

Envejecer con los demás



Vivir y envejecer es una tarea compleja, difícil e incluso, a veces, arriesgada, pero no cabe duda de que también es apasionante. Existen diversas formas de envejecer: normal, patológica y con éxito. La cuestión clave es cómo prevenir el envejecimiento patológico y promover el envejecimiento con éxito, competente, activo y satisfactorio. La diversidad en las formas de envejecer no se produce al azar, sino que se pueden hacer muchas cosas para envejecer bien, con vitalidad. ¡Se puede aprender a envejecer satisfactoriamente!

Este cuarto volumen de la colección «Vivir con Vitalidad», *Envejecer con los demás*, versa sobre una de las condiciones que más influyen en el bienestar a lo largo de la vida: las relaciones familiares y sociales, ya que constituyen una fuente de reconocimiento y participación. En «Cómo mejorar nuestras relaciones», se enseña a optimizar los contactos sociales: familia o amigos. En «Los demás me necesitan», se destaca lo importante que es la participación y contribución de las personas mayores dentro de la familia, de los grupos y de la comunidad. La sexualidad forma parte del ser humano, en «La sexualidad, más allá de la genitalidad», se presentan las claves de la sexualidad en la vejez proponiendo ejercicios que, sin duda, ayudarán a incrementar el bienestar en esa etapa de nuestra vida. En «Ocio y tiempo libre», se habla de la importancia de tener diferentes intereses ocupacionales que enriquecen la vida diaria. Finalmente, en «Informática: una nueva forma de comunicación», se tratan las nuevas tecnologías como fuente de conocimiento y enriquecimiento personal y social.

ÍNDICE

Presentación	11
Rocío Fernández-Ballesteros	
1. Cómo mejorar las relaciones humanas	23
Julio Íñiguez	
Introducción	24
Evaluación	25
La comunicación	29
La empatía	36
La asertividad	38
Solución de conflictos interpersonales. Manejo de conflictos	43
Conclusiones	48
Bibliografía recomendada	48
2. Los demás me necesitan	49
María Oliva Márquez	
Introducción	50
Objetivos	55
Un plan para mejorar	60
Cómo mantener el cambio	68
Evaluación	69
Conclusiones	72
Bibliografía recomendada	72

3.	La sexualidad: más allá de la genitalidad	73
	Alberto Martínez Calero	
	Introducción	74
	Esclavos de las relaciones y de la búsqueda de la afectividad...	74
	La primacía genital, su desconocimiento	83
	¿Existe el tercer sexo, el neutro?	87
	El desconocimiento del cuerpo.....	94
	Programa de desarrollo del músculo del amor	95
	Conclusiones.....	105
	Bibliografía recomendada.....	106
4.	Ocio y tiempo libre	107
	María Dolores López Bravo	
	Introducción	108
	Ocio y tiempo libre: diversidad de oportunidades de desarrollo personal.....	114
	Actividad física	114
	Actividad formativa.....	116
	Actividad social	121
	Ocio y tiempo libre: proyectos y consecución de metas	122
	Análisis de recursos y limitaciones personales	125
	Planteamiento de un proyecto	129
	Conclusiones	135
	Bibliografía recomendada.....	136
5.	La informática: una nueva forma de comunicación	137
	Pabro Adarraga	
	Introducción	138
	El uso de ordenadores en la actualidad.....	140
	Ordenador y aficiones: un ejemplo	149
	La comunicación y el ordenador: la Internet.....	152
	Correo electrónico.....	155
	La World Wide Web (WWW): navegación	158
	Conclusiones	164
	Bibliografía recomendada.....	167