

Tesis en opción al Título de Máster en Intervención Psicosocial en el desarrollo Humano.



*Título: Propuesta de programa de intervención psicosocial para
promover proyectos de vida en la adultez mayor.*

Autora: María Esther Cuevas Beltrán

*Tutora: DrC. Clara Ofelia Suarez Rodríguez.
Cotutora. MsC. Larissa Turtos Carbonell.*

Agradecimientos:

- A mi mamá por darme las fuerzas cuando pensé que ya no las tenía.
- A mi papá por tener sus pensamientos en mí a pesar de las distancias.
- A mis hermanos por su apoyo.
- A mi familia por creer siempre en mí.
- A mi novio por estar lejos y a la vez cerca.
- A mis tutoras Clara y Larissa, por su paciencia y dedicación.
- A mis compañeros de trabajo por impulsarme a seguir adelante.
- A Triny, Daylis, Lisandra, por acompañarme en los avatares de la investigación.
- A las abuelas del Círculo de abuelos por permitir adentrarme en su espacio.
- A Yudelkis por su colaboración incondicional.

Resumen

La vejez, a pesar de ser considerada como uno de los logros más importantes de la contemporaneidad, se ha transformado a la vez en un evento tributario de grandes decisiones, teniendo en cuenta las consecuencias que se derivan de esta problemática; así como la paradoja existente entre las actuales demandas de este grupo poblacional y el carácter insuficiente de las respuestas tradicionales. Esto implica que los espacios de participación se vean reducidos para estas personas y que la proyección de planes y objetivos con perspectiva futura se vean afectados. De ahí que el objetivo expuesto para esta investigación consista en diseñar un programa de intervención psicológica para promover en el adulto(a) mayor la configuración subjetiva de sus proyectos de vida, a través de revelar las unidades de sentido esenciales que articulan estos proyectos. Se utilizó como recurso metodológico para el diagnóstico la historia de vida. El diagnóstico se realizó a partir de los indicadores de la investigación y su tratamiento teórico. Los resultados obtenidos revelan que en estas adultas mayores, el futuro no se consolida como fuente reguladora del comportamiento. Se revelan como unidad de sentido la familia, además de la economía, la salud y la utilización del tiempo de ocio.; espacios de expresión de sentidos personales, donde convergen satisfacciones personales y motivaciones. Las áreas de proyección de estas mujeres responden a deseos legitimados en el imaginario instituido, vinculadas al ámbito público. La experiencia da cuenta de la pertinencia del método historia de vida, para el estudio de estas sujetos.

Summary

The age, in spite of being considered as one of the most important achievements in the contemporariness, has become a tributary event of big decisions at the same time, keeping in mind the consequences that are derived of this problem; as well as the existent paradox between the current demands of this population group and the insufficient character of the traditional answers. This implies that the participation spaces are reduced for these people and that the projection of plans and objectives with future perspective are affected. With the result that the exposed objective for this investigation consists on designing a program of psychological intervention to promote in the biggest adult the subjective configuration of its projects of life, through revealing the essential sense units that articulate these projects. It was used as methodological resource for the diagnosis the history of life. The diagnosis was carried out starting from the indicators of the investigation and the theoretical treatment. The obtained results reveal that in these mature ones bigger, the future doesn't consolidate as source regulation of the behavior. They are revealed as sense unit the family, besides the economy, the health and the use of the time of leisure. There are spaces of expression of personal senses, where personal satisfactions and motivations converge. The areas of these women's projection respond to desires legitimated in the imaginary one instituted linked to the public environment. The experience gives bill of the relevancy of the method history of life, for the study of these fellows.

Índice

Resumen	
Summary	
Introducción	1
Capítulo I: Referentes teóricos y epistemológicos en el tratamiento del proyecto de vida en la vejez y su configuración personológica	
1.1: Acercamiento a los estudios sobre la vejez.....	8
1.2: De abuelos que no son viejos y de viejos que no son abuelos.	
Características socio psicológicas de la tercera edad.....	19
1.2.1: Las características de la etapa no escapan al análisis desde el género.--	24
1.3. El proceso de configuración subjetiva de los proyectos de vida.....	27
Capítulo 2: Propuesta de un programa de intervención psicosocial para adultos(as) mayores. Aspectos metodológicos	
2.1.Fundamentos del programa.	31
2.2: La perspectiva cualitativa en la investigación.	34
2.3: Análisis de los resultados.	38
2.4: Integración de resultados.	54
2.5: Propuesta de programa de intervención.	58
Conclusiones	
Recomendaciones	
Bibliografía	
Anexos	

Introducción:

Nuestra vida es un proceso de continuo desarrollo y cambio y desde el momento en que nacemos comenzamos a envejecer. Este proceso es algo personal, individual y determinado por las propias características de salud, experiencias, educación, y las particularidades del medio social y cultural.

La vejez como período etario se ubica alrededor de los 60 años, asociado al evento de la jubilación laboral; y ya hoy comienza a hablarse de una llamada cuarta edad para referirse a las personas que pasan de los 80 años.

La población de adultos mayores está en la actualidad conformada por 1,95 millones de personas, cifra mayor a la población adolescente entre 10 y 19 años; sin embargo como tendencia la primera seguirá incrementándose ininterrumpidamente, mientras que la población joven y dentro de ella la adolescente tiende al decrecimiento.

En 20 años Cuba estará arribando a un 31 por ciento de su población con 60 años y más, siendo ya en ese momento el país más envejecido de América Latina y el Caribe. Según datos de las Naciones Unidas, en el 2050 se encontraría entre los 11 países más envejecidos del mundo, con un 38 por ciento de su población con esas edades. (Oficina Nacional de Estadística [ONE], 2009)¹

La definición del envejecimiento desde el punto de vista demográfico está relacionado con el aumento en la proporción de personas de edad avanzada con relación al resto de la población, sin embargo, se ha considerado la importancia de definirla como la inversión de la pirámide de edades, debido a que el fenómeno, no es solamente un aumento de la proporción de ancianos, sino también una disminución de la proporción de niños y jóvenes entre 0 y 14 años. (ONE, 2009)²

1

“Cuba: Proyección de la Población. Nivel Nacional y Provincial, Período 2010- 2030”, se inserta como tema, dentro del Proyecto de colaboración del Fondo de Población de las Naciones Unidas (UNFPA) con el Centro de Estudios de Población y Desarrollo (CEPDE) de la Oficina Nacional de Estadísticas (ONE).

² Información dada por la Oficina Nacional de Estadísticas (ONE), como parte de las investigaciones del Centro de Estudios de Población y Desarrollo (CEPDE), correspondientes al año 2009.

Si tenemos en cuenta que después de jubilarse, el adulto mayor vive como promedio de 15 a 20 años más, lo que significa aproximadamente la cuarta parte de la vida, no es posible que este período de la existencia sea valorada como una etapa de desintegración y declive, donde estos sean innecesarios para la sociedad y se vean obligados muchas veces a acudir a los hogares de ancianos, o estén sobrecargados en la participación de las tareas domésticas.

La vejez ha de contemplarse como un proceso variable y diferencial, y no uniforme y homogéneo. No podemos hablar de un único patrón de envejecimiento, sino que cada individuo tiene un modelo, un modo de transitar por un proceso de envejecimiento propio. De este modo, la vejez como parte de este proceso, debería conformarse de forma distinta para cada persona y, como una etapa más, poder disfrutar de sus ventajas y sortear sus inconvenientes.

Sin embargo la sociedad actual no dispone todavía de una cultura de la vejez, lo que hace que en muchos contextos culturales el adulto mayor no sea bien valorado, y sea considerado como alguien que llega a su fin y no como alguien que tiene el mérito de haber recorrido un largo camino.

Este período de la vida, ha sido más abordado por lo general, de forma aislada o como fase de involución y no como una verdadera etapa del desarrollo humano cuya significación social adquiere cada vez mayor relevancia dada la tendencia mundial al envejecimiento poblacional. El envejecimiento de la población es un fenómeno de gran relieve en la contemporaneidad, el cual debe abordarse desde la orientación, prevención, e intervención, pues el que envejece requiere de ayuda para conservar la propia suficiencia, condicionada en la mayoría de los casos, por la posibilidad de movimiento incrementado o mantenido.

Esta transformación etaria de la población casi ha sorprendido a nuestra sociedad, y sólo en los últimos años el tema del Adulto Mayor ha pasado a ser parte de la preocupación pública. En los últimos tiempos se han multiplicado diversas iniciativas de muy variada índole y orientación, programas sociales, destinados a atender al creciente grupo de Adultos Mayores, a través de actividades que les permitan conservarse sanos y sentirse útiles, para no convertirse en una pesada carga social.

De hecho hay grupos e instituciones que despliegan esfuerzos para cambiar la percepción pública tradicional del Adulto Mayor -aquella histórica de la abuelita encorvada con anteojos, considerada vieja a los cincuenta años - o la más moderna, del anciano dependiente y quizás de mal genio y algo marginado de la sociedad. Ejemplos de este esfuerzo lo constituyen los programas de las Casas de Abuelos y otras instituciones, algunas universitarias (Universidad del Adulto Mayor [UAM])³, que ofrecen cursos de extensión destinados a este segmento social.

Son diversos los estudios e investigaciones sobre las características del Adulto Mayor que comienzan; y otras iniciativas públicas destinadas a sensibilizar a la población a proyectar una nueva imagen de estos. No obstante, derivado de la celeridad con que ha ocurrido el envejecimiento de la población, para la mayoría de la gente parece persistir una percepción pública del Adulto Mayor lleno de prejuicios y estigmas.

En nuestro país se manifiesta un fenómeno marcado de envejecimiento poblacional, tal y como ocurre como tendencia actual en la mayoría de los países del mundo. En Cuba se espera que para el 2025, 1 de cada 4 cubanos, tenga más de 60 años, es decir, que sea adulto mayor. (Orosa, 2003)

Estos datos han sido valorados por investigadores que a nivel de las ciencias psicológicas y médicas han tratado de visualizar una solución al marcado proceso de envejecimiento, y a las consecuencias que esto trae consigo, en materia de espacios de participación y formación para estos mayores.

Las investigaciones que anteceden este trabajo han tenido un carácter eminentemente geriátricas y gerontológicas y en menor medida psicológicas; y se han dirigido, en los últimos años, fundamentalmente a diagnosticar el desempeño del adulto mayor en función de algunas formaciones de la personalidad, como las actitudes, representaciones, autovaloración, autoimagen, proyecto de vida.

Se ha estudiado también el comportamiento del anciano en algunas esferas de la vida diaria, como la sexualidad, la familia, la esfera afectiva en general, y algunas situaciones sociales que los afectan, tales como la violencia, etc. En muy pocos

³ Sigla utilizada para denominar la Universidad del Adulto Mayor. Institución que se encarga de mantener un espacio de formación permanente para ancianos y ancianas

casos se estudia la inserción del anciano en la sociedad o en el grupo en que se desempeña y no se trabaja directamente con ellos promoviendo la orientación y facilitación del desarrollo a través de sus recursos y potencialidades.

Abundan estudios sobre cómo aumentar la longevidad y mejorar la calidad de vida en los adultos mayores Zaldívar, D. (1992, 1999), Fernández, N. (2000), Bonilla, F & Mata, A. (1998), Velázquez, J. M (2009), los cuales revelan determinantes psicosociales de muchos de los problemas que enfrentan los ancianos en su cotidianidad. Gran parte de ellos enfocados desde las distintas redes de apoyo social -familia, comunidad- sin embargo, escasean los estudios realizados desde una perspectiva individual que permitan conocer contenidos específicos de la etapa, que promuevan optimizar las potencialidades del adulto mayor.

Ya más en particular en el tratamiento de la categoría proyecto de vida, se destacan las investigaciones realizadas por: Martínez y Flores (2005); Verdecia (2011); Betancourt (2007-2008). Se evidencia en estas investigaciones, un acercamiento a los proyectos de vida en la tercera edad desde la dinámica de sus particularidades y de sus formas de expresión en ancianos y ancianas. Además se vislumbra la intención promover y potenciar los proyectos en esta etapa así como los espacios de consecución de los mismos. Donde va quedando un vacío es en poder distinguir como se va dando el proceso de configuración de estos proyectos, vinculados a los cambios que transcurren en la tercera edad.

Las particularidades de este proceso emergen de la combinación de aspectos psicológicos, sociales, culturales, fisiológicos, mediadores de la intención del adulto mayor de proyectar su existencia más allá de la inmediatez de la cotidianidad.

En un diagnóstico realizado con anterioridad a integrantes del círculo de abuelos, se identificaron las siguientes manifestaciones: una evidente desestimación de las potencialidades propias, en pos de lograr lo que quieren; lo que se traduce en la asunción de una actitud pasiva ante las necesidades de la etapa. Las metas que se proponen van en función de la satisfacción de malestares actuales. Esto conlleva a que estas mismas necesidades no se consoliden en tendencias orientadoras, sino en motivaciones poco estables o jerarquizadas rígidamente.

Por esta razón la satisfacción de estas necesidades, pocas veces dinamizan satisfactoriamente el comportamiento.

Se notan dificultades en asumir la responsabilidad personal en el logro de lo que se aspira, a través de una adecuada previsión y planificación de la vida. En este sentido se identifica uno de los factores que inciden en la falta de proyectos, la incapacidad de conectar funcionalmente el pasado con las condiciones de existencia presente, en la búsqueda de recursos que permitan una mayor adaptabilidad a la etapa.

Esto se traduce en una inadecuada elaboración del conflicto entre la época social y las condiciones socio psicológicas de su edad cronológica, evidenciándose además un conflicto entre la necesidad de mantenerse como sujetos independientes y activos socialmente y las necesidades de apoyo, cooperación y vínculo afectivo. Lo que se traduce en vivencias de malestar ante la reducción de espacios de intercambio social.

Haciendo un análisis de los elementos que anteriormente se refieren, se evidencian posibles causales que pueden explicar la aparición de estas manifestaciones. Como insuficiencias se vislumbra que los espacios de reunión de los ancianos y ancianas, no son siempre potenciadores de una participación activa de estas personas, en función de un aprendizaje continuo y una validación de la identidad personal, debido a que estos espacios son utilizados para satisfacer necesidades de apoyo, seguridad y afecto o para aliviar malestares de la existencia presente.

Se denotan dificultades para elaborar planes y proyectar fines más allá de la inmediatez del día a día. Las oportunidades que se brindan para ello no contemplan las peculiaridades del proceso de envejecer en cada una de estas personas.

En el momento de proponer estrategias y programas para educar a los ancianos en como envejecer de manera satisfactoria, proyectándose al futuro, no siempre se consideran criterios subjetivos como sus necesidades, motivaciones, aspiraciones y posibilidades de autodesarrollo. Trabajar desde la persona y

desde la realidad más concreta, permite un acercamiento al individuo desde las vivencias y conocimientos acumulados.

De ahí que se derive como **problema científico**: ¿Cómo promover la configuración subjetiva de los proyectos de vida en la adultez mayor?

Con el **objetivo** de: diseñar un programa de intervención psicosocial para promover en el adulto(a) mayor la configuración subjetiva de sus proyectos de vida, a través de revelar las unidades de sentido esenciales que articulan estos proyectos.

Objeto: Proceso de configuración subjetiva de los proyectos de vida en la adultez mayor.

Campo: Constitución de unidades de sentido

Hipótesis: Promover en el adulto mayor la configuración subjetiva de sus proyectos de vida, a partir de revelar sus unidades de sentido, propiciará una articulación coherente, contextualizada, y dinamizadora de estos.

Desde este acercamiento lograremos enfocar la tercera edad con otra perspectiva y mostrar las posibilidades y las potencialidades de transformación y desarrollo, vinculadas a las maneras en que envejecemos y como la articulación de proyectos personales auténticos, integrados, coherentes son expresión de un buen envejecer, de un envejecer satisfactorio.

Desde el punto de vista teórico, tratar el proyecto de vida en los mayores revitaliza el tratamiento de dicha categoría, abriendo nuevos campos para su estudio. Desde el punto de vista metodológico la oportunidad que ofrece tratar la categoría desde las vivencias personales consolida el intento de desmitificar a los viejos en nuestra sociedad, además de darles un espacio de expresión y construcción personal.

La tesis se compone de dos partes principales. Una estructuración teórica del tema donde se valorarán los referentes teórico- epistemológicos en el tratamiento de la vejez. En el acápite 2 resumiremos las particularidades socio psicológicas que caracterizan a los adultos mayores., haciendo un particular análisis en la visión desde el género. En el acápite 3 se trabaja con el proceso de configuración

subjetiva de los proyectos de vida, lo que se expresa a través de la conjugación del tema en la tercera edad. La segunda parte de la investigación define nuestra concepción y diseño metodológico así como el análisis de los resultados obtenidos y la propuesta del programa de intervención psicosocial. Finaliza con las conclusiones y recomendaciones pertinentes.

Capítulo I: Referentes teóricos y epistemológicos en el tratamiento del proyecto de vida en la vejez y su configuración personológica.

1.1: Acercamiento a los estudios sobre la vejez.

Al analizar el abordaje histórico de los estudios en el campo de la psicología de la vejez, se pueden enunciar diferentes acercamientos a este tema, lo que da cuenta de un interés que desde la ciencia ha ido surgiendo en pos de comprender las características del proceso de envejecer. En investigación realizada por la MsC Mercedes Villanueva C (2006), se pueden citar diferentes autores que han trabajado esta problemática.

En el siglo XVIII la obra de Nicolás Tetens (1777, citada en L. Galvanosky, 1997) es el primer trabajo serio en el campo del desarrollo adulto y envejecimiento, pone de relieve la importancia de encontrar leyes generales de desarrollo que no se encuentran en otros períodos de edad. Es considerado precursor por dos razones: presenta una revisión comprensiva de las distintas formulaciones sobre el desarrollo a través de la vida y enfatiza la necesidad de atender el desarrollo y los cambios de conducta del ser humano en la vejez.

F. Carus (1808) fue el primero en ofrecer una descripción psicológica del desarrollo humano a lo largo de la vida, distinguió cuatro períodos generales: infancia, juventud, edad adulta y vejez. Además señaló que la edad cronológica no es un determinante psicológico del desarrollo.

A finales del siglo XVIII y principios del XIX el clima político, social y la evolución general de pensamiento en la modernidad, crearon las bases del interés en el estudio de los grupos sociales definidos en intervalos de edad, surgiendo así los primeros estudios científicos sobre el desarrollo del niño, el adolescente y el adulto.

A partir del de 1920 comienzan a ser más frecuentes los trabajos sobre el desarrollo adulto y el envejecimiento. Stanley Half es reconocido como uno de los pioneros en la psicología de la vejez en E.U.A. En 1922 publicó su libro

“Senectute: The Last Half of Life”, en el que apunta la dependencia de las particularidades psicológicas de la edad a las causas biológicas.

Crowdry, en 1939, publica su libro “Problems of aging” haciendo importantes contribuciones acerca del envejecimiento y abarca los aspectos culturales, psicológicos y específicos para la psicología de la vejez, que hasta el momento no habían sido abordados de manera integral y con una visión amplia.

El interés científico sobre el tema permanece adormecido hasta finales de la década del 50 y principios de la década del 60, etapa donde surge y se desarrolla la Psicología evolutiva del ciclo vital. Este enfoque sostiene que durante la adultez y la vejez ocurren importantes hechos evolutivos, por lo que el estudio del desarrollo tiene que salir de los primeros años de vida y extenderse a todo el ciclo vital.

La psicología evolutiva del ciclo vital considera que lo que realmente existe a lo largo del desarrollo es una inversión de esfuerzos y recursos destinada en cada edad a objetivos diferentes. Así durante la infancia y la adolescencia, los recursos se destinan sobre todo al crecimiento y al desarrollo consecuente; durante la adultez hay también desarrollo y cambio, pero buena parte de los recursos se orientan hacia el mantenimiento de los logros previos, hacia la respuesta a los nuevos retos y hacia la recuperación en el caso de pérdida de alguno de esos logros.

En la última etapa de la vida humana, sigue habiendo desarrollo y cambios, pero buena parte de los recursos evolutivos se dedican a la regulación y compensación de las pérdidas (Baltes, Linderberger y Staudinger, 1998), que aseguran un funcionamiento lo más adecuado posible a un nivel inferior cuando el mantenimiento y la recuperación típicos de la adultez no son posibles.

Desde la teoría del Ciclo vital se proponen una serie de variables que influyen en cualquier momento del desarrollo de la vida: influencias normativas relacionadas con la edad, influencias normativas relacionadas con la historia e influencias no normativas, que van a permitir a los mayores reorientarse ante eventos no esperados.

Desde el punto de vista de la psicología social cognoscitiva, Bandura (1987) se refiere a las influencias no normativas, como “determinantes fortuitos del curso de la vida”. Alude a estos como acontecimientos cotidianos imprevistos, los cuales ejercen un papel importante en el moldeamiento de la vida posterior, incluso cambiando su rumbo. Agrega Bandura que el estudio tradicional del desarrollo presta poca atención a tales hechos, ocupándose predominantemente del desarrollo de competencias cognitivas y conductuales.

Las influencias normativas relacionadas con la edad son las que típicamente se han investigado desde la disciplina de la Psicología Evolutiva. Se refieren a aquellos aspectos tanto biológicos como sociales que más se relacionan con la edad, y se agrupan en tres ámbitos: el cognitivo, el de la personalidad y el social. Estos aspectos tienen su especial expresión en la tercera edad.

Un aspecto importante que cambia cualitativamente con la edad es el siguiente: mientras la inteligencia fluida disminuye, la inteligencia cristalizada caracteriza en gran parte el desarrollo cognitivo de las personas de la tercera edad. Este tipo de inteligencia se asemeja al concepto de sabiduría o, lo que es lo mismo, la capacidad metacognitiva de aplicar los conocimientos adquiridos durante todo el ciclo vital a los problemas de la vida cotidiana.

Otros factores son los asociados al desarrollo de la personalidad, donde se destaca el proceso de madurez que la persona va alcanzando a lo largo de todo su ciclo vital, como parcela importante de la personalidad, y que constituye una capacidad de vivir, capacidad de bien-estar y bien ser en el mundo cambiante y siempre propicio (Fierro, 1999).

La madurez está influenciada por el propio organismo y por factores sociales e históricos. Si la persona va teniendo “un buen madurar” sabe envejecer mejor y, por ello, puede adaptarse a su nueva realidad evolutiva. Las personas mayores tienden en el desarrollo del envejecimiento a analizar la vida pasada, a adoptar una visión retrospectiva. Es un momento óptimo para reflexionar sobre el recorrido vital y aceptarlo tal y como es.

El enfoque del ciclo vital no es un descubrimiento que se origine en su totalidad en la década de 1970, aunque hay mucho de originalidad en las propuestas que

durante esos años se formulan. Como muestra de la existencia de antecedentes, baste decir que algunos de los postulados después sistematizados y ampliados por el enfoque del ciclo vital estaban ya en la teoría del desarrollo psicosocial de Erikson, probablemente el autor más relevante de una tradición psicoanalítica que abre a nuevas etapas evolutivas y que supone además una reconceptualización de la dinámica evolutiva (Erikson, 1963). Así, por una parte, la descripción de Erikson abarca todo el ciclo vital, dando mucho más peso a la importancia de factores culturales y sociales.

Su teoría marca una pauta para la comprensión desde el nacimiento a la adultez mayor; sus estadios psicosociales muestran como el individuo, transita por crisis o conflictos en el desarrollo de la vida a los cuales ha de enfrentarse. Esto dado porque en el transcurso de una etapa a otra el individuo adquiere una serie de competencias que le permiten salir con una sensación de suficiencia que le ayudarán a resolver los retos que tendrá que superar en la siguiente etapa de su vida.

En sus postulados identificó todas las etapas en función de las crisis del yo que describe para cada una de ellas, denominó la fase final con el término de vejez y señaló como crisis característica de esta etapa la relación entre la integridad del yo versus la desesperanza.

En su etapa final, integridad versus desesperación, Erikson considera que las personas de edad avanzada culminaron la resolución triunfante de las siete crisis previas del desarrollo de la vida. Cuando las personas llegan al último estadio de vida, muchos de sus esfuerzos principales están cerca de cumplirse. El curso de la vida (imprevisible en su tiempo y forma) está llegando al final.

La antítesis dominante en la edad anciana y el tema de la última crisis es la integridad (sabiduría) frente a la desesperación. La integridad significa la capacidad de aceptar los hechos de la propia vida y de afrontar la muerte sin gran temor. Es la sabiduría la fuerza específica que madura de esa última antítesis, “es la virtud que permite a las personas mostrar un tipo de preocupación informada y desprendida de la vida frente a la muerte” (Erikson, 1982)

Al decir de este autor en cada estadio del ciclo vital la persona interviene en el proceso de incorporar, reconciliar o integrar los temas psicosociales (generatividad vs estancamiento, intimidad vs aislamiento, etc.) que fueron dominantes en períodos anteriores. (Erikson, E., Erikson H., Kivnick, 1986)

De ahí que en este análisis, no se vean las etapas como inmutables sino como un largo proceso de desarrollo, donde intervienen el desarrollo biológico, las expectativas sociales, las actitudes y las condiciones económicas, aspectos internos y externos que en su relación se enuncian como espiral dialéctica para el desarrollo.

En su investigación el Dr.C. Verdecia (2011), realiza un acercamiento teórico a la que él considera la contradicción esencial de la vejez, haciendo énfasis en los procesos de generatividad y estancamiento, expuestos por Erikson en su teoría. Lo que evidencia cuando refiere...*"Una vez superada la etapa de la adultez o momento en que los individuos participan plenamente de las actividades en la comunidad, de gozar de la vida con libertad y responsabilidades adultas, la relación íntima en el matrimonio, la consolidación laboral y las responsabilidades de participación activa que toda sociedad ofrece a sus miembros, se pasa inexorablemente a la siguiente etapa del desarrollo de la edad adulta caracterizada por el sentido de generatividad versus sentido de estancamiento(...)"*

"La generatividad incluye la responsabilidad en la transmisión de las artes, las ciencias y las tradiciones que pronto se incorporarán a la vida del individuo de la generación anterior. Lo contrario a ello implicaría el estancamiento tanto individual como de la propia sociedad, los ancianos ponen su vida personal, creadora e ideacional, para mejorar la vida de los más jóvenes y de su comunidad total."

Este análisis permite dar cuenta de las singularidades de los estadios por los cuales atraviesa el ego en su desarrollo, lo cual va a estar matizado por una constante reelaboración e incorporación del individuo de los temas psicosociales correspondientes a cada etapa.

Siguiendo la línea de la Psicología evolutiva contemporánea, surgen otras aproximaciones teóricas al desarrollo en la vejez, que parten de la creciente tendencia a ir incorporando a las personas añosas a los diferentes espacios de interacción psicosocial.

Desde 1961 en que fue postulada por Cumming y Henry, la teoría de la desvinculación ha suscitado polémicas diversas. Estos autores sustentan la idea de que es un proceso recíproco que se produce durante el envejecimiento, donde el individuo y la sociedad se alejan uno de la otra. Este fenómeno traería por lo menos tres consecuencias, que a la vez podrían ser causas de la desvinculación. Una de ellas es que el anciano se siente menos involucrado con respecto a lo demás y, por lo tanto, sus interacciones sociales disminuyen. Otra consecuencia es el decremento de los papeles o roles que había asumido anteriormente. La tercera se refiere a una preocupación mayor por sí mismo que en épocas previas de la vida. (Citado en Krassoievitch, 1993a)

En este sentido Verwoerdt (1976) es de la opinión de que esta polémica se complicó porque se consideraron como equivalentes **actividad y vinculación**, así como sus contrarios (**pasividad y desvinculación**). Para este autor, la **actividad** incluye todas las actividades del organismo humano, en tanto que **vinculación**, se refiere específicamente a los aspectos sociales y por lo tanto no son conceptos opuestos entre sí, sino que por el contrario se combinan en mayor o menor grado en los individuos. (Citado en Krassoievitch, 1993b)

Para Ragan y Wales (1980) la teoría sería una suerte de racionalización social que provee una explicación para la situación de los ancianos: estos se desvinculan de sus roles previos porque ello es necesario para la sociedad y benéfico para ellos mismos. La desvinculación correspondería entonces, más a una percepción deformada de la vejez por parte de las generaciones más jóvenes, que a una situación real deseada por los ancianos. Los autores mencionados concluyen que, tanto para los científicos como para el público general, la explicación de la desvinculación es el ejemplo más claro de los sistemas ideológicos que acompañan y sustentan el status de inferioridad asignado al grupo social de los ancianos (citado en Krassoievitch, 1993c)

Por su parte está la teoría de la actividad, la cual se corresponde con un tipo de desempeño evolutivo de Havighurst (1963), el cual retoma las ideas de Erikson y le incorpora su concepción de la actividad como factor indispensable para el desarrollo. Esta mantiene su valor en la premisa que sostuvo desde su inicio, es decir que los viejos deben permanecer activos tanto tiempo como les sea posible y que cuando ciertas actividades ya no son posibles, deben buscarse los sustitutos correspondientes.

En efecto, todos los individuos sanos, aun durante la vejez, tienden a estar activos y a buscar la exposición a diversos estímulos; en estas condiciones, asimismo, se muestran satisfechos de su existencia. La tendencia opuesta a reducir actividades, observada en algunos ancianos, sólo se puede ser entendida tomando en cuenta las pautas previas de su comportamiento y las motivaciones que ofrece su entorno actual.

En general, durante la vejez, parece existir, más que una disminución general de las actividades, un proceso de sustitución de éstas, sea porque las circunstancias así lo demanden, sea porque el individuo hace esta elección. No es excepcional que estas manifestaciones sean atribuidas por el entorno a un trastorno mental o incluso al proceso normal de envejecimiento.

Existen otros autores que tratan de teorizar sobre los posibles causantes de la vejez, en este caso se consideran otros aspectos, a tener en cuenta en el envejecimiento, además de los procesos fisiológicos y anatómicos. Entre ellos se encuentran Birren y Cunningham (1985, citado en Palacios, 2001) proponen la metáfora del envejecimiento en cascada donde se llegan a distinguir: el envejecimiento primario, el secundario y el terciario. Haciendo mención a cómo se lentifican los procesos, y se intensifican las pérdidas y decrementos cuanto mayor es la edad.

Por otro lado, el inicio mismo de la preocupación por el proceso de envejecimiento ha dado paso a que nuevas ciencias se interesen por este fenómeno, que aunque no es nuevo en los diferentes contextos sociales, ha tomado un auge importante.

Por su cercanía a la muerte física y los evidentes cambios fisiológicos, es la Medicina una de las primeras ramas encargada de su atención. A partir de la evidencia, de que todas las especies que envejecen experimentan notables cambios, la ciencia biológica propone diversas teorías sobre las causas del envejecimiento, aunque ninguna ha sido totalmente comprobada, de cada teoría se pueden extraer algunas de las causas por las cuales la gente envejece y luego muere.

Según **la teoría de la senectud programada**, los genes predeterminan la velocidad del envejecimiento de una especie porque contienen la información sobre cuánto tiempo vivirán las células. La senectud programada contribuye a la conservación de la especie ya que los miembros más viejos mueren a la velocidad requerida para dar paso a los más jóvenes. (Prieto & Vega, 1996)

Por otro lado, **la teoría de los radicales libres** expone que la causa del envejecimiento de las células, es el resultado de las alteraciones acumuladas debido a las continuas reacciones químicas que se producen en su interior. Durante estas reacciones se producen los radicales libres, sustancias tóxicas que acaban dañando las células y causan el envejecimiento. Las distintas especies envejecen a un ritmo diferente según la producción y la respuesta por parte de las células a los radicales libres. (Prieto et al, 1996)

El conocer dichas causas, permite establecer una regularización del proceso de envejecimiento para todas las especies, tomando en cuenta sus determinantes biológicos, y precisamente poder reducir al máximo sus efectos. De ahí que estas teorías rijan sus descubrimientos bajo el propósito, de conocer los diversos orígenes del envejecimiento, para así poder dirigir las políticas y estrategias de salud, hacia el logro de la continuación de la existencia lejos de las molestias de la edad.

Esto se traduce en evitar enfermedades y discapacidades asociadas a la edad, y la aplicación de medidas de prevención tempranas en función promover estilos de vida saludables. Esto tiene su base en una visión médica básicamente asistencialista, que promueve la prolongación de la vida, sin equilibrar las condiciones adecuadas para alcanzar su calidad.

Cuando en 1982, las Naciones Unidas adoptaron el eslogan "añade vida a los años que añadiste a tu vida", también incluían cinco fundamentos rectores de las políticas sociales: independencia, participación, cuidado, dignidad, y desarrollo personal. Estos principios son opuestos a los principales estereotipos de la vejez (periodo de retiro, reposo). Por el contrario, constituyen elementos imprescindibles en el proceso de envejecimiento satisfactorio junto a otros aspectos como una larga vida, salud física, eficacia cognitiva y control personal. Si bien, este concepto de envejecimiento óptimo supone un ideal, cada vez más se impone la idea del surgimiento de una nueva vejez.

En Cuba se comenzó a investigar sobre el tema en la década del 80 a raíz de un planteamiento hecho por nuestro Comandante en Jefe Fidel Castro, en la Asamblea Nacional del Poder Popular celebrada en julio de 1984 donde expresó: "La revolución se había ocupado de los niños, la salud, los círculos infantiles, las escuelas, la formación de maestros y profesores, pero no había existido una conciencia ante la necesidad de atender a los ancianos, debemos tomar conciencia y preocuparnos del problema, el cual tiene un extraordinario carácter humano".

Fue entonces que comenzaron a salir a la luz trabajos como el del Dr. Regino Rodríguez Boti (1999) titulado: "El atardecer de la vida", que aborda la llegada a la tercera edad y el efecto que tiene la jubilación en la misma, brindando una serie de consejos para efectuar la vida en esta etapa.

Aportes como los de los doctores Osvaldo Prieto Ramos y Enrique Vegas García (1996) en su libro "Temas de gerontología", donde hacen alusión a aspectos relacionados con el proceso de envejecimiento social y la presencia de factores de riesgo macrosociales y microsociales que influyen en este proceso.

En su trabajo sobre ancianidad, L. Ramos Barros (1994) define la importancia de un rol social para los ancianos después de la llegada de la jubilación. Este importante planteamiento es seguido por investigaciones como la de la Dra. Orosa (2003), donde coinciden en la importancia de dar a conocer la actividad rectora definida para esta etapa, debido a que no está claro cuál es la actividad que los hace desarrollarse, definiendo además su incidencia en la asunción de roles que satisfagan plenamente a los gerontes.

A partir de la década del 90 comienzan a aparecer estudios que parten de un enfoque de la vejez como etapa vital, como una etapa más de la experiencia humana y que puede y debe ser considerada una fase positiva del desarrollo individual y social.

Este es el caso de los estudios, que muestran la necesidad de insertar a los ancianos en espacios donde promuevan su desarrollo. Entre las investigaciones realizadas con este fin se encuentran: La orientación educativa a través del taller “Mi proyecto de vida”, de las autoras MsC. María Martín Martínez y Lic. Margarita Flores (2005) y “La estrategia socioeducativa para el establecimiento de Proyectos de vida en Gerontes”, investigación del Dr. Miguel Verdecia (2011). Otras investigaciones, como la realizada por la MsC. Elena Jiménez Betancourt (2007-2008): “El proyecto de vida en el adulto mayor,” hacen referencia a la importancia de tratar este tema desde los diversos ámbitos (la comunidad, la UAM, las áreas de salud, etc.) donde se inserta el anciano.

Estas investigaciones dan cuenta de la solución a contradicciones que emergen del hecho mismo de mantener a los ancianos en espacios de actividad y desarrollo. Se transita entonces desde una visión asistencialista a un enfoque más dinámico y activo que reconocen en los y las senescentes la posibilidad para prolongar su existencia con calidad y bienestar.

Se refuerza el concepto de autonomía, que hace más énfasis en el mantenimiento o recuperación de funciones de los adultos(as) mayores, que en lograr un completo estado de bienestar, en la inserción del anciano en su medio. Sin embargo se mantiene la idea del viejo como un grupo en desventaja social, que necesita grandes aportes sociales para mantenerse insertado en la comunidad.

1.2: De abuelos que no son viejos y de viejos que no son abuelos. Características socio psicológicas de la tercera edad.

El adulto mayor, la adultez tardía, la tercera edad o la vejez comprende aproximadamente el período que media entre los 60 y 80 años, ya que de los 80 años se habla hoy en día de una Cuarta edad, lo que indica una prolongación y aumento del promedio de vida.

El proceso de envejecimiento, en líneas generales, forma parte de un mensaje de carácter positivo. Sin embargo, la vejez como concepto, es una construcción social, una situación que muchas personas asocian indefectiblemente con la palabra clave: **la pérdida**. Pérdida de autonomía; pérdidas económicas y de autosuficiencia material; pérdida de funciones sensoriales y locomotoras; pérdidas afectivas y de compañía (esposo/a, hijos, amigos...); pérdida de capacidad física, vital y sexual; pérdida de capacidad mental; pérdidas sociales (jubilación, etc.); pérdida o limitación en las posibilidades de comunicación, factor decisivo dada la importancia de la comunicación en la familia y en la sociedad.

Esta consensuada diferenciación entre envejecimiento (proceso) y vejez (circunstancia irreversible) se afianza, a su vez, en una profunda transformación de la imagen de las personas mayores, asociados al tiempo cronológico y al tiempo social que les ha tocado vivir.

De acuerdo con Neugarten (1979), el tiempo de vida de los individuos, se desarrolla dentro del tiempo histórico que le toca vivir; la interacción entre ambos se da en el contexto de una tercera dimensión, que es el tiempo social. Éste consiste en un sistema de regulación social conformado por las expectativas sobre los comportamientos apropiados para cada edad.

Un cambio de status y roles que implique cada uno de estos sucesos, aun cuando requiera nuevas adaptaciones, se hace sin tropiezos si ocurre dentro del tiempo asignado para el que había sido previsto y por lo tanto se había anticipado. No ocurre así cuando los cambios no son previstos y trastornan las secuencias esperadas y el ritmo del ciclo vital.

Ejemplos de estos cambios traumáticos de roles en el individuo añoso pueden ser una jubilación muy precoz, el inicio de una carrera profesional, un romance, un casamiento o una separación de la pareja, porque están reñidos con las normas prescritas por el tiempo social. Este desfase coloca al anciano en una posición desviada con respecto a los demás miembros de su grupo etario. Por este motivo, las consecuencias pueden ser negativas al relacionar su vida y en su autoestima. Pero también es cierto que en muchos casos el conformismo ante las normas prescritas por el tiempo social es una manera de inhibir el propio

desarrollo y el bienestar individual. (Neugarten, 1979 citado en Miguel Krassoievitch, 1998)

Estos eventos por los cuales atraviesan los adultos mayores, dan cuenta de que aún existen contradicciones respecto a los roles y actitudes esperadas a asumir en esta etapa. Lo que a su vez va a estar determinada por lo asignado a la tercera edad desde el imaginario social.

Así pues, en el imaginario social, la construcción de la vejez se hace desde la idea de pérdida principalmente de independencia, y por tanto se asocia con las dependencias de cualquier tipo, a partir de las cuales, la familia, los servicios sanitarios y otro tipo de instituciones toman su protagonismo; que en ocasiones se visualizan como ayudas asistencialistas que perpetúan la imagen estereotipada de la vejez.

Estas falsas concepciones pueden igualar la vejez a decadencia y deterioro de todo tipo: físico, mental, funcional, etc.; hecho este que no coincide con la realidad. Nuestros estereotipos negativos no se ajustan a la realidad de la mayoría de los adultos mayores. Tan es así que ni ellos mismos se reconocen en la definición de anciano dado el valor social negativo que se le atribuye.

Esto se expresa en el marco de un creciente aumento de la longevidad, el perfil medio de personas mayores actuales también ha cambiado respecto al pasado. Debido a los avances médicos, los mayores son hoy, no sólo un sector social cada vez más numeroso, sino también un colectivo en el que la incapacidad y la dependencia se ven relegadas a edades cada vez más avanzadas, pues la calidad de vida de las personas mayores ha mejorado, lo que trae consigo que cada vez haya más personas sanas durante más años, con más recursos económicos, más cultas, más vitales, más activas, y se espera que esta tendencia se acentúe incluso en las próximas décadas.

Resulta que en investigaciones realizadas, se muestran dificultades que aún persisten, a pesar de las intenciones de las instituciones encargadas de trabajar con los mayores; condicionamientos que afectan su adaptación activa a la etapa. Está el caso de la realizada por Ciano y Gavilán (2007), sobre la elaboración de los proyectos en adultos mayores y los aportes de la orientación, se hallaron de

manera recurrente factores que obstaculizan este proceso: económicos, el estado de salud, la demanda de cuidados familiares, el apoyo social percibido, los prejuicios vinculados a envejecer y la desvalorización o no reconocimiento de habilidades, recursos y capacidades personales.

Pero esas condiciones no son inherentes de la vejez en sí, sino al proceso de envejecimiento sin sentido y admitiendo que no hay manera de protegerse ante la edad, la enfermedad y la muerte. F. González (1985) con relación a esto expresó: "...La visión del hombre de la realidad que le es contemporánea se encuentra matizada por toda su historia anterior que ha quedado plasmada en su subjetividad a través de formaciones psicológicas que se expresan en mecanismos y funciones con un nivel de autonomía y especificidad en relación con lo social, y esto precisamente lo define el carácter regulador y activo de la personalidad sobre la actividad"

La personalidad se convierte así en un contenido importante a tratar, cuando se pretenden caracterizar cualquier etapa del ciclo vital, debido a que los elementos externos - lo social que influye en el proceso de definición de la ancianidad- no actúan de modo directo en el individuo, sino que son mediatizados por las condiciones internas tanto biológicas como psicológicas.

La comprensión de la personalidad como configuración psicológica continua y estable, permite reconocer que en la vejez no se determinan regularidades peculiares de la etapa, más que la acentuación o atenuación de las características personológicas de cada individuo, desarrolladas hasta este momento de la vida, con la perspectiva de aprendizaje y transformación.

Si bien es cierto que el anciano ya no cuenta con la misma eficiencia de su juventud, en relación con algunas habilidades cognitivas; al arribar a esta etapa es poseedor de un conocimiento pragmático acumulado como resultado de su experiencia a lo largo de la vida. Constituyendo este uno de los recursos personológicos con los que cuentan los adultos(as) mayores para revalidar su participación en los diferentes contextos sociales.

Sin embargo, no es posible pretender que tal experiencia se convierta en sabiduría para todos sin distinción. Ésta, más que una característica constituye

un logro de la etapa, que puede o no ser alcanzado por el individuo, en la medida en que este haya superado satisfactoriamente los períodos vitales que anteceden a la vejez y al llegar a la misma, pueda compartirla con otras generaciones.

De ahí que en algunos casos, se evidencien los llamados “conflictos intergeneracionales”, fundamentalmente porque los adultos mayores se ven expuestos a enfrentar la experiencia de los años vividos con diversos criterios y opiniones de la adolescencia y juventud. Por ello suelen verse inmersos en diversos conflictos matizados por barreras comunicativas, prejuicios y estereotipos que desencadenan sentimientos de malestar y sufrimiento en todas direcciones; la convivencia se ve afectada en muchos casos por la falta de comunicación, de tolerancia y benevolencia.

Es desde la perspectiva del Enfoque Histórico Cultural, donde se hace alusión a la importancia de abordar la situación social del desarrollo, para poder dar cuenta de la relación específica entre el sujeto y su entorno, sobre todo social. Para el adulto mayor es de suma importancia que las personas que les rodean sean potenciadores por excelencia de su desarrollo personal, es necesario que los que acompañen al anciano propicien su desarrollo personal y no lo frenen, entendiendo que esencialmente para el mayor, el otro más importante, es él mismo.

Al valorarse al anciano, como un individuo que posee un conjunto de experiencias que puede transmitir a los jóvenes en el interactuar diario, se le da la oportunidad de seguir siendo parte del sistema social al cual pertenece, manteniéndose productivos y útiles en actividades que se lo permitan.

Una manera de poder considerar a los adultos mayores como seres activos y en desarrollo, es conociendo como consolidan sus planes y fines personales. Los proyectos de vida de estas personas deben integrar sus modos de acción fundamentales. Estos se dan en el marco de las relaciones que se establecen con la sociedad y que determinan su posición concreta en la sociedad.

La orientación y construcción de estos proyectos de vida, presenta toda la complejidad, amplitud y contradicciones propias de la Situación Social del Desarrollo en esta etapa. Es por eso que se hace necesario, abarcar la estructura

total de la vida presente y futura para determinar las direcciones esenciales del desarrollo en estas edades.

Investigaciones como la realizada por Verdecia (2011), Jiménez (2007), hacen marcado énfasis en las dificultades que actualmente presentan los adultos(as) mayores para elaborar planes y proyectos que sean creativos, integrados, que expresen intenciones reales de desarrollo. Esto da cuenta de lo contradictorio que resulta esta etapa de desarrollo. Para algunos se perfila como la espera pasiva de la finitud de la vida, pero para otros se traduce en la intención de seguir aprendiendo, conscientes de los beneficios que esto revierte.

Esta es una etapa que cuenta con todas las condiciones para poder implicarse y disfrutar de nuevas actividades, es decir buscando en su cotidianidad otras fuentes de sentido, que le permitan reevaluar y establecer otra vez, sus valores y sus metas

1.2.1: Las características de la etapa no escapan al análisis desde el género.

La construcción de la subjetividad, de la mujer adulta mayor, pasa por una serie de contradicciones que la tornan un proceso complejo. Los atravesamientos de género se han podido identificar como determinantes en la construcción simbólica de la realidad que alberga a la mujer y al hombre mayores como sujetos genéricos.

En esta construcción se manifiestan algunos indicadores asociados al rol femenino, que suponen en cuanto a lo subjetivo, la permanencia de representaciones en el imaginario social que influyen en el desarrollo pleno de estas mujeres que han llegado a la tercera edad. Entre los elementos identificados se encuentran que: lo femenino generalmente se encuentra asociado a roles relacionales (el cuidado, ser para otros, madre – esposa – ama de casa), a una identidad vinculada a la maternidad, a lo emocional; manifestándose por excelencia en lo privado.

A la mujer se le exige que renuncie a sí misma y viva para otros, la prioridad de su autonomía, ante el cuidado de aquellos que la sociedad les encomienda (hijos, esposo, padres, suegros, ancianos, minusválidos), no es aceptada por la

sociedad, de este modo, proteger a los demás constituye una virtud femenina. La mujer ha sido educada para cuidar a los demás, aquí se encuentra gran parte de su valor social que interiorizados modulan en buena medida su autoestima. Es por eso que muchas mujeres afirman obtener placer en cuidar a los demás sin darse la ocasión también de ser cuidadas. Esto lleva el implícito de la desvalorización.

Los procesos de autovaloración, se ven afectados además, porque en un medio donde se privilegia la belleza y la juventud, parecer vieja puede ser difícil de aceptar. Esto debido a que desde los mandatos patriarcales, la autovaloración es adecuada cuando para los demás eres agradable, sin importar en ocasiones si estás o no satisfecha contigo misma.

Dentro del sistema de actividad, generalmente se ve disminuida la participación en el ámbito público de las mujeres de mayor edad, fundamentalmente aquellas que en otros ciclos vitales no hicieron de esta una actividad regular, matizada por mitos y prejuicios que desde los mandatos socioculturales todavía lastran su desarrollo individual.

Durante la fase pos jubilatoria, las relaciones padres.-hijos, cobran mayor importancia que las que se establecen con cónyuges y parientes, y esto es más notorio para las mujeres. Quienes se mantienen ocupadas con sus nietos y mantienen contactos frecuentes con sus hijas. En cambio el anciano está alejado de sus compañeros, lo está también de su esposa, porque ésta ha adquirido cierta independencia. (Krassoievitch, 1993)

Si la mujer anciana se enferma es atendida, en primer lugar, por una hija, después por otros familiares femeninos y por último por el esposo. Si es el hombre quien enferma, primero la atiende su esposa, en segundo lugar familiares femeninos y por último una hija.

Esto puede además ser consecuencia de que, durante muchos años se les asignaron a las mujeres como principales funciones dentro de la sociedad, roles reproductivos y cuidadores, y como lugar principal de su actividad, el espacio doméstico. Por tanto, erróneamente muchas mujeres han aprendido y ven como

normal estas asignaciones, que son asumidos muchas veces de forma inconsciente y que son perpetuadas a lo largo de su experiencia personal.

En aspectos como la salud, también se evidencia este fenómeno, donde a pesar de que las mujeres tienen una mayor esperanza de vida, las estadísticas refieren que este grupo, en edades avanzadas, presenta mayor morbilidad y limitaciones funcionales que los varones de la misma edad. Independientemente de que esto pueda atribuirse a que las mujeres acuden con mayor frecuencia a los servicios de salud. – esto está relacionado con los roles de cuidadoras que asumen estas mujeres, impidiendo en ocasiones centrarse en sí mismas-. (Díaz, 2004)

Existen diferencias en el rol de abuelos. Las abuelas tienden a tener relaciones más íntimas y cálidas con los nietos; los abuelos maternos tienden a ser más cercanos a los nietos que los paternos, siendo su participación particularmente importante en épocas o situaciones de crisis.

En resumen, las nociones que ofrece tratar esta edad desde la perspectiva de género, permiten comprender las marcas subjetivas que han dejado históricamente las relaciones de género en la constitución y desarrollo de las mujeres como sujetos. El patriarcado (de coerción y consentimiento), lo público y lo privado, los modelos de culturales de feminidad y masculinidad, y los roles de género, son conceptos que abren pistas sobre los pilares de la subordinación femenina, sus dependencias y la conformación de su identidad.

Lo que en la tercera edad tiene su expresión en una asunción de roles arraigados en el imaginario social (ser madres, ser abuelas, encargarse del cuidado del hogar), y en una familiaridad acrítica con situaciones de la cotidianidad que perpetúan patrones de comportamientos asumidos

Epígrafe 1.3. El proceso de configuración subjetiva de los proyectos de vida.

La configuración subjetiva partirá de las actividades, hechos y relaciones sociales que caracterizan la vida social de los sujetos y los grupos. Estos conforman a partir de una extracción de diversos sentidos y conceptos, una idea o una

explicación y sentido más acabado de todos los procesos que el medio nos brinda.

Al decir de González Rey (1997, pág. 96) “la categoría configuración presenta un carácter dinámico, individual, complejo y contradictorio que tiene la organización de la personalidad. Los elementos o estados dinámicos integrados a las configuraciones nunca tienen un carácter estático, por el contrario, son históricos e individuales.”

Todas las acciones humanas, vistas desde su comportamiento y actitudes, implican una configuración subjetiva a nivel personológico, este se expresa conscientemente en la representación del sujeto sobre la acción, otorgándole un sentido y un significado a esta actividad.

Es claro que la representación no es una elaboración estática sino que es un proceso de constante elaboración y reflexión del sentido, el significado y el valor de la acción. Se van formando a través de toda la vida del sujeto y en su constitución intervienen la historia individual de cada sujeto, su pasado, su presente y futuro, su experiencia y las emociones que aparecen en los distintos momentos de su vida, la percepción y representación de cada fenómeno, así como su propia concepción de sí y del mundo que lo rodea.

La configuración viene a ser un arreglo entre los códigos provenientes de los valores, los sentimientos, las necesidades, los intereses y los motivos. Aunque estos a su vez también, para su conformación y conceptualización necesiten de una configuración de categorías más básicas.

Cuando abordamos la concepción configuraciones psicológicas debemos conocer y dominar conceptos que enriquecen y permiten un mayor conocimiento de su significado.

Al decir de González (1989) el individuo percibe la realidad de forma subjetiva, es decir, sus vínculos con el medio adquieren un carácter personal en forma de **sentido psicológico**, el cual se concibe como: el conjunto de emociones que se integran en los diferentes procesos y momentos de la existencia del sujeto, apareciendo constituidos en una cualidad que es parte de la emocionalidad que caracteriza al sujeto en esa zona de expresión y de conocimiento

Los **sentidos psicológicos** se van constituyendo a lo largo de todo el desarrollo a partir de una creciente integración cada vez más compleja de procesos afectivos y cognitivos. Desde integraciones muy elementales en las cuales intervienen procesos más simples y en las que aún no existe suficiente integración de sentidos, hasta puntos verdaderamente complejos tanto por los procesos intervinientes como por la integración de sentidos que se alcanza. “(...) la unidad de lo afectivo y lo cognitivo, formada en su nivel superior por la relación de los motivos esenciales de la personalidad y el pensamiento, es la base funcional del poderoso sistema autorregulador (...).” (González, 1989).

Los *sentidos* solo existen formando parte del mundo psicológico de los individuos y vincula la realidad externa con su realidad interna. El sentido personal es responsable además de las respuestas individualizadas que los seres humanos dan ante una situación concreta.

El sentido personal está incluido en la esfera afectiva- emocional y constituye uno de los elementos esenciales de la conciencia individual y social y guarda estrecha relación con la significación.

Según Calviño, el sentido personal existe en dos sistemas de relaciones:

1. Está inmerso en el sistema de relaciones que surge durante la actividad. El sentido es la expresión subjetiva de la relación entre motivo, los objetivos y las condiciones; está incluido en el sistema de la conciencia.
2. El sentido personal constituye la médula de la relación de los motivos, necesidades, objetivos, acción y condiciones como expresión de la vida psíquica.

El sentido personal no solo se da en el marco de una actividad específica, trasciende de este nivel horizontal y se vincula en la relación entre motivos, que ocupan niveles jerárquicos diferentes en la estructura de la personalidad.

Las necesidades y los motivos constituyen la base sobre la cual se conforman los sentidos psicológicos, los cuáles guían el camino del comportamiento del individuo, propiciando su intencionalidad en la práctica y su implicación afectiva.

Los sentidos se integran a una configuración subjetiva y es donde adquieren su verdadero valor.

La configuración es entonces, un proceso activo y mediatizado, por lo que el sentido subjetivo de una experiencia no aparece de forma directa como expresión del carácter interactivo del sujeto, sino que es resultado de una compleja mediatización personalógica en la que interviene activamente el sujeto en su acción constitutiva, aun cuando el sentido de esta acción no va a depender de la intención. Cuando subyacen las emociones en última instancia aparecen los motivos.

Otro concepto que es de vital importancia dominar es el de *constitución de la subjetividad*: Es el sujeto que en todo momento encuentra y aporta sentido a los hechos que vive en la realidad objetiva y lo integra a la configuración de su subjetividad, como unidad de sentido.

Todo hecho social que adquiriera un significado para la constitución subjetiva de la personalidad, se define por su sentimiento subjetivo, con el cual deja de ser en un momento externo, apareciendo como un nuevo momento del sistema subjetivo que lo expresa constituyéndose su sentido subjetivo.

En la base de la fundamentación del sistema de orientaciones de la personalidad, que conforman los proyectos de vida, se encuentra el complejo sistema de relaciones que da lugar a la estructura de los sentidos personales. Esta última, al formar parte de la esfera motivacional del individuo, posee, sin embargo, por muchos aspectos, una significación moral determinada. (D'Angelo, 1986)

Se comprende entonces que no basta con conocer las direcciones expresas de los proyectos de vida, aquellos objetivos conscientes para el individuo, sino que se necesita indagar su calidad ideológica moral, el sentido real que posee para el individuo el logro de estos fines y la legitimidad de los medios que emplea para su consecución. Correspondiente a una posición pragmática e individualista en última instancia -consciente o no en algunos (D'Angelo, 1986)

La intención de nuestro estudio es en consecuencia enfocar la tercera edad y la formación de proyectos desde otra perspectiva, desde cuales han sido los principales configuradores de estos proyectos. Desde este abordaje se pondrá la mirada en la importancia de lo histórico, lo contextual y lo personal en la formación y desarrollo de los proyectos personales.

Capítulo 2: Propuesta de un programa de intervención psicosocial para adultos mayores. Aspectos metodológicos.

2.1: Fundamentos teóricos y empíricos del Programa

El estudiar como el ser proyecta su existencia a partir de sus condiciones actuales y pasadas, ha sido el interés de varias ciencias (Sociología, Psicología, Antropología). A pesar de los diferentes enfoques, podríamos decir que hay un cierto consenso en asumir que sólo a partir del período de la adolescencia e inicio de la juventud, se dan las condiciones de maduración interna y sociales para la conformación plena de estructuras o formaciones psicológicas de alto nivel de integración de procesos y de gran complejidad funcional; entre ellas las orientaciones de valor, concepción del mundo, etc. Es también el caso de los Proyectos de Vida.

Por su parte los psicólogos humanistas concibieron la elaboración consciente de los proyectos futuros como componente esencial de desarrollo de la personalidad. Estos criterios encuentran su versión más acabada en la obra de Allport, quien desarrolla el concepto de intención y considera la “autonomía funcional” de las motivaciones del hombre como núcleo de su naturaleza en pos de determinados objetivos. “...La intención indica propósito, eficacia del planeamiento consciente, impulsión ejercida por la imagen que del futuro se forma el hombre y que actúa sobre la conducta presente”. (Citado en González, F 1994)

El estudio de esta categoría ha sido abordado por diferentes autores, D. González, Arias y F. González son ejemplo de esto. Estos investigadores han trabajado la categoría desde los *finés elaborados*, desde la concepción de “*propósito*”, que permite vincular la autovaloración con el futuro proyectado y desde los *ideales y las intenciones*. Es propósito de estas investigaciones indicar además la necesidad de determinar no solo qué objetivos se van a alcanzar, sino los motivos que los determinan y las estrategias para su consecución.

El Proyecto de Vida expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus líneas esenciales y en las áreas de la vida que requieren de decisiones vitales. De esta manera, la configuración, contenido y dirección del Proyecto de

Vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a la noción *situación social de desarrollo del individuo (S.S.D)*, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros.

Proyecto de vida constituye, por tanto, un sistema funcional único de anticipación, orientación y acción, o lo que es lo mismo tiene una función de integración direccional, valorativa y cognoscitiva e instrumental, que expresa la unidad de sentido más general de toda la experiencia vital del individuo, a través de diferentes niveles de autorregulación, en la dirección de la perspectiva de vida futura.

Esta definición general, dada a conocer por Ovidio D'Angelo (1994) se concreta a través de algunos de los *elementos componentes del Proyecto de vida*:

Situación de la experiencia personal

- *Eventos vitales e historia personal*
- *Preocupaciones vitales*
- *Satisfacción vital*
- *Empleo del tiempo*

Sentido de vida

- Orientaciones valorativas e ideales vitales
- Orientaciones vitales de la personalidad hacia diferentes esferas de la vida

Planes vitales personales:

Recursos de la personalidad

- Autorreflexión personal:
- Estrategias de elección de las metas personales:
- Autodeterminación personal
- sentido personal y conflictos
- Autovaloración

Haciendo un análisis de los supuestos teóricos y elaboraciones conceptuales, para el estudio del proceso de formación de los proyectos de vida, desde la concepción de D'Angelo, se vislumbra la intención de un enfoque más holístico, en la dirección de definir a los proyectos, como el proceso que integra las orientaciones y modos de acción fundamentales de la persona, en el contexto histórico, social en donde se enmarca y que va a estar determinado por las relaciones entre la sociedad y el individuo. Se erige como el espacio donde se concretan las aspiraciones de las personas, sus recursos y posibilidades, implicando el desarrollo personal a través de su proyección a futuro.

¿Qué ocurre en la actualidad a nivel del estudio de los proyectos en la tercera edad?:

Más allá de los aportes de los autores antes mencionados, la categoría proyecto de vida ha sido escasamente trabajada para la ancianidad, sin embargo hasta donde han llegado las investigaciones se hace visible la intención de estudiar y promover los proyectos de vida en la tercera edad.

El reto de estas investigaciones radica en realizar una propuesta que sea integradora, poniendo la mirada no solo en los procesos de formación de los ancianos (estrategias socioeducativas o de orientación educativa), sino en la expresión más individual de los proyectos.

Se evidencia que estos estudios han pasado desde describir como se da el proceso de proyección futura, hasta aquellos que proponen pautas para su intervención. Los resultados apuntan de manera general a que esta temática no siempre se atiende desde perspectivas auténticas. Los resultados que se muestran expresan una inconsistencia en el desarrollo de las investigaciones referentes al tema, debido a que estas se dan en su mayoría en el marco de espacios de formación permanente para adultos mayores, y queda la interrogante de que sucede a nivel de aquellos(as) mayores que no están incorporados a estos espacios; el resto de los estudios que se realizan se limitan a describir lo que sucede en las áreas de salud y comunidades en general.

Es el caso de que a pesar de los esfuerzos, persisten la falta de proyección y la posición pasiva ante la vida, se perfila como algo normalizado en la edad y en estas mayores. Las necesidades en esta etapa, están relacionadas con soluciones a malestares personales inmediatos; debido a esto no alcanzan la fuerza reguladora y dinamizadora que orienta la personalidad.

Otro aspecto a tener en cuenta es la visión desde el género que se le da a este proceso, aún son muy pocos los esfuerzos en este sentido. Es un aspecto a tener en cuenta, debido a que las brechas intergeneracionales son visibles cada vez más.

2.2. La perspectiva cualitativa en la investigación.

Dadas las características del problema que se está estudiando y la perspectiva desde la cual se realiza su análisis, la presente investigación se sustentará en los preceptos de la Metodología de Investigación Cualitativa. La formación de proyectos de vida es un fenómeno sumamente individual y subjetivo, de manera que no constituyen propósitos evaluar, generalizar o comparar los resultados obtenidos; los objetivos de la investigación se dirigen claramente a valorar y llegar a comprender cómo se configura esta categoría en las sujetas estudiadas. Emplear para ello la metodología de investigación cualitativa, permitirá valorar el objeto de estudio desde una perspectiva naturalista, compleja, holística, singular, histórica y subjetiva.

La consecución de proyectos de vida depende en gran medida de las experiencias personales y la manera en que han sido interiorizadas, de forma tal que resulta difícil encontrar estándares en este sentido. De igual modo estudiar dicha categoría en adultos mayores, supone destacar la diversidad y riqueza de su proceso de configuración, demostrando la complejidad de los fenómenos psicológicos y su expresión en el comportamiento de las sujetos, incluso en el resumen que pueda hacer de sí misma y su propia existencia.

Diseño Metodológico:

Problema científico: ¿Cómo promover la configuración subjetiva de los proyectos de vida en la adultez mayor?

Objetivo: Diseñar un programa de intervención psicosocial para promover en el adulto mayor la configuración subjetiva de sus proyectos de vida, a través de revelar las unidades de sentido esenciales que articulan estos proyectos.

Objeto: Proceso de configuración subjetiva de los proyectos de vida en la adultez mayor

Campo: Constitución de unidades de sentido

Métodos y procedimientos

El método Biográfico

Debido a que el interés fundamental del presente estudio radica en la comprensión del caso particular con que se trabajará, será empleado el método biográfico. Este permite captar la visión subjetiva con la que los sujetos se ven a

sí mismos y al mundo. Permite relatar y mostrar testimonios cargados tanto de acontecimientos como de sentidos, interpretaciones y valoraciones sobre la historia personal de un sujeto, cómo interpreta su conducta y la de los demás.

En la presente investigación, la construcción de una historia de vida, caracterizada por una serie de pasos metodológicos que aseguran la organización del estudio, “es utilizada para referirse a la narración de la vida de una persona realizada por ella misma, diferenciándose de la autobiografía en dos aspectos: su construcción y la iniciativa. La historia de vida se construye sobre el propio relato del interesado, y es necesaria la presencia de un científico social que solicite la narración del relato al autor, que, de otro modo, no hubiese escrito nunca sus memorias. (Marsal, 1974)

Este proceso investigativo se realiza a partir de etapas que garantizan la cientificidad, una etapa inicial donde se diseña el planteamiento teórico, la justificación del método, y se explicitan los criterios de selección. Luego se trabaja en función del registro y elaboración de los relatos, lo cual dará paso a un proceso complejo para el investigador, el análisis e interpretación de la información biográfica, a partir de la ubicación de la persona en estudio en un contexto social específico, que forma parte de una cultura y ha establecido desde su nacimiento específicas relaciones interpersonales donde ha recibido y aportado, construido y reconstruido diversas experiencias que han conformado su sentido de la vida.

Métodos Teóricos:

Análisis y síntesis: Con el objetivo de valorar las relaciones esenciales entre las distintas categorías a estudiar, a través de la revisión y fundamentación teórica del tema objeto de estudio –los proyectos de vida en la tercera edad-. Mediante este método se logra la sistematización de algunos indicadores teóricos, necesario para el abordaje de esta problemática.

Histórico – lógico: En función de un mejor análisis de los elementos teóricos/metodológicos, se consideró la contextualización histórica de los elementos conformadores de la investigación, así como el análisis lógico de la información obtenida.

Métodos empíricos:

Narración de la historia de vida: con el objetivo de comprender desde la organización personal de la experiencia, cómo se han estructurado diferentes contenidos psicológicos (proceso motivacional, perspectivas futuras) en la subjetividad de las sujetos, en las diferentes etapas evolutivas por las que han transitado.

La información obtenida mediante esta técnica será empleada como punto de partida para la valoración y profundización en encuentros posteriores según los intereses de la investigación (núcleos de contenidos implícitos o insuficientes abordados). Para ello se elaboró la siguiente consigna: **“Si a usted le pidieran que contara (narrara) la historia de su vida. ¿Cómo la haría?”**.

Observación: (abierta) Se realizará con el objetivo de prestarle especial atención a la dinámica del Círculo de abuelos, donde se encuentran inmersas estas ancianas y otros abuelas, tomando en cuenta las relaciones interpersonales que se establecen en el marco de las diversas actividades que realizan dentro de este marco.(Ver anexo 1)

Entrevista grupal: Se realizará con el objetivo de conocer el estado actual de los proyectos personales, tomando como marco de referencia las actividades en el círculo de abuelos. (Ver anexo 2)

Procedimientos metodológicos:

A partir de los objetivos del estudio que van en función de valorar el proceso de configuración subjetiva de los proyectos de vida, se procede a interpretar a través de la historia de vida, los eventos y experiencias que conformaron en las sujetos objeto de estudio, su proyección hacia el futuro.

Se realiza la revisión de documentos que facilitaron la obtención de datos e información relacionada con la adultez mayor y los proyectos de vida. Posteriormente el diseño de encuentros, en función de los objetivos propuestos para proceder al análisis y la elaboración del informe.

Características de las sujetos de investigación

Sujetos de la investigación:

Dos mujeres adultas mayores

RCD, 75 años de edad. Convive sola (tiene un hijo, 2 nietos y 2 bisnietos), actualmente viuda, siempre fue ama de casa.
AGB, 66 años de edad. Convive con hija, yerno y dos nietos. Trabajó en la Empresa Textil hasta su jubilación.

Adultos mayores del círculo de abuelos “La esperanza de vivir” que cumplan los siguientes requisitos:

1. Que sea adulto mayor
2. Que pertenezca al Círculo de Abuelos.
3. Funcionamiento cognitivo adecuado a la edad
4. Que tenga tiempo para dedicar a las entrevistas.
5. Que tenga voluntad de participar en el estudio.
6. Que tenga la capacidad para hablar de sus experiencias y expresar sus sentimientos

2.3: Análisis de los resultados:

Historia de vida:

En el análisis de la experiencia personal, se expresan determinados criterios, que se incorporarán en las dimensiones de análisis del proyecto de vida, como eje articulador de estos elementos.

Eventos vitales e historia personal

Los eventos vitales se conforman como ejes articuladores de todo el desarrollo, aunque cambian en su forma, el contenido en muchas ocasiones se mantiene, la necesidad de establecer metas que vayan más allá de la propia satisfacción personal. Ejemplo de esto, se encuentran las relaciones de pareja, que luego se articulan en la intención de formar familia, que trae aparejado el cumplimiento de roles y funciones, que atraviesan todo el ciclo vital.

Primero la formación de una pareja estable, ha sido un evento que ha marcado las vivencias de las sujetos de estudio, se denotan expresiones de búsqueda de seguridad emocional y económica, que luego con el paso del tiempo se va articulando en la búsqueda de compañía y apoyo para pasar los años y para criar a los hijos. El hecho de encontrar pareja, pasa también por un proceso de madurez; las necesidades que movilizan estas uniones, van cambiando en la medida que emergen nuevos motivos, que orientan las relaciones significativas de estas adultas con su medio(pareja) .*“Era muy joven cuando me casé, buscando estabilidad en lo*

que pensaba iba a ser mi compañero en la vida, luego nos divorciamos, y años más tarde me volví a casar con un buen amigo, que se ha convertido en mi compañero de vejez”

En el caso de las adultas de este estudio, aparece como evento que articula la historia personal el momento de formación de la familia. Debido a que es el espacio donde confluyen necesidades, deseos y motivaciones personales; que se van enriqueciendo con las experiencias cotidianas. Se expresan en este caso la necesidad de generar relaciones positivas, de buen trato, que tengan como base el amor, el afecto, los valores, los límites, el buen trato, las enseñanzas. *“Mi familia siempre lo más importante, no se puede describir lo que sentí cuando tuve en mis brazos a mi hija, en ese momento se sentía como si todo lo que esperaba de la vida hubiera llegado, me sentí plena como mujer...”* El hecho de asumir la maternidad como rol donde convergen las mayores satisfacciones personales, dan muestra de mitos (mujer = madre) que subyacen en el imaginario social y que regulan el comportamiento a partir de la asunción muchas veces acríticas de estas asignaciones.

La familia es centralmente el lugar de crianza de los hijos y lo centran en la educación. *“Trabajé desde muy joven, para suplir las necesidades de mi hija, ya que mi divorcio con el padre de ella, fue cuando aún eran muy pequeña. Siempre me importó que pudiera tener las oportunidades que yo no tuve, que pudiera estudiar y tener una profesión”* El deseo de que los hijos se superen y tengan otras oportunidades, pudiera ser indicador de cumplir a través de ellos los proyectos que quedaron abandonados al iniciarse en roles de esposa y madre.

El papel de **la mujer adulta mayor** se mantiene en un plano de estar constantemente en función de los otros. Desde el cuidado de los nietos, para que los hijos puedan salir a trabajar, hasta el estar en constante atención del esposo, los padres ancianos u otros familiares que puedan sumarse a su cuidado. *“Además como siempre hay nietos de por medio hay que cuidarlos para que los padres o sea los hijos puedan trabajar sin necesidad de pagar a cuidadoras, o porque aún hay dificultades en la incorporación a los círculos infantiles y son las abuelas las que suplimos estas carencias. “*

De ahí emerge que la tarea de cuidar, de “hacerse cargo”, recae mayoritariamente en las mujeres, ya sean familiares o no, y lo expresan con relación al rol históricamente asignadas a las mismas.

Se plantea una contradicción entre lo que significa la responsabilidad de cuidar los nietos, atenderlos, ayudar en su educación y el cansancio que muchas veces se genera ante esta tarea. No soportan la idea de que no estén en su hogar, de que se vayan o los alejen de ellos. En todo caso son los nietos considerados como alegría motivadora de proyectos asociados al sentido de vida. *“Mis nietos me visitan cuando pueden, ellos me dicen vieja, yo sé que eso es de cariño...yo ya no tengo fuerzas, para cuidar a mis bisnietos por mucho tiempo, pero me encanta que vengan a visitarme...”*

El hecho de que este evento alcance connotaciones diferentes según transcurra el tiempo, da cuenta de su carácter dialéctico, y las adultas de este estudio, le ponen la principal causa en cómo se ha dado la crianza, en qué marco y clima familiar. Se resalta a la familia como estructura estable, de sostén y vínculo con otros.

Esto se evidencia en la relación que se establece entre la familia y sus viejos, donde se muestra que como tendencia la familia comienza a “hacerse cargo” de los viejos a medida que va dándose cuenta de las cosas que estos ya no pueden afrontar. Se generan distintos tipos de apoyo, o se refuerza el que se venía dando, se comparten tareas domésticas, mandados, se brinda mayor acompañamiento, lo que dependerá también de la situación de salud en los viejos.

Pero a la vez este se convierte en un espacio paradójico donde los(as) adultos mayores se ven abrumados por las tareas que deben realizar en el hogar, debido al rol que asumen de fuente principal proveedora de apoyo familiar. *“...al jubilarme y cobrar mi pensión, que en teoría debía servirme para mi autosuficiencia, sirve para lógicamente incrementar el poder adquisitivo familiar y aun cuando las horas del día que empleaba en trabajar debería tenerlas libres, ahora por el contrario estoy a jornada completa en ese otro trabajo que son las tareas hogareñas.”*

En esto juega un importante papel la historia familiar, la relación que existía entre los miembros de la familia, la obligación familiar-social, los sentimientos que los

unen y el reconocimiento social. El hecho de que en estas situaciones las adultas(os) se vean sobrecargadas, responde también a la apropiación de esquematismos relativos a la vejez. La falta de otras vías para emplear el tiempo libre, se revierte en más incorporación al ámbito privado.

En la relación familiar, hay dos roles que emergen como principales para los(as) adultos mayores: agente sustituto de socialización y agentes secundarios de apoyo económico en diferentes situaciones familiares, rol muy difícil en el cuadro familiar; manejador de crisis, interventor de conflictos familiares. Se hace hincapié en poder contener al grupo familiar a pesar de todo *“Siempre he sido el horcón principal de mi familia, debo mantenerme fuerte, para poder apoyar a mi hija y mis nietos. A veces están tristes, yo los aconsejo...”*

El hecho de haber vivido más hace a los ancianos(as) acreedores de experiencias de vida, que les permiten guiar el proceso de crecimiento de los miembros de su grupo familiar. El hecho de que esta sabiduría sea reconocida por los otros, aumenta su sentido de utilidad, lo que se revierte en aporte para su desarrollo personal.

Preocupaciones vitales:

Se enuncian como núcleos, importantes elementos que mediatizan la asunción de la adultez mayor y que resignifican la concepción de los proyectos.

Este es el caso de la añoranza por la juventud, que va más allá de la apariencia física, sino a la apertura a los espacios de inclusión y participación de los cuales gozan las más jóvenes generaciones. *“Quien tuviera de nuevo 20 años”; “no me convocan, yo no cuento”*

De forma implícita se reconoce que aunque en la actualidad existen mejores condiciones de vida sociales, se añora la juventud calificándola como la etapa de cumplimiento de los sueños y de actividad, en contraposición se ve a la vejez como la etapa de la tranquilidad y muchas veces de la enfermedad. Lo que se hace más claro en las limitaciones que se autoimponen y que marcan estereotipos asociados a la edad e imagen propia: *“Cuando joven era muy bonita, tenía muchos pretendientes, hasta que me casé por decisión de mi padre (...) ahora solo quiero salud y tranquilidad”*

Los recursos personales que aquí se ponen de manifiesto, ligado al contexto vivido se muestran como pobre ejercicio de la autonomía, que las decisiones a tomar dependan de los otros, atraviesan el ciclo vital. La pasividad que emerge de esperar de terceros la satisfacción de las necesidades, toma un matiz diferente en esta etapa de su vida, pero manteniendo el mismo contenido, la espera de que llegue lo que está destinado a pasar.

Al llegar a la vejez es que se empieza a analizar que se hizo o no para asegurar el proceso de envejecimiento. La dinámica de la juventud no permite el reparar en cómo será el envejecimiento, se garantizan bienes, incluso la preocupación se centra en que será de los que me rodean si muero joven, no en pensar cómo será lo que me rodea cuando llegue a viejo. *“Aseguramos la vida, pero no nos preocupamos de cómo serán los últimos años, es algo que vemos cuando ya lo tenemos encima”*

Se muestra la relación con los hijos como un espacio donde confluyen importantes anhelos, que a su vez se tornan complejos y contradictorios. Por un lado se añora estar cerca de los hijos para acompañarlos, lo mismo sucede con los nietos, pero lo que no se menciona es la necesidad de esperar de ellos el mismo trato. *“El tiempo para los hijos no les alcanza, para los viejos nos sobra (...), en nombre del amor a veces nos quitan la posibilidad de opinar, y de mantener nuestras costumbres...”*

El tema del tiempo se vuelve relativo para los mayores, para realizar otras actividades casi está agotado, pero para mantener el contacto con los hijos y demás seres queridos es poco. Esto puede tener su respuesta en que la necesidad de trascender no está en los proyectos, por estar cerca la “finitud”, sino en las personas, donde pueden dejar legado de su sapiencia. Se evidencia en esta relación que todo dependerá de las características del adulto(a) mayor, y de sus condiciones de salud física y mental.

Aunque no se enuncia como criterio explícito, se evidencia resistencia a los cambios, el arraigo a los espacios, a las cosas y las personas, se muestra como un mecanismo para poder perpetuar la huella de su accionar y reclamar el respeto a los límites y espacios personales, lo que se traduce en la intención de no perder independencia. *“En mi casa, mi espacio, mis adornos, mis fotos y*

recuerdos son de especial importancia. Me gusta poder dormir a la hora que quiera, preparar mis alimentos a la hora y en la forma que lo desee (...) Esta es mi casa, para donde vamos no es lo mismo (la casa del hijo), porque debo cambiar ahora, que otros cambien..."

Prepararse para la vejez, cuestión esta que no ocurre con frecuencia, es la opción que estas adultas ponen de manifiesto, para lograr hacerle frente a la soledad y a la desesperanza, que perciben con la llegada a la etapa. El asociar la vejez con la pérdida de motivación hacia las cosas y hacia su persona, puede desembocar en vacíos de sentido importantes. Para contrarrestar esto se refugian en recursos personales .Aparece muy fuerte la idea de envejecer junto a otros, de no sentirse solos y de enfrentar con optimismo este momento. *"Cuando uno no se prepara, la vejez te viene de golpe y te sientes mal y ya que tienes más de 60, no te ocupas, no te arreglas (...) No hay que tenerle miedo a la vejez hay que hacerle frente, teniendo ganas de vivir..."*

Se enuncia un conflicto entre la soledad psicológica y la supuesta independencia que esta les provoca, enfrentándola a través de mecanismos de racionalización: *"Yo puedo hacer lo que quiera, vivo sola"; "Yo soy libre...y con mi dinero viviré el tiempo que me queda "*

Esta soledad se contrarresta cuando los mayores tienen a su lado a otros significativos (amigos, familia, parejas) que acompañan el tránsito por la etapa.

Pero este hecho en el caso de las relaciones de pareja se ve mediatizado por los estereotipos que laceran a los viejos como personas que continúan en desarrollo. La concepción de los viejos como asexuales, demerita la oportunidad que tienen de enamorarse y expresar su sexualidad *"Somos viejos...no santos"*

La disminución de la capacidad sexual puede ser vivida como la amenaza de la pérdida de la posibilidad de tener relaciones de intimidad, o perder una función importante. En ambos casos la autoestima está afectada*"... quisiera tener un marido pero mi hijo dice que a mi edad eso es difícil"*

El cuidado de la salud física y mental se enuncia además como otro de los aspectos, que siempre han preocupado a las personas y cuando llega la tercera edad, se hace más visible, por los cambios que aparecen. Por lo que se tiende a

asociar la etapa con la mala salud *“El ser viejo depende de cómo uno llegue a esta edad, depende de la salud. Cada año que pasa uno se siente más pesado ya no puede hacer las mismas cosas, con dolores aquí y allá, pero si uno se queda en la casa, ahí sí que se muere”*

La vivencia respecto al tema de la salud se vincula en otras etapas con la lozanía, la belleza y las posibilidades de la juventud; no preocupa tanto la salud física, si se es joven. *“Cuando joven yo iba de allá para acá, trabajando, atendiendo la casa, la niña, casi no me cansaba, ni me enfermaba...ahora ya no es igual”* el ritmo de vida en estas etapas no permite se reparen en formas alternativas de cuidar esencialmente la salud emocional.

El hecho de que cumplan más tareas, descuiden la salud personal para atender a los otros, son muestras de algunos indicadores asociados al rol femenino, que suponen la permanencia de representaciones en el imaginario social, que tienen su incidencia en el desarrollo de esta mujer que ha llegado a la tercera edad

En las mayores entrevistadas se refiere que *“tener buena salud, es lo mejor”,* porque eso les permite seguir funcionando y sobre todo no ser una carga para sus familiares *“Dichoso el que llegue a viejo, a viejo y con salud, porque el que llega en una cama, ah eso no es fácil, trabajo para uno y para la familia”*

Esta cuestión, roza con otros de los aspectos importantes asociados a la salud, el tema de la dependencia. El riesgo asociado a enfermarse y morir forma parte también de la vida cotidiana; el temor asociado radica en la percepción de invalidez que se genera con una enfermedad, lo que constituye la amenaza más seria a cualquier estrategia de vida independiente.

Aunque se hace alusión a la vejez y la enfermedad como preocupaciones vitales, pocas veces se ve asociada directamente con la muerte. La idea de finitud de la muerte propia y la muerte de los otros, por ser un tema difícil, estuvo omitida muchas veces su explicitación.

Satisfacción vital:

Entre los elementos que se enuncian como satisfacción a lo largo de toda la vida de estas adultas se enuncian el haber podido darle a los hijos todo lo que podían para una buena crianza. Lo que tiene su base en cómo fueron heredados determinadas

pautas de crianza. *“Mi madre siempre estuvo al pendiente de nosotras trabajó mucho para darnos de comer, y hoy le agradecemos que somos hombres y mujeres de bien, lo mismo he hecho con mi hija, espero no haberme equivocado mucho”* La construcción de la subjetividad de la mujer adulta mayor, está atravesada por cuestiones que desde el género son heredadas y que van a determinar la construcción simbólica de su realidad. Se proponen como satisfacción el cumplimiento de roles relacionales (madre, ser para otros)

El desempeñar roles asignados, el cumplimiento del deber ser, en algunas constituye espacio de satisfacción de experiencias personales, la formación de una personalidad estructurada desde los estereotipos, las normas y los valores atraviesa las formas de conducirse por la vida. *“Ser ama de casa es un trabajo a tiempo completo, mi esposo trabajaba en la calle para mantenernos, yo cuidaba de mi padre y de mi hijo pequeño, además cosía cuando podía, era una actividad que me daba tranquilidad, eso y saber que los míos estuvieran bien atendidos y bien cuidados”*. Las actividades vinculadas al ámbito privado suponen el desuso de determinados recursos psicosociales, que van a atravesar el resto de las etapas del ciclo vital.

El haber tenido la oportunidad de incorporarse al trabajo se convierte además en espacio de satisfacción personal, no sólo por permitirles ganarse el sustento, sino por la posibilidad de un espacio para establecer relaciones y lograr determinada autorrealización. *“Cuando comenzamos en la Textil Celia Sánchez, fue un momento donde se esperaba de los trabajadores que entraron allí y entre ellos las mujeres un aporte a la obra que estaba realizando la Revolución. La textil dio trabajo para muchas muchachas que como yo tenían necesidad de trabajar. Que era difícil, eso nadie lo duda, más cuando llegaron los hijos. Porque había que hacer turnos y mi esposo debía quedarse con la niña para poder yo trabajar. Pero ahí me incorporé a las actividades del Sindicato, y soy fundadora de esta organización en la empresa.”*

Se debe considerar la naturaleza cambiante de los roles multigeneracionales dentro de la familia que envejece, se muestra que en la medida en que los(as) adultos mayores mantengan compromisos con actividades comunitarias, visiten amigos y disfruten del ocio; continúan buscando bienestar físico y psicológico

Empleo del tiempo:

Un aspecto a considerar, es la ocupación del tiempo libre, del tiempo personal, el acceso a actividades de recreación, a manifestaciones del arte, a espacios educativos, a la realización de actividades físicas. Cada uno de estos aspectos actúa como dispositivo de prevención, promoción y desarrollo de la salud.

En el caso de estas adultas mayores, esta etapa les ha servido para reapropiarse de su tiempo, utilizándolo en aquellas cosas que por las obligaciones propias de la vida no pudieron *“Yo trabajé hasta que me jubilé, siempre de la casa al trabajo y del trabajo a la casa, pero de mayor es mi mejor vida, me he divertido, comparto con otros abuelos, he viajado a lugares que no conocía, esto gracias a mi incorporación al círculo de abuelos”*

La utilización del tiempo en forma creativa va a depender también, de cómo se haya aprendido y esto debe comenzar desde edades tempranas. La libertad es aprendida desde la infancia, y no siempre es bien aprendida. La utilización de estrategias de vida anteriores, marcarán las formas de asumir la nueva etapa. La pasividad, la dependencia no son excluyentes de la vejez, se agravan en la etapa si no se han procesado de manera acertada *“Durante toda mi vida he dependido de alguien, mi padre, mi marido y luego mi hijo, sin disponer a veces de nada mío, ni el tiempo, ni el dinero, luego que me quedé sola y me incorporé a los ejercicios, puedo pensar en otras oportunidades”*

El componente económico va a determinar también las oportunidades de disfrutar del tiempo de ocio. Las condiciones por las que atraviesa la familia, influye en la vida de sus viejos, aun cuando no convivan juntos. *“... lo económico incide siempre, en toda la vida; desde pequeños a viejos, la parte del dinero es importante para vivir porque siempre te falta algo, pero igual hay que tener ganas de hacer las cosas, de salir, hacer ejercicios, ir a misa y si no tienes un ahorrito, debes ir con lo justo (...) En el círculo hacemos una recogida, semanalmente teníamos una jaba que llenábamos con cualquier bobería, eso ayuda porque hay abuelas que viven solas y esa es nuestra manera de ayudar”.*

El poder contar con recurso económico que permita autonomía para la compra tanto de artículos personales como de obsequios para familiares y amigos perpetúa los conceptos de independencia

Planes vitales personales:

Los proyectos personales que se ponen de manifiesto se establecen como formaciones complejas, que regulan el comportamiento de estas adultas, siendo espacio de confluencia de los procesos afectivos, cognitivos y motivacionales.

Se evidencian en su organización del tiempo y de su cotidianidad, la realización de tareas domésticas, el apoyo de los hijos, el cuidado de los nietos, así como algunas actividades de tipo recreativo, las cuales se manifiestan en menor grado. No se refiere marcada intención para la realización de actividades de esta índole, al igual que para la realización personal en tanto la familia constituye su principal preocupación y prioridad dentro de sus necesidades, no dedican tiempo para sí mismas. *“El tiempo casi no nos alcanza, entre organizar la casa, ir a la bodega, coser, recoger a mis nietos en la escuela, casi se va el tiempo...” “Los ejercicios son el espacio que tenemos para compartir, reírnos y hasta olvidarnos un poco de los problemas, pero eso es un momentico, luego comienza la faena”*. El problema reside en la ocupación de este tiempo, que pierde su oportunidad de esparcimiento cuando no existen otras actividades

Además se muestra que existe poco conocimiento de las diferentes opciones recreativas con que cuentan, por lo que se dedican fundamentalmente al hogar, escudándose en el pretexto de los años. *“De joven me gustaba salir a bailar, pero ahora ya ni salgo me da miedo andar sola y ya los años no me dan para esos trotes”*

El encontrarse con otros, vincularse conforma uno de los aspectos que constituyen los proyectos de las viejas entrevistadas, la familia, los amigos, la pareja, son las relaciones a las que les dan prioridad, debido a que en el marco de estas es que se sienten contenidos *“Mi familia me apoya mucho, aunque no siempre estén conmigo, me insisten para .que salga y me incorpore al círculo”*

En este sentido, es significativo reconocer que es un deseo común encontrar en la etapa paz y tranquilidad, lo que se garantiza teniendo buena salud y relaciones en armonía, esto pudiera estar indicando la falta de objetivos y proyectos en la vida asociado a la concepción de una etapa sin futuro. Estos deseos están enmarcados en lograr vivir “tranquilamente” lo que queda de vida sin proponerse

o desear algo más. *“Deseo encontrar alegría, paz y tranquilidad”; “para seguir lo que quiero es salud”.*

Aunque no constituidos como proyectos a largo plazo, adquiere sentido para ellas la búsqueda de alternativas cotidianas para la vida familiar, pertenecer a un grupo, practicar una religión, lo que puede ser indicio de la búsqueda de nuevos sentidos para la vida. *“Los domingos voy a misa, allí nos encontramos algunas de las abuelas del círculo, luego conversamos un poco, para ponernos al día, de aquellos compañeros que no vemos con frecuencia”*

Recursos de la personalidad

La configuración de necesidades y motivaciones presenta un movimiento cíclico que tiende en ocasiones a la inmovilidad de estas adultas en el conocimiento y búsqueda de soluciones, mostrando una baja capacidad de reestructuración personalógica. *“Envejecer es un proceso complejo y nada gratificante. Es enfrentarse a pérdidas de todo tipo y yo creo que nadie está preparado para perderlo todo de forma tan absoluta”*

Sin embargo en otro caso se evidenciaron necesidades de autorrealización, trascendencia, integración y participación concretándose intereses específicos y posibles vías de satisfacción. *“Tengo 66 años, ahora soy jubilada pero no estoy retirada ni de la vida, ni de nada, solo lo estoy de mi profesión porque cada día cuando me levanto por la mañana siento con alegría que estoy aquí con ganas de hacer cosas y con la imaginación y salud suficientes para poder llevarlas a cabo y sobre todo porque soy mujer. Me siento privilegiada por todo ello y sinceramente me gustaría poder decir que hay muchas mujeres con mi edad y aún más jóvenes que se sienten de la manera que yo lo hago”*

Uno de los recursos que se ponen de manifiesto es la sabiduría, en este sentido las ancianas muestran capacidades para consolidarse como gestoras de su desarrollo y generadoras de transformaciones significativas en su entorno.

En este sentido se expresan los primeros conflictos asociados a la vejez pues se reconocen mejores posibilidades de vida, pero los intereses, en algunas, manifestados demuestran pobreza espiritual en la existencia actual. Esto debido a que no se explotan todas las posibilidades, evidenciándose pasividad y baja

capacidad de reestructurar la vida en la vejez, además de insatisfacciones condicionadas a la realización cotidiana.

Se muestra una vivencia de la vejez condicionada por la representación social de la misma, lo que se expresa en una pobre reflexión crítica de los criterios que regulan la asunción de roles asignados socioculturalmente. *“Hay que llevar con dignidad la edad que se tiene, a veces yo critico a quienes se quieren vestir como niños, sin tener en cuenta la edad, lo que piensen los otros”*

Se mantiene una imagen estereotipada de la vejez relacionándola con la decadencia y la desvinculación progresiva por lo que se sufre un proceso de rechazo e inadaptación a la edad y a su imagen social. Esto ha condicionado que vivencien la edad como una negación de sí mismos y una desvalorización del sujeto asociada a la vejez, lo que implica conflictos vinculados con la identidad y la autovaloración, a partir de la escasa seguridad y confianza en sí mismo. Es continuo un malestar asociado a su posición social. *“Antes decíamos vamos para las clases con los “viejitos”, pero algunos se ofenden con esto, ahora decimos adulto mayor” “...Como dice el refrán: viejo ha de ser quien lo quiera ser”*

Este proceso autovalorativo está permeado por una valoración acrítica sobre la sociedad y un pobre vínculo con esta que ha condicionado la pérdida de recursos psicosociales para enfrentar la realidad, expresándose en sentimientos de impotencia y resignación. *“...lo que nos resta es tratar de vivir los años que nos quedan, lo mejor posible, los planes que tenía ya los cumplí”*

Sentido de vida:

El tener sentido la vida, algo o alguien por quien vivir, se constituye en el motor fundamental para seguir apostando a que vale la pena vivir, envejecer. *“Compartir, juntarse, no quedarse, si no podemos ir a otro lado, tratar de fortalecernos un poco más entre nosotros, hacer algo también por los demás, no quedarse... los viejos no podemos esperar, porque si no te llega la muerte...”*

Otra de las cuestiones que emergen desde la expresión del sentido de vida es el tema de la identidad; esa identidad que se construye dialécticamente con los otros, con el contexto, en las relaciones y vínculos sociales que cada uno establece. *“El darse cuenta de que uno se está volviendo viejo, es también aceptar la vida, es aceptar que cambian las cosas. Si no puedo caminar me apoyaré en otros, en mis*

nietos, mis bisnietos, si no puedo salir, coseré o tejeré, pero siempre haciendo algo, no quedarme, le pido a dios no obstante mucha salud"

Al abordar este tema aparece recurrentemente el tema y lugar de los nietos. Cobra sentido el seguir "luchando" por salir adelante para lograr en ellos trascender. Sin embargo esta intención se basa en la visión de un porvenir, que carece de promesas, que se va contrayendo en la medida en que se vivencia la finitud de la vida. Pero esto tiene su excepción cuando los recursos y condiciones del pasado conservan toda su fuerza, y permite concluir los proyectos no realizados o abandonados. *"Siempre tuve el deseo de conocer, de viajar, ahora lo he logrado, trabajé mucho, para ahora poder disfrutar, a veces le digo a mi hija ¿para cuándo lo voy a dejar?"*

Observación Abierta

En el marco de las actividades que se realizan en el círculo de abuelos, se observan relaciones caracterizadas por la comprensión y la ayuda mutua. Este es un espacio que privilegia el compartir fuera del ámbito privado, donde encuentran respaldo a situaciones de la vida cotidiana. Más que un espacio para ejercitarse, el grupo se percibe como un momento para participar y cooperar.

Este espacio se utiliza como pretexto para intenciones personales de mantenerse como sujetos activos y productivos. En el tiempo que comparten planifican actividades recreativas, y se preocupan por ayudar a otras abuelas con problemas de salud o necesidades económicas; reorientando sus relaciones hacia los miembros más cercanos del grupo o los más accesibles.

Los ejercicios que realizan, los asisten con actividades lúdicas y con acompañamiento musical; lo que favorece los estados de ánimo positivos. Además brindan la oportunidad de mantenerse en actividad, inmersas en el sistema de relaciones que las rodea.

En el transcurso del trabajo del grupo, emergen roles que se definen a partir de las características de cada una. La presidenta del círculo asume el guiar la tarea del día, aun sin la presencia de la profesora, este rol en ocasiones tiende a rotarse para no dejar de realizar las actividades. Otras asumen el rol de portavoz de los malestares y de las necesidades del grupo. Sin embargo de este mismo grupo

emerge como condición, dejar de lado los malestares cuando se refieren a la actividad en común que realizan.

Se evidencia una identidad grupal a partir de su denominación como grupo: "Círculo de Abuelos - La alegría de vivir", lo cual va a determinar su actitud ante las tareas que se planifican y ante la presencia de nuevos miembros con interés de pertenecer al grupo. Se muestran algunas resistencias ante la reestructuración de horarios y tareas o ante la presencia de personas ajenas al espacio grupal.

Entrevista grupal:

Se muestran opiniones respecto a la imagen en la vejez que dan cuenta de la presencia de desestimación de la etapa, aspecto mediatizado por la imagen transmitida desde el imaginario social. *"El verdadero viejo, es el que se queda en la casa, que no se integra, que se preocupa de las enfermedades nada más"*

Este aspecto en algunos adquiere un matiz diferente, lo que indica la intención de resignificar la etapa en función de las ganancias y no de las pérdidas. *"Hay quien te dice vieja y no es por nada malo, mi nieto desde que me conoció me dice "vieja" y se que eso es porque me quiere"... "Rosa es una persona mayor y mírala arrollando conga"* Esto va a estar determinado además por las condiciones en las que se llega a esta edad (económicas, de salud), que les permitan ir manteniendo algunos niveles de actividad y relaciones sociales.

Se evidencian en estas sujetos contradicciones referentes a la etapa, esencialmente entre los roles que deben asumir y las funciones que se ejercen en el seno de la familia. El cuidado de los nietos, es un área de expresión de estas contradicciones; por un lado se necesita de ellos como motivación *"Estoy orgullosa que me digan abuela, bisabuela"* y por otro no se vivencia la abuelidad como rol a cumplir en la etapa *"No me jubilé para criar nietos, ya ese tiempo a mí me tocó, se lo digo a mi hija. Es mi tiempo de disfrutar"*

La familia en estos casos, se percibe como apoyo, reconocen su intención de mantenerlos ocupados en actividades que cubran el tiempo libre. El sistema de relaciones que se establecen en el seno de la familia, es el espacio de satisfacción

metas personales: el haber criado a los hijos, formado una familia y ahora estar ayudando a crecer a nietos y bisnietos. *“Mi familia me obliga a que venga al círculo de abuelos”; “A las actividades a veces llevo a mi nieto y él se pone a hacer ejercicios con nosotras; mi hija está de misión y yo lo cuido, es difícil pero es mi orgullo”*. El espacio del círculo se vivencia también como pequeña familia donde se comparten actividades, ayudas específicas y apoyo para quienes lo necesitan más.

El tiempo libre lo ocupan de maneras diversas, pero que a su vez comparten un aspecto en común –pocas se vinculan al desarrollo personal-. Las principales actividades que realizan además de estar vinculadas al círculo de abuelos, se resumen a tareas correspondientes al ámbito privado. *“...la casa, la bodega, la cola, coser...”*

Sin embargo para algunas estas actividades no satisfacen sus motivaciones y apelan a otras alternativas para emplear su tiempo de ocio. *“Soy jubilada del MININT, pero siempre estoy ayudando, como llevo tantos años mi experiencia ayuda a los que empiezan”*. Estos comportamientos son expresión de la búsqueda de nuevos sentidos personales, ante la inminente pérdida de espacios sociales que sucede a la jubilación

Los proyectos personales, por tanto se tornan inespecíficos, se muestran como motivaciones poco estables. Se jerarquizan proyectos familiares, y luego algunas metas personales, las cuales se evidencian poco sistematizadas. *“Mi vejez es para disfrutar... ayudar a mi hija es lo más inmediato...”*

2.4: Integración de resultados

A la hora de enunciar como se configuran los proyectos en esta etapa, hay que tener en cuenta como estos se han ido articulando a lo largo de todo el ciclo vital, cuáles fueron las particularidades que lo caracterizaron y su influencia en el presente de estas adultas. La valoración se realizará a partir de núcleos esenciales que se constituyen como unidades de sentido más generales.

La familia en el marco de la vida cotidiana

Un primer núcleo es la familia, la cual atraviesa, por las diferentes transformaciones asociadas al cambio de generaciones, sin embargo se erige

como elemento articulador no sólo de los proyectos, sino también del sentido de vida más general.

Se vivencia entonces la necesidad de establecer no sólo a la familia como proyecto, a la que van dirigidas las intenciones y principales motivaciones, sino también proyectos familiares, que sean espacio de expresión de satisfacciones vitales, punto de referencia fijo y estable que permite hacer frente a eventos de la vida, al matrimonio y al cuidado y guía de los hijos y nietos.

En forma particular fue surgiendo, primero en el relato, luego en el análisis, el énfasis que ponen en la relación familia-proceso de envejecimiento, tal vez como uno de los configuradores más importantes. La familia es sentida como contenedora, como el lugar de la protección cercana, aun a pesar de los conflictos y las ambivalencias que pueden generarse en estas relaciones.

Emerge como un elemento importante el tema de los nietos. Es en ello que confluye la satisfacción de necesidades de afecto, seguridad y autotranscendencia. Es en el marco de las relaciones que se establecen con estas nuevas generaciones, que estas sujetos reevalúan el cumplimiento de su lugar y fin en la vida.

La solución a los conflictos en la relación con los hijos, a veces es resuelta por este otro rol asignado a las mayores, "ser abuelas", agente sustituto muchas veces de la socialización. Rol que es asumido en ocasiones con agrado, pero en otras no se comparten todas las obligaciones que este trae consigo. Este es un espacio que implica a la vez disfrute y goce y además desgaste personal.

El cuidado de la salud y su relación con el proceso de envejecimiento:

La salud es un tema que atraviesa todo el ciclo vital, en la búsqueda de bienestar físico se asumen posturas de cuidado en las primeras etapas, y de resignación en las últimas, debido a que se asocia a la vejez, con el detrimento de la salud y su consiguiente impacto en los procesos de interacción y adaptación al medio. Se hace mayor énfasis a lo largo de todo el ciclo vital en el proceso de conservación de la salud física, en la adopción de determinados hábitos de vida para promover y mantener la salud.

Los problemas de salud se configuran como una de las principales preocupaciones de la adultez mayor, entrelazadas con el cierto deterioro físico al que se ven expuestos los ancianos(as) y a través del cual vislumbra el fin de la existencia. La enfermedad es percibida como un freno, de ahí que se preocupen constantemente por sus dolencias y malestares, abogando por la salud de otros tiempos.

Otro aspecto que se destaca tiene que ver con la preocupación por la situación de salud; manifestándose en su convicción de no querer enfermar y dar trabajo a sus familiares; se muestran conscientes de las “ventajas y desventajas” de envejecer en determinadas condiciones de salud y de las limitaciones a las que están expuestos. Se hace menos alusión a aquellos aspectos que propician la salud emocional, la elección de nuevas aficiones, la búsqueda de nuevos espacios de participación.

La participación social:

En esta configuración también cobra relevancia el imaginario social que cada sociedad construye y reproduce acerca de la vejez. La carga social negativa, los prejuicios arraigados en el imaginario y las representaciones sociales influyen en las formas en que se asume la etapa, que desencadenan en algunas, sentimientos de soledad y aislamiento.

En este sentido se reconoce el rechazo social a la vejez, pero no se vislumbra el papel protagónico en esta situación. No se asume una postura crítica ante los estereotipos que marcan la etapa y el tratamiento que le brinda la sociedad, por lo cual se asumen dichos mandatos descalificando la propia edad.

Por otro lado la participación en actividades fuera del marco familiar, se enuncia como intención de buscar nuevos sentidos, lo que les permite una mejor adaptación a su vida actual. Esto va a estar determinado por la reutilización de recursos y estrategias de otras etapas, que se ponen en práctica una vez que se asumen actitudes positivas en torno a la participación. Esto se expresa en la búsqueda de nuevos espacios de inclusión, que les permitan mantenerse activos y creativos.

Lo económico y su relación con la autonomía:

El componente económico atraviesa la estructura, dinámica y funcionamiento familiar. En el marco de estas relaciones se marca una transición, desde la posición del anciano como proveedor principal del sustento económico hacia el rol de beneficiario de la ayuda y el apoyo financiero en situaciones de urgencia o de forma continua, por parte de sus familiares.

Pero esta transición no siempre se da de forma directa, va a depender además de las posiciones asumidas por una de estas mujeres ante las dependencias económicas familiares. Lo que influye en el ejercicio efectivo de su autonomía.

En cuanto a condiciones materiales de vida, relacionada con los ingresos económicos, hacen referencia a sus historias familiares y las posibilidades que han tenido en torno al trabajo, a la importancia de tener un empleo que les permitió seguir generando estrategias de vida.

Se ponen de manifiesto algunas estrategias para contrarrestar el impacto económico, el grupo de abuelas, se muestra como espacio donde confluyen intenciones de ayuda y cooperación. Lo que permite además que éste no sea un aspecto, que dificulte la realización de actividades que ocupen el tiempo libre.

Utilización del tiempo libre:

Los proyectos personales se enuncian como frutos de la experiencia anterior volcada en la actualidad, con su consecuente impacto en el porvenir. Los criterios expuestos en los relatos revelan una reestructuración a lo que fueron los planes personales para estas mayores, mostrándose como intenciones poco estables y sistematizadas. Cuestión esta que afecta su legitimidad y efectividad, debido a que en ellas no se revelan las propias potencialidades del individuo ni sus posibilidades de llegar a ser.

Se manifiesta una contradicción en la conexión del pasado y el presente, en el que se van construyendo las aspiraciones, y en el que existe un fuerte anclaje de sus deseos personales, en las condiciones materiales y simbólicas de vida que tienen. Los proyectos entonces van configurándose, por las condiciones, las posibilidades, y la actitud ante la vida, y ante la etapa. Se muestra entonces un sistema motivacional poco estructurado e inestable que no posibilita el encuentro de las vías de satisfacción de las necesidades de la etapa.

Es un hecho implícito la percepción de pérdida de roles sociales, lo que se evidencia en el marco reducido de actividades que realizan estas personas de mayor edad. Es significativo entonces que el uso del tiempo libre para estas adultas, se focalice esencialmente en el mundo privado, el mundo de la familia. Esta marginación proviene de la misma sociedad y sus instituciones, que luego repercute en las formas que se percibe el anciano(a) y que luego se revierte en la no utilización de las vías de participación social que existen para mayores.

Se evidencia, aunque no explícitamente, un déficit de la capacidad para elaborar los duelos por las posibles pérdidas o cambios en la etapa (de roles, de espacio, de status); lo que dificulta la autoasignación de fines personales y la implementación de estrategias de realización que promuevan su logro.

En este sentido se pudo evidenciar además, que ante los cambios que se generan por el proceso de jubilación, se reorientan los sentidos personales en función de no perder los vínculos sociales con aquellas actividades que proveían satisfacción personal.

2.5: Propuesta de programa de intervención.

Objetivo general del programa:

- Promover en adultas(os) mayores, mediante la acción crítica/reflexiva proyectos de vida que sean expresión de sentidos de vida conscientes e integrados.

Objetivos específicos:

- Potenciar la concientización de las unidades de sentido sobre los cuales se erigen los proyectos de vida en la tercera edad.
- Promover la reorientación de estos proyectos mediante la acción crítica/reflexiva.

Dispositivo Grupal: Grupo de reflexión

La intención de utilizar grupo de reflexión, supone pensar a los sujetos como activos, como personas con autonomía, con sentido crítico, que toman en cuenta tanto su punto de vista como el de los demás. Por tanto este espacio grupal, se

torna en un espacio de mediación importante para potenciar el desarrollo, al tener la posibilidad de cuestionar o repensar las dimensiones esenciales de las relaciones sociales que se quieren transformar.

El pensamiento crítico (autocrítico) – reflexivo que condicionan este tipo de grupo, permite que la persona se oriente hacia la acción, en sus diferentes áreas de actuación. Pensar-sentir-actuar son dimensiones de coherencia valorativo-práctica que forman las bases de los proyectos de vida encaminados en un sentido de progreso.

Se pretende utilizar el trabajo grupal, por la importancia que revierte aprovechar los espacios de intercambio y elaboración conjunta, para promover procesos de autorreflexión sobre la base de las vivencias compartidas. En el caso de estas personas de la tercera edad, el grupo representa un espacio de intercambio, que va más allá de la formalidad de la tarea que los reúne, en él se da la posibilidad de analizar en conjunto las contradicciones y conflictos de la nueva etapa, además de servir como sistema de apoyo ante situaciones de la vida cotidiana.

Para poder entonces problematizar y lograr en consecuencia el cambio que se quiere, hay que brindarles a estas mayores los recursos que le permitan reorientar sus proyectos de vida, en la dimensión configuracional de la personalidad. Para lo cual se hace énfasis en la lectura crítica que hace el anciano en relación a su responsabilidad en la prolongación -con bienestar y salud- de su propia existencia

Procedimientos generales del programa:

La estrategia estará planificada para desarrollarse en 7 sesiones, con 1 encuentro semanal de 60 a 90 minutos (Esto puede estar sujeto a cambios según las características de la muestra).

Este análisis se efectúa a través de dos niveles esenciales- forman parte de la teoría de Pichón Riviére – lo temático, que recoge los contenidos expresados en el discurso y lo dinámico que recoge las expresiones de comportamientos

visibles, mediante sus indicadores fundamentales (pertenencia, pertinencia, telé, cooperación, comunicación, aprendizaje). Estos niveles van a permitir además la interpretación del desarrollo de la tarea, así como el desempeño de roles en su realización.

En todas las sesiones propuestas:

- Se realizarán las devoluciones de la coordinación a los aspectos tratados
- Se realizarán los cierres dependiendo de las características del grupo y del nivel de producción.
- Se trabajará sobre los emergentes surgidos en el trabajo en grupo a partir de las vivencias individuales.
- De esta forma se privilegiará la evaluación paulatina de lo obtenido en el trabajo grupal en función de los aprendizajes y los logros.

Diseño de las sesiones

Sesión1

Objetivos:

1. Sensibilizar sobre la necesidad de reflexionar sobre los proyectos en la vejez y su relación con el envejecimiento.
2. Contribuir a crear un espacio de reflexión y vivencia grupal en torno a las temáticas del programa.
3. Conocer y aprobar la metodología del trabajo en grupos de reflexión

Contenidos:

1. Relación vejez- envejecimiento.
2. Noción de desarrollo en la tercera edad.
3. Proyectos personales

Métodos y técnicas:

Papelógrafo Recoger las principales inquietudes y expectativas respecto a los temas a tratar.

Entrevista grupal: Obtener información sobre los contenidos a tratar

Procedimientos:

Mediante la técnica del Papelógrafo, los criterios recogidos se utilizan para la construcción de indicadores para el cambio.

En la entrevista grupal se retomarán los contenidos a trabajar en esta sesión, se obtendrá información rápida de diferentes informantes, las cuales serán expresión de vivencias compartidas respecto al tema tratado

Sesión 2: La adultez mayor en contextos cotidianos

Objetivos:

1. .Posibilitar un espacio de reflexión que permita comprender la construcción socio-histórica del ser adulto(a) mayor
2. Reconocer las experiencias cotidianas por las que transitan las ancianas(os), mediadas por las construcciones culturales, susceptibles a cambios y cuestionamientos

Contenidos:

1. Imaginario social, representaciones y prejuicios asociados al proceso de envejecer
2. Lo histórico y lo social como principios explicativos del desarrollo

Métodos y técnicas:

Telaraña: Utilizada para el caldeamiento inespecífico

Colcha de retazos: Poner en evidencia las expresiones y vivencias de los sujetos en la relación con sus prácticas y maneras de interactuar con otros y con el entorno.

Procedimientos:

Se procederá, luego de una reflexión individual sobre la temática a trabajar, realizar una construcción colectiva a través de una exposición apoyada en la idea de una colcha de retazos, la cual se construye simbólicamente con los puntos de vista más significativos, dispuestos en pedazos de papel

Sesión 3: Los proyectos pasados y presentes

Objetivos:

1. Reflexionar sobre la relación entre los proyectos pasados y presentes
2. Determinar el nivel de autonomía y responsabilidad ante el desarrollo personal y social.
3. Explorar las zonas de sentido más importantes

Contenidos:

1. Continuidad o ruptura de los proyectos
2. Relación de los proyectos con el sentido de vida.

Métodos y técnicas:

Rifa afectiva: Utilizada como caldeamiento inespecífico

Socio drama: Representar algún hecho o situación de la vida para hacerle luego un análisis profundo.

Procedimientos:

El grupo se dividirá en dos grupos, con la consigna de representar dos situaciones donde se hayan realizado planes personales. Un grupo lo hará en pasado, otro en el presente.

Las valoraciones girarán en torno a las siguientes elementos:

- Reconocimiento de proyectos personales
- Áreas principales de expresión de estos proyectos.
- Recursos y posibilidades que se pusieron de manifiesto.
- Continuidad o ruptura de estos proyectos.

Sesión 4: Familia y vejez**Objetivos:**

1. Identificar patrones de convivencia y de relaciones de las ancianas(os) con su medio familiar.
2. Caracterizar las estrategias de enfrentamiento grupales a los eventos vitales por los que transitan las ancianas(os).

Contenidos:

1. La familia como área de proyección de fines y metas.
2. Los proyectos familiares como motivadores del desarrollo personal en la tercera edad
3. La independencia y el ejercicio de la autonomía.

Métodos y técnicas:

“Una familia feliz”: Utilizada como caldeamiento específico para disminuir las posibles resistencias al tema.

Árbol de problemas: Realizar un análisis y una reflexión sobre el tema de la familia, dándole una mirada integral, mediante un análisis de causas, que conlleva a visualizar la situación analizada, desde el poder transformador.

Procedimientos:

Bajo la consigna **“una familia feliz”**, se expresarán características que hacen que la familia cumpla con esta condición.

En la técnica **el árbol de problemas**, se utiliza la figura de un árbol donde el tronco, las raíces y las ramas ayudan a analizar a la familia en toda su magnitud.

En la raíz radicarían las causas, en el tronco el problema y en las hojas y los frutos las posibles soluciones.

Sesión 5: La salud

1. Reflexionar sobre la repercusión de las situaciones de salud en el desarrollo personal.

2. Revalorar las llamadas “pérdidas de la vejez”, brindándoles un carácter contextual y transformable.

Contenidos:

1. Relación salud -.envejecimiento.(dependencias, enfermedad, muerte)
2. Mitos relacionados con la vejez (visión de pérdidas)

Métodos y técnicas:

Lectura de un poema: Se utilizará como caldeamiento específico para inducir el debate. (Ver anexo 3)

Mural de situaciones: Describir situaciones, revelar sus causas y poner en evidencia procesos relacionados con la salud.

Procedimientos:

Primero a partir de la consigna dada por el coordinador, se realizará una lluvia de ideas, donde se ponen de manifiesto situaciones específicas que suceden en la cotidianidad de cada uno.

Estos elementos luego, se registrarán en tarjetas individuales, con dibujos o palabras. Estas tarjetas luego se socializarán y el resultado de las conclusiones se expondrá en un mural grupal, que será descrito voluntariamente por uno de los integrantes.

Sesión 6: Ocio y tiempo libre.

Objetivos:

1. Caracterizar el nivel de ajuste a la realidad concreta y a las exigencias del contexto, que poseen los fines y metas llevados a cabo por estos(as) adultos mayores.
2. Reevaluar las estrategias de utilización del tiempo libre.

Contenidos:

1. Capacidad de reflexión en torno a las exigencias cotidianas,
2. Flexibilidad ante los cambios cotidianos.
3. Exigencias materiales para el logro de planes personales(económico)

Métodos y técnicas:

Frase grupal: A partir de la consigna “mi tiempo...” el grupo realizará una frase grupal.

Juego de roles.: Se realizará bajo la consigna “Proyectos personales”.

Procedimientos:

El resultado de la frase grupal se utilizará, para dar pie al juego de roles, donde a través de varias escenas los integrantes del grupo expondrán como se ven en diferentes roles.

Se abordarán cada rol a partir de la significación de las actividades que realicen.

El análisis debe partir de premisas esenciales para cualquier actividad de tiempo libre:

- Deben ser libremente elegidas
- Deben responder a verdaderos intereses de las personas.
- Deben ser regulares y sistemáticas.
- Al realizarlas las personas deben sentirse valiosos y útiles.
- Deben ser realizadas en un medio que den la oportunidad de practicar relaciones sociales.

Sesión 7: Crecer en la vejez

Objetivos:

1. Reflexionar sobre las capacidades de que disponen en esta etapa de la vida.
2. Valorar el envejecimiento como un proceso de crecimiento, haciendo énfasis en la capacidad y necesidad de aprendizaje en esta etapa.

Contenidos:

1. Autotrascendencia
2. Utilidad de la Sabiduría

Métodos y técnicas:

“En un mundo al revés como serían las cosas”: Para hacer el análisis de las posibilidades de cambio.

Lectura y comentario de: 20 reglas para vivir y envejecer con alegría (Albert Ellis y Emmet Velten) (Ver anexo 4)

Procedimientos:

A la luz de la consigna, se realizará una lluvia de ideas. Los criterios obtenidos se expondrán en dos grupos de opiniones la situación real, y la situación cambiada. Se realizará una comparación poniendo la mirada en los cambios y en las posibilidades y recursos que proponen para alcanzarlo.

Las frases se repartirán por cada uno de los integrantes y luego comentadas.

- Se procederá en la sesión a realizar el cierre del trabajo grupal, reflexionando sobre los emergentes de cambio.
- Se valorará estos emergentes para poder evaluarlos luego en una fase pos activa.
- Se evaluará el cumplimiento de las expectativas.

Conclusiones:

Se evidencia una visión de futuro limitada, marcada por los mismos estereotipos que privilegian la juventud y el pasado y consideran el presente de la etapa como un problema a resolver. De ahí que el futuro no se consolide como fuente reguladora del comportamiento.

Se pone de manifiesto la realización de pocas actividades recreativas, lo que es indicador de una pérdida de roles sociales al llegar a la etapa. Las actividades que realizan se enfocan mayoritariamente en lo privado, lo que perpetúa la marginación social, y la sensación de inutilidad e impotencia, asociados a la etapa.

Las áreas de proyección de estas mujeres, se ven atravesadas por las asignaciones desde el género. Esencialmente se ven ligadas a roles relacionales anclados en el imaginario instituido (ser madres, ser abuelas, ser para otros et.). Se asumen estos elementos de forma naturalizada y acrítica.

Se revelan como unidad de sentido la familia, donde convergen satisfacciones personales y motivaciones. Las relaciones que en el marco de la familia se mantienen, tienen ventajas y desventajas. Por un lado se ven como sostén, apoyo y espacio de expresión de la sabiduría de los viejos. Por otro lado son generadoras de sobrecarga y desgaste, debido al no cuestionamiento de lo establecido socialmente para estas personas.

La salud, la economía, y la utilización del tiempo de ocio se erigen como áreas de expresión de los sentidos personales. Las características que asumen en estas esferas, van a estar en dependencia de las posibilidades y recursos con los que cuenta el anciano(a), y de su experiencia previa.

Los resultados de la investigación reafirmaron la pertinencia del método de historia de vida en la búsqueda de significados y en la comprensión de los fenómenos y situaciones personales.

Recomendaciones

Al equipo de coordinación:

1. Llevar a cabo la estrategia de intervención propuesta en la investigación en este u otro ámbito de inserción de los adultos mayores.
2. Desarrollar a partir de la experiencia, un estudio con perspectiva de género respecto a este tema incorporando a los hombres adultos mayores.
3. Presentar y discutir los resultados de la investigación con las personas e instituciones que se encuentran al frente de estas personas (coordinadora del círculo de abuelos, médico de la familia).

Bibliografía

1. Allport, G. W. (1977). *La personalidad. Su configuración y desarrollo*. La Habana: Ediciones Revolucionarias.
2. Beaver, M. & Miller, D. (1998). *La práctica clínica del trabajo social con las personas mayores*. Barcelona: Editorial Paidós Ibérica, S.A.
3. Ciano, N. & Gavilán, M. (2010). Elaboración de proyectos en adultos mayores: aportes de la orientación. *Revista Orientación Social*. Vol.10 (Avances de investigación). enero-diciembre.
4. Colectivo de autores (2009). *Reflexiones sobre género*. Villa Clara, Cuba: Editorial Feijóo.
5. Bandura, A. (1987). *Pensamiento y acción. Fundamentos sociales*. Barcelona, España :Ed Martínez Roca
6. Bonilla, F & Mata, A. (1998). *Plenitud después de los 60: proyecto de toda una vida*. Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica. [Versión electrónica].
7. Baltes, P.; Liderberger, U. & Staudinger, U. (1998). Life-span theory of development psychology. Editor in Chief: W Damon, New York. En Dulcey-Ruiz, E; Uribe (2002) Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1,2) ,17-27.
8. Calviño, M. (1983). *La categoría de sentido personal. Perspectivas teóricas y prácticas de su investigación*. La Habana: Folleto Facultad de Psicología, Universidad de La Habana.
9. Calviño, M. (2004). *Análisis dinámico del comportamiento*. La Habana: Editorial Félix Varela.
10. D'Angelo, O. (1982). *Las tendencias orientadoras de la personalidad y los proyectos de vida del individuo en la sociedad socialista*. En colectivo de autores (Comp.). *Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad*. La Habana: Editorial. Pueblo y Educación.
11. D'Angelo, O. (1983). Esencia humana y desarrollo de la personalidad, *Revista Santiago*, 49, 50.
12. D'Angelo, O. (1986). La formación de los proyectos de vida del individuo. Una necesidad social. *Revista Cubana de Psicología*, 3(2)

13. D'Angelo, O. (1993) *Provida 1. Proyecto de vida y autorrealización de la personalidad*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación
14. D'Angelo, O. (1994). *Modelo integrativo de los proyectos de vida. Provida*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
15. de Beauvoir, S. (1970): *La vejez*. Buenos Aires: Editorial Sudamericana.
16. Díaz N, O. (2004): Mujeres mayores: ¿cómo enfrentar la invisibilidad?, *Revista Sexología y Sociedad*, 10, 26.
17. Ellis, A. & Velten, E. (2007): *Envejecer con plenitud: 20 reglas para vivir y envejecer con alegría*. Barcelona: Editorial Obelisco.
18. Erikson, E (1981). *La adultez*. México: Fondo de Cultura Económico.
19. Erikson, E.; Erikson, J. & Kivnick, H. (1982). *Vital involvement in Old Age. The experience of Old Age in Our Time*. Markham, Ontario: Penguin Books Canadá Ltd.
20. Erikson, E. (1982/1985) *El ciclo de vida completado*. (2ª reimpresión.) Buenos Aires: Paidós
21. Fernández R, L. (Compiladora). (2003). *Pensando en la personalidad. Selección de lecturas. T1*. La Habana: Editorial Félix Varela
22. Fernández, N. (2000). Estilos de vida, bienestar subjetivo y salud de los ancianos *Revista Cubana de Medicina General Integral*. [Versión electrónica].
23. Fierro, A. (2002) *Proposiciones y propuestas del buen envejecer*. En Buendía, J. *Envejecimiento y psicología de la salud* (pp.567-590). España: Editorial Siglo Veintiuno
24. Galvanovsky, L. (1997). *Psicología y envejecimiento*. México: Editorial México, S.A.
25. García F, M. & Ibáñez, J. (1986): *El análisis de la realidad social: métodos y técnicas de investigación*. Madrid: Editorial Alianza.
26. González R., F. (1985) *Psicología de la Personalidad*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
27. González R., F. (1989). *Psicología, principios y categorías*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales.
28. González R., F. & Valdés, H. (1994). *Psicología humanista. Actualidad y desarrollo*. La Habana: Editorial Ciencias Sociales;

29. González R., F., (1997): *Epistemología cualitativa y subjetividad*. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.
30. Jiménez, E. (2008) El proyecto de vida en el adulto mayor. MEDISAN; 12(2).
Extraído 26 de marzo de 2011, de
http://bvs.sld.cu/revistas/sanvol12_2_08/san09208.htm
31. Ludi, M. del C. (2005). *Envejecer en un contexto de (des)protección social: claves problemáticas para pensar la intervención social* (1ª ed.). Buenos Aires, Argentina: Editorial Espacio.
32. Marsal, F. (1974) *Historias de vidas*. [Versión electrónica].
33. Orosa, T. (2003). *La Tercera edad y la familia*. La Habana: Félix Varela.
34. Orosa, T (2003). *Determinantes del desarrollo de la psicología de la vejez. Presupuestos científicos en la Universidad del Adulto Mayor*. La Habana: Editorial Félix Varela.
35. Palacios, J., Marchesi. A & Coll, C. (2001). *Desarrollo Psicológico y educación. 1. Psicología evolutiva* (2ª edición). Madrid: Editorial Alianza SA.
36. Prieto, O. & Vegas, E. (1996) *Temas de Gerontología*. (pp. 15-17; 35). La Habana: Editorial Científico técnica
37. Rocabrunos, J & Prieto, O. (1992): *Gerontología y Geriatria clínica. Vol.1*. La Habana: Editorial Ciencias Médicas.
38. Ruiz Olabuénaga, J. (2007) *Metodología de la investigación cualitativa* (4ª edición). Universidad de Deusto Bilbao
39. Salvarezza, L. (Compilador). (1998). *La vejez. Una mirada gerontológica actual*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
40. Salvarezza, L. (2002). *Psicogeriatría. Teoría y Clínica*. Buenos Aires: Editorial Paidós.
41. Krassoievitch, M. (1993). *Psicoterapia geriátrica*. México: Editorial Fondo de Cultura Económica.
42. Velázquez, J. (2009). Supervivencia excepcional y longevidad satisfactoria: Un enfoque desde la Bioética. *Revista Latinoamericana Bioética*. 9(2) julio-diciembre [Versión electrónica].
43. Zaldívar, D. (1992, Diciembre 19). Para que los viejitos sean felices. *Trabajadores*
44. Zaldívar, D. (1999, Noviembre 11). Apoyo a la Tercera Edad. *Trabajadores*
45. Vigotsky, L. (1985) *Historia del desarrollo de las funciones psíquicas superiores*. La Habana: Editorial Científico-Técnica.

Anexo 1

Guía de observación (abierta):

❖ Objetivo: Conocer la dinámica de relaciones que se establecen en el

Círculo de abuelos, en el marco de las diversas actividades que se realizan.

❖ Lugar: Círculo de abuelos “La esperanza de vivir”

❖ Actividad a observar: Ejercicios de los ancianos y otras actividades.

❖ Tiempo de observación: lunes, miércoles y viernes.

❖ Comienzo: 9:30am Final: 10:00am

❖ Contenidos a observar:

1. Relaciones que se establecen entre las ancianas.
2. Actividades más frecuentes.
3. Roles que asumen cuando están inmersas en las actividades.
4. Actitud ante las actividades.
5. Criterios y opiniones más relevantes.

.

Anexo 2

Entrevista grupal.

1. Actitud ante la vejez.
2. Contradicciones y conflictos existentes en la etapa, personas implicadas en el mismo y su relación con las sujetas.
3. Papel de los miembros de la familia en su desarrollo individual.
4. Ocupación del tiempo.
5. Principales proyectos en la vida, jerarquía de metas personales. •

Anexo 3

No volveré a ser joven

Que la vida iba en serio, uno lo empieza a comprender más tarde.

Como todos los jóvenes, yo vine a llevarme la vida por delante.

Dejar huella quería y marcharme entre aplausos.

Envejecer, morir, eran tan sólo las dimensiones del teatro.

Pero ha pasado el tiempo y la verdad desagradable asoma.

Envejecer, morir, es el único argumento de la obra.

Jaime Gil de Biedma

Anexo 4

20 Reglas para vivir con plenitud

1. **Afronte la realidad:** Acepte el hecho de que la realidad tiene aspectos malos. Luego, cámbielos si es que puede cambiarlos. Si no puede hacer mucho acerca de algunos aspectos de la realidad, viva con ellos y haga lo que pueda por sufrirlo menos. Luego, busque las cosas buenas de la realidad y céntrese en ellas.
2. **Actúe:** Forje activamente su vida, y normalmente obtendrá más de lo quiere y menos de lo que no quiere. La pasividad no funciona
3. **Recreese a sí mismo:** Usted se crea a sí mismo, sus acciones y sus sentimientos. Usted puede cambiar sus creencias acerca de las circunstancias vitales, incluido el hecho de envejecer.
4. **Acepte la responsabilidad:** La vida le entrega a usted una mano de cartas, pero es USTED quien juega esa mano. Es su responsabilidad, y lo mejor que puede hacer es aceptarla. Si usted acepta la responsabilidad de sus pensamientos, sentimientos y acciones, inclusive de sus perturbaciones emocionales, se ahorrará mucho tiempo y energía, no culpando a la defensiva a los demás ni a las circunstancias sociales.
5. **Hágalo ahora:** Si usted pretende cambiar, no existe otro momento SALVO el presente.
6. **Usted no puede cambiar el pasado:** El pasado, pasado está. Sin embargo, sus creencias sobre el pasado pueden afectarle realmente. Pero, afortunadamente, si le afectan de un modo inadecuado, siempre podrá cambiarlas.
7. **Actúe como un científico:** Obtendrá mejores resultados de sus esfuerzos si intenta pensar de un modo más objetivo y científico acerca de sí mismo, de los demás y del mundo.
8. **Trabajo y práctica:** Lleva trabajo y práctica cambiar el modo de pensar, de sentir y de actuar. Este es el más importante “discernimiento interno” que nunca tendrá.
9. **Oblíguese:** Cambiar resulta incómodo. Pero, normalmente, es mejor obligarse, aunque sea incómodo sin hacer lo que sabe que, probablemente, sería mejor que hiciera. La lata tolerancia a la frustración es básica para vivir con plenitud.
10. **Haga y sienta:** A despecho de cómo exprese sus creencias racionales, si no actúa en consecuencia, y si no las siente de forma intensa y coherente, seguirán sin convencerle.
11. **Nada se consigue sin dolor:** No hay modo fácil de resolver los problemas emocionales y de abordar los problemas prácticos de forma eficaz. Sin dolor no se consigue nada.
12. **Acéptese y perdónese incondicionalmente.** Usted puede optar por aceptarse incondicionalmente a sí mismo. Puede negarse a medir su valor intrínseco en función de sus logros o de su popularidad. Evite por completo evaluarse a sí mismo en su integridad, e su ser; y no se ponga etiquetas. Disfrute de la vida, en vez de demostrarse algo a sí mismo.
13. **Viva para el presente y para el futuro:** Intente equilibrar estas dos antiguas ideas: vive como si fuera el último día de tu vida; vive hoy como si fueras a vivir para siempre.
14. **Comprométase:** La mayoría de las personas tienden a ser más sanas y a ser más felices cuando se absorben vitalmente en algo externo a ellas mismas, y preferiblemente cuando tienen al menos un interés creativo potente, así como, así como alguna implicación humana importante.
15. **Asuma riesgos:** Las personas emocionalmente sanas tienden a asumir un buen número de riesgos, e intentan hacer lo que desean, aun cuando existan evidentes posibilidades de que les salga mal. Suelen ser osados, pero no temerarios.

16. **Intégrese en sí mismo y en los demás:** Para mantenerse emocionalmente sano, no sólo conviene interesarse en el propio bienestar, sino también en el de los demás. Las personas emocionalmente sanas y sensatas tienden a poner sus propios intereses por encima de los intereses de los demás. Si usted no se comporta con cierta ética, si no protege los derechos de los demás y no fomenta la supervivencia social es poco probable que genere el tipo de mundo en el que le gustaría vivir, un mundo en el que se sienta cómodo y feliz.
17. **Sea flexible:** Las personas saludables y maduras suelen ser flexibles en su manera de pensar, abiertas al cambio, tolerantes con los demás. No hacen reglas rígidas, ni para sí mismas ni para los demás.
18. **Utilícelo o piérdalo:** Utilice su mente, su cuerpo, sus talentos y su potencial humano, o de lo contrario perderá la oportunidad de vivir con plenitud, y de envejecer con plenitud.
19. **Acepte la incertidumbre:** Las personas sanas tienden a reconocer y aceptar la idea de que vivimos en un mundo de probabilidades y de posibilidades donde las certezas absolutas no existen. Y son conscientes de que vivir en un mundo así suele ser fascinante y excitante, pero no terrible. Disfrutan de un alto grado de orden, pero no exigen saber exactamente que les depara el futuro y que les sucederá.
20. **No espere el cielo en la tierra:** ¿Por qué no? Porque sus expectativas se verá frustradas. No obstante, esfuércese por vivir y por envejecer con plenitud. El resto del viaje es cosa suya. ¡Que tenga buen viaje!