



UNIVERSIDAD DEL ACONCAGUA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Mendoza - Argentina

TESIS DE LICENCIATURA

**“Valores y sentido de vida en la
vejez”**

ALUMNA: Contrera, Micaela.

DIRECTORA: Lic. Julia, Casanova.

NOVIEMBRE, 2016.

Hoja de evaluación

TRIBUNAL:

Presidente:

Vocal:

Vocal:

Profesor invitado: Lic. Julia, Casanova.

Nota:

Resumen.

El presente trabajo tiene como objetivo determinar la percepción de valores en la vejez que guardan relación con el sentido de vida. Dicha investigación se llevó a cabo en el centro de jubilados del departamento de Junín. Se realizó una investigación descriptiva con una unidad muestral compuesta por 4 (cuatro) personas de a partir de 65 años de edad. Se trabajó con una entrevista semiestructurada destinada a la recolección de información proveniente desde el ámbito de los valores que generan impacto sobre el sentido de la existencia humana.

El trabajo está formado por una primera parte, MARCO TEÓRICO, en el que se analizan y estudian las variables en juego, vejez (características generales), sentido de la existencia humana y valores como vías hacia la búsqueda de sentido. En la segunda parte se expone la METODOLOGÍA utilizada y se presentan y analizan resultados obtenidos. Finalmente se exhiben CONCLUSIONES donde a modo de síntesis se puede decir que es posible encontrar el sentido en la vejez, y esto equivale a vivir en plenitud y ser feliz, aunque se vivan desgracias o sufrimientos que son propias de la existencia. La clave está en la búsqueda del sentido, donde la satisfacción de esa búsqueda se concreta a través del descubrimiento de valores que realizados orientan significativamente la propia vida.

Abstract.

This study aims to determine the perception of values in old age they relate to the sense of life. Such research was carried out in central Junín department retired. a descriptive study was conducted with a sample unit consisting of four (4) persons from 65 years of age. We worked with a semi-structured interview designed to collect information coming from the field of securities that generate impact on the meaning of human existence.

The work consists of a first part, THEORETICAL, which are analyzed and studied the variables in play, old age (general characteristics), the meaning of human existence and values as paths to search for meaning. In the second part of the methodology used and presents and analyzes results are exposed.

Finally CONCLUSIONS where as a synthesis and depending on the information collected can say that it is possible to find meaning in old age, and this is to live fully and be happy shown, though misfortunes, suffering or distress that are to be lived own at all times of existence. The key is finding meaning where satisfaction that search is performed through the discovery of values that made life significantly orient itself.

Índice.

PARTE I: MARCO TEÓRICO

CAPÍTULO I: VEJEZ DE AYER Y HOY CARACTERISTICAS GENERALES

1.1- ¿Qué se define como vejez?.....	13
1.2- Reseña histórica de la vejez.....	18
1.3- Vejez en la actualidad.....	22
1.4- Vejez. Plenitud o decadencia.....	26
1.5- Estereotipos que marcan una actitud negativa hacia la vejez.....	27
1.6- Vejez visto desde lo social.....	30
1.5- Vejez y envejecimiento.....	33
1.6- ¿Cómo se llega a la vejez? Marcadores Psicológicos.....	35
1.7- Reacciones emocionales de tipo general en la vejez.....	36

CAPÍTULO II: VALOR COMO VIA HACIA EL SENTIDO DE VIDA.

2.1- El ser humano como buscador de significado.....	39
2.2- ¿Qué es el sentido de vida?.....	44
2.3- Sentido de vida en la tercera edad.....	48
2.4- Ausencia de sentido de vida- Vacío Existencial.....	53
2.5- Valores que fortalecen al hombre.....	55
2.6- Valores como vía hacia el sentido.....	58

CAPÍTULO III: DUELO EN LA VEJEZ.

3.1- Duelo en la vejez.....	61
3.2- Duelos en la vejez.....	62

3.3- Elaboración del duelo.....	64
3.4- Duelo resuelto.....	66

PARTE 2: PARTE METODOLÓGICA.

CAPÍTULO IV: OBJETIVOS E HIPÓTESIS DE TRABAJO.

4.1- Objetivos.....	69
4.2- Hipótesis.....	69

CAPÍTULO V: MÉTODO.

5.1- Método.....	71
5.2- Tipo de estudio.....	71
5.3- Descripción de la muestra.....	72
5.4- Instrumentos de evaluación.....	73
5.4.1- Entrevista Semiestructural.....	73
5.5- Procedimiento.....	74

CAPÍTULO VI: PRESENTACIÓN, ANÁLISIS Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS.

6.1- Entrevistas administradas.....	77
6.2- análisis de contenido (de tipo clínico).....	86
6.3- Análisis y discusión de resultados.	89

CAPÍTULO VII: CONCLUSIONES.....

CAPÍTULO VIII: REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....

CAPÍTULO IX: APÉNDICES.....

9.1- Anexo 1.....	106
9.2- Anexo 2.....	107
9.3- Anexo 3.....	108

AGRADECIMIENTOS...

***“Conozca todas las teorías,
conozca todas las técnicas pero al
tocar un alma humana sea apenas
otra alma humana”***

Carl, Jung.

AGRADEZCO:

A MIS PADRES por el esfuerzo y el apoyo incondicional que me dieron en cada uno de los pasos que debí dar en esta carrera para lograr mis objetivos y al fin cumplir mi meta. Sin ustedes nada de lo que estoy viviendo hubiera sido posible.

A LEANDRO por ser mi gran y mejor compañía, por cada momento superado y por el largo camino que hemos recorrido juntos.

A BAUTI por ser la razón de mí vivir, por ser esa personita que siendo tan pequeño, me acompaña, guía e ilumina cada uno de mis días.

A MIS HERMANOS... Gonzalo, Milena y Milagros, por la permanente motivación y por esas palabras de aliento que se necesitan para seguir adelante y alcanzar mi meta.

No puedo dejar de nombrar a una persona que siempre estuvo presente, apoyándome en todo lo que significo transitar esta carrera...DORI.

Finalmente agradezco a la LICENCIADA JULIA CASANOVA por su acompañamiento y asesoramiento en lo que se trató este trabajo y a las personas que desinteresadamente participaron en esta investigación, por su tiempo y disposición a colaborar, confiándome sus vivencias personales; sin ellas no hubiera sido posible esta experiencia.

No me quedan más que palabras de agradecimientos para estas personas que de una forma u otra son parte desde este logro alcanzado.

GRACIAS!!!

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento poblacional es un fenómeno creciente y evidente en el mundo. Dicho fenómeno es provocado por el aumento de la esperanza de vida y la reducción de nacimientos. Ante lo cual son cada vez más las personas que están en proceso de crecimiento acercándose lentamente a la fase final de sus vidas. LA VEJEZ.

La vejez no puede verse aislada del continuo en que cada persona haya vivido en sus etapas anteriores, ni de las decisiones que tomó previamente ya que todo influye enormemente en las fases posteriores y en el tipo de vejez que vivirá. Ante lo cual es de suma importancia lograr mantener un sentido positivo de la vida a pesar de la adversidad y mantenerse activo, mostrar intereses y capacidad para aprender, sentirse productivo y con derecho a aprender y vivir.

Las personas tratan de crecer alrededor de significados que vamos encontrando, muchas veces organizándolos alrededor de eventos - negativos o positivos - que han sido significativos, puesto que no sólo las causas nobles dan sentido a la vida. Por eso el sufrimiento puede tener sentido si es considerado como una condición para lograr otro valor mayor como la vida eterna o el bienestar de un hijo (Coke, 1992; Frankl, 1980).

El presente trabajo está centrado en el fenómeno de la vejez no sólo como fase final, sino como etapa fundamental de la existencia, que vincula la totalidad de la vida humana a través de las experiencias y la historia misma de la persona. La vejez encarna el paso de los años y lo que en ellos haya pasado. Sin embargo, no es suficiente llegar a la vejez para sentir la plenitud de la vida. Su llegada no garantiza, por sí misma, su alcance.

Debido a lo anteriormente mencionado se desprenden las siguientes preguntas después de la consideración de la vejez como fenómeno: ¿Cuál es el sentido de vivir hasta la vejez? ¿Cuál es el sentido de la vida humana? Acompaña estas preguntas, el propósito central de comprender- desde la experiencia de Seres Mayores, situados en el sentido de su propia existencia- las claves fundamentales que lo determinan en la práctica misma de Ser lo que son.

PARTE 1

Marco Teórico.

CAPÍTULO I

Vejez de ayer y hoy: Características generales.

CAPÍTULO I: VEJEZ DE AYER Y HOY: CARACTERÍSTICAS GENERALES

- **1.1- Que se define como vejez**
- **1.2- Reseña histórica de la vejez.**
- **1.3- Vejez en la actualidad.**
- **1.4- Vejez- Plenitud o decadencia.**
- **1.5- Vejez vista desde lo social.**
- **1.6- Estereotipos que marcan una actitud negativa hacia la vejez.**
- **1.7- vejez y envejecimiento.**
- **1.8- ¿Cómo se llega a la vejez? Marcadores Psicológicos.**
- **1.9- vejez- Reacciones emocionales de tipo general**

1.1-¿Qué se define como vejez?

García Pintos, ve la Tercera Edad o Vejez, no como una etapa de deterioros y pérdidas, sino como la edad en que se consolida la “Integridad Personal”, o como señala Erikson, es la Etapa de la Integridad vs Desesperación, cuando la persona puede alcanzar y realizar un aprecio de la continuidad de su pasado, presente y futuro; aceptar el ciclo vital y el estilo de vida; realizar un sentido, y se siente completo, indiviso, trascendente, estando en paz consigo, con la vida, abierto al Suprasentido.

Desde luego también esta etapa conlleva crisis y posibles fijaciones, como es quedar atrapado en la “desesperación”, el “vacío existencial”, al no poder

consolidar la “integridad personal”, perdiendo la fe en sí mismo, el hombre y Dios y temiendo a la muerte.

De ahí que el descubrimiento y realización del sentido de vida es el elemento integrador de la persona.

Como resultado de esta “integridad personal”, el individuo puede realizar valores como el amor, valores de creación, el respeto a sí mismo y los otros, lealtad a la vida ya recorrida, al sentido de la existencia, paz, serenidad y sabiduría, pues ha podido afirmar valores que lo abren a la verdad, autenticidad y trascendencia.

Finalmente, el Dr. García Pintos resalta que esta Tercera Edad debe ser vista y vivida como edad de oportunidades, de nuevos aprendizajes, de plenitud espiritual, en cuanto que el hombre por su capacidad creativa se transforma a sí mismo y al mundo, deja huella de su humanidad trascendente, sea en una obra, en el arte, en la entrega a alguien o a una causa; en su apertura al Suprasentido, que ilumina y por el que resignifica toda su existencia; es la edad de la paz interior por el perdón que reconcilia y libera, la edad de la sabiduría que se alcanza por la realización de valores trascendentes y la edad del amor que hermana con la humanidad, la naturaleza y con Dios.

Por otro lado el autor afirma que la cultura es ignorante respecto del Universo de la Vejez. Desconoce su verdadera realidad y sentido. Todos tenemos Puericultura, es decir, conocimiento del mundo del bebé, sin embargo poco conocemos sobre la vejez, carecemos de lo que este autor llama “Gericultura”, desconocemos sus necesidades y expectativas. Pintos refiere:

“El problema de la ignorancia y la indiferencia radica en que es un caldo de cultivo de infinidad de mitos que pretenden explicar lo ignorado, en lugar de ir a conocerlo. Los mitos que la cultura ha elaborado en torno a la vejez son tremendos, llegando a constituir una verdadera Gerofobia. (2005 pág. 128).

Según este autor nos encontramos principalmente con cuatro Mitos:

- Mitos sociales: Los ancianos son improductivos, pasivos, no pueden aprender cosas nuevas, perdieron su capacidad de trabajo.
- Mitos Culturales: Los viejos no tienen intereses culturales, quedan afuera del circuito porque no les interesa.
- Mitos familiares: particularmente asociados a la convivencia, pareciera ser que es difícil la convivencia con un anciano.
- Mitos sexuales: Nuestra cultura parte del supuesto de que los individuos, pasada cierta edad (60- 65 años) ya no tienen deseo ni pueden tener relaciones sexuales. Para nuestra cultura la sexualidad en la vejez es innecesaria e imposible y si algún individuo experimenta deseos sexuales y/o busca tener relaciones íntimas entonces es un enfermo.

Para este escritor estos Mitos y otros terminan conformando la idea de la vejez como una edad espantosa y horrible, en la que todo se pierde. Se trata de un arquetipo deficitario que acerca de la vejez maneja nuestra cultura. Ese mismo arquetipo ha sido generado por una ancestral preocupación del hombre por el paso del tiempo y el envejecimiento. El hecho de no poder controlar ese proceso es motivo de angustia y temor.

En términos generales, gran parte de las concepciones de vejez existentes definen la misma partiendo de características negativas y estipulando generalidades de esta etapa de desarrollo, sin tener en cuenta las diferencias subjetivas ni las posibilidades que el sujeto presenta.

Mientras que Gengler, J (2010) Refiere que la plenitud con la que se logre vivir la vida depende de uno mismo ante lo cual agrega:

“Al hablar de la actitud, se menciona en forma particular el Sentido, es decir, la manera existencial de asumir la vejez, que se expresa en el ser

humano a través de una vida plena, en medio de las tempestades y tormentas como consecuencia del deterioro inminente al que se enfrenta, pero con la fortaleza espiritual que lo embarga, y que, incluso, puede alcanzarle para acompañar a otros contemporáneos que no la tengan o para guiar a jóvenes generaciones a su descubrimiento.”

Sin embargo un autor que estudió el tema en profundidad fue el médico argentino Mario Strejilevich(1990). Este investigador cree que:

“el envejecimiento es un proceso que se desarrolla en el transcurso del tiempo y que modifica la forma, las condiciones internas y las funciones de todo en cuanto existe” (p 217).

El mencionado autor explica que el envejecimiento es parte de la vida misma, es un proceso natural en el que se producen cambios que no necesariamente deben considerarse negativos y limitantes.

Si se tuviera que medir cuantitativamente y establecer una edad aproximada para la vejez, la Convención de la Asociación Internacional de Gerontología basándose en un criterio cronológico, considera que una persona es vieja a partir de los sesenta y cinco años. Sin embargo, para Strejilevich (1990) el tiempo cronológico necesario para el envejecimiento del ser humano varía de un individuo a otro; de un órgano o función a otro; de un nivel a otro (biológico, psicológico y social); en un mismo individuo. Con el correr del tiempo, las diferencias comienzan a acentuarse, por lo cual no son posibles designaciones universales sobre la vejez, todo dependerá de un conjunto de condicionantes en interrelación.

Las concepciones a las que se hace referencia suelen tomar alguno de los siguientes criterios para definir la vejez:

- **El cronológico**, es decir aquellas que definen la vejez exclusivamente a partir de la edad cronológica que ellas mismas fijan. Este es el caso de Shuster (1996) el cual considera personas de edad a aquellas que tienen entre 60 y 64 años, viejas o ancianas desde los 65 a los 90 años, y muy viejas aquellas que tengan más de 90 años.

Pacho O'Donnell (2008) comenta en la revista Noticias que:

“se considera que la vejez comienza entre los 65 y 75 años, aunque el límite fluctúa según la sociedad a la que el individuo pertenezca y sus modelos culturales e institucionales” (p.74).

Refleja que en cada época y cultura se establecen ciertos parámetros, entre los cuales se encuentra el cronológico, que hacen que un sujeto sea considerado y reconocido como viejo por el resto de los miembros pertenecientes a esa cultura. En la actualidad hay mayor expectativa de vida y avances en la ciencia que hacen que se extiendan los parámetros de edad para reconocer a una persona dentro de la etapa de vejez.

- **El criterio biológico o funcional**, que también suelen utilizarlo comúnmente para definir la vejez. En estos casos, la misma es definida como etapa de decrepitud, de deterioro, enumerando las funciones que se encuentran disminuidas, sin reflejar las posibilidades que la persona presenta.

En cuanto a los cambios a nivel corporal que se van sucediendo con la edad. Laura Shuster menciona alguno de estos cambios:

La declinación de la fuerza muscular; la pérdida de elasticidad e hidratación de la piel, las alteraciones

oculares y auditivas; la disminución de la memoria; los problemas en las articulaciones; disminución de la marcha; postura de flexión; cambios en la velocidad de respuesta a ciertos estímulos (1996, p.30).

- **El socio-laboral**, Shuster, L. explica que este es otro criterio que suele utilizarse para definir la vejez, estableciendo a la misma en el momento de la jubilación. De esta manera se considera viejo a aquella persona que para la sociedad capitalista deja de ser económicamente activo.

Se comete el error de considerar que una persona, por haber cumplido una determinada edad, no es capaz de continuar creando y produciendo, entonces se la jubila o en el caso de que la persona se jubile con el deseo de hacerlo, también se comete el error de creer que por ello no es capaz de emprender nuevas cosas y de continuar con una vida activa, sino que solo debe esperar en la pasividad hasta la muerte se aproxime.

1.2-Reseña Histórica de la vejez.

Shuster (1996) explica que el lugar que han ocupados los viejos y la valoración que se otorga a la vejez depende del momento histórico y cultural del que se trate y explica:

En las **sociedades primitivas** la vejez tuvo diferentes concepciones. Entre la agrupaciones más pobres se priorizaba la supervivencia. Por ejemplo, en algunas agrupaciones nómades, los viejos continuaban en las mismas mientras no tuvieran dificultades, pero eran dejados aquellos que pudieran tener menos posibilidades de supervivencia. Esto solía suceder entre agrupaciones dedicadas a la caza y la recolección.

Hay diversas sociedades: Los fang de Gabón cuando migraban dejaban a sus ancianos. En las agrupaciones de los yacutas y los thongas, los viejos eran poseedores de la riqueza y tenían autoridad absoluta sobre los hijos, pero cuando los viejos comenzaban a debilitarse les quitaban todo y los dejaban morir. Los ojibwas respetaban y honraban a los ancianos pero cuando disminuían sus capacidades físicas eran despreciados y hasta asesinados.

También existían agrupaciones pobres donde los viejos eran respetados, pero generalmente en aquellas donde se podían alimentar todos. Por ejemplo los chuchkees, entre los cuales los viejos se encargaban del rebaño, además tenían autoridad y seguían dirigiendo aun de viejos. Los yaganes querían a sus viejos y se les ofrecían los mejores alimentos y el mejor lugar de la choza.

Cuando las condiciones de supervivencia no asechaban tan duramente, cuando se desarrolló la magia y la religión, el lugar del viejo fue beneficiado. En muchas agrupaciones comenzaron a ser los poseedores de la sabiduría, de poderes mágicos, eran depositarios del saber y los encargados de la trasmisión del mismo a través de las generaciones. Los viejos eran el nexo entre la cultura actual y la memoria colectiva.

También en algunas culturas, la vejez no era motivo de prestigio pero tampoco era despreciada. Por ejemplo en Panamá, entre los Cunas, los viejos tenían una vida activa, eran respetados pero la edad no era motivo de prestigio ni poderes destacados.

En la **antigüedad**, en la mayoría de los pueblos el poder lo tenía el padre de edad de la familia, la autoridad se concentraba en él, ejerciéndola a veces de manera despótica. Esto ocasionaba el posterior recelo de los hijos hacia los padres que habían abusado de esa autoridad y entonces cuando se volvían viejos en ocasiones eran expulsados o se los dejaba morir.

En cuanto a la vida pública, los viejos tenían un papel predominante e importancia política. Sin embargo la vejez era fuertemente despreciada. Tanto en Grecia como en Roma, se adoraba la belleza, la juventud, la perfección, y llegar a viejo era una desgracia. Se burlaba y aborrecía el paso del tiempo.

En la **Edad Media** primaba la ley del más fuerte, por lo tanto los viejos se encontraban desfavorecidos, ya que eran considerados como un grupo débil. Se valoraba la fuerza física y la juventud. Con el cristianismo esto no se modificó, se crearon hospicios y en ellos se practicaba caridad, pero para obtener una salvación personal y no por los viejos. Se solía dar un retiro voluntario de los ancianos a los monasterios con el objetivo de una preparación para la vida eterna, siendo los precursores de los actuales asilos.

Los viejos estaban excluidos de la vida pública, no participaban. El poder lo tenían los jóvenes, tanto en el plano religioso como en el bélico. Había una supremacía de los hijos sobre los padres mayores y una transmisión del poder hacia aquellos.

A finales de la Edad Media, con el surgimiento de la burguesía, muchos viejos pueden alcanzar el poder a partir de la acumulación de riquezas, pero continuaba siendo una etapa poco deseada. Los más perjudicados eran los viejos que no tenían riqueza quienes quedaban reducidos a la mendicidad.

En el **Renacimiento** se resaltaron los ideales de belleza, de juventud, de perfección. En este período se despreciaba la vejez ya que los viejos representaban lo contrario de los ideales propuestos. Se buscaban maneras de mantener la juventud a partir de la medicina, la magia, utopías, etc. Sin embargo, muchos viejos ocupaban un rol político y militar muy importante, algunos se retiraban en sus últimos años y otros permanecían en sus funciones.

La diferencia continuaba siendo el poder económico de los viejos. Entre la burguesía los viejos participaban de la vida pública. A los más pobres le quedaba sostenerse de la beneficencia y luego surge el "Estado Benefactor", que debía hacerse cargo de ellos.

Este breve recorrido histórico permite concluir que la vejez ha tenido diferentes valoraciones a lo largo de la historia y en distintos pueblos. Los viejos han ocupado un importante lugar social en las culturas en las cuales han tenido la función de transmisión del conocimiento y costumbres a las generaciones más

jóvenes, y en donde se destacaba su sabiduría. También los viejos económicamente poderosos han sido respetados en las sociedades en las que se valora la acumulación de capital y de riquezas. Pero en términos generales la vejez ha sido una etapa poco deseada, que genera temor. Aún en las sociedades donde la vejez fue respetada se ansiaba permanecer en la de edad de juventud o adultez. El viejo debe enfrentarse a lo irreversible del paso del tiempo y a las consecuencias de esto en su vida cotidiana, debe tolerar la cercanía de su finitud; todo esto hace de la vejez una etapa no deseada y lleva al intento de contrarrestar cualquier signo que se asocie a la aparición de la misma.

La historia muestra fuertes ideas culturales que resuenan hoy en la actualidad de nuestra cultura, como la valoración de la juventud y la belleza, la fuerza y el vigor. También el papel pasivo en que se coloca al viejo y en el cual se espera que permanezca. Sólo las posibilidades económicas y el saber destacado le han otorgado al viejo la posibilidad de un rol más activo y de recibir el respeto de los otros.

1.3-Vejez en la actualidad.

La época contemporánea presenta características que le son propias. Muchos autores llaman a esta edad de la cultura “posmodernidad” y suelen ubicarla aproximadamente desde los años cincuenta en adelante.

Con la crisis y el cuestionamiento de las ideas que primaron en la Modernidad comienzan a gestarse transformaciones culturales que van a producir cambios en todos los ámbitos.

Scipioni, (2001), refiere que las características de cada momento histórico-cultural van a establecer el lugar que el viejo ocupe en la sociedad. Si bien la vejez es una etapa de desarrollo que va a ser vivida por cada sujeto de manera particular y en función de su propia estructuración subjetiva, en cada cultura existe una representación social de la vejez que tiende a establecer un saber a priori sobre el viejo y a otorgarle un lugar determinado dentro de la sociedad.

Los determinantes sociales, históricos y culturales afectan a los seres humanos. Este discurso universal que lleva siglos, se inscribirá en la subjetividad de cada uno según la particularidad de cada sujeto. Scipioni, (2001).

Por representación social se entiende:

Moscovici (1988) lo explica como imágenes que condensan un conjunto de significados; sistemas de referencia que nos permiten interpretar lo que nos sucede; categorías que sirven para clasificar las circunstancias, los fenómenos y a los individuos; teorías que permiten establecer hechos sobre ellos. La representación social es una manera de interpretar y de pensar nuestra realidad cotidiana, una forma de conocimiento social”

El mismo autor Insiste en que la representación social que se tiene de la vejez en la actualidad es desfavorable para el viejo, ya que se asocia esta etapa a la declinación, a la pasividad, a la dependencia, a la fealdad, a la soledad, a la enfermedad y a la muerte; determinando el surgimiento de actitudes sociales como la indiferencia hacia los viejos y un gran temor a la propia vejez, haciendo lo posible por no reconocerse ni ser reconocido como tal.

La cultura posmoderna se caracteriza por el capitalismo, la tecnología, la velocidad de los cambios, la superficialidad, el auge del consumo.

Trade, F. (2001) En su tesis “El viejo un nuevo desafío” explica como las grandes empresas e industrias enfocan sus actividades en la elaboración de productos innecesarios para la vida que cada vez se hacen más imprescindibles para las personas. Las comunicaciones ocupan un lugar

privilegiado dentro de este consumo, facilitando la globalización de la información, un ejemplo claro es la gran expansión del uso de internet. Las nuevas tecnologías están abocadas a estos objetivos y los avances de las mismas son permanentes, acelerados, exigiendo a las personas una actualización y formación permanente para permanecer integrados.

En su trabajo de investigación continúa explicando como las características de la cultura posmoderna hacen que el viejo que no pueda adaptarse a estos veloces cambios quede excluido, “desconectado”. Además en la actualidad, cada vez son más las relaciones sociales que se establecen y mantienen a través de estos medios tecnológicos el celular, mensajes de texto, chats, facebook, messenger, etc. Estas formas de comunicación dejan de lado el contacto, la mirada, el lenguaje corporal; aspectos de suma importancia para expresar los afectos y las emociones.

Concluye y agregando que los cambios son acelerados, efímeros, la sociedad se centra en el tiempo presente desestimando el pasado y sin planificar demasiado el mañana. De esta manera le quita al viejo la posibilidad de sentirse parte como transmisor de su experiencia y de sus conocimientos a las generaciones futuras. Su historia y sus aprendizajes parecen no tener valor.

Zarebski, G. (2009) Refiere como en la actualidad se destaca la valorización de la imagen, la belleza y la perfección. Se busca cada vez más la perfección física y los medios para conseguirlo van desde el ejercicio físico exagerado hasta una gran cantidad de métodos quirúrgicos que suelen poner en riesgo la vida. Hay una gran exigencia que busca coincidir con el ideal para lo cual se suele ir más allá de los límites del propio cuerpo. Para intentar alcanzar el ideal de juventud y belleza se reniega de los límites del paso del tiempo, del cuerpo y hasta de su finitud. Un ejemplo claro de esto son las cirugías estéticas; los medicamentos para prevenir el envejecimiento; y hasta los avances científicos logrados con respecto a la clonación, como forma de garantizar una vida eterna, permanencia de “uno mismo más allá de la propia finitud.” El viejo, al no coincidir con lo que se entiende por “belleza y perfección”, es objeto de prejuicios, discriminación y de actitudes de rechazo o aislamiento.

Dicho autor continua en su escrito explicando como el cuerpo del viejo no coincide con el ideal social, el paso de los años hace imposible que pueda acercarse a la perfección física exigida, por lo tanto su imagen no es la deseada, provocando muchas veces la indiferencia ya que el viejo hace las veces de espejo de nuestro propio futuro que preferimos no ver.

Por otra parte se explora hacia el ámbito relacional como uno de los ámbitos que también ha cambiado en la posmodernidad. Por lo cual agrega “Existe gran individualismo que debilita los lazos sociales, las relaciones entre los sujetos son menos estables y más superficiales, cada vez más cargadas de lo imaginario ya que muchos vínculos se mantienen a través de medios tecnológicos como los mensajes de texto e internet. Se vive en un mundo acelerado donde el tiempo para compartir es poco. La mayoría de los viejos quedan afuera de las relaciones que se establecen por todos estos medios tecnológicos, pero además los contactos cercanos con sus familiares son escasos. Generalmente no viven con sus hijos y muchos son llevados a instituciones. La sociedad actual no suele integrar a los viejos en sus relaciones cotidianas, el viejo ya no es tratado como sujeto, sino mero objeto de cuidados y deja de tenerse en cuenta su propio deseo”.

Continua explicando cómo nuestra sociedad no le facilita al viejo mantener relaciones afectivas estables, donde pueda ser mirado, deseado. Muchas veces el viejo encuentra a través de la oposición y la queja un camino para que la mirada y la atención del Otro recaiga sobre él.

Hoy, ante la pregunta del viejo ¿qué soy para el otro? muchas veces recibe como respuesta silencio y deprecio. En la actualidad la vejez es asociada a la enfermedad, a la declinación y a la muerte. No se piensa en el viejo como un sujeto con recursos y capacidad de desarrollo, es decir, no se lo piensa como sujeto sino como objeto.

En nuestra sociedad la enfermedad y la muerte son fuertemente renegadas, no se enfrentan. El temor a las mismas produce defensas como la segregación del viejo por transitar una etapa de la vida cercana a la muerte.

Los signos físicos de la vejez también intentan taparse. El no aceptar las pérdidas de lo que uno fue no permite abrir nuevos caminos para movilizarse con lo que uno tiene, y el sujeto se queda inmobilizado, atrapado en esa imagen idealizada que nunca va alcanzar y que cada vez ve más lejos.

Manonni (1992) se refiere al tema explicando, el hecho de no poder enfrentar las sucesivas pérdidas no posibilita la elaboración de duelos.

“Este trabajo de duelo, de lo que uno fue, precisa que el sujeto este seguro de que hallará en el Otro un garante, sin lo cual atacará, a través de su propia imagen degradada, al objeto en que se convirtió”.

1.4- Vejez- Plenitud o decadencia.

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 qué se pueda encontrar el adulto mayor.

Es fundamental hacer desde la familia y la comunidad inmediatas, una lectura personal sobre lo que significa ser una persona mayor de 60 años en una

sociedad que, paradójicamente, por un lado implementa programas de asistencia a este sector, pero por otro permanecen actitudes y conductas desvalorizantes hacia las personas mayores, que los sitúan en condiciones que vulneran su dignidad, el reconocimiento a sus capacidades y su derecho a elegir cómo vivir y dar un sentido a esta etapa de su vida.

La vejez, desde luego, conlleva cambios y retos, pero también nuevos aprendizajes y logros, pues hay en los seres humanos un impulso permanente de crecimiento y trascendencia.

Psicólogos destacados, como Erik Erikson, han señalado a esta etapa de la vida como el culmen del proceso de desarrollo de la persona, desde la infancia hasta la vejez, que puede y debería ser vivida como renovación del sentido de vida, mayor sabiduría, capacidad de dar, amar, crear y trascender, pues no hay mejor escuela que la vida misma, cuando hemos desarrollado y ejercitado capacidades distintivas en el ser humano, como nuestra creatividad, consciencia crítica, libertad, integración afectiva y apertura a la trascendencia, que nos llevan a constituirnos en hombres y mujeres plenamente humanos.

1.5- Estereotipos que determinan una actitud negativa hacia la vejez.

Salvarezza, L. (1993) Menciona que El Viejismo es definido como el Estereotipo negativo y la devaluación de la persona a causa de su edad. Este proceso de devaluación lleva a la discriminación. Ante lo cual explica y ejemplifica:

En la Sociedad Americana los viejos son etiquetados como rígidos, físicamente no atractivos, seniles, improductivos, enfermos, caprichosos, empobrecidos y sin sexualidad.

Estos estereotipos están basados en mitos. La persistencia del viejismo se debe a valores tales como “la glorificación de la juventud, el individualismo, la competencia económica y a la reducción de la consideración humana solamente en términos de utilidad económica.

Estos valores crean un entorno donde se enfatiza las desventajas del envejecimiento y sus beneficios son ignorados. Estos prejuicios conforman el imaginario social de nuestra cultura y nos determina a tomar una actitud negativa hacia la vejez.

El viejismo se define como una alteración en los sentimientos, creencias o comportamiento en respuesta a la edad cronológica percibida de un individuo o un grupo de personas. El viejismo involucra procesos psicosociales por los cuales los atributos personales son ignorados y los individuos son etiquetados de acuerdo con estereotipos negativos basados en la afiliación grupal

Ejemplos:

- **La vejez es enfermedad. Falso.**

La vejez es la última etapa de la vida. Para desvirtuar esta falsa idea o prejuicio tenemos que referirnos a qué es el envejecimiento. Es útil recordar que el envejecer es una parte del ciclo vital.

Decimos que el envejecimiento es un proceso natural, gradual, de cambios y transformaciones en el ámbito biológico, psicológico y social, que se estructuran en torno al tiempo.

No hay una vejez ni un envejecimiento, sino vejezes diferentes como sin duda hay diferentes formas de vivir de cada persona, diferentes tanto en las manifestaciones como en las vivencias ya sea por motivos internos y externos.

La vejez es una etapa de la vida y no una enfermedad. Pueden aparecer distintas enfermedades crónicas o no, pero esto no significa que se deba considerar a la vejez como una enfermedad.

Ej.: que necesite usar lentes para leer, o que no pueda correr como a los 18 años, no significa que esté enfermo.

Podemos hablar de cambios, de ritmos distintos pero no de enfermedad.

- La vejez es pasividad. **Falso**

Esta idea surge de la teoría del Desapego donde se creía que el adulto mayor tenía que desvincularse de las cosas, de los afectos, buscar el reposo, la inactividad, la soledad, la espera pasiva del final, o sea tenía que “retirar de la vida”

Esta idea errónea, también fue relacionada al trabajo remunerado atribuyendo a la actividad una ganancia económica y a asociar actividad con juventud.

La actividad lógicamente no siempre debe producir una ganancia económica.

- El Adulto Mayor no tiene capacidad de aprender. **Falso**

La educación estuvo ligada al aprendizaje para la vida productiva. ¿Para qué quería aprender un jubilado si ya estaba fuera de ese círculo productivo?. Estudios de la Gerontología moderna dieron lugar al desarrollo de un movimiento educativo nuevo en todo el mundo, que se basa en la consigna: “**se puede aprender y educar a lo largo de toda la vida**”.

La identificación es un proceso que se da básicamente en el envejecimiento, se tarda más en reconocer a alguien, en recordar un dato inmediato, o en tomar una resolución o resolver un problema, pero no significa que no pueda aprender.

Diríamos que disminuye la agilidad, es decir el tiempo o rapidez pero no las habilidades.

En relación a otras funciones como la atención, concentración, memoria, escritura, cálculo, muchas dificultades son atribuibles a la falta de hábito ya que están sin ejercitarse durante mucho tiempo.

La capacidad de aprender de los mayores lógicamente no es igual a la de los jóvenes, pero los adultos mayores pueden seguir aprendiendo en forma diferente, distinta, con otro ritmo y tal vez con otros recursos educativos. Por eso la Educación Permanente no tiene plazos.

- Recordar el pasado es insano. **Falso.**

Es frecuente atribuirles a los mayores el que siempre estén contando cosas del pasado. La reminiscencia, que es la función que permite recordar pensando o relatando los hechos del pasado es una función saludable para el A.M. siempre que eso no signifique que quede anclado en el pasado. La reminiscencia refuerza la identidad dándole continuidad a la vida.

A menudo actúa como revisión de vida permitiendo re significar situaciones vividas conflictivamente y darles así un significado menos doloroso. También ayuda a mejorar la auto-estima al traer a la memoria experiencias vitales y placenteras. R.Butler dice precisamente que hay "una correlación positiva entre reminiscencia y la adaptación positiva a la vejez gracias a la conservación de la auto-estima y a la consolidación del sentido de identidad".

Se recuerda a través de la memoria y a su vez es una forma de ejercitarla. La reminiscencia además permite mantener la memoria colectiva al transmitir los hechos del pasado a las nuevas generaciones. Puede ocurrir que el recordar, como lo apuntáramos más arriba, se transforme en una huida del presente y esto es lo que se configura como patológico. Es decir, que el recordar es saludable si se logra expresarlo de algún modo, ya que refuerza la auto-estima y la integridad permitiendo una mejor adaptación.

- El Adulto Mayor es Asexuado

Desde el "viejo verde" o la "vieja dama indigna" hasta la falta de respeto hacia la sexualidad de nuestros mayores o la molestia de los hijos para con los padres porque forman nuevas parejas: son algunas de las manifestaciones de este prejuicio. Son visualizados como si carecieran de deseo sexual y en caso de manifestarlo se lo toma como no normal. Este es, tal vez, de todos los prejuicios, el que más toman para sí los mismos adultos mayores. Y esto, sin duda, se relaciona con la educación de la época en que ellos fueron creciendo.

Lo sexual, tema tabú en su infancia y juventud, tuvo repercusiones diferenciales en hombres y mujeres. La sexualidad es como un lenguaje, una forma de comunicación y tiene que ver con el amor, con la ternura, con

los afectos. En este aspecto también es útil el concepto de diferente, no debemos comparar tomando el modelo de la juventud, sino la nueva etapa y sus posibilidades. Y cuando hablamos de diferente nos referimos tanto al ritmo como a las formas que toman los contactos sexuales. Salvarreza L, (1993)

1.6-Vejez vista desde lo social.

Por otra parte Garcias, Pintos (2010) sostiene que más allá de los cambios por los que pasa el adulto mayor no se debe perder de foco el interrogante que existe a nivel social en cuanto al lugar que se les da o se les debería dar. Existe una violencia silenciosa con respecto al lugar que les toca a los mayores ya que en la actualidad la vejez es temida y desvalorizada; sin embargo años atrás, se honraba y respetaba ya que la asociaban con la sabiduría y los viejos tenían un lugar privilegiado en la sociedad. Pero desde hace algún tiempo, en la cultura occidental la vejez ha pasado a ser uno de los grandes temores del hombre y por eso se trata de ocultarla, ya que se relaciona con el deterioro biológico y mental.

Con respecto a este mismo tema Saldaño, A. (2007) explica que a medida que se envejece, se puede dificultar la vida activa por a tres factores principales:

- Invalidez progresiva producida por el proceso normal de envejecimiento fuera de toda relación con procesos patológicos.
- Acentuación de los efectos de las enfermedades crónicas.
- Problemas psicológicos y sociales debidos generalmente a situaciones familiares y económicas asociadas con la senectud.

Empezamos a envejecer antes de nacer y seguimos haciéndolo a lo largo de toda la vida. El envejecimiento es un proceso natural que se debe recibir con beneplácito. La esperanza de vida ha aumentado en forma muy pronunciada desde el fin del siglo XX a escala mundial. Actualmente hay en el mundo aproximadamente 600 millones de adultos mayores y se estima que para el año 2020 serán 1,000 millones.

Sabemos que hay dos tipos de envejecimiento: el que se podría llamar natural, provocado por el mero transcurrir del tiempo, ese tiempo que se extiende desde que nacemos hasta que morimos y que desde él vamos produciendo cambios; y el denominado socio-génico provocado por las condiciones socio-culturales-económico-políticas que ubican o insertan a cada persona en un lugar determinado de la cadena etaria.

El organismo envejece, esto es, va sufriendo la acción del tiempo y va transformando sus características y posibilidades, pero también es cierto que tanto las características como las posibilidades son recogidas por el entorno social para fijar pautas, y dictaminar qué puede y qué no puede, qué debe y qué no debe hacer una persona a la que llama "vieja".

Se decide (son los modos de cada sociedad) que a un bebé le está permitido liberar esfínteres hasta aproximadamente los 2 años, edad en la cual deja de aceptársele esta libertad para pasar a educarlo, induciéndolo, amenazándolo o castigándolo si no cumple con lo que de él se espera; luego se decide que a los 6 años deberá empezar su instrucción primaria y, de no hacerlo, la sanción recaerá sobre sus padres, si hubo negligencia de éstos, o sobre el niño, si se niega a asumirla, en cuyo último caso se consultará con especialistas para superar el trance.

Llegado al final de la adolescencia y entrando en la primera juventud, se espera del o de la joven que constituya una familia y, si no lo hace en un lapso prudencial, comenzarán el asedio y la inquisitoria familiar y social, investigando las razones de la mora, etc.

En el extremo, llegados a la recta final, se espera que los viejos se queden quietos, que no protesten y no ocupen más lugar que el reservado para sus pies.

En el caso del adulto mayor en especial, se agrega otra marca conocida, clara y casi fatal por sus consecuencias, la de la edad de la jubilación.

Se le dice: “Ya has cumplido, ahora tienes que descansar y dejar tu lugar a otros más jóvenes”.

No importa si él se encuentra en la cúspide de su rendimiento, capacidad o experiencia, con resto para transmitir lo que sabe y con tela para seguir aprendiendo.

Tampoco importa si, por el contrario, hace 10 años que da muestras de cansancio y de claudicación (física y/o psíquica) o si, harto de la tarea que ha venido desempeñando desde hace ya 4 ó 5 décadas, sus días transcurren en el suplicio de la espera.

A fuerza de ser empujado a “ocupar su lugar”, la desmoralización lo invade, la depresión lo desactiva y domina y en esas condiciones, no tiene más remedio que dejar hacer. Porque el adulto mayor tiene que empezar a actuar como tal, porque esto es lo “socialmente correcto”, puede sentirse tan desanimado, tan desesperanzado, tan afrentado por las injusticias de toda índole, que llega a descargar sobre sí mismo lo que de buena gana descargaría sobre su prójimo.

1.7-Vejez y Envejecimiento.

Es importante saber que no existe una única definición de vejez aunque en principio se puede decir que la vejez es la última etapa de la vida y el envejecimiento es un proceso a lo largo de la vida que comienza cuando nacemos y finaliza con la muerte.

Fassio, A (2007) Explica que la edad física es una variable relevante, pero no la única, puesto que no todas las personas envejecen al mismo tiempo o de la misma manera, sino que la historia de vida (salud, educación, trabajo, nutrición, relaciones familiares, etc.) influye en cada persona de diferentes maneras. Por eso es importante hablar de “Vejezes” y no de “Vejez”

Las Naciones Unidas en la primera asamblea mundial sobre el envejecimiento (1982) propone que, para los países desarrollados, la vejez se inicia a partir de los 65 años y para los países en vías de desarrollo, a partir de los 65. Entonces para la Argentina la edad de 65 (sesenta y cinco) años marca el ingreso a la vejez.

Definición de Envejecimiento: Birren y Renner

“El envejecimiento se refiere a cambios regulares que ocurre en organismos maduros que son genéticamente representativos y que viven en condiciones ambientales representativas y que se produce con el avance de la edad biológica”

*“El envejecimiento se refiere a cambios regulares... **(o sea deja de lado los aspectos accidentales, es lo que la especie espera)** que ocurre en organismos maduros **(o sea que hay un proceso que comienza con el nacimiento hasta llegar a cierto grado de maduración válida para cada especie)** que son genéticamente representativos **(o sea que no hayan sufrido alteraciones genéticas)** que viven en condiciones ambientales representativas **(en condiciones de alimentación deficitaria cambiaría***

***el desarrollo normal)* “ y que se produce con el avance de la edad biológica”**

Para Motte y Muñoz (2006):

El envejecimiento “es el conjunto de procesos que sigue un organismo después de su fase de desarrollo. Estos procesos dinámicos implican un cambio, es decir, transformaciones biológicas, psicológicas y/sociales del organismo en función del tiempo”.

Según Iacub (2012) “*Vivir es cambiar, vivir es envejecer.*” Donde llegar a la vejez es un éxito pero también es necesario saber envejecer, ya que en manos de la persona esta poder hacerlo en mejores condiciones de salud y bienestar. El proceso de envejecimiento empieza desde el nacimiento, porque las células comienzan a envejecer, es continuo, global, desde lo físico, biológico y mental. Por otra parte el envejecimiento depende de la subjetividad de cada persona. Dicho autor sostiene

“Quizás sentir solidaridad por el paso del tiempo hará que nuestros espíritus se vuelvan más independiente de su edad.” Ante lo cual agrega:

“Si tomamos al hombre como es y colaboramos con él en dirección a lo que debe ser, será auténticamente humano por lo cual aceptar el desafío de su humanización permitirá atreverse a envejecer con dignidad y plenitud a pesar de...”

1.8- ¿Cómo se llega a la vejez? Marcadores Psicológicos.

Neugarten (1999) explica marcadores psicológicos típicos de la edad.

- **Incremento de la interioridad:** Aparece como predominante una mirada sobre sí mismo. , sobre lo que uno es y como es. Etapa de Introspección. No es que uno deje de lado las cosa, simplemente es la inversión de la mirada desde afuera hacia adentro. Un momento de balance. En este momento se cristaliza lo que se llama Historia de Vida donde se relatan hechos reales y/ o fantasiosos. Lo que empuja esta situación es la autoestima y es la que va a determinar que una historia sea de una u otra forma. Aquellos que tengan una adecuada autoestima utilizarán la interioridad a través de la reminiscencia o de la nostalgia en caso de baja autoestima. La nostalgia es recordar con dolor.
- **La inversión en el ritmo de la perspectiva del tiempo.** Es cuando se comienza a pensar en el tiempo de descuento y no en cuanto tiempo hace que nací. Hay confusión. El envejecimiento deja de ser una cosa de otros para tener características personales. Aparece toda fantasía de rejuvenecimiento en algunos casos y se manifiesta en rupturas de pareja, donde se busca un cónyuge más joven, también se manifiesta en lo laboral. En esto de tomar conciencia en el propio envejecimiento también es necesaria la mirada del otro.
- **Personificación de la muerte:** es tomar conciencia que la muerte no está ajeno a uno. Cuando se mueren los padres aparece la sensación de ser el próximo. El error consiste en pensar que la muerte es de otros y que solo se mueren los viejos. Es el momento de la vida en que uno toma ciertos recaudos como por Ej. Dejar de fumar, controles médicos etc.

•**Necesidad de trascendencia:** se necesita saber que el paso por la vida ha tenido cierto sentido. Es poder transmitir a otros lo que he aprendido. Es importante no solo generar hijos sino herederos sociales.

1.9-Vejez. Reacciones Emocionales de tipo general.

Según Iacub R. (2007), existen una serie de reacciones emocionales frecuentes en la vejez que darán lugar a una crisis emocional que acarrea cierto trabajo psíquico para su resolución y el cual puede relacionarse con el malestar psicológico de no llegar a su resolución.

Butler (1998), citado por **Iacub R.** Propone algunas de estas situaciones vitales:

- **La viudez** como uno de los mayores temas psicológicos, ya que representa una serie de cambios que involucran lo afectivo, el sentirse apoyado y cuidado, la seguridad económica, etc.
- **Los cambios en la pareja**, en parte relacionados con la ida de los hijos o la jubilación, que implican cambios en las formas de convivencia.
- **Los cambios a nivel sexual**, debidos a cambios en la capacidad sexual, nuevas maneras de relación entre los partenaires, o la no percepción de si, o del otro como alguien erótico.
- **La jubilación** implica no solo un cambio de rol sino en la propia identidad de un individuo.
- **Los cambios económicos** que producen una cierta sensación de dependencia.
- **Las pérdidas a nivel de los sentidos y capacidades** como el oído, la vista o las capacidades cognitivas, que pueden provocar aislamiento social e inseguridad personal.

- **Las enfermedades y discapacidades:** sin que la vejez se caracterice por la enfermedad o la discapacidad, existen más probabilidades de que puedan ocurrir, sumado a los mitos que tienden a exagerar ciertos cambios dándoles mayor gravedad de la que tienen.
- **El temor frente a la hospitalización o la institucionalización:** lo que implica una suma de miedos asociados a la enfermedad y a la pérdida del control personal o autonomía.
- **La preocupación y ansiedad frente al cambio de imagen o de la capacidad física:** ambos ponen en juego el reconocimiento del otro hacia uno mismo y los recursos de afrontamiento.
- **El miedo a la muerte:** particularmente en la mediana edad y posteriormente el temor ante el momento y el modo en que se produzca la muerte.

CAPÍTULO II

Valor como vía hacia el Sentido de Vida.

CAPÍTULO II: Valor como vía hacia el Sentido de Vida.

- **2.1-EI ser humano como buscador de significado.**
- **2.2-¿Que es el Sentido de vida?**
- **2.3-Sentido de vida en la tercera edad.**
- **2.4-Ausencia de sentido de vida- Vacío existencial.**
- **2.5-Valores que fortalecen al hombre.**
- **2.6- Valores como vías hacia el sentido.**

2.1-EI ser humano como buscador de significado.

La Revista Magma (2005) en "*Dimensiones de la persona*" hace referencia a las principales características de la persona humana en torno a cuatro dimensiones básicas, cada una de ellas dotada de un funcionamiento autónomo, pero mutuamente relacionadas entre sí: la Dimensión Biológica, la Dimensión Cognitiva, la Dimensión Relacional y la Dimensión Noética, considerada ésta como la parte más noble y trascendente de la persona.

Es en esta última, constituida por el nivel en el que el ser decide libremente, asume la responsabilidad plena del yo, o se rige por valores superiores y descubre significados.

Por lo anteriormente mencionado Austipitz y Wang (1997) explican que el ser humano siempre ha sido un "buscador de significado". A lo largo de la historia los filósofos y pensadores han buscado dar respuesta a los grandes interrogantes de la existencia: "¿Quién soy yo?" "¿Quiénes son los demás?"

"¿Qué es el mundo?" "¿Qué sentido tiene la vida?". Cada persona en particular siente la necesidad de responder por sí misma a esos grandes interrogantes que penetran su existencia y de las cuales es consciente en uno u otro momento de la vida.

La tendencia a la búsqueda del "significado", no es algo arbitrario o casual, sino una necesidad humana básica, profundamente enraizada en la naturaleza humana. Por esta razón agregan Auspitz y Wang (1997, p. 82):

"Los seres humanos no podemos vivir sin comprender, sin adjudicarle algún sentido, algún significado a lo que vivimos; necesitamos ubicarlo en alguna categoría que nos permita entenderlo, operar sobre ello saber a qué atenernos. Cuando no conseguimos encontrar un sentido rotulamos la conducta como loca, extraña, anormal, o sea sin sentido."

Mencionados autores continúan explicando como la necesidad de descubrir significado irá aumentando a lo largo de la vida del ser humano en estrecha relación con diversos factores, tanto de carácter evolutivo como de las experiencias con el entorno físico y relacional. Así el niño se siente motivado por conocer "el mundo que le rodea" a través de sus continuos "por qué" inquisitivos. El adolescente, por el contrario, sitúa su foco de atención en el descubrimiento de la propia identidad: "¿Soy normal?" "¿Soy como los demás?" "¿Sienten los demás lo mismo que yo?". Finalmente, la persona adulta busca significados más profundos y radicales que se extienden a todos los ámbitos de la vida: "¿Qué sentido tiene mi vida?" "¿Merece la pena vivir?", etc.

La carencia de este significado de tercer nivel adquiere gran importancia pues tiende a provocar un vacío existencial, verdadero tormento de muchas personas, desconocedoras del "porqué" y "para qué" de sus existencias en

este mundo, dejándolas desprotegidas ante las diversas situaciones límite (enfermedades, muerte de seres queridos, soledad, etc.) que deben ocasionalmente afrontar.

En estas situaciones nos encontramos ante el problema, como hemos indicado anteriormente, de dar un "significado de tercer nivel" es decir un significado existencial y axiológico a esas "situaciones límite" a las que el ser humano está ineludiblemente abocado. Trataremos de conseguirlo de la mano de la psicología existencialista y más concretamente de la aportación de Victor Frankl, verdadero investigador en el vacío existencial y en el sentido último de la vida. Exponemos a continuación los conceptos claves de su sistema:

1º La autotranscendencia de la existencia:

El ser de la persona se caracteriza no sólo porque existe, sino porque puede preguntarse por el sentido de la propia existencia; con ello logra acceso a su "estar en el mundo". Que la persona sea "estructura abierta" implica esencialmente estar abierta al mundo, estar orientada hacia más allá de sí misma. Por eso Frankl no duda en afirmar que la esencia de la existencia humana se encuentra en su autotranscendencia; es decir, en su capacidad de salir de sí misma para salir al encuentro del mundo y de los otros.

Así lo explica Frankl (1994, pag 114):

"La persona no se comprende así misma sino desde el punto de vista de la trascendencia. Más que eso: el hombre es tal, sólo en la medida en que se comprende desde la trascendencia, también es sólo persona en la

medida en que la trascendencia lo hace persona: resuena y reverbera en él la llamada de la trascendencia. Esta llamada de la trascendencia lo recibe en la conciencia."

El hombre es ciertamente único y peculiar en sí mismo, pero no es para sí mismo. Puede y debe olvidarse de sí mismo, entregarse y abrirse. Es decir, debe salir de los muros enmohecidos del yo para encontrarse con el mundo y con los demás; así es como logra realizar una existencia plena de sentido.

2º la Voluntad de Sentido:

La voluntad de sentido es, tal vez, el concepto más característico del entramado conceptual de Frankl. Lo concibe como una manifestación esencial de fenómeno de autotranscendencia, que hemos visto anteriormente. El hombre se siente motivado al salir de sí mismo y se esfuerza por encontrar un significado y un propósito en su vida. Lo explica así el mismo Frankl (1987, pág. 330):

"Estamos entendiendo por voluntad de sentido el hecho, comprobable por un análisis fenomenológico, del que fundamentalmente el hombre tiende a hallar un sentido de su vida y a realizar ese sentido."

La voluntad de sentido es una necesidad primaria, específica, que brota espontáneamente de su estructura profunda; y, por tanto, no es reducible a otras necesidades humanas. Esta característica es una prerrogativa exclusiva

de la persona. El hombre no sólo se siente impelido a hallar un sentido a la vida, sino también a plantearse si este sentido existe realmente o no.

La voluntad de sentido se encuentra en mayor o menor grado, en todos los seres humanos; puede decirse que la persona no solamente siente el "hambre de pan", sino que también experimenta y, a veces muy intensamente, un "hambre de sentido". Esta búsqueda de significado no es solamente una manifestación auténtica de lo esencialmente humano, sino que es también criterio fiable de salud mental. Elisabeth Lukas (1980), la continuadora más representativa de Frankl, no duda en explicar que la salud y la estabilidad interna de un ser humano están en conexión con el grado con el que, para él, su vida está llena de sentido.

El sentido de la vida, en la acepción de Frankl (1994), no debe entenderse como algo abstracto o genérico, sino como algo único y específico para cada persona y para cada momento de su vida. Supone también un reto: cada uno tiene que encontrar su propio sentido de vida.

El significado no es algo que la persona pueda inventar o establecer arbitrariamente para sí, ni siquiera algo que se pueda dar o recibir de alguien. El significado es algo objetivo y, por tanto, debe ser encontrado, escuchado en cada situación particular que debemos afrontar.

Lo que se percibe siempre al descubrir el sentido de una situación es la posibilidad de transformar la realidad, de una u otra manera. Por eso, puede decirse que la vida no deja de ofrecernos un sentido hasta el último momento, hasta el último aliento. Esto sólo es posible porque el sentido de la vida puede hallarse bajo cualquier condición, incluso en las situaciones más dolorosas. El hombre es el responsable único de darle sentido a su vida. En el fondo, ser humano significa responder ante las situaciones de la vida, contestar a las preguntas que la vida nos hace. Precisamente lo indica Frankl (2001, pág. 113):

"Tenemos que aprender por nosotros mismos y, después, enseñar a los desesperados que en realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida la vida espera algo de nosotros. Tenemos que dejar de hacernos preguntas sobre el significado de la vida y, en vez de ello, pensar en nosotros como en seres a quienes la vida les inquiriera continua e incesantemente. Nuestra contestación tiene que estar hecha no de palabras ni tampoco de meditación, sino de una conducta y una actuación rectas. En última instancia, vivir significa asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta correcta a los problemas que ello plantea y cumplir las tareas que la vida asigna continuamente a cada individuo."

3º Valores Existenciales:

Íntimamente relacionados con el "sentido de vida" se encuentran los valores existenciales. Para Frankl los valores son significados universales que tienen la función de aliviar en el hombre la búsqueda permanente de significados concretos. Actúan como caminos, más o menos comunes, que llevan a dar sentido a la vida. Este, por el contrario, lo concibe como algo concreto y específico que debe de descubrirse en cada situación. Frankl distingue tres clases de valores existenciales que desempeñan una función diferente, pero complementaria, en la vida de la persona: valores de creación, valores de vivencia y valores de actitud.

2.2-¿Qué es el sentido de vida?

Frankl (2004) piensa que el hombre es capaz de descubrir el sentido concreto de su existencia: “el sentido de la vida habrá de buscarse en el mundo y no dentro del ser humano o de su propia psique, como si se tratara de un sistema cerrado” (p.132). Por ello es necesario diferenciar el sentido de la vida de la autorrealización, ya que ésta no es el último destino del hombre, ni siquiera su primera intención; si se convirtiera en un fin en sí mismo, contradeciría la cualidad de la autotranscendencia de la existencia humana. Explica que solo en el caso de que un hombre consume un sentido afuera, en el mundo, se realizará a sí mismo. Si se dispone a realizarse a sí mismo más que a realizar un sentido en el mundo, la autorrealización, inmediatamente, perderá su justificación.

Un concepto clave en la obra de Frankl, eje sobre el cual desarrolla su teoría, es la voluntad de sentido. Con él se refiere a que la búsqueda de sentido de la vida constituye una fuerza primaria. Este sentido es único, específico y cambiante, por lo tanto, será el mismo hombre quien tenga que encontrarlo. Donde la voluntad de sentido es realmente una necesidad específica no reductible a otras necesidades y que está presente en todos los seres humanos en mayor o en menor grado. Frankl, (1988)

Para Viktor Frankl (2004) se puede descubrir o realizar el sentido de la vida de tres modos diferentes

- Realizando una acción.
- A través del sentido del amor. Se entiende por amor el camino que permite arribar a lo más profundo de la personalidad de un hombre, su esencia. Por el acto espiritual del amor se es capaz de contemplar los rasgos y trazos esenciales de la persona amada, aún más, contemplar aquello que todavía es

potencialidad, lo que está por develarse. También la persona amada posibilita al amado la actualización de sus potencialidades ocultas.

- A través del sentido del sufrimiento. En ocasiones la persona se enfrenta con un destino ineludible, inapelable e irrevocable, entonces la vida ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo, aceptar el sufrimiento. El valor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud frente a ese sufrimiento.

El sentido de la vida puede buscarse y alcanzarse en cualquier etapa de la existencia humana, aunque aquí nos detendremos en la tercera edad o vejez.

El hombre corriente encuentra un sentido en el quehacer o crear humano. También encuentra un sentido en vivir una experiencia, en amar a alguien, incluso ve a veces un sentido en una situación desesperada que le sorprende inerte.

Definido el hombre como un buscador de sentido, la satisfacción de esa búsqueda esencial se concreta a través del descubrimiento de valores que, realizados, orienten significativamente la propia vida. Ante lo cual refiere Frankl (1987) que no solo es necesario encontrar el sentido, sino que es posible, y la conciencia moral guía al hombre en esa búsqueda.

¿Cuándo buscamos sentido?

- Frankl (1999) refiere que cuando no podemos entender diferentes situaciones de la vida, sobre todo aquellas que se encuentran ligadas al sufrimiento. La persona busca comprender el contexto relacional.

-Cuando no tenemos orientación para nuestras decisiones.

La búsqueda de sentido es la necesidad de saber de qué se trata mi vida

Siempre debe haber un **VALOR** con el cual me siento conectado, esto es importante para la realización de mi vida. El valor hace posible la presencia del sentimiento de sentido de vida.

De esta manera la búsqueda de sentido es, una búsqueda de valor, una base. El camino hacia el sentido está empedrado con valores.

Frankl, V. (2001) intenta responder estas preguntas: ¿Qué se entiende por sentido de vida? ¿De qué se habla cuando se pronuncia "Sentido del Ser"? ¿Es el Sentido o los sentidos? ¿El Sentido para qué y de qué? ¿Por qué el ser humano se pregunta por el Sentido? Es el sentido la orientación de la vida humana; es Sentirse. Es situarse en el punto que lo retorna a sí mismo, para ver al Otro y sentirlo junto a él. Es conocimiento esencial. Es situarse en un pensamiento humano que convoca la Unidad Humana.

Dicho autor continúa de igual manera, el Sentido no son los sentidos; no es un discurso sobre su definición; no es una construcción intelectual. Es el fundamento de la existencia de un ser humano; es la posibilidad de abrazar a un semejante, sintiendo en la mirada la hondura de su alma.

Aquel que queda sin sentido de vida; se siente arrojado en desiertos y abismos que lo dejan herido y sediento; siente el hastío de lo mismo, de lo circular que se repite, y lo deja siempre en el mismo lugar, en un plano que no se modifica. De esta forma habita en la fragmentación o en la disociación, esto es, viviendo lo que no se es o intentando vivir lo que no puede ser en él, vive la angustia de sentirse dividido.

Frankl, V. (2001) agrega, que se trata como algo así que tiene que ver con actuar de una forma que no corresponde con su manera de pensar y sentir. Aunque es posible vivirlo, se estima que es imposible soportarlo a lo largo de la vida, y es en la adultez plena y en la vejez donde empiezan a sentirse los efectos de esta ausencia de Sentido, que se expresan en variadas maneras como: depresión, angustia, desesperación, ideas e intentos suicidas, etc.

Nuestra vida tiene sentido cuando la vivimos como algo valioso, cuando ella nos depara satisfacción y plenitud de ser. Hay sentido cuando la vida este plenamente conectada a los valores y logro visualizarme dentro de ese valioso contexto.

Ante lo cual el autor concluye, el sentido tiene que ver con la conexión hacia lo positivo. Es la meta, el contexto más amplio que le concede valor a la vida. Para poder encontrar sentido primero hay que postular valores, buscar valores, así la vida se dirigirá hacia algo valioso.

En este orden de ideas, Víctor Frankl (2003, p.106), subraya:

- “La persona es un individuo: la persona es algo que no admite partición, no se puede subdividir, escindir, porque es una unidad.....La persona no es sólo un” in-dividuum”, sino también insummabile: quiero decir que no solamente no se puede partir, sino, tampoco, se puede agregar, y esto porque no es sólo unidad, sino que es, también una totalidad”.
- Se manifiesta al ser humano que habita el sin sentido como una persona que puede vivir escindida, dividida y, por ello, en forma consciente o inconsciente, sus actuaciones no se corresponden con lo que piensa y siente. De ahí que su forma de vivir esté muy arraigada en un individualismo extremo, donde la posibilidad de que el otro exista auténticamente sólo se expresa en el discurso, mas no en su realidad cotidiana.
- Por ello, optar por el Sentido de la Existencia implica asumirse como un Ser en totalidad y unidad. Es un regreso a Sí mismo, en la única pretensión de recuperarse, restituirse y volver sobre su propio Ser que está vinculado a Otros y Otras. Es un intento de sentir la totalidad de estar vinculado, en la red tejida que lo circunda con el mundo.
- En suma, el Ser adulto mayor es la posibilidad de un ser humano, preguntándose por el Sentido de su Vida; ocupado en descubrir su fundamento; dispuesto a buscar su Sentido y asumir su vida de acuerdo con él; abierto a las incertidumbres de los acontecimientos cotidianos, y a preguntarse por ellos con una actitud de aprendiz permanente. Un Ser

humano situado en el Sentido de su Vida es un Ser adulto que asume la responsabilidad de su vida, vinculada en profundidad con Otros y Otras en un proyecto común que los encuentra, y les permite dejar huellas de humanidad en las obras que llevan a cabo.

2.3-Sentido de vida en la vejez:

De acuerdo a García Pintos (2003) la preocupación de la vejez se debe primeramente porque patentiza la finitud del hombre, gran dilema humano. Por su naturaleza espiritual tiene apetito de eternidad, pero su encarnadura natural se deteriora con el paso del tiempo hasta morir. Ese es el gran dilema existencial del hombre, como conciliar ambas circunstancias, tan humanas una como la otra. En segundo lugar enfrenta al hombre con los supuestos básicos de la existencia. La existencia está permanentemente cuestionada por cuatro preocupaciones esenciales: la Libertad, la Soledad, la Muerte y el Sentido de la Vida. Reflexiona este autor:

En principio, en tanto la vejez sea un hecho irremediable e irreversible, lo único que nos queda es comprender que somos nosotros mismos los que con nuestra actitud, podemos disponer las cosas para terminar siendo un viejo con lamentación o un viejo con aceptación y proyectos. Es decir, lamentarnos por lo inevitable del paso del tiempo o aceptar que se trata de una etapa natural de la vida que puede ser vivida con proyecto vivificante. (2003, p. 190)

Cuando hablamos de envejecimiento en principio se debe aclarar que envejecer no es un acto sino un proceso. García Pintos (2003) afirma que no se trata de un proceso de deterioro y declinación, tal como es sustentado por los científicos positivistas que entienden el curso de la vida como nacer, crecer, reproducirse, declinar y morir. Sobre esta idea menciona, “creo por el contrario, que se trata de un proceso continuo y sostenido de crecimiento,

madurez, despliegue y evolución. Y que, precisamente, dentro de ese proceso, es la vejez el punto culminante de desarrollo de los más genuinos potenciales humanos” (p.191).

Este autor, García Pintos (2005), analiza unas cuestiones importantes sobre el hombre, trabajadas por Juan Rene Trosser.

Hay tres vectores que se pueden reconocer en todo ser humano:

□ Pasado- Presente- Futuro: El hombre es un ser itinerante que transcurre a través del tiempo. Su vida se desarrolla en un proceso dinámico de realización con una característica de fugacidad. Esa misma finitud es la que realza el valor de la realización personal y marca la esencialidad de la existencia humana como oportunidad y desafío, como propuesta y proyecto, como alternativa que el hombre decida ocupar o abandonar, aprovechar o desechar. En este eje ubicamos al pasado como el tiempo glorioso de las realizaciones, el presente como el momento de la acción y el futuro como el horizonte inagotable de oportunidades de realización.

□ Profundidad- Trascendencia: El hombre vive buscando equilibrio entre lo profundo y lo trascendente; entre lo más propio de sí mismo y lo más ajeno de sí. Volcarse decididamente sobre lo profundo con ignorancia de lo trascendente, tanto como volcarse sobre lo trascendente con indiferencia de lo profundo, significa desequilibrios que coartan el proceso de realización de la persona espiritual. Una persona inmanente volcada sobre la autorrealización, es una persona que carece del sosiego espiritual que significa la existencia significativa; una persona volcada solo sobre lo trascendente con indiferencia de lo más íntimo y profundo de su interioridad, desarrolla una existencialidad pseudo-significativa, en tanto su orientación trascendente será un discurso, un andamio sin base.

□ Nacer- Vivir- Morir: La vida del hombre es finita. Su propia realidad natural es susceptible de los procesos de crecimiento, maduración, deterioro y muerte. De todos modos, esta innegable realidad no obsta plantear que la naturaleza espiritual del hombre significa que la persona espiritual no es inmortal sino que

sobrevive al hecho natural de la muerte, accediendo a una dimensión de la vida que no se puede explicar. García Pintos (2003) lo explica con una metáfora “así como no se nos ocurriría buscar interlocutor en el interior del teléfono, no podemos creer que la muerte signifique el fin de la persona espiritual” (p. 94).

Retomaremos el primer vector ya que hace referencia a la cuestión del hombre sobre la búsqueda de sentido para su vida, sobre este tema Frankl (1987) considera que:

Solo en la medida en que el hombre cumple el sentido y realiza valores, se cumple y se realiza a sí mismo, la autorrealización se produce entonces espontáneamente, como un efecto de la realización de valores y del cumplimiento del sentido, no como su finalidad (p. 34).

Por otra parte González Rey F. (2000) Sostiene al sentido de vida como una categoría en la formación de la personalidad que regula y construye hacia donde se dirige nuestra existencia, es una realidad que se expresa en todos los niveles del desarrollo; nadie se levanta en la mañana y no tiene nada que hacer, siempre se piensa qué se va hacer en el día y qué se va hacer en un futuro orientándose en las diferentes áreas de vida (familiar, pareja, relaciones interpersonales), es normal que el hombre se proyecte hacia el futuro como una expresión de tiempo, así lo concientizamos, todos tenemos un pasado que es vivido y sentido en un presente que es regulado a la vez en un futuro para el bien de sí y de los demás.

Desde la Revista Cubana “Salud Publica” (2005), el sentido de vida se construye sobre la base de las necesidades, motivaciones e intereses del anciano y es interiorizado en el sujeto como: **qué debo conocer y cómo conocer, a dónde ir, qué debo hacer en... o para..., quién soy y qué debo hacer para ser...** En la mayoría de la personas adultas mayores aparece el sentido de vida como una categoría propia de la personalidad que regula toda el área motivacional del sujeto, teniendo esta sus particularidades por los eventos propios de la edad, por el número de frustraciones o fracasos vivenciados o las ideas psicoafectivas asociadas a los eventos que enfrenta en

esta etapa, como la imagen propia de su cuerpo, las pérdidas emocionales, el estado de salud en que se encuentra, las necesidades personales de realización que todo ser humano posee (aprender una nueva habilidad, superar la pérdida de amistades y pareja, vivir cada día mejor, etc.) y las cuestiones de estrés personal y social; todo esto atenta con un elemento autorregulador de la existencia de la persona, aunque también son contenidos para fortalecer su experiencia personal.

Los hombres crecemos cada día más, ese crecimiento se interrumpe, no por la muerte sino por las pérdidas que nos tocan tan de cerca que tememos a perdernos nosotros mismos, y esas pérdidas físicas, psicológicas y sociales pueden ser compensadas por el sentido de vida que le demos a nuestra existencia.

Para una plena existencia debemos pensar en el bienestar y este hay que pensarlo desde dos vertientes para poder llegar a su verdadero motivo: **la felicidad**. En primer lugar, el sujeto debe definir cuáles son sus principales motivaciones e intereses y buscar su satisfacción con los demás significativos (la pareja, el amigo, el vecino, el compañero de juego, etc.) ya que es él quien más conoce de sí mismo, es decir, poner de su parte, y en segundo lugar, tan importante como el primero, nos toca a nosotros, **los profesionales** que tienen el compromiso de promover la salud mental de los seres humanos en la potencialización de su vida, facilitarle los posibles cambios que puede darle el adulto mayor a sus propias necesidades, motivaciones e intereses, responsabilidad que no solo nos toca a nosotros sino también a la familia y la sociedad.

¿Qué se puede potenciar en la tercera edad para lograr un bienestar y con este una existencia plena?

El autor Quintero Danauy G, (1996) menciona:

1. Autovaloración adecuada (imagen física, expectativas acordes a sus fortalezas y debilidades).
2. Diversidad de intereses.
3. Nivel cultural que le permita ejercitar la lectura, la escritura y el lenguaje con un fin propuesto.
4. Reconocimiento de sus limitaciones personales, que les posibilite ubicar las fortalezas y debilidades emocionales.
5. Cultura higiénico-dietética sobre la alimentación necesaria a su edad.
6. Relaciones interpersonales como medio idóneo para la búsqueda de compañía de amigos, pareja y modo de enfrentar una situación desagradable en compañía de alguien significativo.
7. Dimensión comunicativa: corregir y capacitar al anciano de las formas adecuadas de comunicación en grupo, ya que lo que se busca es de alejarlo de la soledad.

Estas son dimensiones relacionales en las cuales el adulto mayor se encuentra, por lo general, un poco apagado, y es donde nosotros debemos reforzar su vida. Estimular a vivir al adulto mayor no es una utopía, ni tampoco un facilismo; la dedicación, el estudio, la paciencia y la intencionalidad de ayuda son fortalezas que debe adquirir el profesional para aportar todo su potencial para personas en esta etapa de la vida.

2.4-Ausencia de sentido de vida - Vacío Existencial.

El desarrollo de un sentido de la vida puede verse frustrado en la medida en que las metas, anhelos o expectativas de vida no sean realizados o nuestros parámetros de vida de seguridad y certidumbre sean afectados por situaciones de 'crisis' donde no se cuenta con las herramientas adecuadas para afrontarlos.

Frankl, V. (1966) Explica como en situaciones mencionadas, la presencia de un conjunto de sensaciones y cambios en nuestro día a día, surgen como 'síntomas' de un estado de frustración existencial que afecta nuestro sentido de vida que ha sido denominado por Viktor Frankl fundador de Logoterapia como un '*vacío existencial*': "la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa". Las personas presentan "el sentimiento de que sus vidas carecen total y definitivamente de un sentido. Se ven acosados por la experiencia de su vaciedad íntima, del desierto que albergan dentro de sí".

La falta de sentido conduce al "vacío existencial". No se trata de una patología sino de un síntoma existencial que implica:

- ✓ Apatía.
- ✓ Desinterés.
- ✓ Sentimiento de sin sentido.
- ✓ Aburrimiento.
- ✓ Insatisfacción, entre otros.

Constituye la base para desarrollar distintos cuadros psicopatológicos, donde en ocasiones extremas es frecuente que aparezca la tendencia suicida.

Origen del vacío existencial.

Frankl, V. se plantea este interrogante **¿Cuáles son las personas más expuestas al peligro de la pérdida de sentido?**

Ante lo cual encuentra como respuesta, “Aquellas personas que carecen de la comprensión del contexto vital en el que se encuentra. El sentido tiene ante todo la función de ofrecernos una comprensión del contexto vital dentro del cual se presenta el infortunio.”

Quien ve un sentido, tiene una razón de ser.

El autor explica que se puede considerar el origen del vacío existencial en la medida en que el individuo encuentre limitado su 'voluntad de sentido' o búsqueda natural de una razón de ser de su vida y de las cosas que ocurren. La realización existencial ocurre en la medida en que cada uno trascendamos nuestra situación y condición hacia un objetivo externo a nosotros mismo (el trabajo, la pareja, Dios, estudios, hobbies, etc.) En definitiva, experiencias y acciones en nuestra vida que nos permitan salir de uno mismo en pro de un objetivo.

Reconoce la ciencia médica Frankl, (1994) que una ausencia de sentido de la existencia humana puede ser factor determinante en la aparición de depresiones, angustias, ansiedades, miedos, intentos suicidas, suicidios en una proporción bastante alta. Ante lo cual un tema clave para el envejecimiento saludable es la actividad con todo lo que implica: no solo hacer cosas sino tener proyectos, una ilusión, el estar comprometido con la vida, ya que hay que ser sujetos que elegimos nuestras opciones de vida. Son alarmantes las cifras de enfermedades mentales por su considerable aumento en los últimos años. Algunos autores se atreven a afirmar que no solo el estrés es el factor preponderante en estos casos, sino que es la expresión de algo más hondo, lo que se encuentra en la base de la enfermedad mental que puede estar asociado a la ausencia de motivos profundos para vivir lo cual impide cualquier posibilidad de integración vital.

Estos motivos profundos guardan íntima relación con el sentido que cada persona pueda dar a su vida. Ante lo cual Víctor Frankl menciona y explica los caminos para descubrir el sentido de la vida. Estos caminos tienen que ver con los valores ya sean de creación, experiencia o actitud.

2.5-¿Qué es un valor? Valores que fortalecen al hombre.

¿Qué es un valor?

Langlè (1991), desde la teoría analítica existencial, sostiene que el valor es el contenido dado en la experiencia humana cuando el hombre entra en contacto con aquellas cosas que cada uno de los individuos percibe y experimenta como buenas en su vida. Asimismo los valores son lo que ayuda a las personas a entrar en relación con las cosas, seres y situaciones que le rodean, tienen el poder de tocar internamente a la persona y movilizarla, suscitando emociones y activando la motivación dando lugar a la aparición de un sentido de vida.

Por otro lado la Revista Magma (2009) explica aquello que tiene que ver con el mundo de los valores retomando a importantes autores que hacen referencia al tema.

Un valor es aquello que considero tan importante que le doy la preferencia frente a otras posibilidades o asuntos. Ante lo cual estoy dispuesto a invertir tiempo, esfuerzo y energías.

Los valores son aquellos que constituyen mi vida y más aún son el contenido de mi vivenciar.

El hombre mediante la incesante relación consigo mismo y con el mundo exterior se entiende como un descubridor de valores que a su vez aplica o modifica en su vida cotidiana.

Los valores son objetos, contenidos espirituales, que mueven al hombre efectivamente, suscitan emociones. A cada valor percibido corresponde un sentimiento. Cada sentimiento es transformado de acuerdo a emociones o estímulos externos.

En la concepción existencial del hombre, el valor fundamental es la captación de nuestra propia existencia y la de las demás personas o cosas del mundo. En esta misma línea de pensamiento el hombre al cobrar conciencia de si mismo cobra conciencia de los demás y pone en práctica todo su potencial en el desarrollo de sus propios valores.

Para Gabriel Marcel, pensador existencialista francés, la esperanza es el valor cumbre que orienta la existencia humana. En tanto que para Heidegger solo en el reconocimiento de la contingencia el hombre es capaz de desarrollar valores para enfrentar situaciones de conflicto o de crisis existencial. Sartre en su argumento de lo absurdo, la ausencia de sentido determina el valor principal de la existencia. Bajo esta última orientación, se percibe la amargura de vivir la desesperanza y repulsión que como antivalores impulsan a los individuos al reencuentro de diferentes modelos de existencia.

En esta misma perspectiva existencial, Alfried Längle, sostiene que los valores tienen el poder de mover: pues los valores se distinguen por su particular cualidad de tocar internamente a la persona. Los valores no son algo de lo que nos podemos apoderar corporalmente, sino algo que sentimos con el corazón, son magnitudes dinámicas, semejantes a espejos en los que se concentra y se potencializa la fuerza vital de una persona. Los valores orientan al hombre hacia ellos, lo hacen una persona intencional: o al revés, lo que es lo mismo; los valores hacen pie en la intencionalidad de la persona y retan, con ayuda de la fuerza del sujeto, a un objeto exterior, que tiene una correspondencia interior. Los valores nos sobrecogen, antes aún de que nosotros nos apoderamos de ellos. Nos afectan, antes de que hagamos algo con ellos.

Por su parte Viktor E. Frankl (1999), propone que las acciones del hombre son determinadas por impulsos y manifestaciones que orientan y dan sentido a su vida tales como la espiritualidad, libertad y responsabilidad. En referencia a la espiritualidad esta no es solamente una manifestación originaria sino el

sustento mismo de la existencia humana, porque es el hombre el único ser sobre en el planeta que puede tener conciencia de si mismo y de su dimensión espiritualidad. La espiritualidad es una fuerza intangible que no requiere de la existencia física para manifestarse. Es esa capacidad de sustraerse de demarcaciones temporales y espaciales, porque puede estar en el pasado, presente o futuro en todo aquello que el hombre puede tocar, percibir y sentir. El valor espiritual del hombre no se aboca exclusivamente a resolver contradicciones o contingencias del instinto sino que dota al hombre de la posibilidad de trascender y armonizar los intereses vitales de su existencia.

En el segundo plano, al señalar Viktor Frankl a la libertad como valor primordial, esta tampoco requiere de una demostración palpable de su existencia, porque siendo la libertad un valor determinado por la sociedad y cuestionada por el determinismo filosófico, su trascendencia radica en que la libertad se presenta ante el hombre, al margen de estas posturas en pugna, como una capacidad espiritual de elección en la experiencia de vida. Esta vivencia de la libertad no se refiere a una libertad absoluta y total sino que se refiere a una libertad marcada y delimitada en términos de los contextos que le rodean y en ello radica la originalidad de la definición de Frankl: "la libertad es la capacidad que tiene la persona espiritual de tomar una actitud u otra frente a los determinismos o condicionamientos impuestos ya sea por la herencia o por la sociedad. El hombre es libre para el cumplimiento o realización del sentido concreto de la existencia personal".

2.6- Valores como vías hacia el sentido.

Para la logoterapia el ser humano tiene posibilidades de realización de valores para darle sentido a su vida. Esta realización implica un recorrido por los diferentes ámbitos de la conciencia humana mediante lo cual se ponen en práctica los valores de creación, de experiencia y de actitud inherentes a la actividad humana esencial, clasificados de la siguiente manera:

a. Valores creativos: Se producen y concretan por la actividad de hombres y mujeres y son valores de creación que cada uno realiza ya sea en el ejercicio de su profesión u oficio y en las actividades prácticas de su vida cotidiana.

b. Valores experienciales: La experiencia humana es el conjunto de principios universales generalizados y a estos principios o sentidos universales se les designa con el nombre de valores, tanto el sentido como la experiencia tienen un carácter único e irrepetible y mientras que el sentido es algo concreto, el valor se amplía a diferentes situaciones típicas y repetitivas, por lo tanto el valor y la experiencia son definiciones universales y abstractas que pertenecen al mundo de los sentidos. Los valores experienciales son aquellos que el ser humano recibe gratuitamente del mundo en forma de goce o vivencia estética, el carácter contemplativo de la naturaleza o el encuentro humano en una relación afectiva.

c. Valores de actitud: Los valores actitudinales son desarrollados por el hombre frente a la vida como su mayor aspiración frente al sufrimiento irreversible. Son una postura que el ser humano toma ante aquellas situaciones irreparables fatales e irreversibles que necesariamente se asocian a los efectos de sufrimiento dolor y muerte. Revista Magma (2009)

Estas tres categorías de valores se convierten en tres vías hacia el sentido.

¿Cómo puedo encontrar aquello que tiene sentido? ¿Cómo puedo descubrir valores?

Para esto es necesario una actitud determinada, una actitud fenomenológica. Dicha actitud tiene que ver con la apertura, lo cual implica abrirse y permitir que sea aquello que veo y vivo, tanto en mi como en mi entorno. Permitir la aproximación de lo que me toca y asumirlo en mi propio sentimiento.

CAPÍTULO III

Sentido de Vida y

Muerte. Duelos.

CAPÍTULO N° III: SENTIDO DE VIDA Y MUERTE: DUELO.

- **3.1-Duelo en la vejez.**
- **3.2-Duelos en la vejez**
- **3.3-Elaboración del duelo.**
- **3.4-Duelo resuelto.**

3.1-Duelo en la Vejez.

Para Yalom (1984), el duelo es tan devastador y aterrador, porque confronta a la persona con los cuatro conflictos básicos de la existencia: la muerte, la libertad, la soledad y la falta de significado.

En el contexto del duelo y de las pérdidas, adquiere toda su vigencia las palabras de Viktor Frankl (1982) en las que señalaba:

“Todo lo que amamos nos lo pueden arrebatarnos, lo que no nos pueden quitar es nuestro poder de elegir qué actitud asumir ante estos acontecimientos”.

El mencionado autor continúa explicando que hay gran variedad de pérdidas que nos podemos encontrar a lo largo del ciclo de la vida: Pérdidas de personas significativas, pérdidas de aspectos de sí mismo, pérdidas de objetos externos, pérdidas ligadas con el desarrollo, pérdidas de objetivos, de ideales, de ilusiones. Podemos afirmar que cada pérdida acarreará un duelo y que la intensidad del duelo no dependerá tanto de la naturaleza del objeto perdido,

sino del valor que se le atribuye, es decir, de la inversión afectiva en lo que se ha perdido.

3.2- Duelos en la Vejez.

En relación a la vejez, Marta Mendez define cuatro duelos:

- 1- “El duelo por el cuerpo potente”
- 2- “El duelo por el rol paternalista”
- 3- “El duelo por el rol social”
- 4- “El duelo por la pérdida de relaciones objetales significativas-decatectización” (1985, p. 61).

1- En cuanto al duelo por el cuerpo potente, la autora Méndez, (1985) señala aquel duelo que el viejo debe hacer por los cambios que se dan en el cuerpo con el paso del tiempo. Aquí se nombran los cambios a nivel de las células, los órganos y los aparatos: la disminución auditiva y visual, los cambios degenerativos en las articulaciones, el envejecimiento de las células epiteliales, alteraciones del sueño, disminución de la memoria, disminución de la marcha, etc. Estos cambios corporales se dan de manera muy diferente en todos los sujetos e influye en ellos también la estimulación y la ejercitación de las distintas capacidades.

Lo más preocupante es que la sociedad actual, es una sociedad basada en el culto a la imagen, la belleza, la perfección; y por lo tanto en ella, el viejo se encuentra desfavorecido. Su cuerpo se opone al Ideal social de la época. Todo esto dificulta la elaboración de duelos por el cuerpo que se perdió.

En cuanto a la aparición de enfermedades, las mismas pueden hacerse presentes en todas las etapas de la vida, sin embargo suelen ser asociadas con la etapa de vejez debido a la mayor fragilidad física para enfrentar las

mismas. El dolor físico que puede causar alguna enfermedad o problema físico modifica el esquema corporal acaparando una mayor cantidad de libido sobre la zona afectada. Esto lleva a una disminución de la libido sobre los objetos del mundo exterior.

2- En relación al duelo por el rol paternal, la autora Méndez, (1985) expresa que se hace referencia a la posibilidad de generatividad, es decir de cumplir el rol de padre/madre que no puede ser siempre desempeñado por el viejo ya sea por impedimentos internos o externos (como por ejemplo la propia sociedad que no le permite que se asuma como transmisor).

El adulto mayor debe hallar un nuevo rol dentro del seno familiar, el rol de abuelo. En el desempeño de éste, podrá desarrollar su capacidad de transmisión de sus conocimientos a las nuevas generaciones y podrá establecer un nuevo tipo de relación. Los nietos representan la posibilidad de logro del deseo de inmortalidad y trascendencia después de la muerte.

Asumir el nuevo rol de abuelo implica cambios y exige ciertas renunciaciones asociadas a su rol paterno.

3-Duelo por el rol social y por la pérdida de relaciones objetales anteriores: El viejo deberá realizar duelos por las pérdidas de sus objetos catectizados, como los son la pérdida de amigos, cónyuges y otros parientes, la jubilación, la pérdida del rol laboral y económico, etc.

La jubilación trae aparejada no solo la pérdida de su rol laboral, sino que también pierde el lugar social que ocupa en este ámbito y las relaciones cotidianas que se dan en el mismo. Por lo tanto requiere la elaboración de diferentes duelos por parte del sujeto. Sumado a esto se encuentra el hecho de que la sociedad actual no facilita la adquisición de nuevos roles sociales en el viejo y el establecimiento de nuevas relaciones enriquecedoras. Se suele asociar la jubilación con la incapacidad del sujeto para crear, creyendo que a este solo le resta la pasividad. Además, este lugar de pasividad en el que se coloca al viejo se ve reforzado por el hecho de que la jubilación no le alcanza

para nada y lo deja en una situación de vulnerabilidad dependiendo económicamente de los hijos u otros familiares. Esta dependencia se suma a la dependencia afectiva que puede acrecentarse.

Frente al duelo por las relaciones objetales significativas, el viejo puede instrumentar la negación, el aislamiento o el encasillamiento por el que se aferra a datos del pasado.

Para finalizar puede concluirse que el sujeto en cualquier etapa de su vida deberá realizar múltiples duelos que dependen de su subjetividad. El viejo, al aceptar los límites asociados a esta etapa de la vida, puede abrirse a nuevas posibilidades, diferentes a las anteriores.

3.3-Elaboracion del duelo.

Es importante tener en cuenta que en esta etapa del desarrollo las reacciones del duelo serán más sostenidas en el tiempo, esto es debido a que el anciano tiene más dificultades para adaptarse a los cambios. La pérdida es el tema predominante en la vida emocional del anciano. Para el anciano la muerte no solo le pone término a la vida, sino que ahora está más presente que nunca. El duelo en el anciano es similar al del niño, debido a que en la senectud se produce una vuelta a la dependencia. John Bowlby (1980) plantea que esa actitud de búsqueda o vuelta a la dependencia, se debe a la expresión de la respuesta instintiva a la separación que observamos en la infancia. Este impulso no solo se provoca cuando perdemos a la figura de apego más importante en cualquier etapa de la vida, sino que es específico de los seres humanos. Esto produce una disminución de la capacidad para el duelo. La dependencia que presenta el anciano lo lleva a desarrollar conductas no patológicas y adaptativas a la pérdida. También necesitan un sustituto que les brinde seguridad, ya que la pérdida de la persona querida amenaza esta seguridad. No obstante, en otros casos, no parece haber un intento de

búsqueda de sustituto, presentándose conductas autodestructivas, en un aparente intento de reunión con la persona perdida, sin mostrar signos de dolor por esta pérdida. El anciano en condición de dependencia, parecería estar más preparado para su propia muerte que la del objeto de su dependencia.

Olmeda, M. (1999) Explica que en general en todos los duelos existen muchas características comunes, puesto que parten de una información básica heredada y en íntima relación con nuestra supervivencia. Sin embargo, la experiencia, el aprendizaje, la personalidad, y otra serie de factores externos, como pueden ser otros vínculos, moldearán de forma individual la respuesta de duelo en cada individuo. Las pérdidas hay que vivirlas e interpretarlas y a la vez, elaborarlas.

Worden (1997), considera que después de sufrir una pérdida, hay ciertas tareas que se debe realizar para restablecer el equilibrio. Puesto que el duelo es un proceso y no un estado, estas tareas requieren esfuerzo y podemos hablar de que la persona realiza el “trabajo de duelo”. La primera tarea es **aceptar la realidad de la pérdida**, que la persona amada se ha ido y no volverá. Lo opuesto es no creer en su desaparición mediante algún tipo de negación. Negar la realidad de la pérdida puede variar en el grado, desde una ligera distorsión a un engaño total. Otra manera habitual de protegerse de la realidad es negar el significado de la pérdida, de esta manera, la pérdida se puede ver como menos significativa de lo que realmente es. A pesar de que la negación puede a veces ser saludable cuando ayuda a que la familia mantenga el optimismo, puede resultar perjudicial cuando anula a las personas. La negación proporciona un alivio transitorio de la dura realidad psicológica de una pérdida potencial. Llegar a aceptar la realidad de la pérdida lleva tiempo porque implica no sólo una aceptación racional, sino también emocional. La persona en duelo puede ser racionalmente consciente de la pérdida mucho antes de que las emociones le permitan aceptar la verdad. Una segunda tarea a realizar es **facilitar la expresión de las emociones** que surgen. No todo el mundo experimenta el dolor con la misma intensidad, ni lo siente de la misma manera.

La negación impide sentir, bloquea los sentimientos y el dolor que está presente. Idealizar al difunto, evitar las cosas que le recuerdan al difunto y usar el alcohol, drogas o psicofármacos, son otras maneras empleadas por las personas que evitan cumplir con esta tarea. La tercera labor sería ***adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente*** y, finalmente, el deudo debe recolocar al fallecido en algún lugar de su corazón y seguir viviendo.

La presencia o no de duelo patológico se va a caracterizar, fundamentalmente, por la intensidad y la duración de la reacción emocional. En nuestro medio cultural, se considera que la duración del duelo por la pérdida de una persona muy significativa puede oscilar entre 1 y 3 años.

3.4-Duelo Resuelto

Resolver un duelo es sentirse mejor, y para ello, como señalan John W. James y Russel Friedman (2001), se requerirá la atención del doliente, intención de cambiar, fuerza de voluntad y valor. Consideraremos que un duelo está resuelto cuando el doliente ha conseguido encontrar un nuevo significado a su vida. Peck, S. (1998). Explica que cuando consigue disfrutar de los recuerdos, sin que estos traigan dolor, resentimiento o culpabilidad. Cuando la persona acepta sentirse triste de vez en cuando y puede hablar de esas emociones con libertad. Cuando es capaz de perdonar y disculpar a quienes no han sabido estar con él o ella mientras estaba afectado por una pérdida emocional. Cuando también nos perdonamos a nosotros mismos. Cuando seguimos inmersos en el ciclo de la existencia, abiertos al fluir de la vida en una apertura a los demás, conscientes de que ello conlleva vulnerabilidad, y hasta la disposición a ser heridos.

El mencionado autor agrega que el duelo se puede dar por terminado, en cierto sentido, cuando la persona recupera el interés por la vida, cuando se siente

más esperanzada, cuando experimenta gratificación de nuevo y se adapta a nuevos roles. Podemos considerar como un punto de referencia de un duelo acabado cuando la persona es capaz de pensar en el fallecido sin dolor. Otro punto de referencia que nos hace pensar en que el duelo está terminado es cuando la persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos. El psiquismo, por su propia dinámica interna se cura a sí mismo, pero esto ocurre sólo si nos enfrentamos al dolor en vez de negarlo. Elaborar las pérdidas no ha de ser una resignación pasiva o una sumisión, sino una actitud flexible y equilibrada, que le permita a la persona salvar sus propios valores y realizarse en la medida compatible a sus circunstancias, cambiando su modo de comportarse habitual sin por ello incurrir en crisis y disgregarse.

PARTE 2

Marco Metodológico

CAPÍTULO IV

Objetivos e Hipótesis de trabajo.

4.1- OBJETIVOS

Objetivo General:

- Determinar la percepción de valores en la vejez que guardan relación con el sentido de vida.

Objetivos Específicos:

- Analizar los valores presentes en la vejez.
- Explorar el sentido de vida a través de las experiencias de los Adultos Mayores.
- Determinar si los valores en la vejez contribuye a vivir con sentido de vida.

4.2- HIPOTESIS.

- No es lo mismo transitar la etapa de vejez conectada a los valores que permite situarse en el Sentido de la Vida, que transitarla con ausencia de valores que me arrojen al sin Sentido de la vida misma.

CAPÍTULO V

Método.

DESCRIPCION DE LA INVESTIGACION

5.1- Tipo de estudio

En el presente trabajo se utilizó un tipo de investigación cualitativa, la cual utiliza la recolección de datos sin medición numérica para poder descubrir o afinar las preguntas de investigación.

Se basó en una perspectiva de tipo Analítico Existencial, teniendo en cuenta a sus principales referentes como Langlè y Frankl. Desarrollando los conceptos básicos del sentido de la existencia humana, los Valores y vejez.

Desde esta perspectiva la visión del ser humano se entiende como, el hombre en un permanente “estar-en-pregunta”, donde, preguntarse por valores vivenciados o anhelados al sujeto no les son indiferentes ya que con ellos “algo pasa”, en relación al valor y sentido de la propia vida. En efecto, la persona fenomenológicamente, puede encontrar y des-cubrir el *sentido* de su vida a través de tres experiencias básicamente humanas. Ellas son valores de creación, valores de experiencia y valores de actitud.

El escenario en el que se llevó a cabo la investigación fue una institución en donde se promueve el bienestar a personas de edades avanzadas. Esta institución se trata de un centro de jubilados, el cual lleva a cabo actividades de diferentes índole pero todas orientadas a la participación activa de las personas de lo forman.

5.2- Tipo de diseño

Según Rodríguez Gómez; Gil Flores y García Jiménez es fenomenológica, la cual implica que es un estudio de la experiencia vital, del mundo de vida, de la cotidianidad. Es la explicación de los fenómenos dados a la conciencia, por lo que es el estudio de las esencias. La fenomenología se cuestiona por la verdadera naturaleza de los fenómenos. Este tipo de investigación brinda la descripción de los significados vividos, existenciales, explicando los significados en los que esta la vida cotidiana y no las relaciones estadísticas a partir de una serie de variables.

La decisión del Método Fenomenológico para el abordaje de este trabajo está vinculado al núcleo del mismo, que es la Experiencia Humana de un ser que envejece, y que se pregunta o se inquieta por el Sentido de su Vida y su importante conexión del mundo de los valores.

Se trata de un estudio descriptivo. Hernández Sampieri; Fernández Collado y Baptista Lucio. (2006).

En este tipo de estudio se busca detallar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea analizado. Se miden o evalúan diversos aspectos, dimensiones o componentes de las variables a investigar. Se selecciona una serie de cuestiones y se mide cada una para así poder describir lo que se investiga.

En este caso, se busca descubrir el impacto de los valores fundamentales en la etapa de vejez sobre el sentido de la existencia humana.

DESCRIPCION DE LA MUESTRA

5.3- Tipo de muestra.

La selección de la unidad muestral estuvo a cargo del encargado de la institución, teniendo en cuenta los requisitos que debían ser considerados para la temática de la investigación.

La muestra utilizada es de carácter intencional o de conveniencia, es decir que se seleccionó a los sujetos porque poseían características que eran de interés para la investigación. Hernandez Sampieri; Fernández Collado; Baptista Lucio, (2008).

Las variables que se tuvieron en cuenta fueron, además de la edad y sexo, la ausencia de patología y la capacidad de autodeterminación; como así también la expresión de conformidad para participar en la investigación.

5.4- Participantes.

La unidad de análisis de este trabajo de investigación estuvo conformada por 4 personas a partir de los 65 años de edad. Pertenecientes al centro de jubilados del departamento de Junín.

Los criterios de selección definidos fueron:

- Hombres o Mujeres Mayores de 65 años de edad, período que anuncia a la persona que el tiempo de su vejez se acerca.

- Participación voluntaria en Relatos Existenciales, Entrevistas, acerca de su propia vida, en particular, acontecimientos considerados por la misma persona de gran significación.
- Personas Adultas: Hombres o Mujeres que, ante la pregunta por el Sentido de su propia Vida, afirman habérsela formulado, al menos, una vez, en sus vidas.

No se revelan los nombres verdaderos porque no se consideran pertinentes al trabajo, y contando con la autorización de cada uno de ellos y ellas, se procede al trabajo de campo.

5.5- Instrumento.

De acuerdo a los objetivos planteados en el presente trabajo, a los sujetos que conforman la unidad muestral se les administro el siguiente instrumento:

-Entrevista semiestructurada ya que es lo suficientemente abierta para que surjan los aspectos más internos del sujeto pero lo suficientemente cerrada para que se conserve el encuadre. Hernández Sampieri; Fernández C y Baptista L. (2006).

Se decidió llevar a cabo la Entrevista como una de las técnicas seleccionados para indagar en la vida de una persona mayor, su ser comprensivo expuesto en la cotidianidad de los acontecimientos que vive. Definiendo, primero, un propósito ligado a los objetivos del trabajo de investigación, y segundo, un guion que orienta su discurrir.

A continuación, se enuncia el propósito definido: Indagar sobre el Sentido de la Vida Humana y el impacto de los valores sobre este, desde su propia Existencia y los momentos más significativos que han marcado su vida.

Durante la recolección de información sobre el Sentido de la Vida Humana y los acontecimientos significativos ocurridos en su transcurrir vital, se tienen en cuenta experiencias acerca de: la muerte, el dolor, el tiempo y la relación con Otros/as como señales claves que muestran indicios del sentido o el sin sentido de la Vida Humana.

5.6- Procedimiento

Primeramente se acordó una reunión con el encargado de la institución, a quien se le comentó el tema del trabajo a realizar; y se le solicitó autorización para efectuar las entrevistas a las personas que formarán parte de la muestra.

Luego de la entrevista con el responsable de la institución y teniendo en cuenta los requisitos que debían considerarse según la temática de la investigación, se llevó a cabo la selección muestral.

Para la administración de la entrevista se organizó de la siguiente manera: primero se les ofreció una explicación sobre el fin de la investigación (Anexo 1 "Hoja de información al entrevistado"), luego se le explicaba el formulario de consentimiento informado (Anexo 2) el cual se solicitaba que fuera firmado para participar de forma voluntaria en la investigación.

Luego se procedió a la administración de la entrevista, la cual se realizó en la institución a la cual pertenecen. En cada entrevista se recolectaron datos acerca de la edad, sexo, estado civil, grupo familiar, grupo conviviente y experiencias vividas.

Terminada la etapa de recolección de datos, se tendió a contrastar los resultados obtenidos.

Para el análisis de los datos obtenidos, la entrevista administrada fue dividida en ejes, donde en cada eje se tuvieron en cuenta categorías y subcategorías para el tratamiento de los resultados. Ante lo cual vale aclarar que se hizo un análisis de contenido de tipo clínico. (Anexo 3.)

Al finalizar con todo este proceso se llevó a cabo, el paso de una devolución oral ya que así lo solicitó la institución. La cual permitió hacer una devolución sobre los resultados obtenidos con el instrumento utilizado.

En el siguiente capítulo se presentarán los datos que se obtuvieron a partir de la evaluación y análisis del instrumento de medición.

CAPÍTULO VI

Presentación, Análisis y Discusión de Resultados.

En este capítulo se detallan los datos obtenidos en las entrevistas realizadas a 4 personas pertenecientes a un centro de jubilados del departamento de Junín.

La entrevista fue de tipo semiestructural ya que se consideró que en función de sus características nos permitiría la recolección de datos pertinentes a la temática planteada. Dicha entrevista estuvo compuesta por 8 (ocho) preguntas las cuales indagaban diferentes aspectos de la persona pero todos relacionados y abocados al sentido de la existencia humana y la relación con el mundo de los valores. Las preguntas fueron las siguientes:

1. ¿Tiene significado su vida, cree que su vida es importante?
2. ¿Qué o quienes le dan significado?
3. Puede usted mencionar alguna experiencia de vida que considere importante
4. ¿Qué sentimientos o valores generó esta experiencia de vida?
5. ¿Qué significa para usted esta etapa de la vida?
6. ¿Siente usted que ha tenido pérdidas en comparación con etapas anteriores?
7. ¿Ha tenido pérdidas significativas?
8. ¿De qué manera ha podido usted enfrentar estas pérdidas?

6.1 Presentación de entrevistas administradas

Entrevista 1.

- Nombre: X
- Edad: 78 años
- Sexo: masculino
- Ocupación: se dedicó a la mecánica del automotor.
- Grupo conviviente: persona de sexo masculino, actualmente se encuentra viviendo con su esposa de 74 años.
- Ausencia de algún tipo de patología que alterara la capacidad de responder a la entrevista administrada.

1. ¿Tiene significado su vida, cree que su vida es importante?

Si claro que tiene significado, siempre tenemos que buscarle significados a las cosas ¿sino para que vivimos? La vida en si es importante y más cuando tenemos salud y una familia de la cual disfrutar. Y cuando podemos valorar esto.

2. ¿Qué o quienes le dan significado a su vida o hacen que su vida sea importante?

Mi familia es muy importante ellos le dan significado a mi vida, mis hijos mis nietos.

3. Puede usted mencionar alguna experiencia de vida de considere importante

Fui muy feliz cuando vi a cada uno de mis hijos recibirse creo que ahí sentí un gran respiro a parte de felicidad, los 3 siempre la pelearon mucho para tener cada uno su título. El logro de los hijos son logros propios.

4. ¿Qué sentimientos o valores genera esta experiencia de vida?

Felicidad mucha felicidad, orgullo también creo que en gran parte uno como padre se siente realizado.

5. ¿Qué significa para usted esta etapa de la vida?

Es un etapa más de la vida solo que a veces uno no puede dejar de pensar en el paso del tiempo y es ahí cuando me agarra la desesperación de querer hacer de todo y decir de todo porque uno entiende que hoy estamos y mañana no sabemos. Es la ley de la vida pero a veces cuesta imaginarse morir y en mi caso dejar a mi familia. Poner en la balanza los años y las alegrías me hace olvidar la cantidad de años que tengo.

6. ¿Siente que ha tenido pérdidas en comparación con etapas anteriores?

Si a esta altura de la vida las perdidas cada vez son más comunes. He perdido amigos, familiares y ni hablar del paso del tiempo como afecta al cuerpo. Es momento donde debemos admitir que ya no todo lo podemos hacer. Nuestro cuerpo no es el mismo y la mente tampoco.

7. ¿Ha tenido usted pérdidas significativas?

Si amigos y familiares.

8. ¿De qué manera ha podido usted enfrentar estas pérdidas?

Creo que no queda otra que seguir, lloro, me enojo ando peleado un buen tiempo con la vida y no me queda otra que seguir que voy a hacer. Tengo a mis grandes sostenes como para darme por vencido tan rápido. Y eso lo valoro mucho y cada vez que se los tengo que decir se los digo, mi familia siempre ha sido mi sostén.

Entrevista 2

- Nombre: X
- Edad: 74 años
- Sexo: masculino
- Ocupación: trabajador rural.
- Grupo conviviente: persona de sexo masculino, actualmente se encuentra viviendo con su esposa de 69 años.
- Ausencia de algún tipo de patología que alterara la capacidad de responder a la entrevista administrada.

1. ¿Tiene significado su vida, cree que su vida es importante?

Creo que todo lo que uno vive, enfrenta y supera hace que tenga sentido la vida. Más aun cuando las experiencias son lindas cuando las experiencias no son tan buenas ahí nos quedamos sin sentido pero basta con darse cuenta que tenemos que agradecer tener una vida para entonces valorar lo que nos pasa.

2. ¿Qué o quienes le dan significado?

El amor de mi familia, la familia es lo que nos mantiene en pie. Primero uno siente que la razón de vivir es para ver crecer a nuestros hijos y después tenemos a los nietos como no seguir luchando para verlos crecer.

3. Puede usted mencionar alguna experiencia de vida que considere importante

La muerte de mis padres me marco mucho en muy poco tiempo perdí a los dos. Ahí sí puedo decir que sentía que nada valía la pena, ya no encontraba el sentido de mis días. Yo más allá de tener a mi familia fui muy unido a mis padres, mis hijos amaban a sus abuelos. Creo que fueron perdidas que todavía no sabría si logre superarlas o no. La ausencia de mis padres es un vacío que jamás podre superar. Ellos me dieron la vida como no sentir sus ausencias. Ser conscientes de la muerte que es algo que nos llega a todos ahora no solo a los viejos es algo que nos ayuda a encontrarle valor, sentido o importancia a cada una de las cosas que vivimos. Es una cadena. Pensar en sentido también es pensar en la muerte y al revés.

4. ¿Qué sentimientos o valores genero esta experiencia de vida?

Sufrimiento, dolor, rabia, angustia no sentía nada lindo nada bueno, sentía vivir sin un porque. Hasta que llega el momento en que uno se pone a ver todo lo lindo que nos ha regalado la vida entre esas cosas mi familia

5. ¿Qué significa para usted esta etapa de la vida?

Es una etapa difícil muy movilizante porque uno sabe que ya es grande y que en cualquier momento podemos dejar de estar, entiendo que son las leyes de la vida pero sepa entender que es difícil. Y más cuando siento que mi hijo podría llegar a sentir el mismo dolor que yo al perder a mis padres eso me pone más mal pero me basta con ver reír y jugar a mis nietos para entonces

valorar lo hermoso que me dio la vida. Lo importante son las experiencias lindas que he vivido y puedo transmitir. Siempre pensé que esta etapa sería muy diferente si las personas tuvieran otra opinión de la misma. Siempre escucho cosas muy feas y no es así. Pero de igual modo yo sigo con planes, los planes para mi vida pese a que piensen que no, nunca faltan. Quien no planea viajar, conocer el mundo o al menos mi país.

6. ¿Siente usted que ha tenido pérdidas en comparación con etapas anteriores?

Si bueno a esta edad las pérdidas son comunes, familiares, amigos la muerte como quien diría un amigo cada vez se vive de más cerca. Además de las perdidas físicas que va teniendo uno pero bueno son producto de la edad. No tenemos que tenerle miedo a los años sino ahí se vienen los problemas.

7. ¿Ha tenido pérdidas significativas?

La muerte de mis padres me hizo muy mal.

8. ¿De qué manera ha podido usted enfrentar estas pérdidas?

Creo que fue el amor que siento y que siente mi familia por mí, ellos me sacaron adelante. Pero debo admitir que cuesta. Yo estaba muy mal yo no le encontraba sentido a las cosas. Pero también es cuestión de uno, tiene que ver con la actitud con la que decidimos enfrentar la vida.

Entrevista 3.

- Nombre: X
- Edad: 70 años
- Sexo: femenino
- Ocupación: enfermera jubilada.
- Grupo conviviente: persona de sexo femenino, vive sola hace 2 años cuando fallece el marido.

- Ausencia de algún tipo de patología que alterara la capacidad de responder a la entrevista administrada.

1. ¿Tiene significado su vida, cree que su vida es importante?

Es difícil más cuando uno ya está viejo y ve el paso del tiempo que va terminando con uno y contra el tiempo no hay nada para hacer. Pero es como le digo, a veces me desespera el correr de los días y saber que cada vez se acortan más los tiempos. El tiempo es algo que me juega y siempre me jugo en contra creo y es lo que me impide hasta ver las cosas lindas por las que pase y también disfrutar.

2. ¿Qué o quienes le dan significado?

Era mi marido quien le daba significado a todo, a la vida. Son cosas que le pasan a todo el mundo no solo a mí. Hoy podría decir que me levanto todos los días por mis hijos y los hermosos nietos que me regalaron pero cuando no se le encuentran sentido a las cosas no hay persona que me pueda orientar. Es quedar vacía sin saber que hacer o a donde ir.

3. Puede usted mencionar alguna experiencia de vida que considere importante

El casarme, formar una familia fue muy importante para mí. Cambio toda mi vida pero para bien, creo que a esa edad no tenía noción de que el tiempo también pasaba quizás sea porque era joven. Ahora la sociedad todo el tiempo nos recuerda que no tenemos lugar en el mundo.

4. ¿Qué sentimientos o valores genero esta experiencia de vida?

Felicidad, amor, cariño, unión en la familia, muchas ganas de vivir. Llena de vida.

5. ¿Qué significa para usted esta etapa de la vida?

Es complicada, estamos grandes, cada vez con menos tiempo y eso es desesperante, no puedo vivir lo que queda de mi vida pensando en el tiempo. Me angustia el rápido correr de los días y trato de hacer de estar ocupada para no pensar en el tiempo.

6. ¿Siente usted que ha tenido pérdidas en comparación con etapas anteriores?

El trato con las nuevas generaciones también se pierden a esta edad, ya somos viejos para ellos, somos una molestia para la sociedad. El cuerpo de antes es muy diferente al que tenemos. Perdí a personas muy queridas y si fueran por perdidas tendría muchas más por nombrar.

7. ¿Ha tenido pérdidas significativas?

Mi marido y mis padres. Amigos también pero no son familia duele pero no tanto.

8. ¿De qué manera ha podido usted enfrentar estas pérdidas?

Que pregunta, es muy difícil yo creo q a veces uno dice haber superado muchas cosas y con el pasar del tiempo se da cuenta que no es así, uno trata de convencerse me parece. Salgo de vez en cuando, me arreglo, lo llore mucho, lo recuerdo. Es lo que hago pero no sé si lo supere, estoy aprendiendo a vivir sin él solo eso.

Entrevista 4.

- Nombre: X
- Edad: 79 años.
- Sexo: femenino.
- Ocupación: Se dedicó a la docencia.
- Grupo conviviente: persona de sexo femenino, vive con su esposo de 76 años.
- Ausencia de algún tipo de patología que alterara la capacidad de responder a la entrevista administrada.

1. ¿Tiene significado su vida, cree que su vida es importante?

Que la vida sea importante para uno es el motor que va a encontrar para vivir. Todo el tiempo tenemos que plantearnos que tan importantes son las cosas que vivimos. Yo sigo teniendo planes más allá de la edad. Planifico viajar, adquirir cosas para mis nietos, arreglarme para mi marido.

2. ¿Qué o quienes le dan significado?

Las personas que me rodean, la salud. Creo que es lo más importante que podemos tener en esta vida.

3. Puede usted mencionar alguna experiencia de vida que considere importante.

Si en realidad dos. La muerte de mi madre que aun la sigo renegando, no entiendo porque me la llevo tan joven, porque no pude disfrutarla, cada vez que recuerdo esto mi vida retrocede y no logro en que pensar para salir adelante y bien. Y lo otro que nunca voy a olvidar es el nacimiento de mis hijos y nietos, todo tiene sentido cuando los tengo. Cuando me case, cuando logre recibirme. He tenido muchas satisfacciones y eso lo valoro.

4. ¿Qué sentimientos o valores genero esta experiencia de vida?

Amor y felicidad y esa necesidad de que nada le falte a mi familia.

5. ¿Qué significa para usted esta etapa de la vida?

Es una etapa muy juzgada por la sociedad donde la piensan en función a la cantidad de años que tenemos. No la relacionan con la experiencia por ejemplo que podemos transmitir sino que lo primero que piensan es que ya no podemos cuidarnos solos, dependendemos del otro todo el tiempo, somos pasivos y esto nos aleja del mundo. Esta etapa es un mundo aparte. Pero trato de no vivirla así como la juzgan. Cuando hago balances, donde sin querer hago un repaso de todo lo que viví, creo que siempre tuve que estar agradecida por el solo hecho de seguir viviendo aun con esta edad, cuantos jóvenes mueren sin saber lo hermoso que es tener una familia. Tenemos que valorar nuestra vida y las personas que nos rodean.

6. ¿Siente usted que ha tenido pérdidas en comparación con etapas anteriores?

Y puede ser que por el paso del tiempo comienzan a morir personas muy allegadas a uno. Pero debemos entender que así es la vida.

7. ¿Ha tenido pérdidas significativas?

Si mis padres y amigos.

8. ¿De qué manera ha podido usted enfrentar estas pérdidas?

La verdad que a esta altura cada vez cuesta más, ya que son muchas las pérdidas que uno comienza a vivir pero es la actitud la que hace que se logren superar los obstáculos. El entender que siguen habiendo personas y cosas por las cuales seguir luchando.

Actitud frente a la técnica:

Se pudo observar una participación muy activa por parte de las personas que formaron parte de la muestra. No se presentó resistencia a responder ninguna de las preguntas realizadas.

Pudo apreciarse la necesidad que tenían las personas de que sus respuestas fueran comprendidas.

6.2- Análisis categorial (de tipo clínico)

CATEGORIA	SUBCATEGORIAS	TEXTO
VIDA	<i>Se percibe con significado.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • “La vida en si es importante y más cuando tenemos salud y una familia de la cual disfrutar”. • “Creo que todo lo que uno vive, enfrenta y supera hace que tenga sentido la vida” • “Que la vida sea importante para uno es el motor que va a encontrar para vivir”
	<i>Se percibe sin significado.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • “Es difícil más cuando uno ya está viejo y ve el paso del tiempo que va terminando con uno y contra el tiempo no hay nada para hacer”
		<ul style="list-style-type: none"> • “Mi familia es muy importante ellos le dan significado a mi

SIGNIFICADO	<i>¿Qué o Quién genera significado en sus vidas?</i>	<p>vida, mis hijos mis nietos”</p> <ul style="list-style-type: none"> • “El amor de mi familia, la familia es lo que nos mantiene en pie”. • “Era mi marido quien le daba significado a todo, a la vida.”
IMPORTANCIA DE LAS EXPERIENCIAS DE VIDA.	<i>Alguna experiencia de vida que sienta que lo haya marcado.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • “Fui muy feliz cuando vi a cada uno de mis hijos recibirse creo que ahí sentí un gran respiro a parte de felicidad.” • “La muerte de mis padres me marco mucho en muy poco tiempo perdí a los dos”. • “El casarme, formar una familia fue muy importante para mí. Cambio toda mi vida pero para bien.” • “El nacimiento de mis hijos y nietos, todo tiene sentido cuando los tengo.”
	<i>¿Qué genero esta experiencia?</i>	<ul style="list-style-type: none"> • “Felicidad mucha felicidad, orgullo también creo que en gran parte uno como padre se siente realizado.” • “Sufrimiento, dolor, rabia, angustia no sentía nada lindo nada bueno, sentía vivir sin un porque” • “Felicidad, amor, cariño, unión en la familia, muchas ganas de vivir. Llena de vida.” • “Amor y felicidad y esa necesidad de que nada le falte a mi familia.”
		<ul style="list-style-type: none"> • “Es una etapa más de la vida solo que a veces uno no puede dejar de pensar en el paso del tiempo.” • “Es una etapa difícil muy movilizante porque uno sabe que

<p>DEFINICIÓN DE ESTA ETAPA DE VIDA-VEJEZ</p>	<p><i>Definición que puede hacer la propia persona de la etapa que está transitando.</i></p>	<p>ya es grande y que en cualquier momento podemos dejar de estar.”</p> <ul style="list-style-type: none"> • “Es complicada, estamos grandes, cada vez con menos tiempo y eso es desesperante.” • “Es una etapa muy juzgada por la sociedad donde la piensan en función a la cantidad de años que tenemos. No la relacionan con la experiencia por ejemplo.”
<p>PÉRDIDAS.</p>	<p><i>¿Siente haber tenido pérdidas en comparación a etapas anteriores?</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • “He perdido amigos, familiares y ni hablar del paso del tiempo como afecta al cuerpo.” • “Si bueno a esta edad las pérdidas son comunes, familiares, amigos la muerte como quien diría un amigo cada vez se vive de más cerca.” • “El trato con las nuevas generaciones también se pierden a esta edad, ya somos viejos para ellos, somos una molestia para la sociedad. El cuerpo de antes es muy diferente al que tenemos. Perdí a personas muy queridas.” • “Y puede ser que por el paso del tiempo comienzan a morir personas muy allegadas a uno.”
	<p><i>Pérdidas significativas.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Si amigos y familiares.” • “La muerte de mis padres me hizo muy mal.” • “Mi marido y mis padres.” • “Si mis padres y amigos.”

	<p><i>Elaboración de la pérdida.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • “Creo que no queda otra que seguir, lloro, me enojo ando peleado un buen tiempo con la vida y no me queda otra que seguir que voy a hacer.” • “Creo que fue el amor que siento y que siente mi familia por mi, ellos me sacaron adelante.” • “Que pregunta, es muy difícil yo creo q a veces uno dice haber superado muchas cosas y con el pasar del tiempo se da cuenta que no es así.” • “Es la actitud la que hace que se logren superar los obstáculos. El entender que siguen habiendo personas y cosas por las cuales seguir luchando”
--	---	---

6.3- Análisis y discusión de resultados.

En función a los resultados anteriormente presentados se puede decir que hay evidencias que el psiquismo de la persona continúa en movimiento, que el sentido de la existencia humana puede permanecer pujando independientemente de la edad cronológica.

Es el estudio y comprensión que se ha realizado acerca de esta etapa el que permite cuestionar y desnaturalizar creencias y prejuicios que en la actualidad hacen de la misma una etapa negativa. Donde se asocia esta etapa con la declinación y se la visualiza como una pasiva espera hacia la muerte. Se cree que personas en edades avanzadas no pueden cambiar, no tienen deseos, que

en esta etapa de la vida no existen posibilidades, que no hay lugar para los nuevos proyectos. Sin embargo en el transcurso de esta investigación se puede concluir que el sentido de la vida puede buscarse y alcanzarse en cualquier etapa de la existencia humana. En la mayoría de los relatos existenciales manifestados se expresó el valor que los participantes le dan a la vida, a la salud y a sus familias. Siendo estos los principales motores de la existencia humana.

La mayoría expresa creer fundamental poner en valor ya sea a personas, objetos o acontecimientos de tal modo que esta valoración haga posible la conexión con el sentido de la existencia humana.

Esto podría complementarse con lo que manifiesta este reconocido autor:

“El valor es el contenido dado en la experiencia humana cuando el hombre entra en contacto con aquellas cosas que cada uno de los individuos percibe y experimenta como buenas en su vida. Asimismo los valores son lo que ayuda a las personas a entrar en relación con las cosas, seres y situaciones que le rodean, tienen el poder de tocar internamente a la persona y movilizarla, suscitando emociones y activando la motivación dando lugar a la aparición de un sentido de vida”. Langlè (1991).

Fue mencionado también la importancia de la actitud con la que se decide transitar esta etapa siendo una etapa más para algunos mientras que se trata de una compleja y difícil etapa para otros.

Ante lo mencionado Gengler, J (2010) refiere:

“Al hablar de la actitud, se menciona en forma particular el Sentido, es decir, la manera existencial de asumir la vejez, que se expresa en el ser humano a través de una vida plena, en medio de las tempestades y tormentas como consecuencia del

deterioro inminente al que se enfrenta, pero con la fortaleza espiritual que lo embarga, y que, incluso, puede alcanzarle para acompañar a otros contemporáneos que no la tengan o para guiar a jóvenes generaciones a su descubrimiento.”

Se pudo observar también que se llega a esta etapa con una historia constituida a lo largo de la vida, donde cada eslabón está colmado por acontecimientos cargados de significados; algunos, de grata recordación; otros, no se quieren recordar, mereciendo permanecer ocultos en forma inconsciente o consciente.

Revela con respecto al Sentido de la Vida la plenitud de ser sí mismo con Otros y Otras, pero, también, mantienen el misterio de la vida y de la muerte humana, incomprensibles, por su complejidad, para la condición humana. La vida y la muerte son unidad que se logra visibilizar en los diálogos sostenidos con las personas mayores convocadas en este trabajo, al punto que logran abrirse a la confrontación de sus posiciones frente a sus propias muertes y, desde allí, se pronuncian para vincularse al Sentido de sus vidas.

En esta etapa de la vida la persona debe elaborar diferentes duelos donde en uno de los casos estudiados se puede observar como la negación y la dificultad de enfrentar las limitaciones que aparecen con el paso del tiempo hace más difícil la elaboración de los duelos por aquello que se pierde o por lo que uno fue.

También pudo verse como el prejuicio que existe desde lo social hacia esta etapa de la vida afecta a quienes se encuentran transitándolas ya que en este estudio se destaca, la ausencia de reconocimiento y valoración por parte de la sociedad hacia ellos, la poca valoración que ellos mismos tienen de Sí, el aislamiento que se provocan, y el excesivo individualismo que les impide acercarse a otras generaciones o desarrollar actividades de integración.

La información brindada nos da cuenta de las posibilidades que se tienen en esta etapa de la vida y nos demuestra que nunca es tarde para cambiar, para amar, para aprender, para desear; en definitiva, para vivir.

Ante lo mencionado, acercarse a las Personas Adultas Mayores que participaron de este trabajo, y se manifestaron frente al Sentido de sus propias vidas, fue una experiencia con alto grado de significación por las congruencias encontradas entre las personas frente a lo esencial en sus vidas.

CONCLUSIONES

A modo de síntesis y en función de la información analizada se puede decir que a lo largo de la vida las personas reflexionan sobre sus logros ya sean pasados o presentes, alegrías y tristezas y es este proceso el que les ayuda a entender lo que sucedió atribuyendo o no sentido a sus vidas.

Frente a las reflexiones que hacen acerca de acontecimientos vividos pudieron observarse dos posturas: cuando solo se destacan errores, preocupaciones penosas, recuerdos de desavenencias familiares, rivalidades, necesidad de recibir perdón, es decir experiencias que las llaman de tipo “negativas” las personas sienten a las mismas como acontecimientos sin sentido, con carencia de valores. Por otro lado también se pudo observar que otras personas tratan de interpretar a estas situaciones como oportunidades para revertir lo sucedido, reflexionando y haciendo uso de sus recursos tales como comprensión, empatía y experiencias que hacen posible salir fortalecidos del acontecimiento vivido.

Por lo tanto toda experiencia humana, sea del pasado o del presente, se torna significativa por lo que pueda generar como conocimiento esencial para la propia existencia, incluyendo, al Otro. Esto tiene que ver con lo que plantea Mezirow (1991); Boyd (1988) y Scott (2006), con respecto al Aprendizaje Transformativo donde explica como el valor de las experiencias reconocen el papel relevante que juegan los sentimientos y las emociones propias de instantes fulgurantes de la vida humana como momentos significativos que impactan en forma negativa o positiva sobre la estructura del Ser, afectando sus creencias, percepciones y significados. En fin, incidiendo en su Ser en el mundo.

En cuanto a los principales aspectos que fueron nombrados como aquellos que dan significado a la vida de personas con edades a partir de 65 años, son: la salud, la familia y la importancia de la vida.

Otro punto importante que fue nombrado y explicado por la mayoría fue que cuando realmente logran percibir el paso el tiempo es cuando comienzan a entender lo importante que es sentirse con vida pese a las adversidades que deben enfrentar producto de la edad. Explican como este sentimiento existencial es el que les permite valorar sus propias vidas y entonces dedicarse a ellos mismos.

Sin embargo es la noción del tiempo la que mantiene aterrada a una de las participantes sintiéndose situada en el sin sentido, en la angustia por la cantidad acumulada de años, en una sociedad que siente que solo rechaza la vejez; el tormento de sentir el paso inexorable del tiempo marcado en el declive de su cuerpo y expresando el vacío que siente frente a su propia vida. En este caso el tiempo es vivido como una carga imposible de abandonar haciéndose aún más pesado con el paso de los días y los años. Situación que precisa la noción del tiempo como cuantificador de la vida y no como cualificador de la misma.

Esta cuantificación del tiempo en una Adulta Mayor, impide ver lo que ha pasado en ese tiempo y el valor que ha tenido en su vida. Centrarse, en forma exclusiva, en la apología de los años juveniles y la añoranza por ellos, imposibilita recuperar, reflexionar y decantar su propia experiencia que ha sido fruto de lo que ha pasado en esos años. Otorgar una valoración significativa a la calidad del tiempo vivido y por vivir no impide desconocer la cantidad de años que se tienen.

Por otro lado manifiestan los participantes, en casi su totalidad, frente al tiempo una valoración dada por los hechos que han vivido, valoración que les ha permitido comprender sus propias vidas. No hay en ninguno de ellos una concepción lineal o cuantificada del tiempo que impere en sus diálogos. Mencionan los años que tienen, pero otorgan una mayor valía a la calidad de lo vivido, y de lo que viven, reconociendo aciertos, desaciertos, logros y frustraciones, exaltando experiencias profundamente significativas que los transformaron, y les permitieron ir descubriendo su sentido en forma lenta, firme y contundente.

Concluyendo, la noción del tiempo no pudo verse desintegrada de la noción del sentido de la existencia humana ya que se pudo percibir en la mayoría de los relatos que más allá de las experiencias o el paso del tiempo, el sentido de la vida en esta etapa del ciclo vital no tiene que ver con la cantidad de años vividos ya que la cantidad no es esencial. Es la calidad de su Ser en lo existido, lo que determina el Sentido de la Vida. Y, en este punto, radica la importancia de los años vividos, es decir, en la posibilidad de alcanzar el volumen humano de conocimiento para sí mismo y los Otros, donde se evidencia que el sentido existe porque hay un ser mayor que lo porta, no por la cantidad de años que ha vivido, sino por la calidad de esos años existidos. Por lo tanto se trata de un Ser Mayor, es decir, un Ser situado en la temporalidad de su existencia. Es una experiencia radical determinante en la calidad de vida de las personas porque, en ella, está la calidad del Ser de las Personas Adultas Mayores arriesgadas en el propósito de descubrirlo para existir. En este contexto, Heidegger (2003) puntualiza:

No transcurre una vida humana orientada por el Sentido con la misma calidad de vida que una guiada por el sin Sentido. El Sentido totaliza y restituye su unidad; desde allí, se pueden enfrentar las vicisitudes, los vaivenes, los amargos y los dulces sabores de la vida misma, conservando la posibilidad de continuar y disfrutar de los momentos con la intensidad que se dan, y con el color que se presentan para desvelar su valor, y seguir ampliando el horizonte que alcanza para la plenitud, que es su interés superior, más que la felicidad.

Desde el ámbito de los valores se pudo observar la conexión que se logra hacer con el sentido de la existencia humana. La mayoría coincidía en que adjudicarle valor ya fuera a objetos, personas o experiencias, estos mismos recobran de forma inmediata un sentido que hace a la vida.

Por otra parte mencionaban la importancia de valorar la vida, ya que esta valoración hace posible conectarse a la vida valorando y encontrando un verdadero sentido a cada uno de los acontecimientos vividos y que viven.

Haciendo un cierre temporal sobre los indicios más relevantes del sentido del ser y el impacto que los valores tienen sobre este se recupera la hipótesis planteada con anterioridad, y se verifica con el análisis de los resultados obtenidos. No es lo mismo una vida humana conectada a los valores que permite situarse en el Sentido de la Vida, que encontrarse con ausencia de valores que me arrojen al sin Sentido de la vida misma.

Por esto, aquellos seres humanos situados en el Sentido- entre ellos los participantes de este trabajo- se perciben con el ánimo alto, a pesar de los sinsabores que pueden padecer por las vicisitudes de la vida misma, en un contexto como el nuestro, donde las incertidumbres propias de los acontecimientos trágicos son diarias y avasalladoras por la magnitud de los hechos. Aun así, se percibe en ellos y ellas un rostro sonriente y actitudes de gusto por la vida que se expresan de variadas maneras, con gestos amables que muestran un bienestar.

Revela el Sentido de la vida plenitud de Ser sí mismo con Otros y Otras, cobrando gran significado los vínculos interpersonales pero, también, desvela y mantiene el misterio de la vida y de la muerte humana, incomprensibles, por su hondura, para la condición humana. La vida y la muerte son unidades que se logran visibilizar en los diálogos sostenidos con las Personas Mayores convocadas en este trabajo, al punto que logran abrirse a la confrontación de sus posiciones frente a sus propias muertes y, desde allí, se pronuncian para vincularse al sentido de sus vidas.

Por lo anteriormente mencionado los resultados obtenidos en esta Tesis demuestran que la mayoría de los participantes de este trabajo poseen un sentido para sus vidas, se perciben con el ánimo alto, a pesar de las dificultades que pueden padecer por las vicisitudes de la vida misma. Sus

actitudes de gusto por la vida se expresan de variadas maneras, con gestos amables que muestran un bienestar.

Por todo lo expuesto, es importante entender que el envejecimiento no siempre es declinación, también puede ser una etapa de consumación, de creación, de concreción de proyectos. La tercera edad, así vista, nos remite a una nueva oportunidad, con actividades diversas que se asemejan a las de otras edades, por eso es crucial romper con la idea de fin o retiro sentido para su vida, sobre este tema Frankl (1987) considera que:

Solo en la medida en que el hombre cumple el sentido y realiza valores, se cumple y se realiza a sí mismo, la autorrealización se produce entonces espontáneamente, como un efecto de la realización de valores y del cumplimiento del sentido.

Definido el hombre como un buscador de sentido, la satisfacción de esa búsqueda esencial se concreta a través del descubrimiento de valores que, realizados, orienten significativamente la propia vida.

La carencia valorativa da origen al vacío existencial, motivo para el desarrollo de manifestaciones clínicas patológicas. El hombre que no pueda descubrir esos valores, experimentará una sensación de vacío, factor desequilibrante de la existencia. Por su parte quien si pueda descubrirlos, tendrá la alternativa de organizar su escala valorativa.

De acuerdo a lo estudiado y a modo de conclusión final se puede decir que en la vida se puede encontrar sentido básicamente y en forma totalmente independiente del sexo, edad, cociente intelectual, grado de cultura, estructura de carácter, religión y ambiente de una persona, solo basta que la persona se lo proponga y encuentre ese por qué para vivir.

El paso del tiempo es ineludible, conlleva cambios y adaptaciones que no necesariamente significan restarle oportunidades a la persona. El envejecimiento saludable es mucho más que mantenerse físicamente sano, se

trata de buscar sentidos y entusiasmo por la vida, significa ir continuamente reinventándose a sí mismo, la búsqueda de cosas nuevas que disfrutar, aprender a adaptarse al cambio, mantenerse físicamente y socialmente activo, y el sentimiento de sentirse conectado al valor que tiene todo aquello de lo que se encuentra rodeado.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, I. (2011). El sentido de la vida humana en adultos mayores. (Tesina de la Licenciatura en trabajo Social). Facultad de educación, universidad nacional de educación a distancia.
- Baltes, R. (1987). Citado en Cacabelos, (2004). *Gerontología social*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Butler (1969) citado por Sánchez /2004) *Estereotipos negativos hacia la vejez y su relación con variables socio demográficas psicosociales y psicológica* (Tesis doctoral). Universidad de Málaga. España.
- Cacabelos, R. (2004). *Bases biológicas del envejecimiento cerebral*. *Gerontología social*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Carvajal, L.M., Dulcey – Ruiz, E. y Mantilla, G. (2002), *Comunicación y envejecimiento*. Bogotá: Editorial Ministerio de Comunicaciones.
- Cattell (1963) citado por Mishara y Riedel (1997). *El proceso de envejecimiento*. Madrid. Editorial Morata.
- Erickson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Ediciones Paidós Ibérica.
- Fernández-Ballesteros, R (2004). *Gerontología social una introducción*. Madrid: Editorial Pirámide.
- Forero, E. (2009). *Bienestar con el adulto Mayor*. Recuperado de
- Frankl V. (1987). *El hombre doliente*. Barcelona, Editorial Herder.
- Frankl V. (1994). *La voluntad de sentido*. (3ra. Ed.) Barcelona, Editorial Herder
- Frankl V. (2004). *El hombre el busca del sentido*. (4ta. Ed.) Barcelona, Editorial Herder.
- Galán Ventura J. D. García Hernández M. D. Betancort Montesinos M. (2011) Calidad de vida en personas mayores y su relación con el sentido de la vida. *Revista Informe de Investigaciones Educativas*. 25, (1). 35-50.
- García Pinto C. (2003). *Cita a ciego, sobre la imprevisibilidad de la vida*. Buenos Aires: Editorial San Pablo.

- García Pintos, C. (2005). *La familia del anciano también necesita sentido: sobre la orientación psicogerontológica familiar*. Recuperado de <http://www.amazon.es/Familia-Anciano-Tambien-Necesita-Sentido/dp/9508618051>
- Gengler, J. (2009). Análisis Existencial y Logoterapia: Bases Teóricas para la Práctica Clínica. *Revista de Psiquiatría y salud mental*, 26 (4). 200-209. Recuperado de http://www.existentialanalysis.org/fileadmin/4editors/dokumente/GLEspan/publicaciones/Pepe_AE_public_2009.pdf
- Giró, J. (2006). *Envejecimiento activo, envejecimiento en positivo*. Logroño: Editorial la Rioja
- Gonzalez, A. (abril 2013) "El significado de la vejez y su relación con la salud en ancianas y ancianos integrados a un programa de envejecimiento activo" *Revista Digital Universitaria*, 14 (4). Recuperado de <http://www.revista.unam.mx/vol.14/num4/art37>
- Guix, X. (2008). *El Sentido de la vida o la vida sentida*. Santa Fe de Bogotá: Editorial Norma.
- Heidegger, M. (1999). *Gerontología Hermenéutica de la facticidad*. Madrid: Editorial Alianza.
- Heidegger, M. (2003). *Ser y tiempo*. Madrid: Editorial Trotta
- Hernández Zamora Z. E. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Revista Psicología y Salud*.16 (1), 103-110.
<http://www.icbf.gov.co/icbf/directorio/portel/libreria/pdf/2discursoadultomayor.pdf>
- Iacub, R. (2012). *Poner el acento en una mirada positiva sobre la longevidad*. Recuperado de <https://es.scribd.com/doc/221877117/R-2011-Psicologia-de-La-3a-Edad-y-Vejez>
- Lukas, E. (1994). *Una vida fascinante*. Buenos Aires: Ediciones Paulinas.

- Noblejas de la Flor M. A. (1994). *Logoterapia. Fundamentos, principios y aplicación. Una experiencia de evaluación del logro interior de sentido*. (Tesis Doctoral). Facultad de Educación departamento de Psicología evolutiva y de la Educación. Universidad Complutense de Madrid. España.
- Orlando M. Enria G. Staffolani C. (2006) Adultos mayores. Situación actual y perspectiva futura. *Revista multidisciplinar de Gerontología*. 16 (1), 6-11.
- Páramo, M. A. (2012). *Normas para la presentación de citas y referencias bibliográficas según el estilo de la American Psychological Association* . (Documento de cátedra de Taller de Tesina) Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Mendoza.
- Ramos, E. & Meza, M. (junio 2009) Aportes para una conceptualización de la vejez .*Revista de Educación y Desarrollo*, 29 (1), 47-56. Recuperado de http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf
- Rosi, M, (2012) *Psicología de la tercera edad y vejez*. (Documento de cátedra de psicología del desarrollo). Facultad de Psicología, Universidad del Aconcagua. Recuperado de http://www.altillo.com/examenes/uba/psicologia/index.asp?pagina_inicial=psicovejez/index.asp
- Scipioni, A. (2001). *La vejez. Causas inconscientes que determinan la aceptación o rechazo de la vejez*. Tesis de Maestría en Psicoanálisis. Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología. Mza, Argentina.
- Shuster, L. (1996). *La vejez: una etapa de desarrollo*. Tesis de licenciatura en psicología. Universidad del Aconcagua. Facultad de Psicología. Mza, Argentina.
- Sousa Dos Santos, S. (2005). *Sexualidad y amor en la vejez*. Bs As: Ed. Proa XXI.
- Zarebski, G. (2009). *Vulnerabilidad emocional y factores de riesgo psíquico de envejecimiento patológico*. Apuntes de Psicogerontología. Universidad Maimónides. Bs As.

APÉNDICE

ANEXO 1**HOJA DE INFORMACIÓN AL PACIENTE**

Título del estudio: Valores y sentido de vida en la vejez.

Autor de la investigación: Contrera, Micaela.

Directora de tesis: Lic. Julia, Casanova.

Finalidad del estudio:

- Determinar la percepción de valores en la vejez que guardan relación con el sentido de vida.

Condiciones de participación:

- Hombres o Mujeres Mayores de 65 años de edad, período que anuncia a la persona que el tiempo de su vejez se acerca.
- Participación voluntaria en Relatos Existenciales, Entrevistas, acerca de su propia vida, en particular, acontecimientos considerados por la misma persona de gran significación.
- Personas Adultas: Hombres o Mujeres que, ante la pregunta por el Sentido de su propia Vida, afirman habérsela formulado, al menos, una vez, en sus Vidas;

Esto puede suponer simplemente un esfuerzo de tiempo y ningún riesgo para su salud.

Toda la información obtenida será confidencial y anónima: sus datos se unirán al conjunto de los del grupo de personas entrevistadas, sin que se pueda identificar quien es la persona que da los datos una vez finalizado el estudio.

La participación en este estudio es libre y voluntaria, pudiendo retirarse del mismo en cualquier momento si así lo desea.

ANEXO 2

Fecha:

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio: Valores y sentido de vida en la tercera edad.

Autora de la investigación: Micaela, Contrera.

Yo (Nombre y apellido):

.....

- He leído la hoja de información que se me ha entregado
- He recibido suficiente información sobre el estudio
- Comprendo que mi participación es voluntaria
- Comprendo que soy libre de retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones.
- Comprendo que los datos obtenidos son confidenciales y anónimos
- Presto libremente mi conformidad para participar en el estudio

.....

Firma del participante

.....

Firma de la investigadora

ANEXO 3

✓ Análisis de contenido de tipo clínico.

CATEGORIA	SUBCATEGORIAS	TEXTO
VIDA	<i>Se percibe con significado.</i>	
	<i>Se percibe sin significado.</i>	
SIGNIFICADO	<i>¿Qué o Quién genera significado en nuestras vidas?</i>	
IMPORTANCIA DE LAS EXPERIENCIAS DE VIDA.	<i>Alguna experiencia de vida que sienta que lo haya marcado.</i>	
	<i>¿Qué genero esta experiencia?</i>	
DEFINICION DE ESTA ETAPA DE VIDA-VEJEZ	<i>Definición que puede hacer la propia persona de la etapa que está transitando.</i>	
PERDIDAS.	<i>¿Siente haber tenido pérdidas en comparación a etapas anteriores?</i>	
	<i>Pérdidas significativas.</i>	
	<i>Elaboración de la pérdida.</i>	

QUE ANALIZA CADA PREGUNTA:

- ✓ SENTIDO DE VIDA.
- ✓ VALORES.

- 1. ¿Tiene significado su vida, cree que su vida es importante?**
- 2. ¿Qué o quienes le dan significado a su vida o hacen que su vida sea importante?**

1 Y 2: ANALIZA:

VIDA:

- Con significado
- Sin significado

SIGNIFICADO:

- ¿Qué o quién hace que nuestra vida sea importante?
- Valoraciones.

- 3. Puede usted mencionar alguna experiencia de vida de considere importante**
- 4. ¿Qué sentimientos o valores genera esta experiencia de vida?**

3Y 4: ANALIZA:

IMPORTANCIA DE LAS EXPERIENCIA DE VIDA:

- ¿Que generan?
- Forma en la que impactan sobre sus vidas.
- Valoraciones.

- 5. ¿Qué significa para usted esta etapa de la vida?**

- DEFINICIÓN QUE HACE LA PROPIA PERSONA acerca de esta etapa de la vida.

- 6. ¿Siente que ha tenido pérdidas en comparación con etapas anteriores?**

7. ¿Ha tenido usted pérdidas significativas?

8. ¿De qué manera ha podido usted enfrentar estas pérdidas?

6, 7 y 8 ANALIZA:

IMPACTO DE LAS PÉRDIDAS

- Se pudo elaborar la pérdida sí o no.
- Forma en q se le hizo frente a la pérdida.