

# **Sentido De Vida En La Tercera Edad: Experiencia En Los Talleres De UPAMI En La Universidad De Flores**

*Lic. Cristina Steconi*

Universidad de Flores, Argentina

---

## **Abstract**

We are faced with a new demographic fact: the extension of age, and simultaneously, the increase of the quality of life of people. Regarding the expectative of life, it grew from 48 years in 1900, to 80 for women and 72 for men, in the present. Argentina and, in particular, the City of Buenos Aires, has the more “aged” demographic profile in Latin America, along with Cuba and Uruguay. Therefore, all issues concerning the elderly and the possibility of finding meaning in life based on the occupation, are and will continue to deepen in the future. Flores University and other universities in Buenos Aires, based on an agreement with PAMI (Comprehensive Medical Assistance Program), created the UPAMI or University program, providing a specific space for elders in order to promote their personal growth, improve their quality of life and affirm the equality of opportunities for the development of cultural and vocational values. The Multiple Intelligences Questionnaire, as well and the Diagram of Behavior Areas and Fundamental Roles , both created by R. Kertész are essential for working with older adults, to find their sense of life.

---

**Keywords:** Multiple intelligences, sense of life, roles, senior citizens

---

## **Resumen**

Estamos frente a un nuevo hecho demográfico: la prolongación de la edad e, igualmente, el aumento de la calidad de vida de la gente. Respecto a la expectativa de vida, creció de 48 años en 1900, a 80 para mujeres y 72 para hombres, en la actualidad. La Argentina y, en particular, la Ciudad de Buenos Aires, tienen el perfil demográfico más “envejecido” de América Latina, junto con Uruguay y Cuba. Por lo tanto, todas las cuestiones referentes a los adultos mayores y la posibilidad de que hallen un sentido a su vida desde la ocupación, son temas actuales que se seguirán profundizando en un futuro. La Universidad de Flores y otras universidades de la Ciudad de Buenos Aires han firmado un convenio con PAMI (Programa de Atención Médica Integral) creando el Programa integral

UPAMI que brinda un espacio universitario específico para los mayores, con el objetivo de promover el crecimiento personal, mejorar la calidad de vida y hacer efectiva la igualdad de oportunidades para el desarrollo de valores culturales y vocacionales. Las Inteligencias Múltiples junto con el Diagrama de Áreas de Conducta y Roles Fundamentales son claves en el trabajo con los Adultos Mayores para hallar ese sentido de vida.

---

**Palabras Clave:** Inteligencias Múltiples, Sentido de Vida, Roles, Tercera edad.

### **Introducción**

Nos encontramos frente a un nuevo hecho demográfico: la prolongación de la edad e, igualmente, el aumento de la calidad de vida de la gente. Simultáneamente, el descenso de las tasas de natalidad genera que la proporción de adultos mayores sobre el total de la población tienda a aumentar, e incluso a igualar, a los de la población de hasta 15 años de edad. El incremento en la calidad de vida hace que los roles “puertas adentro y pasivos” de los adultos mayores, cada vez más, tiendan a ser reemplazados por roles “puertas afuera y activos”, con una vida social de recreación e, incluso, laboral más variada.

En el campo ocupacional, por ejemplo, está en gestación un mercado laboral de mayores de 60 años. Estas cuestiones, a su vez, impactan en la economía, por un lado, por la fuerza que tienen en los sistemas previsionales y de salud, y, por otro, porque una porción de la población que antes era pasiva, ahora, lentamente, se está volviendo activa. Por tal razón es que dichos temas comienzan a ser parte de nuestra reflexión y acción, buscando organizar programas, tanto académicos como de extensión, que tengan como centro dicha temática.

El **UPAMI** es un programa integral que crea un espacio universitario específico para los mayores, con el objetivo de promover el crecimiento personal, mejorar la calidad de vida y hacer efectiva la igualdad de oportunidades para el desarrollo de valores culturales y vocacionales. Además posibilita la adquisición de destrezas y habilidades para afrontar nuevas demandas, recupera y valora saberes personales y sociales, estimula el diálogo intergeneracional y facilita la inserción al medio socio comunitario.

Para realizar estos cursos no es necesario poseer estudios previos. Los talleres están planificados y coordinados por docentes de la universidad que corresponda, con experiencia de trabajo con adultos mayores acompañados por estudiantes avanzados de diferentes carreras.

## **Sentido de la vida, su significado, según Alfred Adler, creador de la “psicología individual”.**

*“El sentido de la vida ha sido una búsqueda fundamental del ser humano a lo largo de la historia de la humanidad. De esta manera, el interrogante de la existencia se convierte en una constante, en la medida en que no desaparece de la vida de ningún ser humano. Sin embargo, dicho cuestionamiento y las respuestas que se generan ante este, varían y se ven influenciadas, a su vez, por los cambios que se presentan en cada época”.*

Alfred Adler (1975) afirma que quizás el ser humano sea incapaz de responder al interrogante de “¿cuál es el significado de la vida?”, ya que la mayoría de las personas no se plantean dicha pregunta ni tratan de hallarle una respuesta. Es cierto que la pregunta es tan antigua como la historia humana y que, tanto jóvenes como adultos, también se interrogan: ¿para qué sirve la vida?, ¿qué significa la vida? Se puede afirmar, sin embargo, que solamente se hacen estas preguntas cuando han sufrido una derrota; mientras todo va bien y no surgen dificultades, no se formularán estos interrogantes. Por otro lado, de acuerdo con sus planteamientos, Frankl (1984) afirma: “el sentido de la vida se vincula con las manifestaciones de la espiritualidad (libertad, responsabilidad y conciencia). Sin dichas manifestaciones se puede presentar en la vida de una persona el vacío existencial, el cual se caracteriza por una sensación de vacío que desencadena una necesidad de llenar un faltante”.

Adler ve al hombre como una totalidad, más que como un conjunto de instintos e impulsos. Más tarde, la idea de interés social o sentimiento social (llamado originariamente como *Gemeinschaftsgefühl* o “sentimiento comunitario”), llegó a tener mucha importancia en las teorías de Adler. De acuerdo con su idea holística, es fácil ver que casi nadie puede lograr el afán de perfección sin considerar su ambiente social. Aun aquellas personas más resolutivas lo son de hecho en un contexto social. Adler creía que la preocupación social no era una cuestión simplemente adquirida o aprendida, sino que era una combinación; es decir, está basada en una disposición innata, pero debe ser alimentada para que sobreviva en el tiempo.

## **Sentido de Vida según Viktor Frankl. Prólogo del libro “El hombre en busca de sentido”**

El doctor Frankl, psiquiatra y escritor, suele preguntar a sus pacientes aquejados de múltiples padecimientos: “¿Por qué no se suicida usted?”. Muchas veces de las respuestas extrae una orientación para la Psicoterapia a aplicar: a este, lo que le ata a la vida son los hijos; al otro, un talento, una habilidad sin explotar; a un tercero, quizás, solo unos cuantos recuerdos que merece la pena rescatar del olvido. Tejer estas tenues hebras de vidas rotas en una urdimbre firme, coherente, significativa y responsable, es el objeto con que se enfrenta la Logoterapia.

En esta obra, Viktor Emil Frankl explica la experiencia que le llevó al descubrimiento de la Logoterapia. Prisionero, durante mucho tiempo, en los desalmados campos de concentración, él mismo sintió en su propio ser lo que significaba una existencia desnuda. ¿Cómo pudo él, que todo lo había perdido, que había visto destruir todo lo que valía la pena, que padeció hambre, frío, brutalidades sin fin, que tantas veces estuvo a punto del exterminio, cómo pudo aceptar que la vida fuera digna de vivirla? El psiquiatra que personalmente ha tenido que enfrentarse a tales rigores merece que se le escuche, pues nadie como él para juzgar nuestra condición humana sabía y compasivamente. Las palabras del doctor Frankl alcanzan un temple sorprendentemente esperanzador sobre la capacidad humana de trascender sus dificultades y descubrir la verdad conveniente y orientadora.

El libro *Man's searching for meaning* (El hombre en busca de sentido) aparece por primera vez en 1946. Su importancia es tal, que la Library of Congress en Washington lo ha declarado como uno de los diez libros de mayor influencia en Estados Unidos.

### **Definición de Tercera Edad**

Tercera Edad es un término antropológico que hace referencia a las últimas décadas de la vida, en la que uno se aproxima a la edad máxima que el ser humano puede vivir. En esta etapa del ciclo vital se presenta un declive de todas aquellas estructuras que se habían desarrollado en las etapas anteriores, con lo que se dan cambios a nivel físico, cognitivo, emocional y social. A pesar que esta fase tiene un punto final claro, la muerte, la edad de inicio no se encuentra establecida específicamente, puesto que no todos los individuos envejecen de la misma forma. No obstante, debido que la edad biológica es un indicador del estado real del cuerpo, se considera que se trata de un grupo de la población que tiene 65 años de edad o más.

El diario *Clarín*, en su edición del sábado 23 de enero de 2016, aclara que el Consejo Superior de Investigaciones Científicas de España debate nuevamente el concepto de “viejo”, y cuándo se inicia el vejeísmo. “Los de 65-70 años actuales son como los de 55-60 de generaciones anteriores,” dice Antonio Abellán, quien dirige el portal *Envejecimiento en red*. La esperanza de vida en la actualidad para los argentinos: las mujeres 80 años, los hombres 72. En 1914 la expectativa de vida en Argentina era de 48,5, según el Fondo de Población de las Naciones Unidas (*Clarín*, 23-1-2016).

“En la actualidad, los esfuerzos por combatir la discriminación por edad conocida como “vejeísmo” (el prejuicio o discriminación por edad), rinden frutos gracias a la creciente notoriedad de adultos mayores sanos y activos. En la televisión es cada vez más inusual que se presente a los ancianos como personas decrepitas e indefensas, y, en cambio, con más

frecuencia se los describe como personas sensatas, respetadas y sabias. Es muy común asociar a la tercera edad con la pasividad, ya que los cambios biopsicosociales que la acompañan provocan un cambio en su rutina; además existe una enorme estigmatización de asociar a la tercera edad con la decadencia de la vida del ser humano. Una forma de socavar esta situación es la realización de actividades recreativas, las cuales son entendidas como “el conjunto de actividades a las que el individuo puede dedicarse de lleno, ya sea para descansar, para divertirse, para desarrollar su información y formación desinteresada, su participación social voluntaria o su libre capacidad creadora, ya que a través de estas actividades se logra romper con la rutina, con el sedentarismo y el aislamiento del que pueden ser parte”. (De *3a Edad mochileros en el tiempo*).

### **Adultos Mayores**

*Adulto Mayor* es un término usado en estos últimos años como denominador de “tercera edad”, “viejo” o “anciano”. Son aquellas personas que superaron los 70 años, fase desde la cual se van deteriorando el cuerpo y las funciones cognitivas.

### **Prejuicios frecuentes**

Adriana Servín Figueroa (2015) dice: “En una sociedad que privilegia los valores materiales y la búsqueda de una permanente juventud y belleza, el proceso natural de envejecimiento en el ser humano suele considerarse como sinónimo de decadencia, improductividad, y hasta una forma de discapacidad que coloca a las personas mayores de 60 años en una situación profundamente desventajosa y hasta discriminatoria, no solo en el ámbito laboral y social, sino hasta en el seno de su propia familia y comunidad. Esto hace imprescindible la necesidad de hacer una reflexión sobre la vejez desde una concepción humanista del ser humano, resaltando los valores y derechos inalienables que toda persona tienen en cuanto ser humano, con una dignidad que está por encima de enfermedades y condiciones de vulnerabilidad en que se pueda encontrar el adulto mayor”.

### **Jubilación inactiva**

La jubilación es el acto administrativo por el que un trabajador en activo, ya sea por cuenta propia o ajena, pasa a una situación pasiva o de inactividad laboral, tras haber alcanzado la edad máxima, o por enfermedad crónica grave o incapacidad: obtiene entonces una prestación monetaria para el resto de su vida. La legislación laboral de cada país estipula condiciones diferentes al respecto.

En la Argentina hubo, desde 1993 hasta noviembre de 2008, un sistema jubilatorio mixto con un componente privado y uno público. El

sistema creado en 1993 fue eliminado en Noviembre de 2008 bajo el gobierno de Cristina Kirchner, volviendo a un sistema estatal unificado, que ahora se llamaría Sistema Integrado Previsional Argentino (SIPA).

### ¿Qué es UPAMI?

UPAMI es un programa integral que crea un espacio universitario específico para los mayores, con el objetivo de promover el crecimiento personal, mejorar la calidad de vida y hacer efectiva la igualdad de oportunidades para el desarrollo de valores culturales y vocacionales. Además posibilita la adquisición de destrezas y habilidades para afrontar nuevas demandas, recupera y valora saberes personales y sociales, estimula el diálogo intergeneracional y facilita la inserción al medio socio comunitario.

- Para realizar estos cursos no hace falta tener estudios previos.
- Los talleres están planificados y coordinados por docentes de la universidad que corresponda, con experiencia de trabajo con adultos mayores acompañados por estudiantes avanzados de diferentes carreras.
- Oferta de Cursos del Programa Universidad para Adultos Mayores Integrados (UPAMI).
- En la edición 2015, la propuesta de talleres fue:
  - Jardinería y horticultura;
  - Filosofía y vida cotidiana;
  - Taller de los abuelos;
  - Expresión de emociones y cine;
  - Música: cuerpo y voz;
  - Música: percusión creativa y círculo de tambores;
  - Teatro.
  - Narrativas;
  - Fotografía Nivel I y II;
  - Radio;
  - Artes plásticas y creación artística colectiva;
  - Memoria (dos);
  - Idiomas extranjeros:
    - Dos talleres de inglés (niveles I a III);
    - Dos talleres de italiano (niveles I a III);
    - Dos talleres de portugués (nivel I a III);
  - Talleres de informática.

## Diagrama de Áreas de Conducta y Roles Fundamentales. Dr. Roberto Kertész.



La división en tres (mente, cuerpo y ambiente) de la existencia humana data de tiempos inmemoriales, pero la central en vez de mente, desde lo religioso se denominaba “alma” o “espíritu”, como algo separado e independiente de lo corporal. El filósofo Descartes las llamó “*res cogitans*” (cosa pensante, sin extensión) y “*res extensa*”. La primera estaba reservada a los religiosos, la segunda a los médicos. También antiguamente se consideraba al corazón como la sede de las emociones (posiblemente por sentirse las mismas frecuentemente en esa zona). Desde el punto de vista científico, el cerebro, que es parte del cuerpo, es el sustrato físico de la mente, que abarca a los tres componentes de la conciencia: armonía, integración y conflictos entre roles.

*La armonía de los roles fundamentales* (Estudio, Trabajo, Pareja, Familia, Actividad física, Hobbies, Social y Paciente) se puede lograr planeando cuidadosamente su desempeño, tomando en cuenta principalmente los valores y necesidades propios y de los participantes en dichos roles, y el manejo del tiempo destinado a cada uno de ellos.

Por ejemplo, una mujer casada y profesional que desea cursar una carrera, necesita planear el momento apropiado para tener su próximo hijo, evitando el apilamiento de roles. O una abuela socialmente aislada, que cuida a sus nietos durante buena parte del día porque su hija trabaja y estudia, requiere conciliar esta actividad con otra social que provea un grupo de pares.

### ÁREAS DE CONDUCTA Y ROLES FUNDAMENTALES

Cuestionario resumido para las diez variables  
(Mente, Cuerpo y Ocho Roles)

En general, si el terapeuta o *coach* y el cliente logran un acuerdo en cuanto al Estado Actual, se puede considerar que han avanzado un 25%, y otro tanto si concuerdan en el Estado Deseado correspondiente, formulado en términos positivos: lo que queremos obtener, en vez de lo que no queremos, los dos “qués”.

En cuanto al cómo avanzar hacia el Estado Deseado, deben fijarse los pasos o etapas, de cambios tanto internos como externos.

Iniciales:

Edad:

Sexo:

Estudios:

Ocupación:

¿Convive con una pareja? Sí ( ) No ( )

En caso afirmativo, ¿con quiénes?

Además de indicar su Estado Actual y Deseado para cada ítem, tenga a bien calificarse de 0 a 10 en cuanto a su Grado de Satisfacción (no el de eficacia sino solamente hasta qué punto está satisfecho/a con su desempeño en el mismo) en cada uno de ellos.

ÁREAS Y ROLES	ESTADO ACTUAL	ESTADO DESEADO	PASOS O ETAPAS (internos y externos)
<b>1. Mente:</b> Grado de satisfacción ( )			
<b>2. Cuerpo</b> Grado de satisfacción ( )			
<b>3. Estudio</b> Grado de satisfacción ( )			
<b>4. Trabajo</b> Grado de satisfacción ( )			
<b>5. Pareja</b> Grado de satisfacción ( )			
<b>6. Familia</b> Grado de satisfacción ( )			
<b>7. Actividad Física</b> Grado de satisfacción ( )			
<b>8. Hobbies</b> Grado de satisfacción ( )			
<b>9. Social</b> Grado de satisfacción ( )			
<b>10. Paciente</b> Grado de satisfacción ( )			
<b>Otro:</b> Grado de satisfacción ( )			



## **Inteligencias Múltiples**

### **Definición de “inteligencia” según Gardner (1993)**

En lugar de adjudicarla al puntaje logrado en un test determinado, la considera con un enfoque fuertemente pragmático y cultural:

- A. La capacidad de resolver problemas de la vida real;
- B. La capacidad de descubrir y generar nuevos problemas a ser resueltos;
- C. La capacidad de generar productos y servicios valorados en la propia cultura.

Propuso inicialmente siete clases de las “Inteligencias Múltiples”, con un enfoque transcultural:

**1. Verbal/Lingüística:** la capacidad para pensar en conceptos y palabras, y emplear el lenguaje para expresarse y comprender significados complejos. Presente en escritores, poetas, conferencistas, políticos y abogados.

**2. Lógico/Matemática:** permite abstraer, calcular, cuantificar, considerar hipótesis y propuestas, realizar operaciones matemáticas, extrapolar las consecuencias probables de nuestras decisiones. Predomina en científicos, contadores, ingenieros, licenciados en sistemas.

**3. Visual/Espacial:** habilidad para pensar en imágenes tridimensionales y operar con las mentales (internas), crear y transformar las externas, orientarse en el espacio, manejo de diseño y colores. En arquitectos, artistas plásticos, pilotos, cirujanos.

**4. Corporal/Kinestésica:** habilidad para manipular objetos y controlar al propio cuerpo en movimientos de alta exigencia y precisión. En atletas, bailarines, actores, cirujanos. No tan valorada en Occidente como lo cognitivo; sin embargo, es esencial para la supervivencia, así como para la autoexpresión.

**5. Musical/Rítmica:** necesaria para percibir, retener, reproducir y crear sonidos de todo tipo; su altura, timbre y ritmo. Presente en músicos, compositores, directores de orquesta, críticos musicales, pero también en actores y políticos.

**6. Intrapersonal:** el conocimiento de sí mismo, la autoevaluación, la percepción de los propios pensamientos, imágenes, emociones y sensaciones, y su aplicación para la planificación y control de la vida del individuo. Desarrollada en psicólogos, filósofos, teólogos, algunos escritores autobiográficos.

**7. Interpersonal:** comprensión de los demás, comunicación e interacciones efectivas. Evidente en docentes, psicólogos, líderes en general, actores, vendedores y políticos.

Así como la cultura occidental ha comenzado recientemente a aceptar la integración de mente, cuerpo y ambiente, está reconociendo cada vez más la importancia de establecer relaciones humanas satisfactorias.

### **Secuencia del empleo y combinación de los dos instrumentos:**

1. Aplicación del diagrama de áreas de la conducta y roles fundamentales, para determinar el grado de éxito y satisfacción en cada variable (los Estados Actuales) y los objetivos de cambio (Estados Deseados).

2. Aplicación del CAIM para detectar las capacidades latentes en los distintos tipos de inteligencia y buscar su expresión a través de las distintas áreas y roles.

Ejemplo: la Sra. se reconoce con potencial en la Inteligencia Visual Espacial, de lo cual podría surgir la posibilidad de iniciar el hobby de la pintura.

### **Aplicación del Diagrama de Áreas de Conducta y Roles Fundamentales, junto con el Cuestionario de Autoaplicación de las Inteligencias Múltiples**

El objetivo es conocer las capacidades, habilidades y experiencias de las personas que se hallan en la plenitud de su vida con el fin de desarrollar su compromiso con la vida y con su actividad social.

## **El Cuestionario de Autoevaluación de las Inteligencias Múltiples (CAIM)**

*Derechos reservados - Dr. Roberto Kertész*

El concepto de *Inteligencias Múltiples* fue creado por el Dr. Howard Gardner, de la Universidad de Harvard, con el objeto de ampliar la toma de conciencia sobre nuestras capacidades, tradicionalmente concentradas en solo dos de ellas: *Verbal / Lingüística* y *Lógico / Matemática*. El presente listado provee una guía sobre las mismas y otros cinco tipos adicionales de Inteligencia. Para cada una de estas siete Inteligencias hemos seleccionado una serie de diez sub-inteligencias que representan diferentes componentes de las mismas.

Apellido y nombres:

Edad:

Carrera elegida:

Estudios cursados:

Título(s) obtenido(s):

Ocupación:

E-mail:

Teléfonos:

Complete el siguiente cuestionario y relacione sus respuestas con:

1. La carrera que eligió o que decidirá: ¿existe influencia de los puntajes más altos?
2. Su trabajo, profesión, hobbies, deportes: ¿cuáles Inteligencias o Sub-Inteligencias aplica mejor para cada rol?
3. ¿Cuáles necesita desarrollar más para cumplir sus tareas efectivamente?
4. Los puntajes de su pareja, socios, compañeros: ¿cuáles son sus conclusiones?

Marque con un puntaje de 0 a 10, en el cual **1 significa nunca** y **10 significa siempre**, la forma en que se desempeña en las siguientes actividades:

<b>1. INTRAPERSONAL (lo que ocurre en mi mente)</b>	
1. Analizo y mejoro mis ideas y proyectos	
2. Puedo corregir mis ideas o creencias cuando percibo que son erróneas	
3. Sé cuando puedo arreglarme solo y cuando necesito pedir ayuda	
4. Me doy cuenta de las distintas emociones que siento (alegría, afecto, miedo, rabia, tristeza, fastidio, etc.)	
5. Reconozco tanto mis virtudes y aciertos, como mis limitaciones y errores	
6. Acepto mi responsabilidad por lo que pienso, siento y hago en vez de culpar a otros	
7. Me doy cuenta de lo que me digo a mí mismo (puedo escuchar mis diálogos internos)	
8. Cuando me equivoco, aprendo de eso para no repetirlo	
9. Cumpló los compromisos que asumo conmigo mismo y con los demás	
10. Escucho y aplico las opiniones de los demás sobre mi persona o logros, sin por ello reducir mi autoestima	
<b>TOTAL</b>	
<b>2. INTERPERSONAL (mis relaciones con los demás)</b>	
1. Al observar las conductas de otras personas, me doy cuenta de las emociones que sienten	
2. Escucho a los demás y llego a aceptarlos aunque no esté de acuerdo con ellos	
3. Puedo reflejar, como si fuera un espejo, lo que otros dicen o expresan con sus gestos y su cuerpo	
4. Obtengo los resultados deseados como líder o conductor de grupos	
5. Capto lo negativo y lo positivo de las personas, pero tiendo a reforzar lo positivo en ellas en vez de criticarlas o discutir con ellas	
6. Disfruto estando en compañía de gente que tenga valores e intereses parecidos a los míos	
7. Pido lo que necesito en forma amable, directa y verbal	
8. Puedo negociar y llegar a acuerdos flexiblemente	
9. Apoyo a las personas cuando percibo que realmente lo necesitan	
10. Defiendo mis derechos y me hago respetar, en forma firme y serena	
<b>TOTAL</b>	
<b>3. VERBAL-LINGÜÍSTICA (leer, escribir, comunicarme hablando)</b>	
1. Entiendo los diversos textos escritos y puedo comentarlos	

2. Expreso fácilmente por escrito lo que pienso y siento, en forma comprensible para otros	
3. Entiendo y empleo el buen humor, el doble sentido de los chistes y los juegos de palabras	
4. Expreso fácilmente hablando lo que pienso y siento, en forma comprensible para otros	
5. Tengo facilidad para aprender idiomas	
6. Lo que digo coincide con la forma en que lo expreso (gestos, tonos de voz, etc.)	
7. Me interesa el significado preciso de las palabras y las uso de esa manera	
8. Mantengo la fluidez hablando en público	
9. Al escribir cumplo las normas de la ortografía	
10. Puedo describir verbalmente imágenes, ya sean internas o externas, con precisión	
<b>TOTAL</b>	

<b>4. VISUAL-ESPACIAL (imaginar, observar, crear formas)</b>	
1. Dibujo y/o pinto en forma creativa	
2. Recuerdo mis sueños en forma clara	
3. Me oriento por mapas con facilidad	
4. Puedo hacer gráficos y diagramas para representar distintos temas	
5. Recuerdo claramente los lugares que vi	
6. Capto cómo funcionan los aparatos y máquinas viéndolos y/o imaginándolos por dentro	
7. Distingo los matices de los colores y puedo reproducirlos	
8. Al ver una foto familiar puedo reconstruir la situación en que fue tomada	
9. Empleo imágenes o escenas internas para hallar soluciones creativas	
10. Me oriento en el espacio sin dificultad	
<b>TOTAL</b>	

<b>5. LÓGICO-MATEMÁTICA (abstraer, razonar, calcular)</b>	
1. Cuando ocurre algo, pienso en qué pudo haberlo provocado	
2. Puedo hacer cálculos y operaciones matemáticas mentalmente y por escrito	
3. Soluciono los problemas en forma racional	
4. Resuelvo acertijos y problemas numéricos	
5. Cuando aprendo algo, lo aplico a situaciones futuras	
6. Puedo asignarle valores numéricos a un tema o problema	
7. Sustento mis ideas con argumentos lógicos y datos verificables	
8. Siempre saqué notas altas en Matemáticas, Física o Química	
9. Tomo decisiones fijando el estado actual, el estado deseado y buscando distintas opciones para lograrlo	
10. Manejo eficazmente mi presupuesto	
<b>TOTAL</b>	

<b>6. MUSICAL-RÍTMICA (oído musical, tonos de voz, sonidos, ritmos)</b>	
1. Puedo seguir o reproducir distintos ritmos con mi cuerpo o golpeando algún Elemento	
2. Diferencio distintos sonidos del ambiente y me doy cuenta de qué los produce (aparatos, motores, relojes, animales)	
3. Recuerdo y puedo tararear, cantar o silbar la música que escucho	
4. Puedo crear melodías o canciones, aunque no sepa escribirlas	
5. Reconozco un tema musical que escuché, a los primeros sonos	
6. Me doy cuenta cuando un cantante o instrumentista está desafinando	
7. Puedo hacer arreglos musicales combinando instrumentos y voces	
8. Tengo oído armónico (capto cuáles acordes corresponden a una melodía)	
9. Soy capaz de evocar música en mi mente y cambiarla a voluntad (la melodía, ritmo o tonalidad)	
10. Diferencio los tonos de voz de las personas y las emociones que transmiten	
<b>TOTAL</b>	
<b>7. CORPORAL-KINESTÉSICA (percepción y control del propio cuerpo, expresión física, habilidad manual)</b>	
1. Percibo mis sensaciones físicas (dolor, hambre, tensión, etc.)	
2. Bailo con gracia	
3. Mis sensaciones físicas me ayudan a percibir situaciones y tomar decisiones	
4. Soy hábil jugando con objetos con las manos o los pies	
5. Expreso lo que siento con mímica y empleando mi cuerpo	
6. Soy efectivo/a en las actividades físicas	
7. Tengo habilidad manual para desarmar y armar objetos, aparatos, máquinas	
8. Identifico y diferencio objetos por el tacto	
9. Puedo mover, contraer o relajar los músculos a voluntad	
10. Manejo hábilmente aparatos y vehículos	
<b>TOTAL</b>	

Una vez que haya fijado los puntajes por tipo de Inteligencia puede representarlos gráficamente mediante gráficos de barras, en el modelo que se presenta más abajo. Cada Inteligencia fue dividida en diez sub-tipos, a cada uno de los cuales Ud. asignó un puntaje de 1 a 10 en función de su propia eficacia, pericia o habilidad para emplearlos. Suma los Totales para cada tipo de Inteligencia: obtendrá un valor entre 10 y 100 para cada una. Marque la altura que corresponda en cada columna al número obtenido con un punto. Una todos los puntos y obtendrá su Perfil de Inteligencias Múltiples. Podría asignar diferentes colores a cada barra, le va a llegar más al “niño” que lleva dentro suyo.

INTRA.	INTER.	VERB./LING.	VIS/ESPA.	LOG/MAT.	MUS./RIT.	CORP./KIN.
100	100	100	100	100	100	100
90	90	90	90	90	90	90
80	80	80	80	80	80	80
70	70	70	70	70	70	70
60	60	60	60	60	60	60
50	50	50	50	50	50	50
40	40	40	40	40	40	40
30	30	30	30	30	30	30
20	20	20	20	20	20	20
10	10	10	10	10	10	10

Analícemos sus resultados:

¿Cuál es la más alta? ¿En qué tareas, roles, la aplica? ¿Y las que la siguen? ¿Y la más baja? ¿Cómo lo afecta en su vida en general? ¿Le interesa desarrollarla más? Si quiere hilar más fino, puede estudiar cuáles *sub-inteligencias* son las que tiene más bajas y decidir incrementarlas. Existen numerosas actividades, hobbies, cursos, seminarios, carreras o hasta psicoterapia para los fines que Ud. requiera. Con ellos puede incrementar su calidad de vida.

Sería valioso que proponga completar este cuestionario a sus familiares y otros allegados y que intercambien opiniones sobre los resultados que cada uno obtenga.

**Sub-inteligencias que deseo desarrollar:**

Inteligencia: .....

Sub-inteligencia N°: .....

Puntaje que me asigné:.....

(*seguir en otra hoja con otras sub-inteligencias*).

Actividades o ejercitaciones que me servirían para este fin (busque algo que le guste, además de serle útil):

.....  
 .....

Plan concreto que decido ejecutar:

.....

**Ejemplos:**

En mi Inteligencia Interpersonal deseo aumentar mi sub-inteligencia N° 1: “*Al observar las conductas de otras personas, me doy cuenta de las emociones que sienten*”. Actividades útiles: asistir a talleres o grupos de crecimiento con Análisis Transaccional o Gestalt.

O en el caso de la Inteligencia Corporal-Kinestésica, sub-inteligencia N° 6: “*Soy efectivo en las actividades físicas*”, la actividad puede consistir en contratar a un entrenador personal o iniciar algún deporte.

Le invitamos a compartir sus resultados y sugerencias con nosotros, escribiendo al Dr. Roberto Kertész, [rkertesz@uflo.edu.ar](mailto:rkertesz@uflo.edu.ar) y a la Lic. Cristina Stecconi, [csteccon@uflo.edu.ar](mailto:csteccon@uflo.edu.ar). Podrá encontrar más información en el sitio web [www.uflo.edu.ar](http://www.uflo.edu.ar) en la sección de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales, “*Investigaciones*” y si lo desea, imprimir este Cuestionario. Si lo aplica, debe citar al autor.

## Conclusión

Mi experiencia en el Taller de UPAMI fue y es sumamente enriquecedora tanto para mis alumnos como para mí. Se han tejido redes sociales muy valiosas para este grupo etario además de estudiar, jugar y reconocer que la vida comienza todos los días de nuestra vida, depende de nuestra actitud ante ella.

*“Conjunto, reunión, agrupación humana, en torno a algo en común que une. Lo común en una comunidad se refiere a lo esencial humano. Lo que nos une o lo que nos convoca a todos como humanos. Distintos puntos de vista sobre algo o proyectos comunes para vivir. La comunidad es un conjunto, red tejida de sentido humano, donde se encuentran los hilos que cada Ser teje para configurar una comunidad que confluye en lo fundamental”.* (Acosta Ocampo, 2011).

## Referencias:

Diario Clarín. (2016). *¿Viejo o joven? Buscan cambiar la edad de inicio de la vejez.* Suplemento Sociedad del 23 de enero de 2016.

Frankl, Viktor. (1946). *El hombre en busca de sentido.* Barcelona, España: Editorial Herder.

Kertész, Roberto. (2010). *Diagrama de Áreas de conducta y Roles fundamentales.* Publicación interna de la Universidad de Flores, Buenos Aires.

## Webgrafía:

Acosta Ocampo, Cilia Inés. (2011). *El sentido de la vida humana en Adultos Mayores. Un enfoque socioeducativo.* Tesis doctoral. Depto. de Teoría de la Educación y Pedagogía Social, Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Educación a distancia (UNED).

Adler, Alfred. *Historia de la Medicina.* [en línea]. [consulta: 19 de enero de 2016] <<http://www.historiadelamedicina.org/adler.html>>.

Servin Figueroa, Adriana. (2015). *La Vejez: ¿Plenitud o decadencia? Una Reflexión desde la Logoterapia.* [en línea]. [consulta: 15 de enero de 2016]<<http://logoforo.com/la-vejez-plenitud-o-decadencia-una-reflexion-desde-la-logoterapia/>>.

<[https://es.wikipedia.org/wiki/Tercera\\_edad](https://es.wikipedia.org/wiki/Tercera_edad)>. [consulta: 17 de enero de 2016].

<<http://sedeandina.unrn.edu.ar/index.php/programa-upami>> [consulta: 19 de enero de 2016].

<[https://es.wikipedia.org/wiki/El\\_hombre\\_en\\_busca\\_de\\_sentido](https://es.wikipedia.org/wiki/El_hombre_en_busca_de_sentido)> [consulta: 19 de enero de 2016].

<<http://www.diariopopular.com.ar/notas/131036-la-expectativa-vida-argentina-supera-los-75-anos>> [consulta: 19 de enero de 2016].

<<http://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor.php>> [consulta: 15 de enero de 2016].

<<http://es.scribd.com/doc/90533259/Definicion-de-sentido-de-vida#scribd>> [consulta: 19 de enero de 2016].

<<https://es.wikipedia.org/wiki/Jubilaci%C3%B3n>> [consulta: 19 de enero de 2016].

<<https://www.facebook.com/3aedadmochileroseneltiempo/posts/473044076180826>> [consulta: 19 de enero de 2016].

<<https://www.facebook.com/3aedadmochileroseneltiempo/posts/473044076180826>> [consulta: 26 de enero de 2016].

Concord Consortium. Método de Concord. [Fuera de línea]. [consulta: 25 de mayo de 2015]. Estuvo disponible en <<http://www.concord.org>>

Del Toro Rodríguez, Mario , Labañino Rizzo, César. Universidad Pedagógica Enrique José Varona. *Producción de multimedias educativas para la escuela cubana*. [en línea]. [consulta: 25 de Marzo de 2015].

<[http://cvc.cervantes.es/obref/formacion\\_virtual/edicion\\_digital/toro.htm](http://cvc.cervantes.es/obref/formacion_virtual/edicion_digital/toro.htm)>

Duart, Joseph Maria. *Aprender sin distancias*. [en línea]. [consulta: 23 de noviembre de 2014].

<[http://www.uoc.edu/web/esp/articles/josep\\_maria\\_duart.html](http://www.uoc.edu/web/esp/articles/josep_maria_duart.html)>

Duart, Joseph Maria. *Los Materiales Educativos en la Educación Virtual*. [en línea]. [consulta: 25 de Agosto de 2014].

<[http://tlali.iztacala.unam.mx/~recomedu/otros/matdidacIV/magistrales/jose\\_duart.html](http://tlali.iztacala.unam.mx/~recomedu/otros/matdidacIV/magistrales/jose_duart.html)>

EduLab. *Los campos Virtuales: Un Nuevo escenario para la docencia universitaria*. [en línea]. [consulta: 5 de Mayo de 2015].

<<http://www.edulab.ull.es/campusvirtuales/informe/2-ParteI.doc>>