

SENTIDO DE LA VIDA EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS

Flory Stella Bonilla.

Marisol Rapso.

I. INTRODUCCIÓN

1. Justificación:

El número de años que viviremos como ancianos está aumentando drásticamente en la sociedad de hoy, y a partir del año 2.000 ese aumento será más notorio.

Se realizan muchas investigaciones y esfuerzos para que no sólo pueda el ser humano vivir más años, sino para que mejore la calidad y el bienestar de esa vida. Pero junto a una sociedad instruida y sensible, también las mismas personas que envejecen deben anticipar conscientemente su ancianidad para entender todo el ciclo vital y poder planear y prepararse para una vejez satisfactoria y sana (Erikson, E, et.al, 1978).

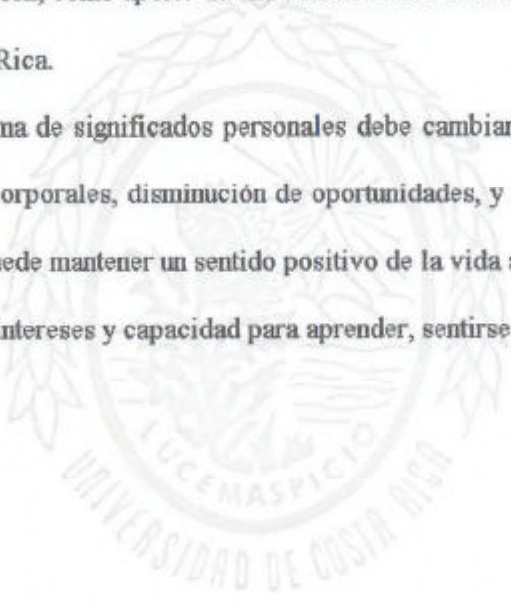
Cuando pensamos en el futuro, promovemos cambios que nos llevan hacia los objetivos que queremos, y eso es involucrarse en la vida, lo que da vitalidad y fuerza. Se dice que ese sentido de continuidad es la identidad, que deriva de las creencias y compromisos personales. Durante toda la vida continúa la lucha por ser fiel a estos primeros compromisos, aún en medio del esfuerzo por enfrentarse a un futuro cambiante. Es a lo que podemos llamar sentido de vida (Erikson, 1989).

La valoración afectiva de nuestra vida será positiva si tiene un sentido positivo: bienestar, autorrealización y satisfacción de nuestros intereses. Por el contrario, el sufrimiento tiene una valoración negativa, a menos que se considere una condición necesaria para un objetivo de mayor nivel, como la recompensa de otra vida (Dittmann-Kohli, 1990).

2

La vejez no puede verse aislada del continuo en que cada persona haya vivido sus etapas anteriores, ni de las decisiones que tomó previamente, pues todo influye enormemente en las fases posteriores y en el tipo de ancianidad que vivirá la persona. También hay que tomar en cuenta el sistema social de significados en el cual se envejece: ¿cuáles son los propósitos de vida de las personas ancianas en el medio en que viven? ¿serán diferentes sus objetivos de vida de los que tenían esas personas en etapas anteriores? ¿cómo se identifica y diferencia el sentido de vida de las personas mayores en ese contexto? Estas y otras interrogantes son motivaciones para fundamentar esta investigación, como aporte de una visión menos mítica sobre la calidad de vida de la gente mayor en Costa Rica.

Se cree que el sistema de significados personales debe cambiar con el tiempo, conforme se reconocen limitaciones corporales, disminución de oportunidades, y se comprende que la vida es finita. Sin embargo, se puede mantener un sentido positivo de la vida a pesar de la adversidad y mantenerse activo, mostrar intereses y capacidad para aprender, sentirse productivo y con derecho a estudiar y vivir.



2. Problema:

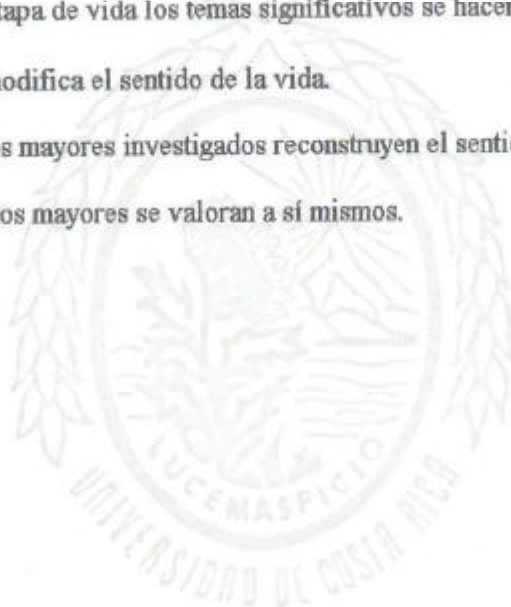
Por todo lo anterior, consideramos de gran utilidad conocer cuál es el significado que el grupo de personas del Programa Integral del Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica, ha dado a los diferentes eventos de su vida, cómo es que esos significados cambian y cómo estos mayores se mantienen activos y en constante desarrollo, sin mayor atención a sus años, ni a los estereotipos negativos que la sociedad costarricense manifiesta sobre los ancianos (Bonilla, 1995).

Sub Problemas:

1. ¿Qué es sentido de vida para el grupo investigado?
2. ¿Cuáles son los principales temas que dan sentido a las vidas de las personas mayores en Costa Rica?
3. ¿Cuáles son las principales áreas y temas positivos y negativos en la vida de los mayores del estudio?
4. ¿Cómo compensan los significados negativos?
5. ¿En qué etapa adulta reconocen estas personas aquello que da sentido a sus vidas?
6. ¿Cómo se modifican las áreas significativas?
7. ¿Cómo los ancianos investigados reconstruyen el sentido de sus vidas?
8. ¿Cómo estos adultos mayores se autovaloran, piensan y sienten con respecto a sí mismos?

3. *Objetivos:*

1. Determinar cómo definen los mayores del estudio el sentido de vida.
2. Identificar los temas prioritarios o de significado en la vida de las personas de 50 a 70 años del estudio.
3. Detectar las áreas y temas que los mayores consideran positivas o negativas en sus vidas.
4. Clarificar la compensación que los participantes hacen de los significados negativos.
5. Reconocer en qué etapa de vida los temas significativos se hacen evidentes.
6. Destacar cómo se modifica el sentido de la vida.
7. Determinar cómo los mayores investigados reconstruyen el sentido de sus vidas.
8. Identificar cómo estos mayores se valoran a sí mismos.



CAPITULO II

APROXIMACIÓN TEÓRICA

1. SIGNIFICADO DE VIDA Y ETAPAS ADULTAS

Las condiciones sociales y los avances en el conocimiento científico sobre el comportamiento humano, han ayudado a modificar las concepciones negativas sobre el curso de la vida, y los patrones con que las personas valoran su existencia.

Ha existido gran confusión teórica sobre lo que se puede entender por felicidad, bienestar, satisfacción o/y calidad de vida. Sin embargo, a partir de la década de los 70 algunos psicólogos empiezan a estudiar lo que nos hace sentir bien, y así aparecieron variables como salud, situación económica, educación, temperamento y espiritualidad como factores de esa satisfacción con la vida. Una de las principales distinciones que se hace es entre afecto o sentimiento y entre cognición o comprensión, pues se dice que sentirse bien es un proceso afectivo de respuesta emocional a experiencias inmediatas o pasadas de la vida. También puede verse como una evaluación intelectual-cognitiva de la propia vida, aunque una evaluación así depende de comparaciones sociales con otros grupos y con las propias expectativas y aspiraciones (Geron, M., 1991).

Este estado de satisfacción con la vida puede medirse con respecto al pasado distante, inmediato y aún con respecto al futuro, por lo que interfieren dimensiones cognitivas y afectivas: el presente envuelve más la emotividad que el pasado distante o el futuro, donde así parece involucrarse una evaluación más cognitiva y racional. La visión hacia el futuro la conocemos

como intencionalidad, que se caracteriza como un impulso vital del individuo en cuanto ser humano (Frenkel, B., 1968; Nuttin, 1982). Este sentido no puede darse sino que debe descubrirse en la entrega que hacemos a una tarea, llena de fatigas a veces, pero racional. Según Frankl (1980: p.23) es el descubrimiento de una posibilidad desde el trasfondo de la realidad, la "búsqueda en la guía de la conciencia, hacia lo que es esencial y tiene sentido". Es entonces la evaluación que cada uno de nosotros realiza para definir qué consideramos relevante y significativo, como los valores, necesidades, gustos, aquello que invertimos en un servicio, una causa, una responsabilidad, misión o tarea que sentimos que debemos y queremos cumplir. Frankl (1980) considera que entre más sale la persona al encuentro de su tarea, más se encuentra a sí misma, pues cuando hay una causa por qué vivir, también habrá una causa por qué morir. De ese modo, nos volvemos "responsables de nuestros actos". Esta intención da significado a la vida y puede evaluarse. También la valoración puede dirigirse a la relevancia con que personalmente interpretamos nuestro papel en el mundo, en lo que consideramos que fue posible hacer, y que realizarlo resultó importante para nuestro propio ser. El resultado será, en otras palabras, satisfacción de nuestras necesidades, autorrealización y autoestima, la que por medio de esa realización logramos mantener. Para sostener un sí mismo fuerte, la persona necesita convicciones poderosas, pues sólo con intenciones claras encontrará fortalezas para luchar cotidianamente por las metas propuestas (Garner & Mercer, 1989).

Entre los elementos que conforman la satisfacción de la vida se encuentra también el sufrimiento, que no debe entenderse como algo siempre negativo, pues según los valores personales, puede tener gran significado para ciertas personas. Tampoco los bienes materiales, ni los éxitos sociales son siempre vistos como requisitos de satisfacción de vida. A veces son las recompensas inesperadas de lo que hicimos, o la satisfacción tardía de intereses escondidos, lo

que da significado a una vida que no se desarrolló de modo predecible. Debemos considerar que el sistema de significados personales cambia también con los años, porque las modificaciones que sufre el medio social obligan a reorganizar la propia escala de valores y el guión básico de vida, a incorporar nuevas creencias y valores y a considerar, asimismo, que son relevantes para la vida otros asuntos que en épocas diferentes no se valoraron tanto (Thorson, 1995; Lehr, 1980).

Si los seres humanos nos centramos en tareas específicas en cada etapa del ciclo vital, es fácil comprender que los objetivos y metas cambien según el período que se esté viviendo. El joven adulto, por ejemplo, tiene la difícil tarea de realizar tres elecciones que son básicas para su futuro: de trabajo, pareja y de estilo de vida. Este adulto joven entonces, estará centrado en realizar estas tres elecciones que formarán su Sueño en el campo laboral, en las relaciones familiares y en el tipo de vida que desea. Igualmente el niño, el adolescente y el anciano, intentan llevar a cabo tareas propias de su etapa de vida, aunque la teoría actual prefiere ver la segunda mitad de la vida más bien como continuación o reconstrucción de la anterior. Ciertamente ya Levinson (1979) señaló que en la mitad de la vida se evalúa la estructura que construimos para lograr el Sueño, el cual se ha ido modificando con el paso del tiempo: en la temprana adultez se busca entrar al mundo adulto, definir un lugar para vivir, criar hijos, incorporarse a una comunidad, aprender a ser padre para luego luchar por acomodarse en ese espacio, mantener la familia y comenzar a ascender en el trabajo. En la adultez mediana hay mucha responsabilidad y obligaciones que cumplir por lo que algunos se sienten solos, atrapados e insatisfechos. Estas personas tratan de sacar aquellos intereses que han tenido escondidos, intentan darle más expresión a su ser, y así llevan a cabo una revisión de la estructura que anteriormente construyeron para su vida. Revisan su Sueño, que generalmente tenía que ver, como se dijo, con familia, estabilidad y con ascenso y éxito en el trabajo, por lo que descubren los antagonismos del Sueño.

Se autoevalúan y como resultado a menudo aparece una crisis que toca varias áreas: cambia la percepción del tiempo, se descubren las críticas de los colegas y los hijos, la insatisfacción de la pareja, esto hace sentir ansioso y con miedo al futuro, a la propia capacidad, y pueden surgir verdaderas guerras psicológicas contra los más allegados como esposos, jefes y amigos a causa de las propias dudas, desconfianza y la dificultad que estos adultos medios sienten para tomar decisiones (Levinson, 1979; Sheehy, 1976; Bradbury, 1975).

La única forma de avanzar sobre estos escollos psicológicos es cambiar: se deben introducir modificaciones en las relaciones familiares, en la organización laboral, en la autoestima y en la manera de relacionarse con el mundo.

A esta preocupación por la propia vida descrita por diferentes teóricos, es lo que se considera una búsqueda de significado, por trascender o ir más allá del propio ser (Thorson, 1995; Buscaglia, 1986; Newgarten, 1968).

Estas luchas, como se ha señalado, parecen darse principalmente en dos escenarios que son el amor y el trabajo. En lo relacionado con la intimidad, amor, matrimonio, se nota la influencia de los eventos externos y culturales como la pérdida de glamour, y de eventos internos, tanto biológicos y psicológicos como el climaterio, que llevan a cierto desencanto, a una "zona oscura" de pequeñas o grandes renunciaciones, que exigen la superación de duelos para poder aceptar y transformarse (Mayer, 1979).

Junto a este desarrollo personal, también la familia vive sus etapas y en ella, la relación de pareja sufre grandes modificaciones. Una época muy mencionada porque contribuye al difícil período de la mitad de la vida es la llamada: etapa posparental, nido vacío o reencuentro. La experiencia de dejar partir a los hijos es profunda y lleva implícitos una mezcla de sentimientos amargos, de abandono y de logro. Para algunas mujeres especialmente, se torna un período

catastrófico cuando han estado viviendo vicariamente, dedicadas nada más a los logros y las satisfacciones de sus hijos; con el alejamiento de ellos se sienten huecas y deber buscar nuevos quehaceres. Pero muchos padres también sufren el despegue de los hijos, en especial cuando estuvieron alejados del hogar, preocupados sólo de proveer económicamente. De repente ven irse a sus hijos en el momento en que ellos pensaban regresar a la familia para conocerla, para oír sus secretos, y para disfrutar de sus alegrías e ilusiones. Esta etapa en que los padres sufren el duelo porque los hijos dejan la casa paterna se conoce como "nido vacío". Cuando el énfasis no está en el alejamiento de ellos sino en la posibilidad de volver a compartir y disfrutar con la pareja se llama "reencuentro" porque ahora tienen tiempo para ellos al haber terminado las actividades de crianza. El cuidado y atención de la descendencia exige mucho esfuerzo, energía física, apoyo y trabajo excesivo, por lo que a menudo produce un abandono emocional de la pareja. Este período posparental debe considerarse una nueva oportunidad que brinda la vida para recuperar sueños y disfrutar de los recuerdos compartidos con el compañero (Galinsky, 1987; Thirieth, 1987).

Sólo así se alcanzará aceptación, paz y perdón, es decir, se podrá llegar al bienestar que implica saber hacia dónde vamos, sentirse a gusto con el propio cuerpo, reconocer la historia individual, ser bondadosos y responsables con nosotros mismos para poder también tolerar la incertidumbre. Estas modificaciones logran alcanzarse en la vejez cuando la principal tarea parece concentrarse en darle una interpretación personal o significado particular a la existencia. Diferentes teóricos se refieren a que sucede un cambio en esa actitud, que va de lo instrumental a lo mágico o de lo activo hacia mayor pasividad (Gutman, 1968).

En la última parte de la vida se balancean los sentimientos de integridad y de desesperación, al buscar la reconciliación con lo que hicimos. Esto implica la valoración de las tareas cumplidas, valoración de la que saldrán satisfechos aquellos con una fortaleza espiritual

que les permitió dar sentido a las pérdidas, lo que hoy se ha llamado maestría o destrezas psicológicas (Erikson, 1963).

La pérdida es un acontecimiento significativo que rompe o deteriora un lazo o nexo, sea éste afectivo, emocional, social, simbólico o de cualquier otra índole, lazo que es importante para la persona (Hidalgo, 1993). El proceso psicológico, social y somático que se experimenta como reacción a la pérdida se conoce como pesar o duelo. Este incorpora sentimientos como tristeza, soledad, enojo, culpa, ansiedad y otros. También aparecen manifestaciones físicas como fatiga, dificultades respiratorias, nudo en la garganta y si estos estados continúan, pueden aparecer dolores de cabeza, insomnio, resfríos y más (Keith y Hafer, 1981). Además, hay manifestaciones conductuales y cognitivas y su multiplicidad se relaciona con el avance de la persona afectada en la resolución de ese proceso de duelo. El anciano como el joven, deben tratar de resolver los problemas que los afectan, aunque la respuesta normal a cualquier pérdida significativa sea pesadumbre, que se manifiesta individualmente en varias conductas de sufrimiento emocional (Carnevali y Patricks, 1988). La persona mayor, con frecuencia, ve erosionarse su red social porque con el tiempo los amigos, conocidos y familiares van muriendo y dejan al longevo, eventualmente, como único sobreviviente de su generación. Por eso se asocia pesar y duelo con las actitudes humanas ante la muerte, la cual puede ser definida como la última pérdida aunque algunos la consideran como el epílogo natural de la vida. En esto por supuesto, se siguen patrones culturales que indican al anciano qué debe negar o simular.

Muchos mayores viven su vida productiva y satisfactoriamente hasta los 80 ó 90 años. Una minoría sufre alteraciones físicas o de salud (5%) que les limita las actividades independientes de la vida diaria (Mace y Rabins, 1988). Cuando las enfermedades se agravan,

las condiciones de vida se deterioran y la capacidad funcional del anciano va decayendo. Si la persona invierte energía en sufrir, no deja reservas para vivir la vida diaria.

El dolor es una experiencia individual que aparta de los demás y nos encierra en nosotros mismos. Existen alrededor de 300 tipos de dolores. El dolor corriente o agudo cede con tratamiento médico o por el mecanismo de curación del propio organismo, pero el dolor crónico puede durar seis meses y hasta no ceder nunca. Puede originarse en causas desconocidas, en un daño progresivo como el cáncer o cualquier otra lesión, y perdurar como un recuerdo aún después de la curación (Linchitz, 1993). Cuando el dolor es crónico afecta la totalidad de la persona y no sólo sus músculos y articulaciones pues limita la vida familiar, priva de placeres y actividades corrientes, obliga a abandonar el trabajo, deteriora la condición física y crea una sensación de ira y humillación. Cuando la sociedad o las circunstancias imponen ciertas pautas restrictivas de comportamiento, el individuo llega a sentir que envejece con limitaciones porque debe hacer muchas renunciaciones. Si por el contrario el mayor logra enfrentar su sufrimiento como una Misión que lleva a cabo gracias a sus aptitudes psíquicas y espirituales, se autovalora positivamente y logra un mayor grado de orientación hacia el futuro lo cual está relacionado con más satisfacción y bienestar, especialmente si ese propósito de vida se enmarca en el deseo de agradar a Dios sirviendo a otros, de amarlos, o de hacer la voluntad divina (Bowsma, 1978; Lehr, 1980).

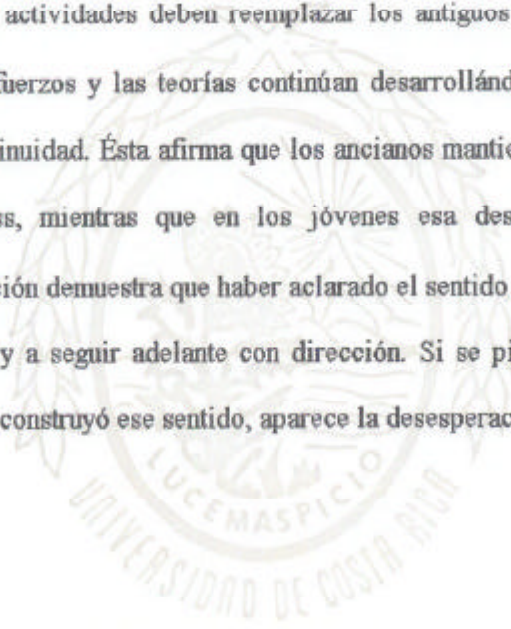
Tobin (1988) considera que la tarea de cada persona es ser ella misma hasta el último momento de su vida. Pero ésta es la más ardua asignación porque implica el logro de muchos otros trabajos anteriores de la personalidad, como haber alcanzado la individuación y la autonomía. Para lograr esta separación de los padres, se deben superar muchos llamados internos de temor e inseguridad, y otras presiones sociales sobre lo que se espera de un buen ciudadano, de un buen hijo, o de un buen compañero. Estas obligaciones son los "debo" de que habla

Rappoport (1978), o el "custodio interno" que según Sheehy (1976) tanto atormenta al joven adulto. También Gould (1981) se refiere a estas prohibiciones infantiles que se acarrean de los padres y que él llama "demonios infantiles", los cuales deben ser superados para continuar en el proceso de desarrollo.

Por otro lado, alcanzar la autonomía implica liberarse de muchas fuerzas sociales, como la autoridad de los sistemas educativos que tienden a ser represivos. Ya Freire (1973) explicó hace tiempo que la educación para que sea liberadora, debe permitir el diálogo entre las personas. Pero para poder dialogar se requiere tanto del conocimiento de la realidad, como de igualdad para discutir y decir "la propia palabra". Cuando existen diferencias socioeconómicas, de educación y jerarquía como las que existen en los países del mundo actual, esta libertad y capacidad para dialogar se encuentra muy restringida. Es decir, para capacitar a los seres humanos de manera que sean genuinamente libres y autónomos, y puedan decir su palabra de modo que transformen el mundo en que viven, estos adultos deben ser capaces de comunicarse en relaciones horizontales (Ruiz et. al, 1975). Por eso ninguna relación basada en estereotipos va a permitir el desarrollo de sus integrantes. Ninguna relación basada en el poder y el miedo, ni en jerarquías autoritarias de edad, raza, sexo ni cualquier otra, permitirá el crecimiento sano e integral de los seres humanos. De ahí que el proceso de aclaración y elección de lo que se siente y piensa, de qué hacer y decir sobre la propia vida, es tan importante en la construcción del significado de esa vida. Es de las más arduas tareas que el ser humano debe realizar (Dittmann-Kholi, 1990; Kaplan, 1990).

Algunos creen que los jóvenes fortalecen su sentido de la vida buscando autogratificación, y los ancianos manteniendo su motivación. Tobin (1988) considera que la persona mayor mantiene su autoestima en los ejes del pasado que le retroalimentan una autoimagen positiva.

Obviamente la persona mayor encuentra más difícil superar ciertas aflicciones porque "sus fuentes y recursos de apoyo se han reducido". Sin embargo, esta visión parece referirse a la teoría del retraimiento de Cummings y Henry (1961), quienes opinan que el envejecimiento está acompañado del retraimiento recíproco de la sociedad hacia el individuo y de éste hacia la sociedad, pues poco a poco dejan de mezclarse, de participar y así se consume un proceso de aislamiento. Nuevas investigaciones han subrayado la diferencia en las adaptaciones individuales al envejecimiento, lo que sustituyó esta noción de retraimiento por la de actividad, según la cual, en la vejez, nuevos papeles y actividades deben reemplazar los antiguos para que los mayores se sientan valorados. Los esfuerzos y las teorías continúan desarrollándose, y así aparecen otras visiones como la de la continuidad. Ésta afirma que los ancianos mantienen las definiciones de sí mismos a pesar del stress, mientras que en los jóvenes esa descripción es fluctuante y sugestionable. Esta concepción demuestra que haber aclarado el sentido de la vida, da significado, motiva a enfrentar la vida y a seguir adelante con dirección. Si se pierden o se traicionan los principios sobre los que se construyó ese sentido, aparece la desesperación.



2. PROPÓSITO DE VIDA Y VEJEZ

A lo largo de la historia se ha considerado que envejecer es un sufrimiento, que con los años llega la enfermedad, debilidad, fealdad y muerte. Se cree que los ancianos ven su propia vida negativamente, que se aíslan de los demás, son rígidos y que se orientan hacia el pasado, que les incómoda tanto el ruido como lo novedoso, y que padecen de mal humor (Cummings y Henry, 1961; De Beauvoir, 1986; Bonilla 1995). Esta visión peyorativa con respecto al envejecimiento ha sido superada.

Algunos estudios ayudan a establecer la distinción entre estar viejo y estar enfermo, pues la edad no parece ser muy significativa cuando se mide el funcionamiento físico y psicológico, como los niveles de hemoglobina, funcionamiento eléctrico del cerebro, aprovechamiento de oxígeno, y otras. Mardoyan y Weiss (1981) afirmaron que la tercera edad es un tiempo de continuo desarrollo y cambios en intimidad, vida familiar, relaciones comunitarias, y vida interior, y no un período estático. Actualmente se entiende como un período de transición y reconstrucción no sólo una etapa donde se pierden roles (Thorson, 1995; Kastenbaum, 1980).

La sociedad mundial, en general, se esfuerza porque los años que se han ganado al aumentar la expectativa de vida de las personas sean vividos con mayor calidad y bienestar o salud integral. En esta visión hacia el futuro de la humanidad se permite el involucramiento con la vida, lo que representa un componente esencial de la satisfacción de los actuales adultos, posiblemente tan importante como el funcionamiento cognitivo y el afectivo, puesto que afecta las diferentes áreas de autovaloración como intereses, sentir que se tiene derecho a la vida y a la felicidad. Los mismos mayores hoy defienden su derecho a la salud y a una mayor calidad de vida (Erikson, et.al, 1978).

Los individuos se representan a sí mismos, lo que creen y quieren por medio de un sistema personal de significados o patrón de valoraciones y conceptos, lo que consideran valioso para sí mismos y para sus vidas. Este patrón tienen cierta continuidad y aplicado a partir de los tempranos sueños y esperanzas, dará el balance final de reconciliación o de fracaso con la vida.

En un estudio con hombres y mujeres negros de los Estados Unidos, mayores de 65 años, se encontró una gran diferencia en satisfacción con la vida entre los dos sexos, donde las mujeres mostraban mayor satisfacción debido a una cualidad intangible como era su espiritualidad y fe, aunque se autodescribieran como menos saludables y con menos ingresos. Los hombres mostraron menos satisfacción, parece que influenciados por factores como poca participación en actividades religiosas y en roles familiares, así como insatisfacción en sus logros académicos (Coke, 1992).

Cuando no existe propósito, aparece vacío, y las personas parecen hacer intentos a ciegas, reinicios que no culminan, se vuelven transeúntes de la vida. El balance final resultará de las elecciones y de todas las acciones hechas a lo largo de la vida, por lo que para mantener el sentido de sí mismo con orgullo y dignidad, a veces es necesario aferrarse a los recuerdos positivos de experiencias pasadas, de privilegios o pertenencias que se tuvieron, de relaciones ya terminadas. De ese modo se reconceptualiza el significado de la vida en la vejez (Mayer, 1979).

Cuando una persona mayor no encuentra las cosas que necesita dentro de su medio, y no puede hacer nada para solucionar esto, alcanza lo que se ha llamado "desmoralización". Esta desesperación no necesariamente aparece como reacción de temor a la muerte, sino a la comprensión de que "uno fue forzado" a abandonar valores y métodos propios, a renunciar al sentido que le habíamos dado a nuestra vida. Esta realidad dejará al viejo en una posición más vulnerable aunque cuando ese significado es claro también puede servirnos para enfrentar la vida con mayor entrega y esperanza (Burlingame, 1980; Peck, 1980).

Algunos grupos étnicos como los afroamericanos en Estados Unidos, no parecen ceder ante las adversidades de la vida y continúan mostrando satisfacción a pesar de sus desventajas económicas que también los llevan a mayores problemas de salud. Se ha descubierto que la comunidad negra muestra fortalezas como una gran satisfacción por servir a otros, sentirse fuertes por haber soportado las durezas de la vida, así como por sus extensas relaciones familiares. Aún con la declinación de la salud, estos grupos de ancianos negros aumentan su interés en la dimensión subjetiva de religiosidad que tiene que ver con oración y sentimientos religiosos. Tales sentimientos son suficientemente poderosos como para disminuir aquellos de minusvalía que erosionan la autoestima del mayor negro cada vez que debe enfrentar un evento estresante. Destacan estos estudios la importancia de haber vivido con claridad de sentido (Coke, 1992; Krause, 1993).

En su desarrollo, la persona construye activamente unas estructuras sobre otras. Platón creía que los conceptos, verdades y leyes conocidas por los humanos no eran producto de sus mentes, sino un reflejo de leyes y verdades del universo, por lo que para él desarrollarse era redescubrir las ideas innatas. En épocas medievales se creyó que los principios del conocimiento eran revelados por Dios. Actualmente, sabemos que el ser humano construye su conocimiento a partir de sus primeros esquemas hasta formar así estructuras más complejas (Labouvie-vief, 1990).

Cada construcción tiene su génesis en otra anterior que le sirvió de base. Aprender es, entonces, modificar viejas ideas, por lo que se requiere que al aprendiz sea activo e interactúe continuamente con los objetos del medio. Este intercambio que se repite constantemente es autocraciente y se conoce en psicología como constructivismo, y es la explicación psicológica de la Educación permanente, que fundamenta la visión de intencionalidad. De esta manera, el

conocimiento es una interpretación de la realidad, producto del actuar recíproco entre el individuo y su ambiente en busca de un fin. Esta visión constructivista entiende que la persona es la única constructora de su propio conocimiento, y que esta construcción se da solamente a través de su acción y su experiencia personal. Cada persona crea su modelo particular del mundo, o sea su representación, y organiza y da significado a su experiencia en relación con el mundo que la rodea, por lo que así construye su propia realidad: clasifica las actividades, relaciona su organismo con el mundo externo, construye su propio conocimiento, explora y se adapta constantemente al ambiente, busca información de modo coherente para ella. Es decir, en todo ser humano existe un proceso autoorganizador que ejerce su capacidad de integrarse y entenderse. A veces en este proceso se cometen errores, pero realmente lo que se está intentando es hacer un esfuerzo por adaptarse y por reconceptualizar una nueva visión de sí mismo y del mundo, para ser fieles a los propios objetivos y sentido de vida (Barow, 1989; Bruner, 1972).

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

Lo que resulta doloroso, como comprender que no somos inmortales, a menudo más bien estimula a la persona mayor a actuar para terminar aquello que aún siente inconcluso. De ahí que creemos que el ser humano siempre aprende, ya que lo logra por su participación activa cuando enfrenta situaciones problemáticas que lo motivan a buscar soluciones y a replantear esas soluciones. Para contrastar las propias respuestas con las de otras personas, se necesita una atmósfera de confianza y amor: sólo en un ambiente seguro la persona podrá explorar y

replantearse las relaciones que estableció consigo misma y con el medio. Podrá entonces revisar los eventos traumáticos de su vida para reconceptualizarlos y convertirlos en eventos renovadores, eventos que le permitan crecer, no estancarse. Y es esta interacción sujeto-entorno la que facilita que la persona crezca, que alcance etapas superiores de desarrollo a partir de la construcción ordenada de lo precedente. Así es como el sentido de vida orienta hacia el futuro, hacia lo que debemos cumplir, y ello da fortaleza y convierte a los individuos en sobrevivientes, quienes recuerdan con orgullo el pasado, planean con esperanza el futuro, pero se concentran en disfrutar el presente (Berthoud, 1982; Rogers, 1984).

A lo largo de la vida las personas reflexionan sobre sus logros pasados, alegrías y tristezas y este proceso de reminiscencias les ayuda a entender lo que sucedió y a encontrar direcciones para el futuro. Sin embargo, es en la etapa tardía de la vida cuando es más común este fenómeno de revisión de lo vivido, lo cual a veces hace resurgir conflictos no resueltos (Waters, 1990).

Si la respuesta que se da a la exploración sólo destaca errores, preocupaciones penosas, recuerdos de desavenencias familiares, rivalidades, delitos cometidos, buenas acciones que no se realizaron, necesidad de recibir perdón, secretos familiares agobiantes, el resultado será perturbación, depresión y desdicha (Kastenbaum, 1980; Forward, 1988). Pero si se siente que el proyecto de crecer como persona se ha ido desarrollando, si se han ido acomodando las tareas y los eventos de la vida sin traicionar el sentido básico, y respondiendo a la intencionalidad que nos guiaba, podremos sentir orgullo de las tareas realizadas y se alcanzará la integridad del ego, como explica Erikson (1989).

La revisión de la vida tiende a producir un período reflexivo en los ancianos, como un intento de resolver asuntos psicológicos y tal vez, de reorganizar la identidad y la propia vida. Sin

embargo, la mayoría de la gente es capaz de recuperar lo bueno y de reprimir lo desagradable en una forma bastante efectiva, aunque sea racionalizando (Krause, 1993).

3. RECONSTRUCCIÓN DEL SENTIDO DE VIDA

En el trabajo de guiar los recuerdos, es necesario enfocar conflictos pasados y reconceptualizarlos como intentos y esfuerzos que la persona realizó por resolver las diferentes situaciones de su vida. El objetivo de esta guía será recordar eventos, relaciones, sus significados, y desarrollar finalmente un sentido de satisfacción por los logros alcanzados (Waters, 1990). Este es el trabajo de reconstrucción de eventos que lleva a trascender el ego y a alcanzar integridad, lo que produce un envejecimiento sano y bienestar. La tarea primordial de cada ser humano es ser él mismo hasta el último momento, sacando ejemplos del pasado, dando así coherencia a su autoimagen, pues lo que importa no es realmente lo que sucedió sino lo que la persona cree de su pasado. Por eso se construyen las memorias de forma que reflejen un propósito y salvaguarden el sí mismo. Como los mayores están rescatando los propósitos de su vida, logran sentir que han realizado sus tareas y que "dejan la casa en orden". Cuando sienten ausencia de significado manifiestan muchos problemas psicológicos, pero quienes repiten esquemas saludables encuentran senderos novedosos y sobrevivientes (Forward, 1988).

Existen formas de encadenar los hechos para darles coherencia, de modo que se integren en categorías de conocimientos o experiencias, pues hay una gran variedad de temas que dan sentido a la vida de las personas: amor, trabajo, familia, actividades personales, virtudes, pero

sobre todo influye la manera como cada una interpreta los eventos de su historia (De Paola, S. y Ebersole, P., 1995).

Bruner (1969) afirma que el sujeto ordena jerárquicamente categorías relacionadas, por lo que crea conceptos que simplifican el ambiente y facilitan que la respuesta que da ese ambiente sea efectiva. Este aprendizaje ante la vida en que utiliza sistemas de codificación, tiene mayores logros, porque aumenta la retención y la capacidad para resolver problemas, facilita la transferencia al lograr un reordenamiento de la información e integrar nuevos datos a la estructura existente. De este modo, se transforma el conocimiento y se crea uno nuevo, porque estos aprendizajes que se logran son autodescubiertos y ello beneficia su permanencia. La incorporación de material nuevo a la propia estructura cognitiva por medio de puentes conceptuales que enlazan el nuevo conocimiento a las estructuras ya estables y previas se convierte en algo significativo. Cuando se logran establecer estas anclas podemos usar afectos o emociones como lazos poderosos que nos permiten explorar experiencias personales en el nivel afectivo y social (Ausubel, 1987). Es decir, cuando el significado que le damos a la vida está organizado en jerarquías de valores y conceptos importantes, las respuestas que demos al mundo en que vivimos resultarán más sencillas. Por eso la revisión del pasado no es dañina, sino que permite a los individuos encontrar los temas que para su vida son más importantes, especialmente cuando deben resolver conflictos. Por medio de este proceso de reminiscencias, no solo se sopesa el bien y el mal en nuestro actuar pasado, sino que se aprende a autoaceptarnos y a ganar comprensión de lo que realmente nos importa en la vida; este proceso de desarrollo posiblemente ha dado la sabiduría que encontramos en las personas mayores (Thorson, 1995; De Paola y Ebersole, 1995).

Reconceptualizar así permite una identidad de sobreviviente, de continuidad, de unión de los recuerdos del pasado con lo que las siguientes generaciones anuncian del futuro, en un marco compartido de referencias. Esta simbología cultural aprendida desde la niñez nos permite simulaciones del futuro, que luego pueden convertirse en profecías autoimpuestas, también con sus consiguientes problemas. Pero la fuerza moldeadora de lo aprendido en las etapas tempranas no puede negarse: la familia y la escuela dejan huellas o herencias casi eternas, sea para bien o para mal de sus herederos. Es ahí donde se debe intervenir para lograr que la significación de las acciones sean motivadas por objetivos de valor. Los objetivos serán más o menos significativos dependiendo de su relación con los más altos valores universales.

Las experiencias varían según las personas pues cada uno tiene algo diferente que ganar o que perder en cada oportunidad. Cada cual busca diferentes propósitos. Algunos buscan utilidad material y tal vez no pueden dar empatía a los que los rodean. Otros buscan la excelencia, o el altruismo, la libertad o la abnegación. Algunos seres humanos son como bloqueadores del dolor pues siempre dan alegría y paz (Buscaglia, 1986).

El sistema de significados personales debe cambiar con el tiempo, conforme se reconocen limitaciones corporales, disminución de oportunidades, y se comprende que la vida es finita. Sin embargo, se puede mantener un sentido positivo de la vida a pesar de la adversidad. Por esto en el trabajo con personas mayores es muy útil el enfoque constructivo, pues ayuda al auto descubrimiento para que la persona dé significado y valore su experiencia, de modo que pueda ver las diferentes acciones pasadas como sus propios esfuerzos valiosos, aquello que realizó para crecer y adaptarse a las situaciones que vivía. También se puede lograr este avance en la percepción que las personas tienen sobre su vida -además de los mencionados enfoques cognoscitivos- con una visión gestáltica, caso en que se usa la reminiscencia para lograr el cierre

de eventos inconclusos del pasado como forma de enriquecer el presente (Croese, 1990). La visión de cambio y renovación es otro enfoque que permite entender esta capacidad de sobrevivencia y búsqueda de las personas mayores que disfrutan su vida, que tienen propósitos y metas (Sheehy, 1985).

Las teorías actuales sobre el envejecimiento destacan nuevas interpretaciones del ciclo vital. La idea de que las habilidades de los mayores se erosionan drásticamente ya no calza con las realidades del mundo contemporáneo. Actualmente los individuos tratan de crecer hasta el último momento de sus vidas y esto se ve como un proceso de resolución continuo, nunca estable. De allí la importancia de entender los cambios que vivimos y de participar en la dirección de esas transformaciones, pues si intervenimos activamente, los años que nos restan seguirán considerándose productivos y satisfactorios (Erikson, 1989; Mardoyan y Weiss, 1981).

Para encontrar el hilo del desarrollo personal es necesario darle significado a las transformaciones psicológicas y este es un proceso lento, que obliga a encontrar la relación entre el cambio actual y el ritmo del cambio subyacente en la evolución personal. De lo contrario la persona se siente perdida, no se explica el movimiento, y lo ve como pedazos de un rompecabezas que ansía integrar. Para buscar su significado los individuos deben tomarse tiempo, reconocer qué les está haciendo sentir mal, cuidar de sí mismos, buscar con quién hablar de sus dudas, aprender cosas nuevas y reconocer la forma de su propia transición o historia de vida (Goodman, 1980).

Este proceso direccional de guía hacia la integración y organización del desarrollo, es el principio generador del sentido de vida. Se convierte en una especie de andamiaje coherente para que la persona avance, apoyándose en él.

El sobreviviente le da un sentido positivo a su experiencia, cambia, se atreve a ser una persona nueva cada día porque no tiene temor, y no teme porque sabe hacia dónde va, porque ha encontrado el sentido de su vida.

La reestructuración positiva de los eventos vividos es, entonces, como una revelación que facilita el proceso de intencionalidad para que podamos actuar sobre la vida con propósito y seguridad.



CAPITULO III

PROCEDIMIENTO Y METODOLOGÍA

Hay dos temas en los que se ha centrado la discusión sobre la medida de la satisfacción con la vida: las medidas objetivas contra las subjetivas. Las objetivas se refieren a los altos indicadores sociales que generalmente son definidos por el investigador sobre condiciones externas como salario, nivel educativo, vivienda, acceso a la salud. Pero a menudo estas no correlacionan solas con lo que los individuos dicen sobre su satisfacción, lo cual se refiere a medidas más subjetivas como afectos, percepción de la propia familia, significado que la persona le da a los distintos eventos de su vida. En la investigación sobre la calidad de vida también se ha ignorado el cambio histórico que afecta las cohortes o generaciones, y los factores culturales que se refieren a circunstancias específicas sucedidas en el momento del estudio. Parece, sin embargo, que hay una especie de jerarquía humana de necesidades que primero se refiere a lo económico y la seguridad física, para luego, reflejado lo urgente, contemplar el dominio afectivo de sus relaciones y estado mental, es decir, el logro de sus objetivos vitales (Ikels, en Keith et. al., 1994). Por eso la metodología seleccionada para el presente estudio es de tipo cualitativo, pues nos interesa conocer la estructura específica de lo que piensan los mayores seleccionados, más que generalidades; lo que ellos sienten en el momento de la investigación, más que el conjunto de sentimientos de todos los mayores. Este tipo de investigación es una actividad de informantes que se refleja a sí misma en un proceso de aprendizaje, donde los aprendices comparten sus destrezas como acción formativa que busca transformar y mejorar la realidad. Las personas del estudio reflexionan sobre el significado de sus vidas y tal experiencia educativa, a su vez, estimulará su

crecimiento personal y los llevará a sentirse más satisfechos, por lo que este estudio se enmarca dentro de los principios teóricos y metodológicos de la investigación cualitativa, la cual convierte a los investigadores y a los investigados, en productores de conocimiento (Keith, et. al., 1994; Schutter, 1987). En este tipo de investigación no existe una sola forma de diseño metodológico puesto que éste se adapta al medio en que se hace el estudio y a los objetivos planeados. Es decir, lo constante en la investigación cualitativa es su flexibilidad.

Para este caso, adaptaremos el modelo de Schutter (1993) que consta de cuatro fases, porque permite la interacción de los participantes al confrontar sus ideas con una práctica cotidiana, lo que hace surgir así un nuevo proceso educativo. Nuestro interés es llegar, junto con las personas de 50 a 70 años del Programa Integral sobre el Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica, a sistematizar sus concepciones de vida, buscar respuestas a sus interrogantes, lo que a su vez les permitirá actuar para mejorar sus vidas. Estos fines concuerdan con lo que pretende el modelo de Schutter (1993), que es fomentar la capacidad de análisis de la realidad y de tomar decisiones de los sujetos. Este modelo presenta cuatro etapas, que modificaremos en aspectos prácticos, para adaptarlo a nuestra realidad. Los cambios más significativos se presentan en la última etapa.

000519 e.1

CUADRO COMPARATIVO DE LOS MODELOS DE A. SCHUTTER (1987) Y EL QUE UTILIZAREMOS:

SCHUTTER	MODIFICACIÓN
1ª Etapa: Conocimiento global de la zona o comunidad	1ª Etapa: Conocimiento de la comunidad de adultos mayores de 50 años: Selección de sujetos y grupos
2ª Etapa: Preparación del equipo promotor de la investigación	2ª Etapa: Preparación del equipo de investigadores
3ª Etapa: Delimitación de la zona de trabajo	3ª Etapa: Delimitación y selección del método de trabajo: investigación cualitativa usando los grupos foco como estrategia metodológica
4ª Etapa: Investigación. Práctica de campo	4ª Etapa: Investigación de campo y sistematización de la información

1ª Etapa: Conocimiento de la comunidad que se estudia

Aquí se entiende comunidad en sentido social y no sólo geográfico. La población objeto de estudio fue el grupo de mayores de 50 a 70 años que pertenecen al Programa Integral sobre el Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica. Esta población se dividió en subgrupos de acuerdo con la edad y su disponibilidad para participar, de la siguiente manera:

Grupo A: 10 personas con edades entre 51 y 60 años

Grupo B: 10 personas con edades entre 61 y 70 años

Se negoció su participación como un compromiso que les permitiría reflexionar y ofrecer sugerencias y ejemplo a las nuevas generaciones.

2ª Etapa: Preparación de las investigadoras

Esta etapa permitió el estudio y capacitación de las investigadoras con respecto al marco conceptual y en lo metodológico, a la preparación como facilitadoras de los grupos donde se discutirían los focos del estudio.

3ª Etapa: Preparación del modelo metodológico

Se escogieron los principios de la investigación cualitativa, puesto que no pretendemos decirle a este grupo de adultos mayores cómo darle sentido a sus vidas. Se quiere que sean ellos los que reorganicen sus visiones y concepciones sobre la vida por medio del diálogo con sus contemporáneos. El resultado será mayores y más claros conocimientos que los beneficiarán a todos.

Se usará para este intercambio la técnica cualitativa conocida como Grupos Focales. Esta técnica se caracteriza por el uso explícito que hace de la interacción grupal alrededor de los temas que las investigadoras proponen; por su flexibilidad permite el uso de diferentes estrategias para estimular la participación y la discusión. Los participantes exponen sus ideas, no fácilmente presentadas en otro tipo de entrevista grupal, pues aquí no se da el tradicional intercambio de líder que pregunta y participante que responde, sino que el grupo discute sobre una pregunta foco

para compartir y recrear sus propios conocimientos. De este modo, se llega a conocer cómo piensan ellos y por qué piensan de esa manera. Es una técnica flexible que facilita la observación de la interacción en el grupo así como la discusión del tópico seleccionado, en un período de tiempo relativamente corto. Los facilitadores toman nota y gravan de los comportamientos, ideas y la interacción que se da en el grupo (Morgan, 1988).

4ª Etapa: Trabajo de campo

Comprende la recolección de la información, la interpretación, redacción del informe final y la diseminación de los resultados.

Para la recolección de información se atendió cada grupo de población en dos sesiones siguiendo la técnica de entrevista focal, con una duración de tres y cuatro horas cada vez.

Las sesiones se organizan con la siguiente secuencia metodológica:

- a. Pregunta foco
- b. Auto-reflexión y discusión
- c. Síntesis de grupo
- d. Evaluación de la sesión

Los temas para las preguntas foco de cada sesión fueron los siguientes:

1. Significado o intencionalidad de la vida.
2. Cambios y formas que adquiere el significado.
3. Principales áreas de significados.
4. Impacto de las áreas significativas en los planes futuros de los participantes.
5. Relaciones entre las áreas significativas y valoración de sí mismos.

Para interpretar los resultados se confrontan datos, se buscan similitudes y diferencias, se obtienen categorías y perfiles por edades, de modo que se mejora la comprensión del mayor de 50 a 70 años que asiste al Programa Integral del Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica.



CAPITULO IV

RESULTADOS Y ANÁLISIS

Las personas mayores que participaron en este estudio, como se ha dicho, son estudiantes del Programa Integral sobre el Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica. Los estudiantes de este Programa se caracterizan por ser independientes, se manejan por sí mismos en sus ambientes sociales. Ellos estudian, participan en las actividades universitarias con los jóvenes alumnos, reciben cursos de orientación para envejecer sanamente es decir, forman un grupo que ha tenido el privilegio de alcanzar condiciones de autonomía y confort en su vida personal y en esta actividad grupal, que les permite tener aún suficiente control y libertad en sus vidas.

Dicho programa acoge a todas aquellas personas mayores de 50 años que tengan deseos de enriquecer su vidas por medio de la adquisición de nuevos conocimientos, no importa que no tengan una educación formal, pueden incorporarse a las aulas universitarias y compartir con coetáneos y con otros jóvenes estudiantes.

En el resumen a continuación, pueden apreciarse algunos aspectos que caracterizan a los participantes del estudio:

Del grupo de 50 a 59 participaron siete mayores y del grupo de 60 a 69 asistieron ocho. En total tuvimos la asistencia de quince mayores, nueve de los cuales eran mujeres y seis fueron hombres.

CARACTERIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

SEXO		EDAD		Nº DE HIJOS			PROFESION U OFICIO	PENSIONADO	
F	M	50-59	60-69	1-2	3-4	Más 4		Si	No
x		x			x		Maestra		x
x		x			x			x	
x		x		x			Profesora		x
x		x			x		Ama de casa		x
x			x		x		Ama de casa		x
x			x		x		Enfermera	x	
x			x	x			Secretaria Ejecutiva	x	
x			x	x					x
x			x	x			Enfermera práctica		x
	x	x		x			Pensionado	x	
	x	x		x			Comerciante		x
	x	x			x		Asis.Administ		x
	x		x		x		Contador	x	
	x		x		x		Administrador	x	
	x		x	x			Contador	x	
TOTALES									
9	6	7	8	7	8			7	8

Las entrevistas fúcales permitieron a los mayores del estudio expresarse sobre sí mismos, sus creencias, concepciones morales y hasta sueños, en una especie de interjuego que representa la convergencia de sus diferentes visiones sobre la vida. Esto estará influenciado por el contexto social y cultural de los participantes.

A continuación se presentarán los resultados del estudio, organizados en cuadros que responden a los objetivos y problemas que orientan el estudio:



I. RESULTADOS:

Objetivo No.1

Qué es sentido de vida?

50 - 59	60 - 69
Es algo mítico.	Es el destino.
Es el sentido que da la maternidad.	Es vencer obstáculos.
Es continuar la tarea de padres con los propios hijos.	Es organizar la vida.
Es dejar las cosas en orden.	Es algo subjetivo, como cada cual acomoda su vida.
Es cambiar la manera de pensar: de lo material a lo espiritual.	Hay dos tipos de sentido: espiritual y material.
Es compartir, ser solidario.	Es compartir.
Es cumplir metas que cambian conforme avanza la vida.	
Es vivir, sobrevivir.	
Es sentirnos satisfechos de nuestras propias decisiones.	

El cuadro No. 1 señala que las interpretaciones sobre el sentido de la vida son distintas para cada uno de los dos grupos estudiados.

Objetivo No. 2

Principales temas significativos por edad:

50 - 59	60- 69
Familia: Maternidad, paternidad. Cumplir la tarea de crianza.	Familia: Maternidad. Matrimonio. Luchar por los hijos.
Realización personal: Vivir a plenitud. Independencia. Tratar de dejar todo en orden.	Trabajo: Estudiar, jubilarse. Responsabilidad.
Servicio: Compartir y ocuparse de los demás. Aliviar el dolor ajeno.	Realización personal: Jugar Nintendo Darse gustos. Asistir a clases en la UCR. Liberarse.
Misión Entrar en el camino de Dios. Regresar al estado sublime. Amar a los demás. No hacer a los otros lo que no me gusta a mí.	Servicio: Ayudar (amor al prójimo).
	Misión: Obligación. Retorno a Dios, acercarse a El. Convivir con la soledad. Conciencia limpia.

En este cuadro se destacan como temas significativos: la familia, la realización personal, el servicio y la misión. Sin embargo, los mayores de 60 años destacan también el trabajo.

Objetivo No. 3

Cúales son los principales temas positivos y negativos en sus vidas?

50 - 59

60 - 69

Temas positivos:**Familia:**Apoyar a sus hijos.
Vida organizada.**Familia:**

Hijos, nietos, unión familiar.

Aprender:

Estudio y actualización.

Aprender:Cursillos, experimentar
Viajar.**Independencia económica.****Cumplir Misión:**Religión y espiritualidad.
Valor de la vida.
Solidaridad con los otros.
Cumplir las metas y sentirse satisfecho.**Cumplir Misión:**Ayudar a los semejantes
Buscar a Dios.**Diversión****Temas negativos:****Baja autoestima:**Insatisfacción con la propia vida.
Frustración por no tener carrera profesional.**Baja autoestima:**

Miedos.

Conflicto con la pareja.**Conflictos de pareja.****Cambio de roles:**

Viudez y divorcio.

Cambio de roles:

Jubilación y viudez.

Se nota en el cuadro No.3, que las personas de 50 años coinciden en la mayoría de los temas tanto positivos como negativos, con los mayores de 60. Excepto que los primeros indican entre los temas positivos, "Independencia económica" y los segundos "la diversión".

Objetivo No. 4

Cómo compensan los significados negativos?

50 - 59	60 - 69
Aprendiendo cada día más.	Adaptándose a la realidad.
Valorando lo que se ha vivido.	Haciendo lo mejor posible.
Con la familia y los hijos básicamente.	Haciendo lo que da satisfacción.
Compartiendo sus problemas.	Controlando pasiones.
Conociendo gente nueva.	Compartiendo en camaradería y tertulias.

En el cuadro No.4 observamos que los mayores de 50 años compensan los significados negativos diferente a como lo hacen las personas mayores de 60 años.

Objetivo No. 5

Cuándo empezó a pensar en lo que tenía sentido para su vida ?

50 - 59

60 - 69

Al enfrentar la crianza y educación de sus hijos.

Al tener hijos, cuando inician su educación, (kinder, escuela, etc.)

Al enfrentar crisis de pareja (viudez o divorcio).

Al enfrentar crisis familiares, muerte de un ser querido o fracasos económicos.

Al quedar solo o sola en casa, pues los hijos ya hacían su propia vida.

Cuando empieza a cuestionarse sobre la vida

Al descubrir que su cuerpo era vulnerable a las enfermedades, y enfrentar cambios hormonales.

Al descubrir las propias habilidades.

Al terminar de cumplir una Misión

Del cuadro No.5 se destaca que los mayores mencionan como el primer tema significativo a la familia. Conforme avanzan en el desarrollo de ésta y de su propia vida, estos significados se modifican.

Objetivo No. 6

Cómo modifica los significados de vida? Cómo llega al cambio de sentido?

50 - 59	60 - 69
Las áreas que tenían significado cambian, cuando los hijos están en la casa son unas y cuando se van son otras.	Van llegando los cambios pero uno no los siente, hasta que se hacen evidentes.
Cuando uno se pensiona.	Se produce dolor y esfuerzo cuando los hijos crecen, se modifican los papeles sociales y aparecen las enfermedades.
La experiencia de vivir amplía la perspectiva de vida.	

Nótese en el cuadro No. 6, que el sentido de la vida se modifica al suceder ciertos cambios del proceso que se vive.

Objetivo No.7

Cómo reconstruyen sus vidas?

50 - 59

60 - 69

Dedicándose a disfrutar la vida.

Integrándose a otras actividades

Estudiando y participando en
actividades que promuevan la
ampliación de conocimientos
y la socialización.

Cultivándose uno mismo.

Ejercitando el cuerpo.

Sirviendo a los demás.

Sirviendo a los demás.

La información en el cuadro No.7 señala que los mayores reconstruyen su vida con actividades y destacando lo positivo de su vivencia.

Objetivo No. 8

Cómo piensa de usted mismo?

50 - 59

60 - 69

Activo, integrado a la sociedad.

Con mucha estimación de sí mismo.

Feliz, satisfecho de haber logrado sus metas.

Ya cumplió con su obligación.

Orgulloso de lo que tiene (familia y capital).

Orgulloso, no le importa el que dirán

Independiente y estable.

Vivir es una experiencia bella: la vida no ha sido en vano.

Aislado.

Satisfecho y libre.

Bien de salud.

Lucha por el bien de los demás y sirve a la comunidad.

Obsérvese en el cuadro No. 8 que los mayores se sienten muy satisfechos de lo que han logrado en sus vidas.

2. DISCUSIÓN:

Los principales aspectos que dan significado a la vida de las personas con edades entre 50 y 70 años en el grupo estudiado son: la familia, la realización personal y el servicio a los demás. Es interesante que los diferentes teóricos señalan la familia y la autorrealización como temas más significativos y también en nuestros mayores costarricenses así lo encontramos. Sin embargo, el éxito en el trabajo no fue mencionado en nuestro caso con tanta vehemencia como los teóricos lo hacen (Dittman-Kohli, 1990; Thorson, 1995). Tal vez en Costa Rica no sea un tema tan significativo, o el mismo se vuelva un motivo para valorar la vida sólo una vez que la persona se ha jubilado, des pués de los 60.

En otros estudios en U.S.A. se ha encontrado que la categoría más popular de los temas que dan significado a la vida de los mayores es la de "relaciones interpersonales" y en ésta, la subcategoría de La Familia (De Paola y Ebersole, 1995). En nuestra investigación también La Familia es mencionada tanto en los mayores de 50 como en los mayores de 60. Sin embargo, el principal componente en el primer grupo de edad estudiado es "concluir con la crianza", tarea que termina cuando los hijos salen de la casa a formar sus propias familias. En Costa Rica no ha finalizado aún a los 50 años pues los hijos permanecen en el hogar hasta que se casan, lo que extiende el período de crianza hasta casi la sexta década, por lo que es posiblemente ésta la razón de que esos adultos de 50 a 60 expresen todavía sentir gran responsabilidad moral u obligación. El segundo grupo de 60 a 70 años se caracteriza porque su interés en la familia ahora se centra en acompañar a sus hijos y nietos, notándose una especie de transición en el objetivo de la relación familiar, que cambia de una inversión activa a una más pasiva o mágica, para usar la concepción de Gutman (1968).

En general, los estudios en otros países indican que los más mayores reportan mayor satisfacción y sentido de vida que los más jóvenes, y que un área importante es el placer y el desarrollo personal.

Con respecto a esta "realización personal" entre 50 a 60 años, encontramos que les interesa desarrollarse, vivir plenamente, mantener su independencia tanto económica como social, e ir dejando en orden todos los aspectos de la vida. Para el grupo de 60 a 70 lo más importante es darse gusto a sí mismos, realizando esas actividades que siempre desearon hacer, como jugar "Nintendo", estudiar lo que hubieran querido saber de jóvenes, o lo que no tuvieron tiempo antes debido a sus múltiples ocupaciones. No importa la necesidad que busquen llenar, lo importante es que cada persona da sentido diferente y busca un dominio específico como aquello que valora de su vida. Tal vez las generaciones actuales puedan beneficiarse de los logros culturales e históricos de sentirse con derecho a disfrutar de la vida. Como hoy en día muchos adultos podrán vivir hasta un tercio más de su existencia después de criar y ver partir a sus hijos, es posible que los que han cumplido, se sienten con deseos de buscar satisfacción personal. De alguna forma podría decirse que la sociedad costarricense está permitiendo a estos mayores que satisfagan sus deseos, y que ellos se han adaptado bien a la sociedad, posponiendo su autosatisfacción hasta que cumplieron con las obligaciones familiares y de ayuda a las siguientes generaciones (Keith, Fry, et.al., 1994, Erikson, 1989).

La otra categoría que se encontró entre los temas significativos, fue lo que denominamos Servicio. Lidar con la gente a veces es estresante y demanda mucha energía pues requiere calma en la crisis, paciencia en la frustración, compasión ante el dolor, comprensión de la cólera del otro (Rogers, 1984). Esto es difícil de enfrentar aún por los profesionales de ayuda, pero a partir de los 50 años, la población estudiada muestra una especie de dedicación para ayudar a los

demás, como una entrega amorosa y desinteresada que hemos llamado Servicio. Este tiene que ver con la ayuda al prójimo, con desprendimiento. Es como si consideraran que ya llegó el momento de volverse a los demás para cumplir con la misión de estar vivos, en un intento por allanar el camino para "el retorno a la Morada Final". Consideran este período como un regalo, un tiempo para "ponerse con Dios", "limpiar la conciencia" y "regresar al estado sublime". Se nota un cambio en la percepción individual del propósito, para darse a los demás como una nueva dirección de la vida como un altruismo de servicio a la humanidad.

En síntesis, podríamos afirmar que entre los cincuenta y setenta años de vida en los mayores estudiados, la intencionalidad fluctúa entre dos líneas que van de lo material a lo espiritual. La inversión material sería la que ellos hacen en sus familias y su propio desarrollo para realizar sus sueños. La línea más espiritual es la del servicio a los demás, que la asumen como una Misión para reconciliarse con Dios y con ellos mismos. Podemos entender esta intención como la integridad de que nos habla Erikson (1963), que supera el amor a sí mismos por el amor a la especie humana, lo que permite aceptar la vida que han vivido. Esto implica una integración emocional y social que hace superar el temor a la muerte, dando paz espiritual.

Los temas o dominios significativos se pueden clasificar en positivos o negativos. Entre los temas positivos están: la familia, el deseo de continuar aprendiendo, de mantener la independencia económica y de cumplir la Misión. Entre los negativos están, en los mayores de 60, en primer lugar la preocupación por las enfermedades y en segundo lugar, la baja autoestima y los miedos. La pérdida de autoestima también la señalan los de 50 y dicen que se manifiesta en insatisfacción con la propia vida, frustración por no haber logrado lo que siempre aspiraron como una carrera profesional o un negocio próspero. Un tema negativo en ambos grupos es el relacionado con los "conflictos de pareja" y los cambios de rol por la viudez o divorcio, lo que

vuelve a destacar el tema de la Familia en la vida. Interesa resaltar que en los mayores de 60 aparece la preocupación por el cambio de rol con respecto a la jubilación, y en los mayores de 50 la preocupación es por el divorcio. Estos temas negativos obligan al anciano a realizar un duelo por la ilusión no cumplida, o la imagen soñada y no lograda (Galinsky, 1987; Hidalgo, 1993).

Una diferencia entre los temas positivos de los longevos es que los de 50 a 60 años dan mayor importancia a la independencia económica y los mayores de 60 a la diversión o autosatisfacción, al mismo tiempo que los del primer grupo de estudio, aún no muestran gran preocupación por la salud mientras que los de 60 sí mencionan las enfermedades como un tema negativo. Es posible que en Costa Rica la disminución del ingreso económico se dé entre los 50 y 60 cuando la mayoría de los trabajadores se jubilan, y de ahí su preocupación por lo económico en esa década. Por el contrario, es comprensible que el cambio en el funcionamiento del organismo, que muchos estudiosos señalan que se da en la primera parte de los 70, sea lo que atemorice a los adultos de 60 a 70, quienes podrían estar empezando a sentir ciertos efectos de vulnerabilidad física (Thorson, 1995; Barrow, 1989).

Los significados negativos son compensados de diferente manera según la década de vida, y al avanzar la edad, se nota una menor rigurosidad por el rendimiento. Por ejemplo, los mayores de 50 compensan "tratando de aprender más", mientras que los mayores de 60 dicen que "adaptándose a la realidad". Resulta interesante que los de 50 explican que compensan "conociendo gente nueva" y los de 60 que compartiendo y "disfrutando lazos de amistades existentes". Muestran la compensación en dos caminos: adaptándose a la realidad que están viviendo, o por el contrario, haciendo lo que más los satisface. Algunos son capaces de integrar en un proceso de crecimiento personal. Una participante mayor de 50 años expresó:

“Sentido de vida es cambiar. Va sucediendo a lo largo de la vida. Primero son los hijos y las responsabilidades. Después se van los hijos y viene el vacío, la soledad. Luego hay que cambiar hacia la paz y la libertad.”

Todas estas apreciaciones nos permiten decir que el sentido de la vida parece ir más allá de lograr metas personales. Los mayores se sienten responsables de obligaciones sociales y familiares y este impulso se convierte luego en el deseo de cumplir una especie de Misión, algo así como el Destino que se les asignó realizar mejorando y aportando soluciones a su comunidad. Esta Misión es una aceptación gustosa de su papel en el mundo, después de hacer lo que “tenían” que hacer. Podría entenderse que hasta que el adulto alcanza la verdadera sabiduría de que nos habló Erikson (1989), es que puede pensar en sí mismo con los mismos derechos que los demás. Por eso al final también aparece la búsqueda por alcanzar pequeños caprichos y objetivos personales, tal vez secretamente acariciados.

Los mayores afirman haber comenzado a descubrir que su vida tenía sentido cuando les suceden eventos demarcadores que a menudo producen dolor, como aceptar que la crianza y educación de los hijos ya concluyó, darse cuenta que su vida de pareja terminó por la muerte o alejamiento de su compañera o compañero, enfrentarse a cambios hormonales que les provocan trastornos, enterarse que su cuerpo es más vulnerable a las enfermedades, tener que cambiar su rol ocupacional porque llega la jubilación. Aunque el dolor y el sufrimiento son experiencias individuales, se nota una cierta valoración de sí mismos cuando estos mayores han superado pérdidas y han enfrentado dolor en sus vidas (Bowsma, 1978). Es como reconocer que no sólo tuvieron energías para tratar de sobrevivir, sino que también creativos y lograron superar el dolor y buscar sus sueños (Sheehy, 1985).

A partir de estas experiencias empiezan a formularse preguntas sobre su existencia y sobre el rumbo que ésta debe de tomar en ese momento. Comienzan a pensar que la vida tenía sentido, y señalan como el principal componente de esta significatividad a La Familia, tanto los de 50 como los mayores de 60. Los de 50 también dan sentido a los cambios físicos, mientras que los de 60 particularmente a lo que tiene que ver con su vida interior.

“Los cambios van llegando y no se sienten”, explican ellos. A veces el descubrirlos provoca mucho dolor y esfuerzo, implica soledad, confusión emocional, pero estas inquietudes se van apaciguando por la experiencia de vida de cada uno. Así se dirigen finalmente a buscar su Misión, la que deben y quieren cumplir hasta el fin. Encontramos un componente importante que es el gusto por cumplir esa tarea o función que en etapas tempranas se siente como obligación, y después de los 60 expresan que la Misión es su propósito, que quieren realizarla.

Sus vidas se reconstruyen tomando los aspectos positivos y dejando de lado lo que provoca dolor e insatisfacción. Los de 50 manifiestan que disfrutando, estudiando y participando en actividades que promueven la ampliación de conocimientos y la socialización, cultivando el espíritu y el cuerpo, y sirviendo a los demás. Este último aspecto es importante de rescatar, pues los introduce en la Misión de servicio. Parece que se realiza aquí una transición que cambia la responsabilidad que sienten como una obligación, a esa misma búsqueda pero vivenciada como una Misión o deseo personal de servir y darse a los demás.

En su mayoría, estas personas se perciben a sí mismas felices, satisfechas de haber logrado sus metas, orgullosas de lo que tienen. Muestran autoconceptos positivos y esto les ayuda a que la dimensión de autoestima y valor social sean también positivos y los haga tener buenos sentimientos respecto a sí mismos y a su entorno. Por supuesto que esta valorización personal va asociada a su estilo de vida, que posiblemente siempre fue saludable. Este grupo se

caracteriza por estar activo: están integrados a un Programa especial cuyo objetivo es precisamente que se mantengan productivos y vigentes, informados, y que establezcan redes de apoyo social para que permanezcan integrados a la comunidad.

A pesar de estas características valiosas que aseguran algún nivel de calidad de vida en este conglomerado, es necesario destacar que también aquí apareció un individuo del grupo de 50 a 60 años, que expresó sentirse aislado. Esta persona es de reciente ingreso al Programa Integral lo que podría destacar como un logro del mismo programa si luego de un tiempo, él se integra al compañerismo nuevas ilusiones e intereses y se fortalece como persona.

Esta investigación nos comprueba de la importancia de tener claridad de sentido. Asimismo, parece que ratifica la importancia del Programa Integral del Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica al ofrecer a sus integrantes la oportunidad de crecer y desarrollarse hasta cumplir lo que para ellos tiene significado. Tal vez estos mayores buscan la oportunidad de participar en actividades como los que ofrece la Universidad de Costa Rica porque siempre tuvieron alguna claridad en sus intenciones; tal vez el Programa Integral facilitó que aclaren su sentido y el logro de su Misión. Lo importante es que la sociedad ofrezca la oportunidad para ello, de modo que ningún anciano costarricense tenga que decir, como Borges:

*...Si pudiera volver a vivir comenzaría a andar descalzo
a principios de la primavera
y seguiría así hasta concluir el otoño.
Daría más vueltas en calesita,
contemplaría más amaneceres
y jugaría con más niños
si tuviera otra vez la vida por delante...
Pero ya ven, tengo 85 años y sé que me estoy muriendo!*

*Jorge Luis Borges
1989*

CAPITULO VI

CONCLUSIONES

1. Se cree que son las mismas personas que envejecen las que deben anticipar conscientemente su ancianidad, para llegar a entender su ciclo de vida y poder planear y prepararse para una vejez satisfactoria y sana. Y es que cuando pensamos en el futuro, promovemos cambios que nos llevan hacia los objetivos que queremos, y eso es involucrarse con la vida, eso da vitalidad y fortaleza para vivir. Esta intención hacia el futuro deriva de las creencias y compromisos personales y de cómo nos sentimos con esos compromisos. A esto es a lo que se ha llamado sentido de vida. Los mayores del Programa Integral del Envejecimiento afirman que es algo "místico", que lleva a cambiar la manera de pensar de lo material a lo espiritual, y que vuelve a las personas más solidarias y satisfechas.

2. El sentido de vida para los mayores estudiados, podemos concluir que comprende diversos aspectos, comenzando por la familia. Esta incluye la crianza, el cuidado y la independencia que los hijos adquieren cuando son mayores y también toman en cuenta el acompañamiento que hacen como abuelos a sus hijos y nietos. Luego ese sentido se transforma en algo más personal, de crecimiento espiritual y de servicio a los demás, o sea, que la obligación se convierte en una Misión que sienten que tienen y quieren cumplir para completar su ciclo de vida.

3. Sintetizando los principales temas que dan sentido a los mayores entrevistados de 50 a 70 años del Programa Integral del Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica, se puede anotar

que se concentra en la familia, la realización personal y el cumplimiento de una misión. También mencionan otros temas significativos pero que ellos consideran negativos, es decir que los hacen sentir insatisfechos, como las enfermedades, la baja autoestima, los conflictos de pareja y el cambio de funciones provocado por la viudez, el divorcio y la jubilación.

4. Compensan estos significados negativos que les producen dolor, compartiendo con los demás, desarrollando sentimientos de solidaridad, y haciendo actividades que los hacen crecer individualmente y les dan satisfacción, tales como ejercitar el cuerpo, conocer cosas nuevas, gente diferente, viajar y consolidar los vínculos de amistad ya existentes.

5. Los mayores de 50 años del estudio afirman que empezaron a pensar que la vida tenía algún sentido con la responsabilidad familiar: crianza, educación de los hijos, crisis de la pareja, viudez y finalmente, al descubrir la propia vulnerabilidad.

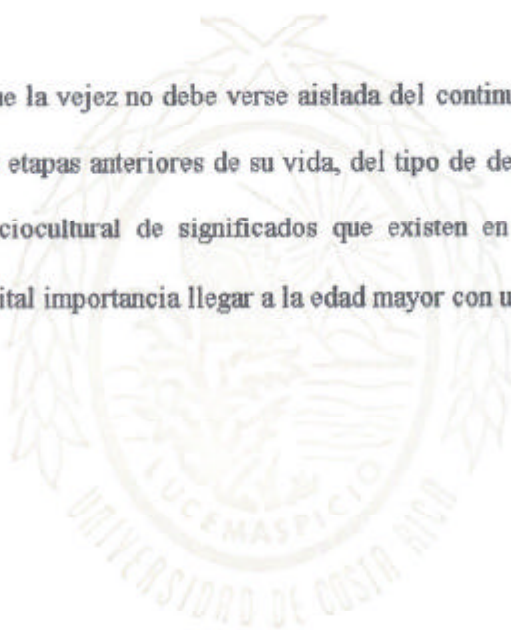
6. El significado de vida de estos mayores estudiados parece irse modificando paulatinamente. Las personas se percatan de que han vencido obstáculos en ciertas situaciones, ya sea familiares o de otra índole. A veces estas modificaciones provocan dolor y sufrimiento y son producto de un gran esfuerzo personal.

7. Los eventos que se van sucediendo a través de la vida se enfrentan mejor con cierta preparación, cómo pensar en su cercanía, como negociar y organizar libremente lo que se hará en el futuro. Todo esto produce una sensación de libertad y de menor tensión, puesto que da al mayor posibilidad de tomar sus propias decisiones y encargarse de sí mismo. De esta forma ellos

sienten que reconstruyen sus vidas cultivándose y cuidándose a sí mismos a la vez que sirviendo a los demás.

8. La edad parece ser predictora de bienestar para estos adultos, pues a pesar de que los mayores experimentan, como ya lo hemos dicho, dolor en algunos cambios que se presentan en sus vidas, muestran una tendencia saludable de ajustarse a estos cambios y la satisfacción de cumplir con su misión en la vida. Por eso aseguran sentirse felices, orgullosos y libres.

9. Puede concluirse que la vejez no debe verse aislada del continuum del desarrollo de cada persona, de cómo vivió las etapas anteriores de su vida, del tipo de decisiones tomadas en otras épocas, ni del sistema sociocultural de significados que existen en la comunidad en la que envejeció, pero que es de vital importancia llegar a la edad mayor con un claro sentido de vida.



BIBLIOGRAFÍA

- Ausubel, D. Psicología Educativa. México: Trillas, 1987.
- Barow, G. Aging, the individual and Society. Nw York: West Pub. Co., 1989.
- Beauvoir, De S. La Vejez. México: Hermes, 1983.
- Berthoud, S. Manual de Psicología. Barcelona: Herder, 1982.
- Bonilla, F.S. "Percepción del envejecimiento en estudiantes de carreras de ayuda de la Universidad de Costa Rica". Ciencias Sociales. N°70, 1995.
- Bowsma, W. "Chritian Adulthood" en Erickson, E. Adulthood, 1978.
- Bradbury, W. The Adult Years. New York: Time-Life Books, 1975.
- Bruner, J. Hacia una Teoría de la Instrucción. España: Ed. Historia Panamericana, 1969.
- Bruner, J. El Proceso de la Educación. México: Hispano-Americana, 1972.
- Burlingame, V. "Counseling an Older Person". Social Casework. Vol. 19, 1980.
- Buscaglia, L. Bus 9 to Paradise. New York: Columbine, 1986.
- Carnevali, D. y Patriek, M. Geriatría y Gerontología. México: Interamericana, 1988.
- Coke, M. "Correlates of life satisfaction among elderly African- Americans". Jo. of Gerontology. Vol. 47, N° 5, 1992.
- Cröse, R. "Reviewing the past in the here and now", JO. of Mental Health Counseling. Vol 12, N° 13, 1990.
- Cummings, E. y Henry, W. Growing old: The process of disengagement. New York: Basic books, 1961.
- De Paola, S. y Ebersole, P. "Meaning life categories of elderly nursing home residents". Int. Jo. of aging & human development. Vol.40, N°3, 1995.

- Erikson, E., et. al. Adulthood. New York: Norton & Co, 1978.
- Erikson, E. Childhood & Society. New York: Norton & Co., 1963.
- Erikson, E. Vital Involvement in old age. New York: Norton, 1989.
- Forward, S. Cuando el amor es odio. México: Grijalbo, 1988.
- Frankl, V. Ante el Vacío Existencial. Barcelona: Herder, 1980.
- Freire, P. Education for Critical Consciousness. New York: Seabury Press, 1973.
- Frenkel, B. "Adjustment & reorientation in the course of the life span", en Newgarten Middle age & Aging, 1968.
- Galinsky, E. The six stages of parenthood. Massachusetts: Addison Wesley Pub. , 1987.
- Garner, D. y Mercer, S. Women as they age. New York: Harwoth Press, 1989.
- Gerou S. Miyake. Assessment of subjeive wellbeing. Min: The University of Minnesota, 1991.
- Goodman, E. Turning points. New York: Fawcet Columbine, 1980.
- Gould, R. "Transformations during early & midle adult years" en Smelser, j. y Erikson, Themes of work & love in adulthood, 1981.
- Gutman, D. "Aging among the Highland Maya", en Newgarten, B. Middle age & aging. 1968.
- Hidalgo, J. "Pesar y duelo en el envejecimiento". Gerontología. Vol. 7, Nº1-2-3, 1993.
- Kaplan, P. No culpes a mamá. Buenos Aires: J. Vergara, 1990.
- Kastenbaum, R. La Vejez. México: La Psicología y tú, 1980.
- Keith, J., Fry, Ch. et. al. The againg experience. London: Sage Pub, 1994.
- Keith, W., y Hafer, J. Coping with Bereavement. New Jersey: Prentice-Hall, 1981.
- Krause, N. "Race Diferences in Life Satisfaction Among Aged Men & Women". Jo. of Gerontology. Vol. 48, Nº 5, 1993.

- Ikels, Ch. en Keith, et. al. The aging experience, 1994.
- Lehr, U. Psicología de la Senectud. Barcelona: Heder, 1980.
- Levinson, D. The seasons of a man's life. New York: Ballantine Books, 1979.
- Linchitz, R. Venza el Dolor. Bogotá: Norma, 1993.
- Lobouvie-vief, G. Models of Cognitive Functioning in the Older Adult. USA. Hemisphere Pub., 1990
- Mace, N. y Rabins, P. Cuando el día tiene 36 horas. México: Pax-México, 1988.
- Mardoyan y Weiss, D. "The Efficacy of Group Counseling with Older Adults". Personnel and guidance JO., 1981
- Mayer, N. The male mid-life crisis. New York: New American Library, 1979.
- Morgan, D. Focus Groups as Qualitative research. London: Sage Pub. 1988.
- Newgarten, B. Middle age and aging. Chicago: The University of Chicago Press, 1968.
- Nuttin, J. Teoría de la Motivación Humana. Barcelona: Buenos Aires, 1982.
- Peck, R. & Berkowitz, H. "Personality & adjustment in middle age", en Newgarten, B. et. al. Personality in middle and late life., 1980.
- Rapaport, R. La personalidad del joven de 13 a 25 años. Buenos Aires: Paidós, 1978.
- Rogers, C. Orientación Psicológica y Psicoterapia. Narcea: Madrid, 1984.
- Ruiz, O., Morales P. y Marroquín, M. Concientización y Andragogía. Buenos Aires: Paidós, 1975.
- Schutter, A. Investigación participativa: una opción metodológica para la educación de adultos. México: Cepal, 1983.
- Sheehy, G. Passages. New York: Dutton & Co, 1976.
- Sheehy, G. Pathfinders. Toronto: Bantam Books, 1985.

- Thirieth, M. y Kelpes, S. Mujeres de 50 años. Buenos Aires: Javier Vergara Ed., 1987.
- Thorson, J. Aging in a changin Society. U.S.A.: Wadsworth Pu. Co., 1995.
- Tobin, S. "Preservation of the Self in the Old age". Social Casework. Vol.69, N°9,1988.
- Waters, E. "The Life Review: Strategies for Working with Individuals and Groups". JO.of Mental Health Counseling. Vol.12, N°3, 1990.

