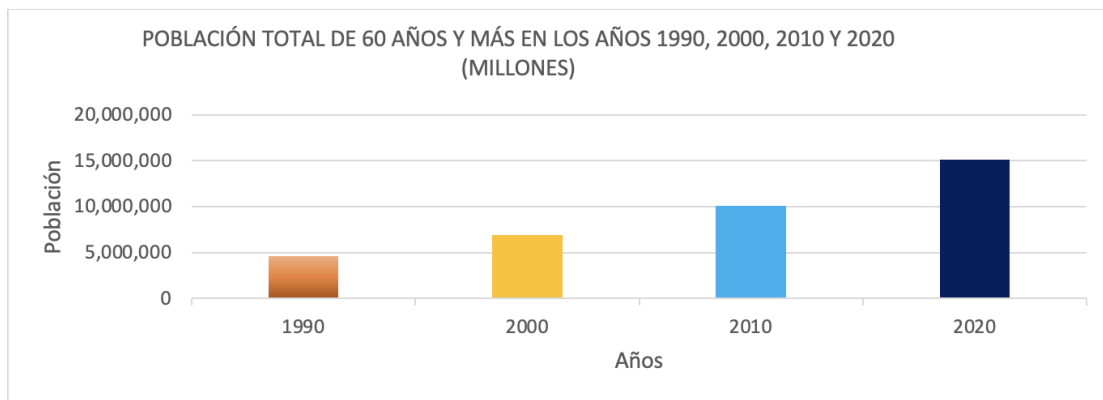
Pero cuál es la realidad que día a día debe de enfrentar esté segmento de la población. Para dar respuesta clara a esta pregunta se tiene que dar una mirada a nuestro entorno y comprender lo que ha ocurrido y ocurre en nuestro alrededor. Para esto es necesario que comprendamos el cómo ha evolucionado en las últimas cuatro décadas, para comprender sus antecedentes (ver Cuadro 1 y Figura 1).

Cuadro 1
Población de 60 años y más en México, años censales: 1990, 2000, 2010 y 2020

AÑO	TOTAL	HOMBRES	MUJERES
1990	4,628,158	2,348,725	2,279,433
2000	6,945,457	3,252,357	3,693,100
2010	10,055,379	4,679,542	5,375,837
2020	15,142,976	7,003,882	8,139,094

Fuente: Elaboración propia, con base en INEGI, Censo de población y vivienda 1990, 2000 y 2010.

Figura 1
Población Total de 60 años y más en los años 1990, 2000, 2010 y 2020



Fuente: Elaboración propia, con base en INEGI. Censos de Población y Vivienda, 1990, 2000, 2010 y 2020.

Como podemos observar en la tabla 1, la población de adultos mayores se multiplico de 1990 a 2020 representando en la actualidad el 12% de la población total de la República Mexicana que es de 126, 014, 024 habitantes a lo largo de todo el territorio nacional.

Bien sabemos que este fenómeno no es exclusivo del territorio mexicano, pues los grandes países europeos están enfrentando el problema de mantener a una población que cada vez avanza más en la edad, trayendo como consecuencia que en ciertas regiones se esté extinguiendo el factor étnico local o incluso ya se haya desaparecido en su totalidad.

¿A qué se debe esta situación? Una de estas acciones es el control de natalidad tan alto que existe, pues las personas prefieren tener una vida laboral estable y exitosa y tener una pareja, pero a la hora de hablar de hijos prefieren evadir esa responsabilidad. Es por éste y otros factores que la población mundial de personas jóvenes se está viendo afectada, llevando a tener una población en su mayoría de adultos mayores.

Pero ¿existe una desigualdad entre los conceptos de “personas de la tercera edad” y “adultos mayores”? en palabras sencillas su significado es el mismo, solo se hace la diferencia entre los considerados países del primer mundo y el resto, para aclarar este concepto se hace referencia a lo que cita la Organización Mundial de la Salud.

Definición de adulto mayor

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) en países de bajos y medianos ingresos se considera a una persona como de la tercera edad a partir de los 60 años, mientras que en los países con altos ingresos lo es si tiene 65 y más años. (Canitas, 2021)

En México, prevalece la definición que brinda la versión oficial gubernamental.

En demografía se utiliza la edad cronológica para determinar a la población envejecida, que se ha llamado población adulta mayor; la Organización de las Naciones Unidas (ONU) establece la edad de 60 años para considerar que una persona es adulta mayor (Gobierno del Distrito Federal, 2014). Este criterio es utilizado por el Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM) y otras instancias como la Secretaría de Salud¹. (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015).

Las personas adultas mayores son sujetos de derecho, socialmente activos, con garantías y responsabilidades respecto de sí mismas, su familia y su sociedad, con su entorno inmediato y con las futuras generaciones. Las personas envejecen de múltiples maneras dependiendo de las experiencias, eventos cruciales y transiciones afrontadas durante sus cursos de vida, es decir, implica procesos de desarrollo y de deterioro. Generalmente, una persona adulta mayor es una persona de 60 años o más de edad. (Minsalud, 2022)

Una vez que se han aclarado los términos de “persona de la tercera edad” y “Adulto mayor” ahora sí se puede definir el locus de control de manera general y el cómo se entiende para el presente trabajo.

¹ El criterio adoptado por el INAPAM se basa en lo establecido en la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores (LDPAM), que en su artículo 3° señala que “...se entenderá por personas adultas mayores, a las que cuenten con sesenta años o más de edad y que se encuentren domiciliadas o en tránsito en el territorio nacional”. Este criterio es igual al contenido en la Norma Oficial Mexicana NOM-167-SSA1-1997, para la prestación de servicios de asistencia social para menores y adultos mayores, que define como adulto mayor a la persona de 60 años de edad o más, utilizado por la Secretaría de Salud.

Definición de locus de control

Uno de los conceptos más ampliamente propuestos a investigación desde diversas áreas de la psicología es el de locus de control (en latín locus significa ‘ubicación’ o ‘lugar’), que fue formulado por el psicólogo estadounidense Julián B. Rotter en 1966 dentro de su Teoría del Aprendizaje Social, concibiéndolo como un rasgo de personalidad, y lo definió así:

Cuando una persona percibe que un refuerzo sigue a una acción suya pero que no es contingente a esa acción, entonces en nuestra cultura se percibe típicamente como el resultado del azar, el destino, que está bajo el control de otras personas con poder, o como algo impredecible debido a la gran complejidad de las fuerzas que lo causan. Cuando una persona interpreta un evento de esta manera, llamamos a esto una creencia en el control externo. Si la persona percibe que el evento es contingente a su propia conducta o a sus características relativamente permanentes, llamamos a esto una creencia en el control interno.

Así, el “locus de control” se refiere a las creencias subjetivas sobre nuestras propias habilidades para controlar, dirigir o transformar sucesos importantes de nuestra experiencia vital.

Estas creencias conforman la base de nuestro comportamiento, porque afectan a la planificación y posterior ejecución de nuestras actividades orientadas hacia un objetivo particular, ocasionando a su vez estados emocionales que pueden variar del orgullo a la vergüenza.

El locus de control (el “lugar” donde se localiza la causa del acontecimiento vivido) afecta a la manera en que interactuamos con el entorno, según el grado de control que creemos tener sobre los sucesos que ocurren en nuestras vidas. Los seres humanos necesitamos tener cierto grado de control sobre aspectos que consideramos importantes dentro de nuestra realidad para poder cumplir nuestros objetivos. (Kabato, s.f.)

Locus de control interno (internalidad) y locus de control externo (externalidad)

Escala de Locus de Control. La escala mide dos dimensiones de la expresión de control, a saber: el control externo, que es la creencia de que son otros elementos y no el esfuerzo propio lo que controla su vida (estos elementos adicionales pueden ser el destino, la suerte, Dios o personas con mayor nivel y poder que ellos, de los cuales de alguna manera depende el éxito o fracaso en la vida [Vera y Cervantes, 2000]), y el control interno, que es la percepción de que los éxitos y fracasos son resultado de las características personales propias. (Vera, Laborín, Domínguez, & Parra, 2009)

La definición de locus de control fue establecida por Rotter (1966) considerando que “si la persona percibe que el acontecimiento es contingente con su conducta o sus propias características relativamente permanentes, se ha dicho que es una creencia en el control interno”; en cambio, sostiene que “cuando un refuerzo es percibido como siguiendo alguna acción personal, pero no siendo

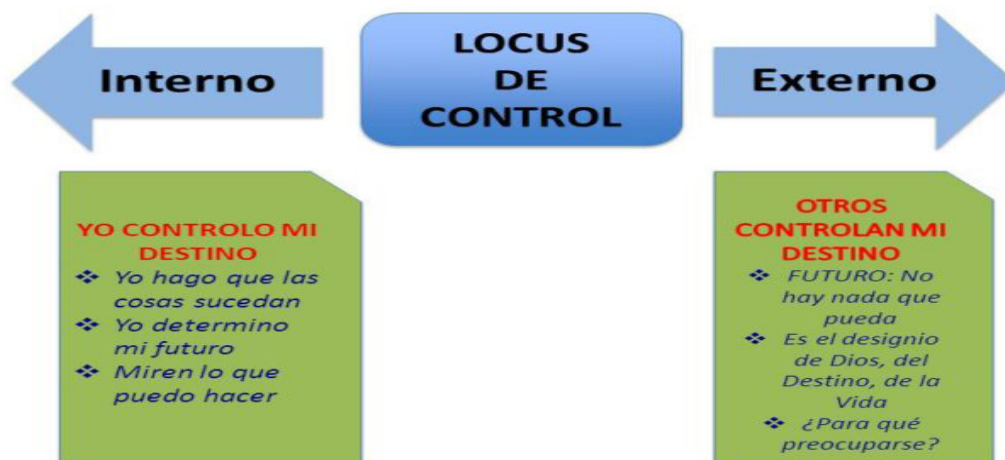
enteramente contingente con ella, es típicamente percibido, en nuestra cultura, como el resultado de la suerte (...), y en este sentido se ha dicho que es una creencia en el control externo”. (Visdómine & Luciano, 2005)

Si consideramos que **tenemos el control de lo que nos ocurre** confiando en nuestra facultad de decidir y actuar libremente, de tener la suficiente habilidad, capacidad de esfuerzo e inteligencia para transformar nuestra realidad, de sentir que dominamos la situación, poseemos un *locus de control interno* (o internalidad).

Pero si creemos que **no tenemos control sobre los acontecimientos de nuestra vida** y que son factores externos los responsables de nuestra situación (el azar, Dios, el destino, los gobernantes, nuestros vecinos...), entonces tenemos un *locus de control externo* (o externalidad).

El locus de control se mueve **dentro de un continuo entre internalidad y externalidad**. Nadie tiene un locus de control 100 % interno o externo, todas las personas **nos movemos entre los dos extremos** en los diferentes contextos sociales.

Figura 2
El locus de control.



Fuente: (Kabato, s.f.)

Además, el locus de control, más que un rasgo de personalidad, **está relacionado o expresado por las creencias arraigadas de la persona**, que desvían el sentimiento de control hacia un extremo u otro.

Cualquier persona puede controlar el rumbo de su vida si cree en su capacidad de esfuerzo y hace consciente sus habilidades individuales y su potencial humano (Kabato, s.f.).

También podemos afirmar que el locus de control participa directamente en el bienestar de las personas y las impulsa a querer lograr la mayor cantidad de niveles de bienestar, por ejemplo, Maslow señala si logramos cubrir nuestras necesidades más básicas, se tenderá a cubrir necesidades

más complejas, para explicar este tipo de necesidades el psicólogo desarrolló una pirámide de las necesidades y las clasifico por jerarquías.

Figura 3
La Pirámide de Maslow



Fuente: (Jaco, 2018).

Abraham Maslow planteaba que los seres humanos perseguimos nuestros objetivos siempre que el ambiente sea óptimo. Por ello, **nuestras metas varían en función de nuestra situación** en cada momento. Para aspirar a la **autorrealización**, situada en el nivel más alto de la pirámide, debemos haber cubierto las necesidades anteriores como las de **seguridad** o **fisiológicas**” (UNADE, 2020).

Maslow insistía en que si tenías un lugar para dormir, comer, bañarte, y realizar tus necesidades fisiológicas y sexuales entonces, te sentías satisfecho con lo que habías logrado y avanzabas al siguiente peldaño de la pirámide que es precisamente el de seguridad y protección, en este nivel es donde se plantea la persona lo que espera de la vida sobre las bases de sus necesidades de tener un patrimonio, un poco de solvencia económica y una familia. Es en este peldaño donde las personas están buscando una seguridad económica y social para poder y sentirse satisfechos de sus logros.

Este psicólogo afirmaba que el siguiente peldaño a escalar es la aceptación social, el relacionarte con las personas que te rodean de una manera positiva para llegar a la aceptación de ti como persona. Maslow afirmaba que el reconocimiento tiene que ver mucho con la autoestima que los demás tienen de ti y sobre todo el reconocimiento personal, el que nosotros nos brindamos cuando hemos logrado nuestros objetivos y el último peldaño sería el de la autorealización, cuando volteas tus ojos hacia lo sagrado, hacia lo espiritual, ayudas a los demás, tu sentido de la moral es fuerte. Esto

viene a reforzar el uso del locus de control, pues las personas adultas son las primeras en alcanzar todos los peldaños, los que han pasado toda la experiencia de vivir y tomar decisiones importantes en la vida, son los que a su paso han dejado los conocimientos, la experiencia, la solvencia económica para sus descendientes y sobre todo la imagen que quisieron proyectar y que fue parte de su personalidad durante su trayecto terrenal.

Pero ¿qué sucede cuándo el adulto mayor siente que lo han despojado de todo lo que logró en la vida? ¿Qué se siente solo y que hasta sus pertenencias pasaron a otras manos sin darle la oportunidad de decidir? estas interrogantes las podemos contestar desde el punto de vista de la salud, psicología (sobre la base de Maslow) y desde lo cultural.

Situación en México

La importancia de analizar de manera habitual ciertos aspectos de locus de control interno y externo, es con la finalidad de identificar los factores principales que intervienen en la planeación, desarrollo y productividad del adulto mayor para cubrir sus necesidades básicas. Si bien el adulto mayor no es joven, también tiene planes de vida, proyectos por desarrollar y culminar con éxito para su propio bienestar y de la familia, de tal manera que le permita afrontar las dificultades del día a día.

En México la esperanza de vida ha aumentado considerablemente; en 1930 las personas vivían en promedio 34 años; 40 años después en 1970, este indicador se ubicó en 61. En el 2000 fue de 74 y en 2019 es de 75 años. (Cuéntame de México, 2020)

Las habilidades funcionales del adulto mayor se deterioran, por lo que debe requerir una serie de cuidados y ayuda para desempeñar las diferentes actividades instrumentales en la vida diaria, y se inicia una progresiva dependencia funcional que tiende a generar efectos perjudiciales en la persona responsable del cuidado (Sanhueza, Castro y Merino, 2005). Sin embargo, se ha observado que los adultos mayores tienen diferentes niveles de deterioro, fundamentalmente definidos por las diferencias en la dieta, el ejercicio diario y las maneras de afrontar los problemas y solucionarlos.

El locus de control tiende a la externalidad a medida que aumenta la edad, por lo que debería suponerse que las personas añosas tendrían un locus de control externo cada vez más acentuado.

El adulto mayor que vive con la pareja o con los amigos tiene mejor calidad en su percepción de sí mismo, y mayor puntaje en el locus de control interno y la orientación al éxito, lo que habla de la manera en que se relacionan estos constructos con la cantidad y calidad del tipo de relación social (Goldstein, 1998). (Vera, Laborín, Domínguez, & Parra, 2009)

El envejecimiento es un proceso natural que debe ir acompañado de seguridad, dignidad y permanencia del disfrute de la vida, la salud, la integridad y la participación social. Con el aumento de la población de personas mayores, también se ha incrementado el maltrato (OMS, 2018).

El Instituto Nacional de Salud Pública de México, con el fin de emprender acciones para lograr el reconocimiento de los derechos de las personas mayores, elaboró el modelo de atención integral en salud para adultos mayores maltratados (2013). Este modelo promueve la sensibilización, formación y orientación de los profesionales de la salud, a fin de lograr una mayor concientización

acerca del problema por medio de una guía, un protocolo y un instrumento de detección de maltrato. La creación del modelo fue posterior a un estudio realizado para identificar la percepción de instituciones de salud, cuidadores y familias frente al maltrato a personas mayores; además, el modelo se basó en los principios de autodeterminación, dignidad, derechos humanos y bienestar de las personas mayores (INSP, 2013). (Agudelo, 2019)

En México existe un escaso número de estudios sobre la violencia intrafamiliar, principalmente en la violencia ejercida contra el adulto mayor, por esta razón, es necesario contar con instrumentos validados, confiables y fáciles de aplicar en la práctica del médico familiar. Es imprescindible valorar la presencia de trastornos emocionales, el fenómeno del abandono y la funcionalidad de las familias, en los casos de maltrato a los ancianos. (Félix Ruiz & Hernández Orozco, 2009)

El envejecimiento de la población puede considerarse un éxito de las políticas de salud pública y el desarrollo socioeconómico, pero también constituye un reto para la sociedad, que debe adaptarse a ello para mejorar al máximo la salud y la capacidad funcional de las personas mayores, así como su participación social y su seguridad (OMS, 2014). (Instituto Nacional de las Mujeres, 2015).

Percepción del adulto mayor dentro de la familia

El adulto mayor, es de gran utilidad no únicamente por toda su experiencia acumulada. Sino, por ser un ejemplo de lucha constante y no claudicar en tiempos complicados en los que se impone su locus de control interno y contribuye a la familia de diversas formas: proveedor de las necesidades básicas en casa, cuidado en la crianza de hijos-nietos, seguridad y respeto ante la sociedad, apoyo en llevar y traer pequeños-adolescentes de la escuela, solventar algunos gastos de hijos ya casados, entre otras. Desgraciadamente, aunque el adulto mayor se preocupe constantemente por no ser una carga para su familia, esta lo comienza a ver como una persona carente de toda autoridad, le quita toda su personalidad y solo será una carga más para todos o la mayoría de los integrantes de la familia. Se ha descuidado la atención a personas mayores y eso puede provocar a corto o mediano plazo, ya no ser uno de los soportes de la familia.

En tiempos pasados, las personas mayores de 60 años eran consideradas incapaces de defenderse por sí mismas, de no decidir sus cuentas bancarias, de necesitar acompañante para la visita al médico, de cuidados especiales para viajar en autobús, tren, avión o cualquier medio de transporte, de requerir apoyo psicológico para estabilizar sus emociones, en fin un listado de impresiones por personas cercanas y de la misma familia. Está situación lleva a los integrantes de la familia a buscar cuidadores, ya que ellos no tienen el tiempo y disposición para ocuparse del adulto mayor. Cuando lo que necesita realmente, es sentir el amor de sus seres queridos.

El adulto mayor estando saludable, lo que quiere es su autonomía y no depender de nada ni de nadie en todos los aspectos: económico, emocional, intelectual, político y social, erróneamente se ha asociado al adulto mayor con el concepto de “desechable” “incapaz de tomar decisiones”, siendo que si no toma decisiones drásticas es porque tiene muy desarrollado el afecto filial hacia la familia y el compromiso de protegerla.

El adulto mayor en el siglo XXI

Las puertas siempre deben estar abiertas para todos los que quieran estudiar en instituciones públicas y privadas, sin hacer excepción a los adultos mayores por tener equivocadamente la idea que ya no van aprovechar todo esa información por el inconveniente de la edad, siendo éstas personas precisamente por su edad quienes más conciencia tienen de aprovechar lo más que se pueda el tiempo en el proceso de enseñanza-aprendizaje para ser útiles y disfrutar de calidad de vida. Darle oportunidades efectivas al adulto mayor, para desarrollar todo su potencial intelectual y tenga igualdad de circunstancias para ser contratado.

El último informe de la ONU al referirse al envejecimiento, reconoce que la sociedad está pasando por una transformación demográfica sin precedentes. Menciona que la población de más de 60 años aumentará de 600 a 2000 millones en el año 2050, se duplicará el porcentaje de personas mayores de 60 años, pasando de 10 a 21 %. El informe reconoce que este cambio demográfico será más acelerado en los países en desarrollo, donde se prevé, se incrementará la población de adultos mayores en los próximos 50 años. Este proceso de envejecimiento de la población está impulsando a la sociedad actual a la búsqueda de alternativas por mejorar la calidad de vida y, en general, lograr el desarrollo humano de manera sostenida. Sin embargo, esta sociedad que se planifica para recibir el futuro no ha considerado seriamente la inclusión del adulto mayor (Aromando, 2003). (Mogollón, 2012).

A manera de conclusión

El adulto mayor que continúa trabajando en su mismo puesto o actividad laboral de mucho tiempo (rebasando aún los 60 años) y sigue siendo productivo, es aquel que tiene los valores más altos en cuanto al locus de control y es precisamente éste que nunca está estático, es una percepción muy dinámica, ya que está en un continuo vaivén entre lo interno y lo externo.

Según el grado de control que tenga el adulto mayor sobre sus pensamientos, comportamiento, lenguaje, en determinadas situaciones críticas de su vida cotidiana es el locus de control, que precisamente es el que demuestra con inteligencia transformando esa situación difícil en un reto para seguir adelante, pues impulsa a lograr el mejor nivel de vida en todos los sentidos y el locus de control, está estrechamente relacionado con la pirámide de Abraham Maslow en los diferentes niveles, ya que indica que si se logra cubrir las necesidades más básicas, se expandirá a cubrir necesidades más complejas. Tales necesidades son: fisiológicas, de seguridad, sociales, de autoestima y de autorrealización, siendo ésta última la más anhelada por ser el nivel más alto de logro personal.

El locus de control, está muy relacionado con el nivel académico y cultural que se tenga, en el caso del adulto mayor por su currículum vitae, mayor responsabilidad, independencia, socialización, habilidad, competencia, iniciativa, creatividad, autoestima, óptimo desempeño en la práctica profesional, por la información que ha recopilado durante sus años y aún más, por su experiencia

tiende a tener un locus de control interno y a ser más asertivo. A diferencia del adulto mayor con locus de control externo, que en su mayoría tiene pensamientos negativos, dependiente, irresponsable, dificultad para aprender de sus fallas, pesimista, incompetente, resiste al cambio, ansioso, actuaciones inseguras, comportamiento nocivo, hábitos perjudiciales, conductas temerosas, comentarios dañinos, entre otros.

El locus de control interno con relación al aspecto económico estable o está recibiendo pensión o jubilación, es más elevado debido a que el adulto mayor capacitado percibe un salario que le permite solventar las necesidades básicas y un poco más para tener de colchón para algún imprevisto. El locus de control externo, es más alto en el adulto mayor tendiente a ser anciano (alrededor de 82 años) por considerar no hay nada que hacer por controlar su destino e influye mucho el efecto del tiempo en su funcionamiento biológico, además de no tener pareja y menos alto, en el adulto mayor que está plenamente en tiempo de jubilación (alrededor de 62 años), además tener la compañía de alguien especial porque todavía siente que puede hacer que las cosas sucedan para compartir la vida.

La forma en que asume el locus de control de sus errores y aciertos, tiene que ver para el adulto mayor su estado funcional y la durabilidad de capacidades motoras y cognitivas, así como se desenvuelve en el ámbito personal, familiar, social, ético, laboral. Depende la manera en que se afronte los diferentes acontecimientos que se van experimentando, influirá en gran medida en la motivación para proceder de determinada forma ante diversas situaciones. El apoyo que recibe de la pareja y/o hijos el adulto mayor, favorece a reducir el estrés, soledad, tristeza, dolor de cabeza, insomnio, ausencia de apetito, así como otros efectos negativos en la salud física y mental.

La población en edad fecunda decide no tener hijos o si tiene, son muy pocos y por consecuencia habrá menos jóvenes y más adultos mayores.

Se puede pensar que envejecer significa ya no poder desempeñarse de manera lucida, enfermar y retirarse de todo, ideas que no precisamente suceden así y la realidad es que la vejez tiene posibilidades para que el adulto mayor pueda permanecer siendo productivo y tener calidad de vida.

Hay dos puntos importantes: 1. El aumento tan rápido de la población mayor de 60 años en las últimas décadas, lo cual implica reestructuración y reorganización de necesidades básicas de alimentación, salud, educación, empleo, vivienda, transporte, seguridad, a grupos de adultos mayores tendientes a envejecer, y 2. Las variadas situaciones sociales que enfrenta el adulto mayor como es lo social (la visión y apoyo que puede dar a la sociedad en general, para crear y transformar políticas públicas en favor de todos), lo intelectual (la diferencia que si existe de las personas que culminan estudios profesionales a otras que únicamente, trabajan en lo que logran se les contrate de manera temporal), lo laboral (el puesto adecuado de acuerdo a su capacidad para desarrollar de manera óptima sus actividades, si todavía trabaja o ya se jubiló), lo familiar (el lugar que ocupa el adulto mayor en casa, respecto a ser tomado en cuenta en decisiones importantes, así como lo valioso de su experiencia para aportar al resto de la familia).

Recomendaciones

1. Eliminar en muchos casos del núcleo familiar la percepción que se tiene del adulto mayor, que es de estorbo y gasto innecesario para su manutención. Es lamentable ver personas de

- edad avanzada, reclusos en un asilo de ancianos u olvidados vagando en las calles por no querer tenerlos en casa su familia. Lo anterior, debido a considerar que poco o prácticamente nada suma a la familia y sociedad en general.
2. El adulto mayor, debe ser tratado con atención y respeto por ser un individuo de edad avanzada y sobretodo, por sus conocimientos y aportaciones que todavía están al servicio de los demás.
 3. El locus de control interno o internalidad, se puede aprender a redirigir con algunos ejercicios que permitan conectarse consigo mismo, así como estrategias como la meditación, movimientos corporales que inviten a la relajación, que sirven de autocontrol interno y aportan ánimo para llevarlas a la práctica.
 4. El locus de control externo o externalidad, se puede mejorar al no permitir que otros controlen mi destino por considerar que no hay nada que se pueda hacer, siempre en busca de alternativas y no dejarse llevar porque así es la vida o Dios así lo quiere, si algo no funciona haciéndolo de la misma manera, entonces es necesario hacer un cambio y vencer miedos.
 5. Fortalecer el sistema de salud en México, abrir más instituciones de ayuda al adulto mayor, programas que beneficien en lo económico para el sustento, estrategias orientadas a atención primaria para prevenir y no a controlar enfermedades, infraestructura adecuada a sus necesidades y sobretodo, personal capacitado en las diferentes áreas de la medicina, en especial geriatría y gerontología.
 6. Considerar que el adulto mayor al culminar sus años de servicio y estar jubilado o pensionado, todavía sigue siendo productivo en casa, negocio propio, apoyo en diversas instituciones, entre otras.
 7. Es fundamental que el adulto mayor se sienta valorado especialmente por su familia, que es el principal círculo de amor y respeto, así como también ser reconocido por toda su experiencia y si es el caso, por esos años de esfuerzo que logró bienes materiales, es justo y merece que de lo que trabajó pueda gozar como él lo decida.

Reflexión

En décadas pasadas el simple hecho de tener más de 60 años la persona y sin ser reconocida, la misma sociedad de manera natural tenía respeto y consideración por el adulto mayor, al reconocer su sabiduría y experiencia. Ahora, es distinta la imagen de ésta población ya que en la misma casa, no se aprecia la trayectoria y aporte de éste tipo de personas.

En el núcleo familiar, la necesidad económica hace dispersar a los pilares del hogar para sustentar a los hijos y eso provoca una separación de actividades en casa, por lo tanto quedan a cargo de otras personas el cuidado de los hijos y en muchas ocasiones, tienden a usar al adulto mayor como niñera o ama de casa. Siendo que el adulto mayor, aún ya siendo jubilado puede seguir siendo productivo en su oficio o área profesional.

Es muy importante el papel que desempeña el adulto mayor en casa, ya sea solo o en familia o con amigos. Definitivamente, si impacta el locus de control que tenga ésta población para definir el lugar que ocupa en la sociedad, ya que es difícil que una persona con decisión propia, capacitada

y con autoestima, sea manipulada a hacer algo que no desea y mucho menos ser una carga para la familia por no saber cómo defenderse en la vida.

Bibliografía consultada

- Agudelo, M. (23 de Diciembre de 2019). *Maltrato a las personas mayores en América Latina*. Obtenido de Naciones Unidas: <https://www.cepal.org/es/notas/maltrato-personas-mayores-america-latina>
- Canitas. (2021). ¿A qué Edad se Considera Adulto Mayor? Recuperado el 11 de Marzo de 2022, de <https://canitas.mx/guias/a-que-edad-se-considera-adulto-mayor/>
- Cuéntame de México. (2020). *Esperanza de vida*. Obtenido de Población: <https://cuentame.inegi.org.mx/poblacion/esperanza.aspx?tema=P#:~:text=En%20M%C3%A9xico%2C%20la%20esperanza%20de,2019%20es%20de%2075%20a%C3%B1os>
- Félix Ruiz, C., & Hernández Orozco, M. (Octubre-Diciembre de 2009). *EL ABANDONO DEL ADULTO MAYOR COMO MANIFESTACIÓN DE VIOLENCIA INTRAFAMILIAR*. Obtenido de MEDIGRAPHIC: <https://www.medigraphic.com/pdfs/medfam/amf-2009/amf094a.pdf>
- Instituto Nacional de las Mujeres. (Febrero de 2015). *MÉXICO GOBIERNO DE LA REPÚBLICA*. Recuperado el 11 de Marzo de 2022, de SITUACIÓN DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES EN MÉXICO: http://cedoc.inmujeres.gob.mx/documentos_download/101243_1.pdf
- Jaco. (28 de Agosto de 2018). *Orientación Académica*. Obtenido de Pirámide de Maslow: <http://www.elblogdejaco.com/piramide-de-maslow/>
- Kabato, I. (s.f.). *psicoadapta*. Recuperado el 11 de Marzo de 2022, de QUÉ ES LOCUS DE CONTROL: <https://www.psicoadapta.es/blog/locus-de-control/>
- Minsalud. (2022). *La salud es de todos*. Recuperado el 11 de Marzo de 2022, de Envejecimiento y Vejez: <https://www.minsalud.gov.co/proteccionsocial/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>
- Mogollón, E. (Junio de 2012). Una perspectiva integral del adulto mayor en el contexto de la educación. *REVISTA INTERAMERICANA de Educación de Adultos*, XXXIV(1), 74. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=457545090005>
- SECRETARÍA DE INCLUSIÓN Y BIENESTAR SOCIAL. (2019). *GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO*. Recuperado el 11 de Marzo de 2022, de Quiénes son las Personas Mayores: <https://sibiso.cdmx.gob.mx/blog/post/quienes-son-las-personas-mayores>
- UNADE. (28 de Abril de 2020). ¿Para qué sirve y como me afecta la pirámide de Maslow? Obtenido de <https://unade.edu.mx/para-que-sirve-la-piramide-de-maslow/>
- Vera, J. Á., Laborín, J. F., Domínguez, M. T., & Parra, E. M. (Enero-Junio de 2009). LOCUS DE CONTROL, AUTOCONCEPTO Y ORIENTACIÓN AL ÉXITO EN ADULTOS MAYORES DEL NORTE DE MÉXICO. *ENSEÑANZA E INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA*, 14, 119-135. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/2>
- Visdómine, C., & Luciano, C. (2005). Locus de control y autorregulación conductual: revisiones conceptual y experimental. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 729-751. Obtenido de https://aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-201.pdf

