

Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente

Reconocimiento de validez oficial de estudios de nivel superior según acuerdo secretarial 15018, publicado en el Diario Oficial de la Federación del 29 de noviembre de 1976.

Departamento de Psicología, Educación y Salud
Maestría en Desarrollo Humano



La reformulación del sentido de vida en personas de la tercera edad a partir de la jubilación.

TESIS que para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO
Presenta: **ELENA AGUILAR CERVANTES**

Tutoras **DRA. ELBA NOEMÍ GÓMEZ GÓMEZ Y DRA. MARÍA PEÑA GUTIERREZ.**

Tlaquepaque, Jalisco a 14 mayo de 2019.

Dedicatoria:

A mi papa por ser la inspiración que me llevo a indagar sobre el tema.

A Carlos por el amor, apoyo incondicional y la confianza que ha demostrado durante el tiempo que hemos caminado juntos.

A mis hijos César y Sofía por ser mi fuerza y motivación para salir adelante.

A mis hermanas y hermano por estar siempre presentes y darme la oportunidad de aprender junto con ellos.

A mis amigos que siempre estuvieron presentes aun en las ausencias.

A mis maestros que se cruzaron en mi camino y aportaron sus conocimientos y dedicación a este proyecto.

¡GRACIAS!

*“No te rindas porque la vida es eso, continuar el viaje, perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo, correr los escombros y destapar el cielo”*

Mario Benedetti.

MAESTRÍA EN DESARROLLO HUMANO.....	1
La reformulación del sentido de vida en personas de la tercera edad a partir de la jubilación.....	1
RESUMEN.....	6
PALABRAS CLAVE:	6
INTRODUCCIÓN.....	7
Capítulo 1 - Problemática	9
OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	19
OBJETIVO GENERAL.....	19
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	19
Capítulo 2- Fundamentación Teórica	20
IDENTIDAD	20
SENTIDO DE VIDA.....	21
SALUD	25
MERCADO LABORAL, CAPACIDADES Y HABILIDADES.....	29
JUBILACIÓN.....	35
DESARROLLO HUMANO.....	37
Capítulo 3- Metodología de Investigación.	39
METODOLOGIA CUALITATIVA	39
EL MÉTODO FENOMENOLÓGICO CRÍTICO	40
LA ENTREVISTA FENOMENOLÓGICA.....	41
Capítulo 4- Procedimientos Metodológicos.....	44
Tabla 1: Cronograma de trabajo de campo.....	44
Fase 1 “Contacto”	44
Fase 2 “Entrevista video-grabada”	45
Fase 3 “Transcripciones de las entrevistas”	45
Fase 4 “Categorización de las entrevistas”	46
Fase 5 “Análisis de hallazgos”	46
Capítulo 5 - Hallazgos de la Investigación.	47

Tabla 2: Categorías.....	47
1.- La familia un proceso de socialización en el desarrollo de la identidad.....	48
1.1. Construcción de los referentes identitarios	48
1.2. Vínculos familiares y emocionales.....	51
1.3 La calidad de vida como valor.	54
2.- Mi historia de vida como balance personal en la vejez.	55
2.1. Entre el bienestar y el malestar. Aprender a enfrentar conflictos.	55
2.2. Salud y enfermedad.	59
2.3 Redes Sociales.	61
3.- La jubilación un factor de cambio en el proyecto de vida. La oportunidad de la jubilación para reorientar el proyecto de vida.	63
3.1 El trabajo y la productividad. Dejar de ser productivo.....	63
3.2. La reorganización de la vida frente a la jubilación.	66
3.3. Reconstruyendo el proyecto personal.....	70
CONCLUSIONES Y PROPUESTA	77
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	79
ANEXOS:.....	84
Anexo formato 1.	84
Anexo formato 2.	85
Anexo formato 3	87

RESUMEN

La siguiente investigación busca recolectar la experiencia vivida por un grupo de tres mujeres y tres hombres de entre 62 y 67 años de edad, de la zona metropolitana de Guadalajara, Jalisco; los cuales han pasado por un proceso de jubilación y que, a partir de este, se enfrentan a diversos cambios en su vida diaria, en su entorno social, en la forma en que se perciben a sí mismos, en su manera de relacionarse con sus seres queridos y conocidos, así como a diversas problemáticas, como la exclusión, enfermedades causadas por el envejecimiento. El objetivo de este trabajo se centra en conocer cuál es la reformulación del sentido de su vida, que estas personas le dan a su vida a partir de que terminan el proceso laboral. Para esto, se llevaron a cabo seis entrevistas a profundidad desde la epistemología fenomenológica, propuesta por Virginia Moreira. El método que se utilizó se centró en lo cualitativo con un tinte biográfico, dentro de la perspectiva del Desarrollo Humano.

PALABRAS CLAVE:

Adultos Mayores, Identidad, Sentido de vida, Mercado Laboral, manejo de emociones, y Jubilación.

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de grado tiene por título “La reformulación del sentido de vida en personas de la tercera edad a partir de la jubilación”. En los siguientes capítulos se detalla cómo se desarrolló la investigación- acción, así como los referentes teóricos que la sustentan.

En la actualidad vivimos en una época en la cual se han dado diversos avances en los procesos de urbanización, industrialización y modernización social, así como varios adelantos tecnológicos, médicos y científicos. Estos avances han permitido cambiar la esperanza de vida de los ser humano, los cuales permiten que haya un aumento de población mundial.

Según datos del Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2016) la esperanza de vida cada vez es más alta, ya que en 1950 el promedio de vida en México era de 50 años y más de la tercera parte de la población moría a causa de alguna enfermedad. En el año 2016, el promedio de vida de un mexicano es de 71 a 77 años, y para el 2050 el promedio de vida será de 80 años. No obstante, este cambio conlleva nuevos retos políticos y sociales.

En este sentido, Rivera (s/f) considera que, vivir el mayor número de años y en las mejores condiciones es, sin duda, uno de los objetivos básicos de todos los seres humanos. Las alternativas no son precisamente ni atractivas ni estimulantes. Nos ocupamos de nuestra salud, ahorramos para el futuro y nos preocupa nuestra pensión de jubilación porque pensamos vivir muchos años.

Y para vivir en las mejores condiciones la calidad de vida es un factor determinante que parte de la percepción que cada persona tenga en su contexto de valores, objetivos, aspiraciones, en fin; todo el conjunto de perspectivas y acciones que se generan en el camino de la vida.

De acuerdo al autor la calidad de vida *“es entendida como una vida digna donde la persona se siente plenamente realizada toda vez que sus objetivos y expectativas van cumpliéndose”*. (Cuenca,2008, p.280).

El principal objetivo de esta investigación – acción es evidenciar las diferentes maneras de percibir la vida a través de la propia experiencia de los individuos entrevistados, así mismo como dichas personas reorganizan su vida a partir de su proceso de la jubilación, encontrando maneras de reconstruir un proyecto que siga significando un sentido a su vida para ellos.

El marco metodológico es de corte cualitativo, se entrevistaron a tres mujeres y tres hombres, las entrevistas fueron semi - estructuradas, a profundidad con la finalidad de conocer cómo fue su historia de vida, cómo utilizaron sus propios recursos que les fue dando un sentido de vida y cómo vivieron el proceso de la jubilación al llegar a la tercera edad y de qué manera les represento un estilo en su vida.

La investigación – acción, se realizó desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), dentro de la perspectiva del Desarrollo Humano, que consiste en que el ser humano se desarrolle desde su propia experiencia y esa misma sea vivida en el momento en que pasan los hechos, en el *aquí y en el ahora*. (Moreira,2001), utilizando como método la fenomenología crítica de Dantas y Moreira (2009), donde enfatiza la experiencia como elemento primordial para la comprensión del mundo, lo subjetivo y objetivo, la experiencia vivida a través del hombre.

Las entrevistas se videograbaron y se transcribió la información, con esta se hizo un vaciado de la información seleccionando parte de sus vivencias que dan cuenta de sus sentimientos, sus necesidades, sus deseos, lo ganado lo perdido, y el sentido de vida en la etapa de la jubilación. Cómo a través de sus experiencias generan un cumulo de sabiduría que les sirven como alternativas para afrontar las condiciones físicas y emocionales que se tengan en el momento.

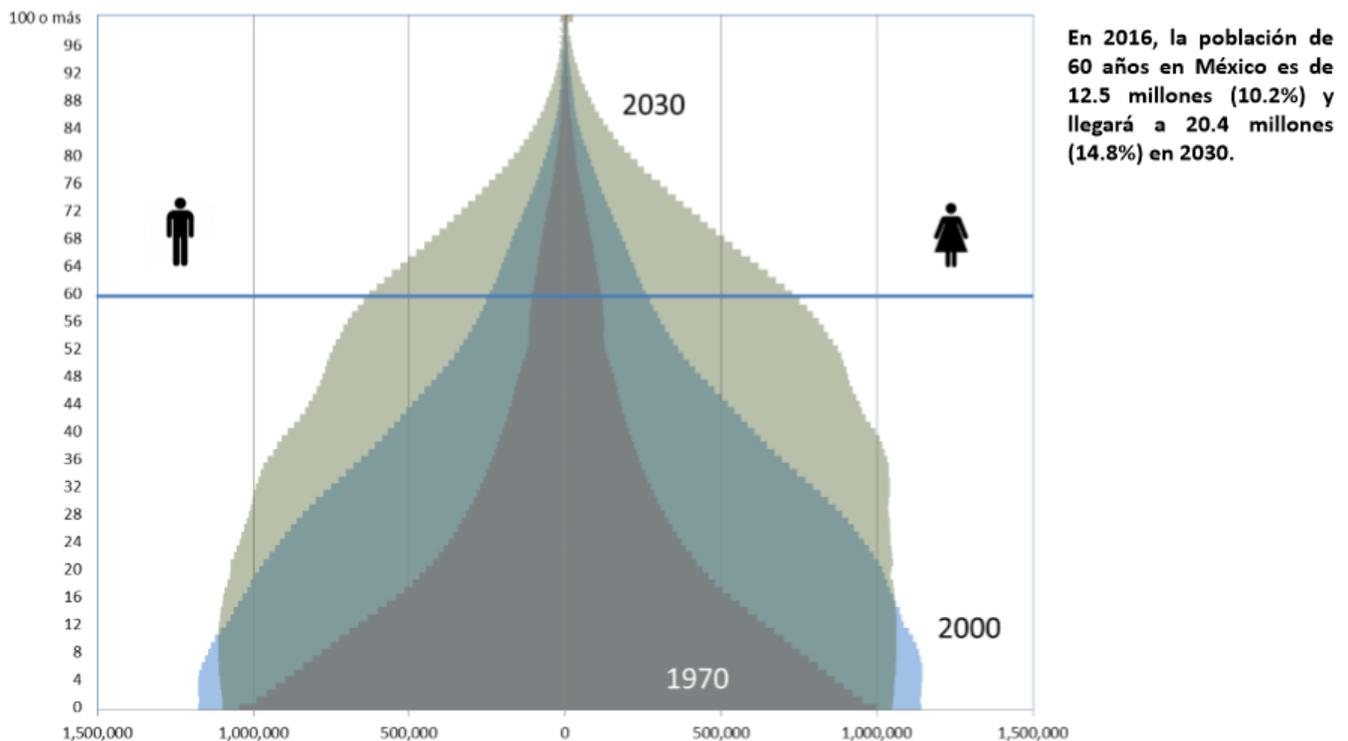
El contenido del trabajo se centra en cinco capítulos: La problemática, la fundamentación teórica, la metodología de investigación, el procedimiento metodológico, los hallazgos de la investigación y las conclusiones.

Capítulo 1 – Problemática

A raíz de la segunda guerra mundial, la población mundial experimento cambios significativos en el crecimiento demográfico debido a los progresos técnicos, científicos, médicos y sanitarios que lograron controlar algunas enfermedades y por lo tanto disminuir el índice de mortalidad dando como resultado un incremento en las personas de la tercera edad o adultos mayores.

De acuerdo con Consejo Nacional de Población (CONAPO, 2016) en el 2016 la población de 60 años en México es de 12.5 millones y para el año 2030 habrá casi 20.4 millones de personas de sesenta años en México, es decir, casi el doble más que en la actualidad; lo cual implica que habrá un mayor número de personas de la tercera edad en comparación con las jóvenes. Como se muestra en la gráfica.

Estructura de la población por edad y sexo, 1970, 2000 y 2030.

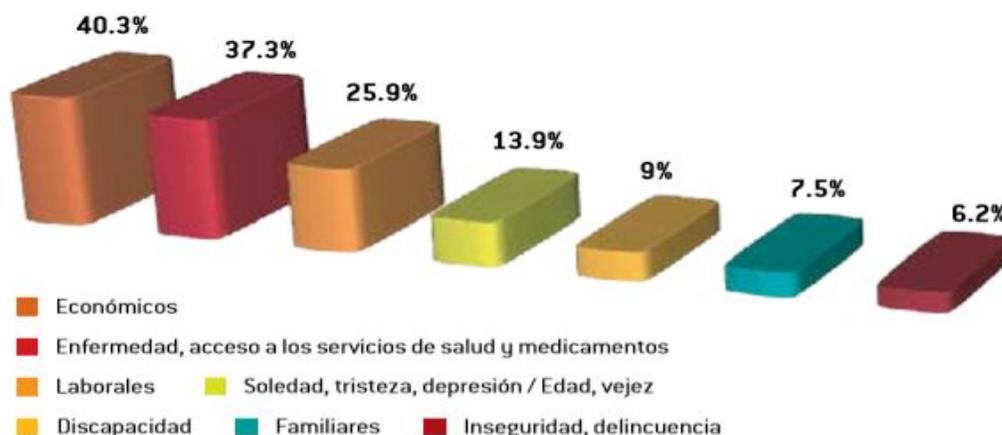


Fuente: Consejo Nacional de Población con base en las Estimaciones y Proyecciones de la Población de México, 1970, 1990-2010 y 2010-2050.

Debido al aumento en la población se considera que el impacto social se verá reflejado en los ámbitos demográficos, sociales y económicos. Por lo que los temas relacionados con las personas de la tercera edad, deberán figurar en los esfuerzos gubernamentales como un primer plano, así mismo, será necesario implementar políticas públicas que trabajen en conjunto con un equipo multidisciplinario especializado, para poner en marcha estrategias que garanticen: La transición del trabajo al tiempo de ocio activo o pasivo, la estabilidad de la seguridad en el sector salud, la activa participación en la vida familiar, la convivencia, la inclusión en la tecnología, pensiones bien remuneradas, creación de espacios públicos con accesibilidad, dignos, seguros y confortables.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (INAPAM, 2010). Mediante el Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (CONAPRED), realizó el diseño de la Encuesta Nacional sobre Discriminación en México (Enadis), llevado a cabo en 13,751 hogares en 32 entidades federativas del país, de las personas de la tercera edad, donde se les hicieron varias preguntas y entre ellas una fue ¿Cuáles son los tres problemas más importantes que usted tiene? y los resultados se muestran en la gráfica siguiente.

Dígame por favor, ¿cuáles son los tres problemas más importantes que usted tiene?



Las personas de sesenta años y más consideran dentro de los tres problemas más importantes, en su experiencia personal, los problemas económicos en primer lugar, seguidos por los relacionados con la salud y, luego, los de carácter laboral.

* La gráfica no presenta los porcentajes menores a 6%, incluyendo respuestas insuficientemente especificadas, no sabe y no contestó.

Podemos observar que la principal problemática de las personas de la tercera edad es la económica al llegar a la tercera edad, ya que esto les representa una inseguridad para su futuro, esto lo determinan varios factores uno de ellos es llegar sin una pensión o jubilación que garantice una estabilidad de sustento para el resto de la vida. Como segundo problema es el acceso a los servicios de salud y medicamentos que va ligada a lo económico.

Según datos de la Encuesta Nacional de Ingresos y Gastos de los Hogares (ENIGH,2016), en el país había 9.6 millones de personas de al menos 65 años., sólo el 31 por ciento tuvieron ingresos por pensión o jubilación, principalmente de los institutos de seguridad social como el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE), Petróleos Mexicanos (Pemex) y la Comisión Federal de Electricidad (CFE), entre otros.

Así mismo, reportan que el 43 por ciento de las personas reciben ingresos de programas sociales estatales y municipales. Se estima, por tanto, que aproximadamente el 26 por ciento no tiene ingresos por algún sistema de pensión.

La pensión es un ingreso relevante de los adultos mayores, sin embargo, los montos implican que aun cuando cuentan con una pensión estas son insuficientes para adquirir la canasta básica que requieren para cubrir sus necesidades. Esta problemática se vuelve más vulnerable cuando no se cuenta con ningún sistema de pensión. Si bien a lo largo del tiempo se han tenido avances en las reformas laborales se tiene una necesidad de un desarrollo económico que cubra el paraguas social de este segmento de personas.

La distribución de los programas sociales de gobierno no será suficiente para los sectores vulnerables; esto debido a que no se cuenta con un sistema de seguridad y protección social que garantice vivir dignamente en la etapa de la vejez (Enríquez y Villarreal, 2014).

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos en su artículo 123 tiene un apartado referente a los derechos laborales y garantías individuales que se encarga de regular las relaciones laborales entre particulares, trabajo y previsión social, en consecuencia, la Ley Federal del Trabajo remite a la Seguridad Social.

En 1943 se publica la Ley del Seguro Social (LSS) y en 1944 inicia operaciones el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), el instituto ofrece los siguientes seguros y prestaciones: enfermedades y maternidad, retiro por cesantía en edad avanzada o vejez invalidez y vida, riesgos de trabajo, gastos médicos para jubilados y servicios de guardería.

En diciembre de 1995 se promulgó una nueva LSS. Esta entró en vigor el primero de julio de 1997, modificando las particularidades de las pensiones. Siendo esto un cambio significativo entre una pensión antes de 1997 y después. Todos los trabajadores afiliados al IMSS deben contar con una cuenta constituida por tres subcuentas: retiro por cesantía en edad avanzada y vejez, vivienda y aportaciones voluntarias.

En México, a partir del año 2002:

Se promulgaron los principios rectores de la Ley de los Derechos de las Personas Mayores, cuya instancia operativa corresponde al Instituto Nacional de la Persona Mayores (INAPAM), el caso del cuidado en la vejez presenta en espacio jurídico incompleto, inespecífico y poco definido cuando se menciona instituciones que se responsabilicen de otorgar cuidado a quienes presenta esta condición. (Arroyo, Ribeiro y Mancinas, 2011).

Según el Centro de Investigación Económica y Presupuestaria (CIEP) (2016), el presupuesto asignado a los Programas de Pensionados para adultos mayores fue insuficiente para cubrir las necesidades de las personas que estaban inscritas.

En este sentido Enríquez y Villarreal (2014) señalan que, en la Zona Metropolitana de Guadalajara, existen programas a nivel federal, estatal y municipal como lo son “70 y más” y “Vive Grande”. Donde ambos programas tienen como fundamento central la transferencia económica para sus beneficiarios. Y a saber que el recurso que reciben es insuficiente para cubrir todas las necesidades.

Es evidente que el sistema de pensiones y jubilaciones debería garantizar la estabilidad económica de este segmento de personas. Por ello, resulta urgente un cambio de paradigmas que garanticen una vida digna y de calidad.

Aunado a esta problemática nos encontramos con las enfermedades propias de la edad que marcan los cambios de los procesos biológicos y cognitivos que potencian la vulnerabilidad de los adultos mayores. Algunos cambios son normales al envejecer, mientras que otros pueden ser una señal de un problema de salud. Es importante reconocer la diferencia y atenderse. No obstante, la infraestructura que puede atender las necesidades de salud de los adultos mayores resulta insuficiente, ya que el acceso a los servicios médicos no está al alcance de toda la población, sino que sólo algunos sectores sociales son privilegiados al pertenecer algún servicio médico, añadiendo que los costos de los medicamentos pueden ser inalcanzables para dichas personas. Es así como el deterioro de la salud y de las capacidades de los individuos trae como consecuencia un incremento en el nivel de

los hogares, que muchas veces no puede ser subsanado con los ingresos que se perciben, trayendo como consecuencia la exclusión social y la baja calidad de vida.

La calidad de vida *“es entendida como una vida digna donde la persona se siente plenamente realizada, toda vez que sus objetivos y expectativas van cumpliéndose”*. (Cuenca,2008:280). Se puede seguir considerando que la calidad de vida se puede ver afectada por diferentes causas y motivos como la desestructuración familiar debido a las pérdidas que se atraviesan durante esta etapa del desarrollo; como la muerte de algún miembro de la familia (como la pareja, los padres, los hijos, los hermanos, etc.) o de algún amigo o persona que sea significativa y cercana, por problemas económicos, problemas o cambios en los contextos sociales de la persona, el deterioro de sus capacidades físicas debido a alguna enfermedad, entre otros. Estas pérdidas pueden llegar a generar estados emocionales que van limitando las relaciones interpersonales, las cuales son fundamentales ya que son un referente que va dibujando la propia historia de vida del individuo; con la cual éste le va dando sentido a su vida; ocasionándole una desestabilidad emocional y generándole otras pérdidas, como el deterioro de la salud.

La salud *“está enfocada a la ausencia de enfermedades que se encuentren relacionadas con los aspectos físicos de no presentar dolor y valerse por sí mismos, también con aspectos económicos como tener dinero, trabajar y estar asegurados con alguna pensión”*. (Vargas, *et al* 2017:174). Por tal motivo el estar en condiciones óptimas de salud te permite llevar a cabo actividades que contemplen un bienestar en el futuro, poder tener planes y proyectos e involucrarse de manera activa en la vida cotidiana. La salud favorable propicia una mejor calidad de vida.

La otra consecuencia y no menos importante es la exclusión social que van teniendo las personas mayores y va relacionada directamente con sus propios familiares, ya que los van alejando de la propia vida, en algunos casos no se ocupan de ellos y los van excluyendo de la sociedad, llegando incluso a sufrir negligencia o abandono, la misma familia ya los van dejando de lado a la hora de tomar decisiones y en la participación de actividades. La vida cotidiana de los familiares hace que no se les dedique el tiempo necesario para atender sus necesidades que requieren. Esto les

genera emociones diversas; en algunas personas sus sentimientos son de enojo y angustia mientras que en otras son de sufrimiento y tristeza.

Dadas las problemáticas sociales y la vulnerabilidad que enfrentan las personas de la tercera edad me resulta importante contribuir desde el ámbito del Desarrollo Humano.

Lafarga (2005) plantea: que el Desarrollo Humano es el resultado de que dos o más personas se den, a través de la relación descrita, la libertad para ser, es decir, para asumir como propios su pensar, su sentir y su actuar. Confía en que, asumiendo la responsabilidad de la propia vida, reconociendo, amando conscientemente mis propias necesidades, sentimientos, significados, experiencias, historias, recursos, limitaciones, errores, así como mi calidad de persona diferente, única e irrepetible se irán descubriendo los valores universales de la salud y el crecimiento.

La sociedad demanda poner énfasis en las relaciones humanas y en las necesidades de las personas de la tercera edad, ya que a medida que se avanza en la edad, la falta de comunicación y convivencia se van abandonando.

Como primera intención de este trabajo y desarrollar el tema de los adultos mayores o personas de la tercera edad, realice una serie de observaciones en las tiendas de Soriana y Walmart y entreviste a ocho personas que empacaban la mercancía en esos establecimientos.

Este trabajo fue enriquecedor e ilustrativo debido a que me enfrente a una problemática que si bien existe, no la tomaba en cuenta por considerar que me faltaban varios años para llegar a la edad de la jubilación, sin embargo lo que más me llamo a atención fue cuando los entreviste, las personas se veían interesadas en hablar de sus experiencias de vida, su postura corporal cambio enseguida y en la mayoría de los casos contaron cosas de su pasado y parecen que olvidan el presente, el rostro se les iluminaba cuando hablaban de sus recuerdos, identificaban sus emociones y sus sentimientos, pude establecer una relación de empatía que los motivo a compartir su vivencia de vida, estaban ávidos de comunicarse y que alguien los escuchara.

En este sentido Rogers (2012), menciona que creando cierto tipo de relación con las personas ellas descubrirán en sí mismas su capacidad de utilizar sus propios recursos para lo cual nombra tres condiciones básicas: la aceptación positiva incondicional, la autenticidad y la comprensión empática. Estos elementos son claves para crear relaciones humanas y darle sentido a la vida.

Yalom (1984) menciona que el sentido de vida debe completarse desde una perspectiva que permita apreciar su desarrollo en el tiempo, pues los tipos de significado, valores y prioridades cambian a lo largo de la vida: no aspira a conseguir lo mismo un niño, un adolescente, un adulto o un anciano. Meier y Edwards (1974) consideran que los experienciales alcanzan su máxima expresión entre los 13 y 15 años, los de creación alrededor de los 40-45 años y los de actitud sobre todo a partir de los 65 años.

De esta manera, el sentido de vida en la etapa de las personas de la tercera edad se convierte en un cambio importante. Cada uno decide a dónde ir y qué actitud tomar frente a la vida, algunas personas constantemente se sienten satisfechas y felices, sin embargo, otras se sienten frustradas y vacías a lo largo de su vida.

Desde la Psicología humanista (Rogers,1962). Les dio una gran importancia a las relaciones interpersonales, tanto en los procesos terapéuticos como en varios aspectos de la vida. Su visión del ser humano ofrece la posibilidad de recuperar la verdadera identidad de las personas que se manifiesta en la interacción responsable y creativa con todo su medio.

En este mismo sentido Barceló (2010) comenta que *“las relaciones interpersonales son, pues, el lugar psicológico más acertado para el proceso de crecimiento y transformación de la persona”* (p.52).

Así mismo, a lo largo de la vida existen varias preguntas que son constantes en la mente de la persona como, por ejemplo: ¿Qué es la vida? Se puede decir que es un misterio para ser vivido, pero ¿Qué le da sentido a esa vida? Aquello que se desea hacer, las aspiraciones, las metas y se podrá lograr a través de construir un proyecto de vida, aprendiendo desde la propia experiencia. Cada persona, a lo largo

de su vida, va tratando de darle respuesta a dichas preguntas a partir de sus vivencias y experiencias.

La intención de este trabajo es conocer las diferentes percepciones que se tienen de la propia vida y como a través de su vivencia personal encuentran un sentido de vida ante el proceso de la jubilación. De tal manera que la jubilación les representa un cambio significativo en su entorno de su papel central de la vida.

Para algunos el jubilarse será como un descanso y dejar atrás las presiones que durante la vida laboral les estaba causando problemas de salud o conflictos de alguna índole. Para otros puede ser una puerta que se abre para emprender proyectos que siempre quisieron hacer y que por alguna circunstancia no los han podido realizar o concluir, sin embargo, para otros puede ser una etapa difícil, donde no se sienten útiles ni valorados, teniendo una sensación de pérdida que les puede llegar a detonar alguna enfermedad grave.

Para llevar a cabo la investigación se entrevistaron a seis personas que debían de cumplir con dos características: que tengan entre sesenta y dos y sesenta y siete años y que estén pasando o hayan pasado por un proceso de jubilación no mayor a dos años.

Considerando la problemática antes mencionada y sabiendo que el encontrarle sentido a la vida ayuda a las personas a mantener un equilibrio en la vida, se pretende dar respuesta a la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es el sentido de vida de mujeres y hombres de la tercera edad que se jubilaron o están pasando por un proceso de jubilación?

Para lograrlo, la investigación – acción se realizó desde el Enfoque Centrado en la Persona (ECP), que consiste en que el ser humano se desarrolle desde su propia experiencia y esa misma sea vivida en el momento en que pasan los hechos, en el *aquí y en el ahora*. (Moreira, 2001, p. 41), utilizando como método la fenomenología crítica de Dantas y Moreira (2009), donde enfatiza la experiencia como elemento primordial para la comprensión del mundo, lo subjetivo y objetivo, la experiencia vivida a través del hombre. Para recolectar la información necesaria se llevaron a

cabo entrevistas a profundidad y semi - estructuras, dentro la perspectiva del Desarrollo Humano.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

OBJETIVO GENERAL

- ¿Cuál es el sentido de vida de mujeres y hombres de la tercera edad que se jubilaron o están pasando por un proceso de jubilación?

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Que las personas de la tercera edad, mujeres y hombres identifiquen si su vida tiene sentido una vez que se jubilaron o están pasando por un proceso de jubilación.
- Que le den un valor a sus propios recursos que construyeron en su vida.
- Que a partir de que se jubilaron tenga la claridad que la vida sigue teniendo sentido.

Capítulo 2- Fundamentación Teórica

El presente documento es una recopilación de información sobre los temas de interés para el trabajo, en el cual se abordarán los conceptos de identidad, sentido de vida, salud, vida laboral y jubilación. Cada uno de los cuales toma un papel importante en la vida de los entrevistados y de cualquier otra persona de la tercera edad.

IDENTIDAD

Para hablar sobre el sentido de vida, es necesario entender la conformación de las personas desde su concepción, así como las etapas de la vida; ya que lo que se aprende en la niñez, será la base para lo que será en un futuro el ser humano.

Para Freud *“la infancia es el destino de cada ser humano y todo lo que se vive y se aprende cuando se es niño se refleja en el futuro adolescente y en el adulto”* (citado en Loaeza, 2010, p.14).

De la misma manera, la identidad va creciendo conforme al crecimiento físico y biológico por lo que se va definiendo el carácter, el temperamento, las cualidades y los intereses de la persona. No obstante, aunque estos cambien, el yo de la persona permanecerá intacto.

Ramírez, (1984) le da gran relevancia a la conducta humana, ya que afirma que los seres humanos son repetitivos ante cada acontecimiento o circunstancias. *“Todo rasgo de conducta revela un trozo de historia”* (p.162), conforme se va avanzando en la vida, la historia se va construyendo junto con el propio ser humano, esto da la pauta para estar en constante cambio que lleva a modificar la existencia humana. Así mismo, los factores sociales y el contexto influyen en la percepción de la persona, quien se ve a sí misma a partir de lo que observa en la sociedad y de los valores que se le inculcan.

Por otra parte, Erikson (1950), acuñó el tema de ciclo vital, con el cual explica que cada etapa de la vida está señalada por una crisis, que consiste en un período crucial de vulnerabilidad del ser humano, la forma en la que éste logre salir delante de dicha crisis determinará el cómo se enfrente a situaciones adversas en su adultez

(Borges, 1987, p.68). Esta crisis incluye la crisis de la identidad, de envejecimiento y de duelo hacia muerte.

De igual manera, Rogers (2012) en sus procesos terapéuticos, confirmaba que el descubrirse así mismo en la experiencia, y confiar en el propio organismo, se percibirán como una persona en proceso de transformación. Tanto él como Ramírez (1984) coinciden en decir que los seres humanos están en constante cambio y que de acuerdo con la experiencia vivida es un proceso continuo.

SENTIDO DE VIDA

Las personas son capaces de encontrarle un sentido a su vida independientemente de las situaciones que se presente en la vida. Los factores que influyen son: los estilos de vida, los rasgos personales y los factores sociales.

Según Thorson (1995) “los adultos que tienen niveles de adaptación más maduros tienden a mantenerlos dentro de un marco bastante estable a lo largo de la vida adulta y hasta bien entrados en la vejez” (citado en Jiménez y Arguedas, 2004, p.3).

Algunos factores que determinan el sentido de vida son: las aspiraciones hacia la vida, las motivaciones para alcanzar los logros, el optimismo, la persistencia, la fe y la espiritualidad.

Respecto a las aspiraciones, cada persona tiene diferentes cualidades y, a través de su propia experiencia, estas se van enriqueciendo ya que van rodeadas de eventos positivos y negativos, así como de la habilidad para enfrentarlos y desafiarlos, lo cual hará que le den un sentido de vida, articulando en conjunto, un cúmulo de aprendizajes que ayudará a la persona a encontrar su propia riqueza en lo individual. Si los sujetos lograr esforzarse ante las adversidades y las situaciones difíciles entonces podrán sentirse satisfechos consigo mismos, logrando el impulso que los motive y les brinde optimismo.

En cuanto a la fe y la espiritualidad, Noblejas (2000) expresa que “*lo espiritual es la capacidad, inherente a todo ser humano, de comportarse libremente y de forma responsable frente a las influencias internas y externas*” (citado en Jiménez y Arguedas, 2004, p.23). Por tanto, se entiende que la fe y la espiritualidad son formas

que ayudan a ver la vida con gratitud y a obtener aprendizajes en medio de las pérdidas, el sufrimiento y las alegrías. Las personas de la tercera edad, a lo largo de su vida, se han enfrentado a la muerte de algún familiar cercano, ya sea un amigo, un hijo o un ser querido y, el tener espiritualidad y fe en un ser supremo, les da la certeza de sentir anhelo en que trascienden hacia otro lugar.

Varios estudios han comprobado que en las personas que tienen una *“relación personal con Dios”* se incrementa el sentido de bienestar subjetivo y les da fuerza para enfrentar toda clase de vicisitudes como la soledad, la enfermedad, la angustia, la tristeza y la muerte, reforzando la convicción de que lo que se está viviendo tiene sentido (Vázquez, 2001, citado en Francke, y Colaboradores s/f, p.9). Esto puede lograrse a partir de varias perspectivas como es la Logoterapia que se centra en la búsqueda del sentido de vida descubriéndose de tres modos distintos:

- 1) Realizando una acción, tarea, trabajo u ocupación.
- 2) Teniendo alguien a quien amar; e inclusive.
- 3) A través del sufrimiento, en situaciones de adversidad y/o enfermedad, que no se pueden cambiar, solamente afrontar.

Martínez (2007) afirma que el Sentido de Vida es *“la percepción afectiva - cognitiva de valores que atraen a la persona a actuar de un modo u otro ante situaciones específicas o la vida en general, dando coherencia e identidad propia”* (p.42).

De igual manera, uno de los factores de sentido de vida para las personas de la tercera edad se dice que son el apoyo hacia sus familias, el enseñar a otros y el esforzarse en las labores que han tenido que realizar. Así como el aportar conocimiento a las nuevas generaciones, dedicarse a actividades productivas a lo largo de la vida; crear relaciones adecuadas interpersonales, diversos logros y descubrir su misión o intención en la vida.

Se dice que las personas que viven en el presente y que disfrutan su día a día son las más felices, ya que sus metas se van viendo realizadas en el aquí y en el ahora, sus aspiraciones se ven cumplidas y esto hace que su vida tenga un sentido de satisfacción.

En la ciudad de Lima, Perú los investigadores Aranda y Horna (2006), llevaron a cabo una serie de entrevistas con 122 ancianos, donde su principal interés es fue determinar la satisfacción con la vida en el ámbito de calidad de vida y su comprensión del proceso de envejecimiento, cuyos resultados demostraron que las personas:

Se sentían más satisfechas con sus vidas si no albergan emociones negativas como el resentimiento, si tienen una escolaridad elevada, reciben apoyo y refuerzo social de los que lo rodean, consumen pocas sustancias psicoactivas (medicamentos sin receta, fumar, tomar licor), participan socialmente de su familia o si viven con ellos y, finalmente, si tienen amigos que se conocen entre sí (Aranda y Horna, 2006, p.482).

De igual manera, la familia es una fuente de apoyo muy significativa en la parte emocional de las personas, les genera una seguridad emocional y se sienten productivas al participar en las labores de sus hogares. De acuerdo con la OMS los grupos de personas más vulnerables y en riesgo, son aquellos ancianos que viven solos en su vivienda, las mujeres ancianas viudas y los ancianos sin hijos porque corren el riesgo de sufrir deterioro físico y psicológico (OPS, 1994, 1998, 1999; Ruiperez y Llorente, 1996 citado en Aranda y Horna, 2006, p.483).

Esto sucede debido a que no cuentan con el apoyo de los otros, quienes suelen dejar de lado a sus ancianos pensando que estos ya no tienen las capacidades para ayudar en el hogar y que, por el contrario, sólo son un estorbo. No obstante, las personas de la tercera edad continúan *“aprendiendo de la propia experiencia, haciendo cosas por ellos mismos, observando a otras personas e imitando o improvisando lo que ellos hacen”* (Graham, 1998 citado en Jiménez, 2004, p.10). Este camino los va llevando a su propia autorrealización.

Maslow, creador de la pirámide de las necesidades humanas, defiende que habrá que satisfacer las necesidades básicas de los seres humanos y estableció que la autorrealización del ser humano es una tarea difícil de alcanzar para la mayoría de las personas, ya que exige mucho valor y esfuerzo. Pero, la manera de simplificar el proceso se puede dar a través de la educación, la vida familiar y la dirección de

la propia vida esto puede sentar las bases para la tendencia actualizante. (Barceló, 2012, p.130).

En este sentido Rogers (2012) afirma que:

Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual...He descubierto que cuanto más auténtico puedo ser en la relación, tanto más útil resultará esta última... Entiendo por aceptación un cálido respeto hacia él como persona de mérito propio e incondicional, es decir, como individuo valioso independiente de su condición, conducta o sentimientos. (P.40-41).

Por otra parte, Rogers (1972) en el Enfoque Centrado en la Persona, resume la hipótesis de que “los individuos tienen bastantes recursos para auto comprenderse y para la alteración de conceptos propios en conductas y actitudes” (citado en Barceló, 2012, p.130). Es así como, a partir de varias investigaciones y a través de su propia experiencia y de los asociados, desarrolló un método de trabajo basado en la experiencia adquirida en una relación.

De igual manera, el planteamiento del autor pone de manifiesto que a través de las relaciones y las conductas podemos encontrar un sentido a la vida:

Es así como las personas reorganizarán su estructura personal, de manera consciente como en su inconsciente; de esa manera se hallará en condiciones de enfrentar la vida de modo más constructivo, más inteligente y sociable a la vez que más satisfactorio (Rogers, 2012, p. 43).

En primer lugar, Rogers (2012) antepone a la persona pues afirma que si se crea una relación con el otro ésta puede generar un aprendizaje significativo y modificar patrones que fueron adquiridos. Sin embargo, en la actualidad las nuevas generaciones están deslindadas de la teoría humanista debido a que las nuevas generaciones tienen una percepción diferente de las relaciones humanas, la

influencia de la tecnología en la vida moderna conlleva aspectos positivos y negativos teniendo diversas opiniones.

Al respecto, Osorio (2006) señala que:

En las nuevas generaciones se ha ido desarrollando una cultura juvenil totalmente desligada de los más viejos y de su historia. Esta se fundamenta en torno al corto plazo, vivir el presente y el instante sin importar orígenes o la proyección hacia un futuro, su bandera de independencia y construir redes sociales a base de relaciones funcionales, incluso al interior de la misma familia (p.8).

En tal sentido, Bauman (2010) explica que, “debido a la posmodernidad y a la tecnología, las relaciones interpersonales se encuentran frágiles y en constante transformación en la cotidianeidad del ser humano” (citado en Cornejo, 2011, p. 223).

Vivimos en una sociedad que sobrevalora la juventud, el trabajo productivo, el poder de compra, lo cual ocasiona que la vida pase tan deprisa que a veces no se tiene el tiempo de envejecer, pues sólo se le da valor a la persona joven que resulta más productiva para dicha sociedad. Por ello, uno de los desafíos para las generaciones futuras es la de promover nuevas formas intergeneracionales, con la intención de que sigan teniendo presencia las personas de la tercera edad.

SALUD

De acuerdo con Zapata (2001) la palabra “Vejez”, se define como *“la última etapa de la vida del hombre, por lo tanto, sólo a una más dentro de las tantas que conforman el proceso de desarrollo vital”* (p.190).

Por su parte, Sánchez (2006) afirma que:

El envejecimiento es un proceso ineludible y gradual que se manifiesta principalmente en cambios bioquímicos, fisiológicos, morfológicos, sociales, psicológicos y funcionales como consecuencia de la acción del tiempo en las personas. Sin embargo, no todas las personas envejecen de la misma manera. Su desarrollo y proceso de envejecimiento son resultado de la interrelación entre la

“información genética” y de todas las variables naturales y socioculturales que constituyen el “ambiente” en el que se desarrolla la vida humana desde que se nace y hasta que se muere (p.6).

De acuerdo a García (2007):

“La salud es un componente muy importante en la calidad de vida ya que cuando algunas de las dimensiones que la integran como la familiar, laboral, afectiva y social se deterioran, pueden conducir la aparición de enfermedades, por lo que tener salud no solo implica sentirse bien físicamente sino también poder tener planes y proyectos futuros e involucrarse de manera activa para alcanzarlos sin tener barreras como las limitaciones o enfermedades”. (García 2007 citado en Cerquera, et al, 2014, p.242).

Durante mucho tiempo, la palabra vejez ha sido asociada al concepto de enfermedad; no obstante, es un hecho que la esperanza de vida es cada vez mayor debido, en parte, a los nuevos conocimientos científicos, los avances tecnológicos y los medicamentos que se han ido desarrollando. Este progreso ha permitido que se le haga frente a diversas enfermedades y virus que en el pasado llegaban a arrasarse con poblados enteros.

No obstante, con el aumento de la esperanza de vida se incrementarán las enfermedades asociadas con la edad; entre las más destacadas se encuentran la presión arterial alta, la diabetes, la demencia senil, el mal de Parkinson, el Alzheimer, la osteoporosis, la sordera, la hiperplasia de próstata, la desnutrición, entre otras.

Por otro lado, la satisfacción de la vida va muy ligada a la salud, por lo que a medida que se tenga más satisfacción de la vida propia, algunas enfermedades podrán ir disminuyendo; lo cual implicará que las personas se sientan más contentas, animadas y esperanzadas, encontrando un equilibrio entre la mente, el cuerpo y el alma, así como su sentido de vida.

Para algunas personas el sentido de la vida tiene que ver con lo espiritual o lo trascendente:

Existen numerosos trabajos que muestran la relación entre espiritualidad y salud. Así, se ha asociado con un menor uso de los servicios hospitalarios, menor tendencia a consumir drogas o a fumar. También se ha asociado la espiritualidad con menor depresión, mayor bienestar subjetivo y menor impacto de eventos vitales traumáticos o estresantes. (Francke, s/f, p.11).

Desde la importancia que le dan las personas a lo espiritual, podría llegarse a pensar que cuando éstas confían en un ser supremo sus dolencias y enfermedades, pueden llegar a sentir un bienestar o alivio respecto a su enfermedad.

En un estudio llevado a cabo en la ciudad de Lima, Perú por Aranda y Horna, se realizaron entrevistas a 122 ancianos acerca de la satisfacción de vida. Una variable que se destacó fue el resentimiento; aunado a ello se tiene como antecedente el estudio de Keyes et. al. (2005), en donde se encontró que “los participantes con menor educación demostraron más días de tristeza, melancolía o depresión; así como más días de preocupación, tensión o ansiedad”. (citados en Aranda y Horna, 2006, p.483). Esta percepción de los ancianos puede tener un impacto negativo en la vida de las personas de la tercera edad, ya que a mayor bienestar que perciban las personas, mayor será el grado de satisfacción que éstas tengan hacia la vida.

Así mismo:

Del Estudio Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM), realizado en el año 2001 en toda la República Mexicana, Mejía-Arango y colaboradores (2007) midieron el grado de deterioro cognoscitivo y deterioro cognoscitivo más dependencia funcional en adultos mayores de 65 años y más. Del total de la población analizada (4,183 sujetos), un 7% presentó deterioro cognoscitivo y 3.3% presentó deterioro cognoscitivo más dependencia funcional. No encontraron asociación entre las variables sociodemográficas (género, edad, escolaridad, estado civil y tipo de ocupación) y de salud (auto reporte de enfermedad) y la probabilidad de deterioro cognoscitivo; sin embargo, la probabilidad de deterioro cognoscitivo, más dependencia funcional fue mayor en las mujeres, aumentó con la edad, fue menor en los sujetos casados y se asoció con la presencia de diabetes,

enfermedad cerebral, enfermedad cardiaca y depresión (Francke, y colaboradores s/f, p.8).

En este mismo estudio se destaca también la relación que existe con las creencias religiosas y las personas muy comprometidas con grupos sociales o pasatiempos como el deporte y con una visión más positiva del mundo, así como de personas con una clara orientación al logro de sus metas destinadas a trascender.

Cerquera et. al. (2014) comentan que la Asociación Internacional para el Estudio y tratamiento del Dolor (IASP, 1979 citado por Auge, 2003), define el dolor como “una experiencia desagradable sensorial y emocional que se asocia con una lesión actual o potencial de los tejidos y, por consiguiente, supone una experiencia personal”. (p.243).

En el trabajo de campo que realicé a personas de la tercera edad que están desempeñándose como empacadores de mercancía en tiendas de autoservicio pude percibir la necesidad que tienen de ser escuchados, la falta de tiempo a raíz de la acelerada vida moderna, problemas intergeneracionales y la carencia de afecto. Así mismo, algunos comentaron que están laborando porque la situación económica que tienen no les alcanza para cubrir sus necesidades básicas y la mayoría comentó que padece alguna enfermedad que los limita a sentirse plenos en su vida.

Las enfermedades afectan a varias personas, especialmente a las de la tercera edad. Además, existe un elevado porcentaje de pacientes con un inadecuado manejo de sus enfermedades, lo cual repercute fuertemente en la percepción que se tenga de la vejez. Viendo la percepción de la vida de una manera negativa que les afectará en sus aspiraciones del sentido de vida.

Moreno (2014) sostiene que “es fundamental la integración social, donde a través de las actividades puedan generar en ellos placer y un desarrollo tanto intelectual como social, permitiendo así la participación de los mayores en el uso de tecnologías y actividades de ocio, dejando de lado las limitaciones que tienen por el

dolor que poseen y disminuir de alguna forma la intensidad de este”. (Moreno, 2004 citado en Cerquera, et. al.,2014, p.248).

Se logrará vivir más y en mejores condiciones con un estilo de vida satisfactorio, algunas sugerencias para mejorar la calidad de vida pueden ser: vivir en un lugar que sea agradable con independencia propia, tener claridad en el proyecto de vida, sentirse plenamente realizados, establecer un rol en la familia, realizar alguna actividad física, tener una buena alimentación, aprender a usar el tiempo libre de forma productiva y la identificación temprana de enfermedades. Todos estos aspectos son de suma importancia para garantizar la salud de las personas.

Hasta el momento, los aportes en salud han tenido avances y contribuciones que favorecen las condiciones de vida, sin embargo, no han sido suficientes para cubrir a todo el segmento de las personas de la tercera edad. En este sentido, Salvarezza (1998) afirma que “es un desafío para la Gerontología ofrecer, desde una mirada distinta a la medicina convencional, respuestas a las interrogantes que plantea el hecho de volverse viejo en la sociedad actual”. Así mismo, pone en evidencia la necesidad de crear un cuerpo teórico que pueda transmitirse a los numerosos profesionales que trabajan en el campo de la gerontología, a fin de facilitar la comprensión e integración de las distintas profesiones, con una visión integral del adulto mayor (p.19). Son muchos los desafíos por atender en el sector salud.

Desafortunadamente aún existen varias limitaciones en el sector salud, como la falta de medicamentos y la falta de atención a las personas enfermas, lo cual provoca que las enfermedades avancen y esto empeore la calidad de vida, dando como resultado el aumento de depresión y estrés, por nombrar algunas consecuencias, las cuales pueden llegar a repercutir tanto en su vida personal como en el ámbito laboral.

MERCADO LABORAL CAPACIDADES Y HABILIDADES

Para el Gobierno Federal (2014), el tema de las personas adultas mayores es una prioridad y su interés está centrado en el bienestar y la revaloración de las personas,

ya que los contemplan como la memoria y cimiento de lo que hoy es la gran nación de nuestro país.

El Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, INAPAM, (2014) a través de la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores tiene por objetivo garantizar el ejercicio de los derechos de las personas mayores y vigilar que se dé cumplimiento a las bases que se establecen. Entre las cuales se encuentra el artículo 19, que corresponde a la Secretaría del Trabajo y Previsión Social, donde se debe garantizar:

1.- La implementación de los programas para promover empleos y trabajos remunerados, así como actividades lucrativas o voluntarias, conforme a su oficio, habilidad o profesión, sin más restricción que su limitación física o mental declarada por la autoridad médica o legal competente.

II- La creación de grupos productivos de diferente orden.

III.- Impulso de programas de capacitación para que adquieran nuevos conocimientos y destrezas en los proyectos productivos.

IV.- La organización de una bolsa de trabajo.

V.- Asistencia jurídica a las personas que decidan retirarse de sus actividades laborales.

VI.- La capacitación y financiamiento para autoempleo.

VII.- La creación y difusión de programas de orientación.

De acuerdo con las bases establecidas por el INAPAM respecto a la parte laboral, deberían de estar protegidas todas las personas que se encuentren laborando o que hayan laborado durante algún periodo de tiempo. Sin embargo, en algunos puntos existen discrepancias, dado el incremento en la población de las personas de la tercera edad, la perspectiva del mercado de trabajo se debe reconfigurar para que, dentro de la situación económica, adquiera relevancia el bienestar de las personas jubiladas.

Otro ejemplo, es que para que las personas puedan recibir una pensión tendrán que pertenecer a alguna institución que les asegure y garantice una jubilación de acuerdo con la ley del Instituto Mexicano del Seguro Social, IMSS, (1973), artículo 138 establece que los trabajadores que estén bajo el régimen de empleados y conforme a la Ley del IMSS, éstos tienen derecho a recibir una pensión siempre y cuando hayan cumplido con quinientas semanas requeridas y reconocidas por las instituciones. Al respecto, Villegas y Montoya (2014) comentan que:

El IMSS es una de las principales instituciones que benefician a la mayoría de los pensionados en la entidad, su cobertura resulta insuficiente, debido a que se han mantenido los montos bajos durante periodos inflacionarios y también por el cálculo con base en niveles bajos de salarios que empeoran por el aumento de la población envejecida, creando desequilibrios en los sistemas de seguridad social. (Ham, 2003, p.155)

En el caso del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los trabajadores del Estado, ISSSTE, (2007) el artículo décimo transitorio establece que los trabajadores que estén bajo el régimen de pensiones, para pensionarse o jubilarse deberán haber cumplido entre 28 y 30 años de servicio y tener la edad requerida para el trámite. Entre estos y otros hay más de cien sistemas de pensiones, con tabuladores y criterios distintos, que tienen derecho a ser pensionados por jubilación; de retiro por edad y tiempo de servicios; por cesantía en edad avanzada.

En algunos casos hay personas de la tercera edad que trabajaron durante muchos años de su vida y nunca fueron asegurados, por lo cual no tienen derecho a una pensión o jubilación; esta situación se presenta ya sea por desconocimiento o porque simplemente no hubo alguna ley que regulara la situación.

El INEGI (2010) señala que existen 4 millones 346 mil pensionados en México, de los cuales el 73% están afiliados al IMSS, 18% a ISSSTE y el 9% restante a otras instituciones.

Por otra parte, se habla de que las personas de la tercera edad que se encuentran en el proceso de envejecimiento siguen siendo productivas y pueden desarrollar

bienes y servicios de acuerdo con sus capacidades de tal manera que, de acuerdo con Hernández (2010, p.65) en la denominada *tercera edad* podemos encontrarnos con tres tipos de personas:

Activos	Características
Legales o estadísticos	Personas mayores de 65 años que continúan desempeñando su profesión, suelen ser empresarios o profesionales a los que no les interesa jubilarse o no pueden por no haber cubierto el período de cotización
Encubiertos, ya jubilados	Ejercen su profesión u otro trabajo con bastante dedicación, suelen ser profesionales y personas que trabajan en el campo
No remunerados	Amas de casa, jubilados y a esas personas mayores que realizan pequeñas tareas, pero de extraordinaria importancia.

Desde este punto de vista, las personas de la tercera edad participan activamente en múltiples ocupaciones de la vida cotidiana, sean remuneradas o no, desempeñan un papel fundamental en la vida de las demás personas y para las nuevas generaciones. Por tanto, sería necesario que todos tuvieran servicios de remuneración por la ardua labor que realizan o realizaron. Así como tomar en cuenta que existe una serie de factores o aspectos personales y sociales que influyen en su entorno. En este mismo sentido la Teoría de Actividad elaborada por George Maddos (1974) planteó que:

“Mientras mayor número de roles o actividades ocupacionales posea la persona, según entra en la edad avanzada, mejor resistirá los efectos desmoralizantes de salir de los roles obligatorios a los que ordinariamente se les da prioridad en la vida adulta”. (citado por Allan, Wachholtz, y Valdés, 2005, p.5).

Así pues, Caro y Sánchez (2005) comentan que “el envejecimiento productivo es una riqueza trascendental para el desarrollo y bienestar del entorno familiar y social, ya que lo que le interesa al envejecimiento productivo no es la obligación de participar, sino las oportunidades para hacerlo, los ámbitos y las repercusiones de esa participación” (citado en Miralles, 2010, p.6).

Cabe aclarar que el mercado laboral tiene que ver con las actividades productivas que realizan y las adversidades que se encuentra día a día; estas le servirán a la persona como referencia para su historia de vida y para evaluar el sentido que le da a su vida propia.

En la ciudad de Tandil (2010), se llevó a cabo un estudio sobre las historias de vida laboral de los adultos mayores y se distinguen dos representaciones del trabajo; como forma o modo de vida y como medio de vida:

La primera definición representa aquellos discursos en los que “se percibe el trabajo como un valor central en la vida de los adultos mayores, que produce satisfacción y realización personal a la vez que mantiene expectativas de mejoras”. Incluso, dentro de esta definición del trabajo como modo de vida, los adultos mayores profesionales lo consideran como una herramienta para alcanzar el desarrollo profesional, la independencia y el éxito (Miralles, 2011, p.149).

Independientemente del modo en que las personas de la tercera edad perciban la vida, el hecho de que formen parte del mercado laboral generará en algunos un significado de pertenencia e identidad que les dará un sentido de vida.

En este sentido, los especialistas Sánchez Salgado et. al. (2011) destacan la importancia de valorar las capacidades y contribuciones de las personas mayores a la sociedad, con un criterio más amplio que el de productividad en términos estrictamente económicos. [...] llenos de vitalidad, cuya actividad en el mercado laboral ha finalizado, pero se encuentra en situación de seguir activo y productivo más allá de la edad oficial del retiro laboral (Sánchez Salgado et. al. citados en Miralles, 2011, p.138).

Sin duda, el potencial productivo de las personas adultas influye en los ámbitos económicos y sociales, así como en la calidad de vida que a su vez les da un sentido de vida, esto hace que el concepto de vejez deba de empoderarse en la sociedad para la protección de las personas.

Por otra parte, la Organización Internacional del Trabajo, OIT, (2001) es la protección que la sociedad proporciona a sus miembros mediante una serie de medidas públicas. Al respecto Bonilla y Gruat (2003) indican que:

El objetivo primordial de la protección social es garantizar una calidad de vida digna, por lo que el enfoque de la seguridad social radica en propiciar un envejecimiento activo que permita conservar la independencia, mantener y ampliar la participación social y prevenir la discapacidad. De igual forma, requiere garantizar el acceso a bienes y servicios esenciales, incluyendo alimentos, vivienda y atención de la salud; esto último es crucial en la vejez, sobre todo para las mujeres, teniendo en cuenta que su esperanza de vida es más alta que la de los hombres (citados en Villegas y Montoya, 2014, p.138).

De acuerdo con el género, los roles sociales juegan un papel importante: “para los hombres mayores, la vida en unión representa la permanencia en su papel de proveedores económicos; mientras que para las mujeres mayores representaría la persistencia de su papel de madre-ama de casa”. Por tal razón las mujeres son las principales beneficiadas de los apoyos de gobierno, ya que a lo largo de la vida no tuvieron un empleo que les proporcionara prestaciones de seguridad social como una pensión que les garantizara la supervivencia para la última etapa de la vida, como la jubilación (Villegas y Montoya, 2014, p.146).

No obstante, este proceso de jubilación puede llegar a resultar, para muchas personas, como un fuerte impacto en su vida, ya que no existe un proceso de acompañamiento ni de transición que vaya caminando a la par con el segmento de personas, con la intención de que sea paulatino y tengan los dos escenarios presentes, para que al momento de dejar el trabajo ya estén familiarizados con su nueva etapa de vida.

JUBILACIÓN

La vida se puede entender como un continuo cambio que supone atravesar diferentes etapas, cada una con sus características, posibilidades y limitaciones.

Una de las características de la vejez es el hecho de que la persona ya no cuenta con las mismas capacidades (físicas y cognitivas) con las que contaba en su juventud, esto debido al desgaste causado por la edad. Debido a ello, las personas que llegan a la tercera edad se ven en la necesidad de jubilarse. La jubilación:

Es la situación a la que pueden acceder las personas que, atendida la circunstancia de la edad, cesaron voluntaria o forzosamente en su trabajo profesional por cuenta ajena o por cuenta propia; es el término del desempeño de tareas laborales remuneradas, a causa de la edad. Cada país establece el momento cronológico de la vida en que se produce la jubilación. Como norma social, se considera que una persona se debe jubilar una vez alcanzados los 60-65 años, según el tipo de trabajo que estaba realizando (Hernández, 2010, p.63).

La jubilación se puede entender de distintas formas: como un proceso, un evento o una crisis; puede ser una experiencia benéfica para muchos y perjudicial para otros; todo depende de las situaciones y las condiciones de vida de cada persona puede suponer.

De igual manera, puede verse con factores positivos como el tener el tiempo libre y disfrutar de actividades que en algún momento no se realizaron precisamente por estar ocupados trabajando, así como tener el tiempo para realizar viajes que se fueron postergando. Mientras que los factores negativos como la pérdida de ingresos, de identidad, de roles o del estatus social, pudieran estar relacionados a la disminución de los ingresos económicos o con alguna enfermedad, es por ello que, al llegar a esta etapa de vida, el individuo se debe de replantear el sentido que le da a su vida, mediante actividades que les guste hacer.

Al respecto Alpízar (2011) afirma que:

“La jubilación es más difícil cuando la persona cree que al salir del trabajo lo ha perdido todo. Esto ocurre principalmente cuando no saben valorar el ocio y lo

consideran carente de significado o superfluo". En los casos de las personas que basaban su autoestima y sus sentimientos de capacidad y valía en el trabajo, el retiro les significa alejarse de su principal fuente de apoyo emocional y de identidad (p.23).

La jubilación significa el final de la vida activa y trabajadora y nunca el final de la vida misma, el periodo posterior a la jubilación debería enfrentarse como un cambio que le siguiera dando un sentido de vida, verla de frente con optimismo, madurez y serenidad desde una perspectiva diferente. Para lograrlo se requerirá realizar algunos ajustes a la propia vida con la intención de que el cambio no sea tan cortante, sino paulatino.

En la Universidad de Murcia España (2000), se realizó un estudio donde concluyen que el estar casado es apoyo suficientemente importante para llevar de mejor manera el proceso de la jubilación y la jubilación misma. Dicho estudio confirma que las personas casadas (fundamentalmente hombres) suelen tener una mayor satisfacción moral y vital, mejor salud física y psicológica tras la jubilación, situación que no ocurre en las mujeres debido a los roles tradicionales que existen en la sociedad, los cuales enfatizan la inferioridad, la dependencia y la pasividad en las mujeres, donde el cuidado y la reproducción familiar son consideradas como actividades permanentes, aunque con distintos grados de atención. Así mismo señalan que cuando los trabajadores han planificado su jubilación y las actividades posteriores que les gustaría realizar el ajuste es muy positivo y que está ligado al nivel de educación, pues entre más ingresos perciban son menos depresivos (Madrid y Garcés,2000, p.92).

Este dato resulta importante, ya que para los hombres el estar acompañado al momento de jubilarse les sirvió para su bienestar social y emocional; cosa que no sucedió con las mujeres debido a los roles de género existentes.

Hernández, (2010) comenta que:

En nuestra sociedad desarrollada, industrializada y urbana, el adulto que deja el trabajo y se jubila pasa a formar parte de un grupo social distinto, con una posición

claramente diferenciada y definida por su separación de la población “activa”, su falta de rentabilidad potencial presente y futura en el sistema productivo y su inclusión en una normativa especial concreta: la de jubilado o miembro de las “clases pasivas” (Hernández, 2010, p.67).

La jubilación puede ser vista como la interrupción de la vida laboral de las personas de la tercera edad, pues es un gran cambio de vida ya que una gran parte del sentido de identidad es el trabajo, ya que la vida social suele estar relacionada con la vida laboral y, al llegar la jubilación, estas se ven modificadas, así que el bienestar emocional también estará presente. Entonces, es posible decir que la jubilación es el comienzo de una nueva etapa donde el individuo tendrá que asumir una transformación en su vida diaria.

DESARROLLO HUMANO

En palabras de Lafarga (2005) *“El Desarrollo Humano está en la integración de las diferencias para hacer formulaciones integradas y enriquecidas para cualquier persona”* (p.9). Este autor destaca la fascinación por la vida y afirma que, a través de la psicología humanista, aprendió que su “camino en la vida era único, inédito y que mi responsabilidad era caminarlo en la mejor forma para mi posible” y lo reafirma con el enfoque centrado en la persona propuesto por Carl Rogers.

Este Enfoque Centrado en la Persona, busca rescatar el respeto por la persona y propicia el cambio y el crecimiento personal. De tal manera, la teoría rogeriana de la personalidad, tiene como fundamento la tendencia actualizante

Todo organismo tendría una tendencia a desarrollar sus potencialidades de forma positiva, dado que “todo ser humano tiene un potencial natural de crecimiento personal, que le es inherente y que se desarrollará desde el momento en que le sean proporcionadas las condiciones psicológicas adecuadas” (Rogers citado en Moreira, 2001, p.41).

Por otra parte, Lafarga (1983) propone cambios en el Enfoque Centrado en la Persona, estos cambios no serían contrarios al enfoque rogeriano, sino que lo complementarían pues sugiere que *“más allá de la acentuación de la comunicación*

horizontal, se confronten también los estilos verticales de relación, a través de lo que él llama confrontación empática” (citado en Moreira, 2001, p.59).

En este sentido Rogers (2002) señala: *“Si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí mismo su capacidad de utilizarla para su propia maduración y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual”* (p.40). Así mismo señala que los individuos, son capaces de auto-comprenderse logrando ver en conjunto su integridad como seres humanos y podrán enfrentar los problemas de una manera adecuada. (p.45).

De esta manera Rogers (2002) propone que para promover las relaciones humanas se tendrían que considerar tres actitudes básicas como son:

Aceptación positiva incondicional: se refiere a que el terapeuta, trate a la persona con un cálido respeto, brindándole seguridad y confianza para que se establezca un clima de confianza y los sentimientos de la persona fluyan sin que se sienta juzgado, ni señalado, así mismo, el terapeuta, se mantendrá al margen de hacer un juicio independientemente si está de acuerdo o no. (Rogers, 2002, p.41).

Autenticidad: Que el terapeuta se muestre como es, es decir no mostrando ninguna fachada profesional, ser congruente, así lograra que la otra persona busque en su interior su propia autenticidad y se perciba en igual de circunstancia mostrando sus sentimientos. (Rogers, 2002, p.41).

Comprensión empática: Que el terapeuta comprenda los sentimientos y pensamientos del cliente, aun cuando estos tengan varios significados, el cliente se sentirá con la libertad de explorarse a sí mismo en su nivel consciente e inconsciente, con la confianza de no sentirse juzgado. (Rogers, 2002, p.42).

De acuerdo con la finalidad de esta investigación y desde del Desarrollo Humano lo que se eligió para esta investigación - acción son entrevistas desde un Enfoque Centrado en la Persona.

Capítulo 3- Metodología de Investigación.

METODOLOGIA CUALITATIVA

A finales de los años sesenta, predominaba la epistemología del positivismo, que afirmaban que para adquirir el conocimiento solo era a través del método científico, de la investigación empírica para la comprensión de los fenómenos sociales; dando cuenta que sólo lo que se podía cuantificar y probar era ciencia.

Como una reacción al positivismo, surge la epistemología hermenéutica en la que se plantea la comprensión humana, a través de la interpretación del lenguaje para la comprensión de los fenómenos. A raíz de diversas discusiones con los gurús de la filosofía sobre la dualidad epistemológica de las ciencias sociales, enmarcaron los métodos cuantitativos y los métodos cualitativos. Siendo esta última la que se describirá en esta investigación.

De acuerdo con Ruíz (2003) las principales características de la investigación cualitativa son:

- Captar el significado de las cosas, describir los hechos en su propio marco natural.
- El modo de captar la información no es estructurado sino flexible y desestructurada.
- Se parte de los datos, su procedimiento es más inductivo que deductivo.
- El investigador enmarca todo el contenido de experiencias y significados de manera holística.

Sin embargo, Filoux menciona que *“las metodologías de investigación, para ser reconocidas como científicas, no deben necesariamente reducirse simplemente a los modelos experimentales”* (citado en Gómez, 2000, p.7).

A pesar de las grandes discusiones entre los científicos y los sociólogos se llegó a la conclusión de que tanto los métodos cuantitativos como los métodos cualitativos son importantes, y nada implica perfilar una a modo de una estrategia básica.

Por su parte, Gummesson citado en Ruíz, 2003, p.14) describe algunas características de la investigación cualitativa:

- Que desde la investigación se vea todo el panorama
- Que se busque la subjetividad
- Los datos no deben ser cuantitativos
- Que los investigadores experimenten desde su interior lo que están estudiando e incluyan sus sentimientos para su valoración

En las investigaciones cualitativas todo está dirigido por los objetivos, y no por premisas o hipótesis iniciales. Desde esta perspectiva, el interés principal radica en la descripción de los hechos observados.

EL MÉTODO FENOMENOLÓGICO CRÍTICO

El método fenomenológico:

Enfatiza la experiencia como elemento primordial para la comprensión del mundo. Tal comprensión del fenómeno ocurriría en la intersección de mis experiencias subjetivas y las experiencias del otro en variados horizontes vivenciales, como el espacio, el tiempo, el cuerpo y la propia inter-subjetividad (Dantas y Moreira, 2009, p.248).

Además, se interesa por la experiencia y por la construcción entre el sujeto y el objeto. Lo que se vive se construye y se reconoce, el hombre por sí solo es ambiguo, lo que le da un significado a la vida es lo primordial de la experiencia vivida.

De esta manera Merleau-Ponty [1945 (1994)] explica que *“el mundo no es lo que yo pienso, sino aquello que yo vivo; estoy abierto al mundo, me comunico indudablemente con él; pero no lo poseo, él es inagotable”* (citado en Dantas, D. y Moreira, V. 2009, p.248). Es decir, la comprensión de las vivencias da sentido al proceso de estar en el mundo.

Así mismo, Merleau-Ponty señala que *“la reducción fenomenológica es la resolución no de suprimir, pero de poner en suspenso, con que (fuera de acción) todas las afirmaciones espontáneas en que vivimos, no para negarlas sino para comprenderlas y explicitarlas”* (citado en Dantas, y Moreira, 2009, p.249), es decir,

la reducción fenomenológica busca describir los significados de la experiencia, a partir de la inter-relación pre-reflejadas y reflexivas del sujeto, poniéndose “entre paréntesis” el facilitador respecto a sus conocimientos, pensamientos y valores.

De acuerdo con Dantas y Moreira (2009) el método fenomenológico crítico propone varias fases:

- La entrevista cualitativa o cuantitativa, tomara el rumbo del momento en que ocurra.
- La hipótesis que se tiene se dejará a un lado ante el fenómeno que se investiga con la intención de dejarse vislumbrar por lo que suceda en el momento.
- Las técnicas de escucha activa (síntesis, clarificación, comprensión, sentimientos, posturas corporales) son herramientas que favorecen el contexto del facilitador.
- Poner en suspenso cualquier conocimiento que se tiene sobre el fenómeno, con la intención de acercarse lo más genuinamente posible a la versión del sujeto.

LA ENTREVISTA FENOMENOLÓGICA

De acuerdo con los planteamientos de varios autores la investigación fenomenológica tiene como propósito central “*comprender la experiencia vivida de las personas en relación con situaciones de su vida. Se interesa por captar y comprender los significados de vida, para cada persona*”. (Moreno, 2014, p.71). En otras palabras, las situaciones que se van viviendo difieren de acuerdo a cada persona, dos personas pueden estar presentes en el mismo momento, no obstante, cada persona experimenta ese mismo momento de diferente manera.

Gendlin y Tomlinson, (citados por Moreno, 2014, p.71) nombran tres características importantes para llevar a cabo una entrevista:

1. Que la colaboradora se refiera a situaciones concretas vividas por ella.
2. Que la persona ponga atención a lo sentido corporalmente en relación con dicho fenómeno.

3. El modo de la expresión verbal y su relación con la experiencia.

Moreno (2014), por su parte, define la entrevista fenomenológica como:

“Un proceso de interacción y dialogo entre dos personas, cuyo propósito es propiciar que la colaboradora reconozca, describa y exprese su experiencia vivida y los significados sentidos en relación con situaciones vividas referidas al tema de la investigación, ya sea que las viva actualmente o las recuerde, y se exprese desde su experiencia”. (p.74).

Así mismo, da cuenta de dos categorías que se puede utilizar para llevar a cabo un proceso de entrevista fenomenológica: la dimensión relacional que se refiere a la aceptación tanto del colaborador como del facilitado, con la intención de que la entrevista sea más genuina. Y la dimensión técnica, que se refiere a la preparación de los insumos necesarios para llevar a cabo dicha entrevista.

Considerando que se harán entrevistas fenomenológicas las herramientas que se presentan en las lecturas, serán ideales para los objetivos que persigue el trabajo de investigación.

Por último, se consultaron varias tesis, pero las más significativas y que me ayudaron a dar estructura y aclarar el trabajo de investigación, fueron tres:

García, (2007), que se centró en una intervención a 14 religiosas que se jubilaron, su objetivo fue conocer los sentimientos que experimentaban y los significados que le daban a la jubilación. Su investigación la considero importante y pertinente debido a que es abordaba desde el enfoque del Desarrollo Humano, y su enfoque marco las tres condiciones básicas propuestas por Rogers (2014) que son la congruencia, aceptación positiva incondicional y la empatía, así mismo trabajó la búsqueda del sentido en el aquí y en el ahora fundamentando los contenidos de Viktor Frankl, Joseph Fabry y Xavier Scheifler. Y menciona que fue una grata sorpresa darse cuenta de que la jubilación no es dolorosa ni de enojo, al contrario, las religiosas la describieron con satisfacción y agrado. Así como conocer las variables de la jubilación. *“me permitió conocer la gama de matices que comprende la jubilación, desde los más luminosos hasta los más difíciles de afrontar. Adentrarme en un*

mundo que consideraba lejano y ajeno cuando no es más que la continuidad de la vida". García, L. (2007, p.142).

La segunda tesis fue la de Conde, (2014), donde abordó el tema del Sentido de Vida en mujeres mayores, en la ciudad de Guatemala, ella utilizó un test denominado "Cuestionario del Sentido de Vida", desarrollado por Crumbaugh y Maholick (1969), en su trabajo de investigación dio cuenta de que las mujeres adultas mayores de la clase media, quienes ya no trabajan fuera del hogar ni tiene hijos chicos, presentan un alto sentido de vida, como resultado a su investigación propone implementar grupos de apoyo y talleres de empoderamiento para que les refuerce el sentido de vida. Este trabajo me parece oportuno y sustancial para mi trabajo de investigación, debido a los cuatro factores, que abordo, y que son: la percepción hacia la vida, la existencia personal, el factor de metas y tareas y el último y más interesante el destino-libertad, que es referido al sentido de vida con lo afrontamiento de la muerte.

Por último, se consultó la tesis de Novelo, (2018), que me ayudo a estructurar el trabajo de investigación en la presentación de los temas.

Por lo antes expuesto considero que esta investigación servirá para dar respuesta a la pregunta central de la investigación que es:

¿Cuál es el sentido de vida de mujeres y hombres de la tercera edad que se jubilaron o están pasando por un proceso de jubilación?

Para la investigación de este trabajo se entrevistaron a seis personas de la tercera edad de entre sesenta y dos y sesenta y siete años, y que estuvieran jubilados o en proceso de jubilación, las entrevistas fueron semi-estructuradas y que respondieran a la pregunta de investigación ¿Cuál es el sentido de vida de mujeres y hombres de la tercera edad que se jubilaron o están pasando por un proceso de jubilación? Las entrevistas fueron audio-grabadas, para posteriormente realizar las transcripciones y dejar como evidencia su voz, de los participantes y después realizar en análisis correspondiente.

Capítulo 4- Procedimientos Metodológicos.

Para responder a la pregunta de investigación ¿Cuál es el sentido de vida de mujeres y hombres de la tercera edad que se jubilaron o están pasando por un proceso de jubilación?, todos los participantes fueron contactados vía telefónica para acordar las fechas de las entrevistas, el procedimiento que se siguió fue el siguiente:

Tabla 1: Cronograma de trabajo de campo.

Fase	Actividad	Semanas																									
		oct-18					nov-18			dic-18			ene-19				feb-19			marzo			abril				
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26
1	Contactos	■	■	■	■	■																					
2	Entrevistas video grabadas	■	■	■	■	■			■																		
3	Transcripciones de las entrevistas			■	■	■	■	■	■	■	■	■															
4	Categorización de las entrevistas											■	■	■	■	■	■	■	■								
5	Análisis de los hallazgos																		■	■	■	■	■	■	■	■	■

fuentes: elaboración propia.

Fase 1 “Contacto”

- El día 1 de octubre hable por teléfono con la primera participante y nos pusimos de acuerdo para vernos en las instalaciones de ITESO. Ese mismo día reserve una sala en el edificio M de las 4:00 a las 6:00 pm.
- El día 2 de octubre me quedé de ver con los participantes de uno por uno, primero se le dio una explicación más amplia en lo que consistía la entrevista, y se le dio una carta de consentimiento informado, así como un cuestionario

de datos generales que fue el mismo proceso que se aplicó para todos los participantes. La información del cuestionario fue recabar sus datos generales: nombre del participante, edad, estado civil, número de hijos, ¿con quién vive actualmente?, ¿cuál es su último grado de estudio?, ¿trabaja actualmente y en qué?, ¿Cuál fue su último trabajo? Y su pasatiempo favorito, esta información tuvo la finalidad de conocer más acerca de su historia de vida.

Fase 2 “Entrevista video-grabada”

- A las entrevistas video-grabadas, fueron seis de los participantes. A los cuales se les amplió la información de lo que consistía la entrevista, posteriormente llenaron un formato de datos generales y firmaron la carta de consentimiento informado, en el cual, a cada participante se le comunicó que, con el propósito de proteger sus datos personales, se le daría un seudónimo en la investigación.
- Las entrevistas tuvieron una duración aproximada de una hora a una hora y media. El objetivo principal de éstas fue conocer como han construido su vida, y como ha sido su vida a partir del proceso de la jubilación. Así como conocer qué sentido le encuentran a su propia historia. La primera se realizó el día 2 de octubre, la segunda fue el día 9 de octubre, la tercera 23 de octubre, la cuarta el 31 de octubre, la quinta el 6 de noviembre y la última el 22 de noviembre del 2018.

Fase 3 “Transcripciones de las entrevistas”

- Conforme se fueron realizando las entrevistas fenomenológicas, se procedió a escucharlas y revisarlas, para posteriormente irlas transcribiendo en el programa de WORD, que sirvió para corroborar los datos que informaron los participantes.
- La duración del trabajo de las transcripciones fue de aproximadamente diez y ocho horas.

Fase 4 “Categorización de las entrevistas”.

- Con las entrevistas fenomenológicas ya transcritas, se procedió a categorizarlas de acuerdo a los temas que refirieron los participantes, ya que hubo temas diversos que no se habían contemplado en la entrevista.

Fase 5 “Análisis de hallazgos”.

- Con las categorías encontradas, se trabajó en escribir cada una de ellas con la intención de dar sentido a los hallazgos.

Capítulo 5 - Hallazgos de la Investigación.

En el siguiente capítulo se presentarán aquellos hallazgos que **surgieron a partir de las entrevistas realizadas**. Para presentarlo de forma ordenada se realizó una tabla en la cual se presentan todas las categorías que **surgieron de la información recolectada**.

Tabla 2: Categorías.

Tema: La reformulación del sentido de vida en personas de la tercera edad a partir de la jubilación.	
Categorías	Sub categorías
<p>1.- La familia un proceso de socialización en el desarrollo de la identidad:</p> <p>En esta categoría de análisis se aborda cómo influye el referente familiar para que las personas construyan y desarrollen ciertas particularidades en su forma de pensar, sentir y actuar, creando vínculos que permiten la socialización con sus referentes.</p> <p>Cómo la historia familiar favoreció la creación de los vínculos que puedan ser más o menos duraderos para la etapa de la vejez.</p>	<p>1.-1. Construcción de los referentes identitarios.</p> <p>1.2. Vínculos emocionales y familia.</p> <p>1.3. La calidad de vida como valor</p>
<p>2.- Mi historia de vida como balance personal en la vejez:</p> <p>Esta categoría aborda cómo las personas afrontan las adversidades a través de sus propias acciones y recursos, los cuales serán un factor que influye en la etapa adulta y determine en el futuro su bienestar o malestar por la vida.</p>	<p>2.1 Entre el bienestar y el malestar. Aprender a enfrentar conflictos.</p> <p>2.2. Salud y enfermedad.</p> <p>2.3. Redes Sociales</p>
<p>3.- La jubilación un factor de cambio en el proyecto de vida. La oportunidad de la jubilación para reorientar el proyecto de vida.</p> <p>Esta categoría aborda la manera en que la jubilación impacta en todos los ámbitos y representa una nueva forma de organizar la vida.</p> <p>La reconstrucción del proyecto de vida permite realizar proyectos que en algún momento se anhelaron, los cuales pueden impactar en el sentido de vida en las personas de la tercera edad.</p>	<p>3.1 El trabajo y la productividad. Dejar de ser productivo.</p> <p>3.2 La reorganización de la vida frente a la jubilación.</p> <p>3.3. Reconstruyendo el proyecto personal.</p>

A continuación, se presenta la primera categoría denominada: Familiar, un proceso de socialización en el desarrollo de la identidad y su análisis. Ésta aborda cómo las personas construyen y desarrollan ciertas particularidades en su forma de pensar sentir y actuar, creando vínculos que permiten la socialización con sus referentes y favorecen o no la reconstrucción del sentido de vida después de la jubilación.

1.- La familia un proceso de socialización en el desarrollo de la identidad.

1.1. Construcción de los referentes identitarios

Cada persona visualiza y vive su vida de diferentes maneras, esto dependerá del entorno y de la perspectiva que tiene cada persona, ya que cada ser humano construye su propia identidad a lo largo de su vida. Para los entrevistados la familia ha jugado un papel importante en la reafirmación de su identidad lo cual ha abonado para enfrentar la edad denominada “tercera edad”.

Mendoza (1987) menciona que un recién nacido desde las primeras demandas construye la base y fundamento de su ser (p.1). Respecto a esto, uno de los entrevistados afirmó: *“tengo recuerdos desde muy chiquito, por ejemplo, yo puedo decirte ahorita a qué olía el pecho de mi mamá cuando yo mamaba...”*. (“Cuarzo”, E.4). Para Cuarzo sus primeros referentes de identidad comenzaron a través de los lazos que estableció son su mamá, por medio de los sentidos, para él, fueron importantes los brazos de su mamá, lo que lo lleva a identificar sus primeros referentes para la construcción de su identidad. Para un adulto mayor, cuando se inicia la jubilación, el tener claridad en sus referentes afectivos le ayudó en ese momento de su vida. La mayoría de los participantes hablo de la importancia de la familia porque sienten un apoyo que otras personas no la tienen. Coinciden que todos los participantes tienen como característica común que buscan no caer en procesos depresivos y realizar actividades diversas que los mantenga en constante cambio. En este sentido Torres (1987) cita a Grinberg y habla de tres vínculos de identidad.

El primero es el espacial, el cual tiene que ver con las experiencias de las necesidades internas. Y menciona que una necesidad del ser humano es el amor y el afecto. Los participantes refieren que fue significativo recibir afecto; Circón

menciona que lo recibió a través de su abuela: *“soy el preferido de mi abuela... me cargaban las bordadoras... eran mujeres pobres y amorosas... siempre estuvo la figura amorosa. (E.2).*

El segundo vínculo es el temporal, Grinberg lo alude a las crisis que se presentan a lo largo de la vida. Jaspe lo describe de la siguiente manera:

Se me hacía muy pesado que todavía que acababa de hacer los mandados y todo y me ponía a arreglar a los chiquillos y llévalos a la escuela, mi mamá nomás se dedicaba a hacer de comer. Sí es algo pesado. (E.5).

Para ella el tener una responsabilidad de cuidar a sus hermanos a temprana edad, lo asumió como una crisis, sin embargo, a lo largo de su vida, lo percibe como un aspecto positivo que le sirvió para su formación como mujer. Lo cual le ayudo a autodenominarse como una mujer “fuerte y trabajadora”. Para un adulto mayor cuando ha tenido una historia donde ha habido afecto claro por un lado y por otro lado dificultades a las que ha tenido que hacer frente, le ayuda a enfrentar los obstáculos que implica llegar a la vejez.

El último vínculo de identidad de Grinberg es el vínculo social que es lo que nos diferencia de nuestros parientes y de todos los demás, como la personalidad. *“Cuando era niña tenía por apodo, de mucho cariño me decían “la pirula” porque era una niña pequeñita de estatura, con la cabeza llena de cabello”.* (“Coral”, e.1). Desde niña, Coral se apropió de su apodo y, conforme fue creciendo, lo identificó como una muestra de cariño por parte de sus familiares que a lo largo de la vida la definió en su identidad.

Por su parte, Erikson (1980) afirma que en el núcleo del hombre existe algo más que identidad, que de hecho existe en cada individuo: un Yo, un ente observador, de toma de consciencia y de predisposición que puede trascender y debe sobrevivir a la identidad psicosocial (p.116). Así, cada persona experiencia su contexto de maneras diferentes:

Mi papá tuvo una segunda familia, que, por cierto, lo digo de verdad, no me gusta decirles medios hermanos a mis hermanos porque no es bronca de ellos,

obviamente no a todos los quiero igual, pero, después mi papá tuvo otros siete, entonces realmente éramos trece” (“Cuarzo”, E.4).

El hecho de que su padre haya tenido otra familia, él no lo vivió como un elemento negativo, al contrario, lo asumió como parte de una gran familia e integró a sus medios hermanos en su familia. Para este participante si bien su familia se fracturó cuando fue adolescente, en la edad de la vejez lo asumió como parte de un aprendizaje de “fortaleza”.

Por su parte, Grinberg (1976) considera que la identidad es *“un proceso que surge de la asimilación mutua y exitosa de todas las identificaciones fragmentadas de la niñez que, a su vez, presuponen un contener exitoso de las introyecciones tempranas”* (Citado en Díaz, p.16). Circón lo vivió de esta manera: *“Oye, tú llegaste a tal edad, por ejemplo, es impreciso a qué edad me llevaron a casa de mi abuela y de mi tía, o sea, me llevan cuando soy niño”* (“Circón”, e.2). Los recuerdos que él tiene de su infancia son imprecisos, por lo cual no se sabe si son recuerdos propios o fue algo que le platicaron. De tal manera que los vínculos familiares con su mamá, en algún punto se fragmentaron; sin embargo, el vivir con su abuela le dio un sentido de vida que utilizó para la construcción de su identidad a lo largo de ella.

De la misma manera *“la identidad sirve para organizar la interpretación de las experiencias, asignándoles un significado subjetivo que puede ser modificado por la propia experiencia”* (Moraga, 1991, citado en Zapata, 2001, p.190). La propia experiencia se puede ver modificada por varios factores, como lo describe “Coral”:

“Desde niña tuve gran curiosidad por la construcción de las obras civiles, mi papá me llevó a ver cómo se estaba construyendo un paso a desnivel, mi papá siempre me sacó mucho de paseo, me enseñaba las cosas., tuve una madre que nos acostumbró a leer, fue una infancia muy llena de colores, de muy buenos recuerdos” (E.1).

Para esta participante los paseos con su papá fueron fundamentales en la toma de decisiones en el momento de elegir una carrera profesional, y recuerda que en su infancia fue cobijada con amor. No obstante, su vida dio un giro y se vio obligada a

reconstruir su camino por la muerte de su papá a su temprana edad, “*desafortunadamente mi papá murió pronto, me quedé huérfana de padre*” (“Coral”, E.1). La participante en la edad adulta se percibe con un sentido de vida “motivador”.

Los autores Frager y Fadiman (2005) mencionan que:

La última etapa de la vida, el período de integridad o desesperación viene con la vejez. Es momento de enfrentar lo que Erikson llamó las últimas preocupaciones. El sentido de integridad del yo, que incluye nuestra aceptación de un ciclo vital único, con su propia historia de triunfos y fracasos, provee un sentido de orden y significado en nuestra vida y el mundo (p.212).

La identidad está fundada en el saber y sentir lo que uno es; es una construcción constante a lo largo de la vida, de lo que nos rodea, de las relaciones humanas, de las personas que nos encontremos en el camino, en un parque, en el trabajo, en el supermercado, en todos lados. Esos encuentros a lo largo de la vida pueden ser significativo y nos pueden llegar a representar una modificación en la conducta e incluso, en algunos casos, en un cambio en la manera de ver la vida. Cada día es una oportunidad de aprender de nuestro propio Yo. Conforme se va avanzando en la edad cronológicamente se va modificando el cuerpo, las actitudes, la conducta, los sentimientos, etc. para algunas personas el llegar a la tercera edad es un privilegio que no todos tienen; atravesar todas las etapas de la vida puede ser una satisfacción que hará que las personas se consoliden para vivir esta etapa de la vida con dignidad.

1.2. Vínculos familiares y emocionales.

Jusidman y Pérez (2009) sostienen que:

Las familias tienen todavía una función importante en la protección, formación y desarrollo de los seres humanos y son cada vez más vulnerables a los cambios en el entorno por su creciente grado de dependencia. Así, en los procesos de modernización confluyen dos fuerzas en las familias. Por una parte, se encuentran sujetas a las fuerzas del mercado y han perdido autonomía. Por la otra, la tendencia

hacia lo individual y la creciente autonomía de las personas derivan en transformaciones profundas de sus funciones y relaciones al interior del núcleo familiar (p.17).

En el núcleo familiar se proporcionan los aprendizajes y las experiencias, los valores, la cultura, el lenguaje, etc., que son parte medular del ser humano, razón por la cual los primeros años de vida son fundamentales para ir construyendo las relaciones interpersonales.

Cada sujeto de estudio de los participantes tiene diferentes historias familiares, entorno y relaciones sociales, que sientan las bases para lo que en un futuro serán sus referentes y les darán un sentido de vida. López (2011) afirma que:

Todo proceso humano es socialmente mediado; entonces las emociones, son individualmente vividas, socialmente construidas, culturalmente transmitidas y agregaríamos, históricamente situadas. Por tanto, entendemos que no hay universales en cuanto a la vivencia, a la construcción y a la significación cultural de las emociones (p.34).

A lo largo de la vida los seres humanos van sintiendo emociones, las cuales, de un cierto modo, pueden ser positivas o negativas; las emociones positivas están ligadas al bienestar de la propia persona y a la salud, se pueden demostrar como la alegría, el sentido del humor, alguna diversión o pasatiempo favorito, para algunas personas es muy difícil demostrar las emociones ya que, equivocadamente, han aprendido a evitarlas. Por otra parte, las emociones negativas en algunas personas pueden afectar el estado de ánimo y perjudican la salud, por ejemplo, la tristeza, el enojo la frustración, etc. Sin embargo, las emociones son necesarias para las relaciones interpersonales, no son ni buenas ni malas, sino que son reacciones naturales del ser humano. En este sentido, algunos de los participantes comparten las experiencias que vivieron con sus padres en las cuales experimentaron diferentes vínculos emocionales: *“Mi mamá era como criada en la época en la que no se usaba decirles a los hijos “los amo, los quiero” mucho menos que lo demostrara con un abrazo, y decíamos “¡Ay mi mamá tan seca!” pero bueno, ella te digo que fue una mujer que nos inculcó tantos valores y tantas cosas tan*

bonitas que yo sentía, en esa necesidad mía de sentirme amada. (“Coral”, E.1). Para la participante era una necesidad sentir el afecto de su mamá. Otro participante comenta: *“No, yo me acuerdo que le decía “abrázame María no te pasa nada” y yo jugaba ya mucho con ella, la aventaba y bueno, ya nomás se reía mi mamá “ah que mi hijo tan loco”, al final pues sí se dio esa parte (e.2).* Él necesitaba un afecto de cariño que se fue dando mediante el acercamiento de ambas partes.

En cuanto a la percepción de los participantes sobre las emociones, por parte de sus madres, lo más relevante que se encuentra en la narrativa es la importancia que le dan al amor que sentían por éstas, por una parte, comentan que les fueron inculcaron valores y expresan la preocupación por que sus mamás se sintieran queridas y, por otro lado, reconocen que al final de la vida de sus madres si se dio esa parte de demostrarse mutuamente el amor que se tenían.

De acuerdo a Maslow (2005) las emociones positivas como la felicidad, la serenidad y la alegría desempeñan un papel fundamental en la autorrealización; así mismo consideraba que las emociones negativas, como la tensión y los conflictos consumen energía e inhiben el funcionamiento eficaz del ser humano, en este mismo sentido Berch y Podbielevich (2006) mencionan que:

Las emociones son parte de la construcción del aprendizaje y son un proceso de experiencias en cada momento de la existencia, son únicas e irrepetibles. Dándoles un significado según la percepción vivida. Estas incluyen los sentimientos y actúa sobre los pensamientos, es la puerta la socialización humana. (p.19).

Para las personas de la “tercera edad” con el paso del tiempo, las emociones que van sintiendo pueden ser fuente de preocupación y de angustia al percibirse inseguros en su contexto familiar y social.

Al respecto, un participante comenta que cuando él estaba chico, su papá se ausentaba de su casa y sus sentimientos eran de angustia, ya que percibía a su familia diferente a otras familiar y refiere que: *“Yo creo que fue más sentimiento y tristeza, porque yo pude seguir viendo a mi papá, o sea, yo pude seguir viendo a mi papá ¿No? aunque mi papá cuando se siente en este en esta situación embarazosa,*

él se aparta mucho de la casa. Yo sabía que de vez en cuando aparecía por ahí en la esquina de la casa sin llegar, como, más o menos para saber cómo estábamos, él decidió así hacerlo. [...] sí, sentía mucho enojo porque nos hizo daño y no sabía dónde localizarlo. ("Cuarzo", E. 4). En este sentido el que su papá se haya ido de la casa, les afectó a la familia y los puso en una situación de vulnerabilidad e incertidumbre.

La construcción de los vínculos familiares primarios es fundamental, para el desarrollo de las personas, ya que cuando se llega a la tercera edad, estos juegan un papel importante y proporcionan sentimientos de seguridad, confianza y autoestima. Tratar de mantener las relaciones familiares y sociales ayudará a que este segmento de personas tenga un envejecimiento de bienestar y satisfacción.

Para enfrentar positivamente los momentos de crisis o la presencia

1.3 La calidad de vida como valor.

La calidad de vida puede referirse a la percepción que las personas tengan en relación a sus vidas, a partir de sus objetivos, expectativas o inquietudes, contribuyendo a un mejor desarrollo con el entorno en que se vive. Victoria et. al. (2005) afirman que ésta:

Nos muestra su estrecha vinculación con el funcionamiento de la sociedad, las normas y los valores sociales que el individuo debe asumir; pero sobre todo su vinculación con las aspiraciones y el nivel de satisfacción respecto a los dominios más importantes donde la persona desarrolla su vida; en otras palabras, con la construcción que el propio individuo hace de su bienestar personal (Victoria et al., 2005 citados en Aranda y Horna, 2006, p.476).

En cuanto a la percepción de los participantes sobre la calidad de vida, lo más relevante que se encontró en sus enunciados fue que se sintieron reconocidos, sintieron admiración por las personas que los criaron, sea mamá, papá, hermanos, abuelas, tíos y tutores, la satisfacción personal que tuvieron a la hora de estudiar, viajar, sentir que, a través de la música o la libertad, encontraron su profesión. Así lo declaran en los siguientes enunciados: *"yo era prácticamente la sexta y pasamos*

pues, unas situaciones pues este, a veces algo apretadas, pero mi mamá siempre siguió con la idea de que siguiera estudiando y preparándome para tener una mejor vida". ("Coral", E.1). La visión que tener una mejor calidad de vida impulso a la familiar a que siguieran estudiando los hijos. Otro participante comenta que sus viajes le han servido para darle un valor a la vida *"las veces que he ido a París y que he estado en el barrio de La bohemia, creo que yo debí haber vivido o viví en ese tiempo"*, *"La arquitectura es la música en piedra, pero la música también tiene que ver con la arquitectura"* ("Cuarzo", E.4). Por otra parte, Zafiro dice que: *"La parte económica la tienes resuelta y eso como que te da libertad en poderte mover hacía lo que más te gusta"* (E.6). Este participante el sentir esa libertad en la vejez, lo lleva a realizar actividades que en algún momento no las había podido hacer por estar en el trabajo. Paraphrasing Cuenca, (2008). La vida a la que aspira el hombre no es vivir de cualquier modo, sino una vida de calidad, dado que la persona la define de acuerdo con su situación, sus creencias y valores, una mayor calidad de vida implica una existencia más confortable y cómoda para las personas y más cuando se es de la llamada "edad de oro" o "adultos mayores".

A partir de lo anterior se concluye que la calidad de vida está compuesta por varios factores que se van dando a lo largo de la vida, asignándoles un valor de bienestar en distintos ámbitos (educación, vivienda, cultura). Cada participante percibe que su vida tiene sentido, conforme van cumpliéndose sus metas y se sienten plenos al momento de llegar a la vejez.

2.- Mi historia de vida como balance personal en la vejez.

2.1. Entre el bienestar y el malestar. Aprender a enfrentar conflictos.

La palabra bienestar despierta varios significados, pues se puede visualizar desde distintos ángulos: el subjetivo, el objetivo, el social, el económico y el emocional. *"Cada uno desde diferentes dimensiones de la vida de la persona, desde la psicología y sociología enfocaron al bienestar como la meta fundamental de la vida"* (Bradburn, 1969; Fordyce, 1978 citado en Gómez y Zohn, 2015, p.95).

El bienestar se contrapone con el malestar, aunque los dos se consideran como estados emocionales, en el que en el primero está determinado por el buen funcionamiento de las actividades y está muy ligado con la felicidad y la satisfacción que cada persona tenga hacia su vida, así mismo está estrechamente relacionado a calidad de vida. En este sentido Cuenca (2008) comenta que:

Los psicólogos humanistas insisten en la influencia positiva que ejerce la felicidad del hombre contra el estrés de la vida. Junto con la [alegría] y las [experiencias límite], la felicidad facilita el crecimiento del hombre hacia su propia realización. Y cuando este hombre se siente optimista, feliz y realizado, se encuentra más cerca y abierto hacia los demás, mientras que el más infeliz y pesimista es más insolidario y más preocupado por uno mismo. (p.280).

Al respecto los participantes comentaron lo siguiente:

Aquí aplica en todo amar y servir, porque si tú con ese buen ánimo vas a amar o a servir en otro lado, creo que solo la vida te va dando las oportunidades de que sigas floreciendo o sigas teniendo experiencias buenas, por ejemplo, pues, la gente jubilada, alguien que tiene ganas de ir a ayudar en casa de niños que son huérfanos. ("Coral", E.1). Para la participante el realizar actividades altruistas la llena de una satisfacción de bienestar. Así mismo el tener un futuro asegurado le sirvió que pudiera continuar con el bienestar familiar. [...] Cuando mi papá murió, como él era ferrocarrilero... seguro de vida, entonces mi mamá, te digo, siempre fue una mujer de llamar la atención, lo que se le ocurrió con el seguro de vida fue comprar otra casa para decir "tengo rentas", nos ayudábamos unos con otros. (E.1). al igual que el otro participante refiere que su familia estaba pasando por una situación difícil en el ámbito económico, y de un día para otro su situación cambio, ya que compraron una tienda de abarrotes para cubrir las necesidades económicas. "Un día voy yo a la tienda de la esquina de la casa a comprar algo a la esquina y escucho que doña Elena, le estaba diciendo a su hija, que ya quería vender la, la tienda, no, entonces yo llegué a la casa con lo que había llegado a comprar y les dije "oigan, fíjense que ahorita doña Elena le está diciendo a esta niña que quiere vender la tienda"

entonces mi mamá dijo “¿Cómo que quieren vender la tienda?”, pues hay que comprarla y la compramos (“Cuarzo”, e. 4).

En estos dos casos, y por circunstancias diferentes, los participantes se quedaron sin el apoyo de la figura paterna, estas cuestiones les generaron una inseguridad hacia el futuro, sin embargo, la función que asumió la mamá fue un factor que determinó y aseguró el futuro para la familia, logrando tener un sentido de bienestar positivo.

En la etapa de la vejez el enfrentarse con algún conflicto, les puede generar una sensación de vacío que les llega a causas desestabilidad.

Por otra parte, el malestar como estado emocional de las personas que está relacionado con el bienestar, se relaciona la carencia de algo. En este sentido, Frankl *“lo traduce como “malestar contemporáneo”, y hace referencia al vacío existencial; alude a que en la época actual las personas se encuentran inmersas en “un abismal complejo de falta de sentido, acompañado de un sentimiento de vacío... un vacío existencial”* (citado por Gómez y Zohn, 2015, p.108). En relación a esto “Ágata” encuentra una sensación de malestar y lo expresa de la siguiente manera: *Siempre que iba a pedirme perdón iba bien borracho..., y empezaba con sus cosas y a echar rayos y centellas, ese día “No, es que si no me perdonas yo me voy a matar, jala la pistola, pero yo nomás sabía que no tenía balas, entonces en ese momento entra Toño el grande y él, él con la pistola en la mano “Mamá ¡ya perdónalo!”* (e.3). Dada la situación que vivió en ese momento la participante, se puede deducir que se encontraba en un estado de vulnerabilidad, por lo que actuó en base a su instinto de protección y seguridad. En la edad adulta de la participante este evento le ayudo a darle seguridad y afrontar las adversidades con “valentía”.

Por otra parte, para cada entrevistado existe una figura como un Dios, que se convierte en un ser supremo que trasciende en un bienestar positivo respecto a los aspectos emocionales de éstos. Una participante dice que cuando está atravesando con un conflicto “fuerte” siempre se encomienda a Dios para que le ayude a salir adelante. *“Hoy en día mi carácter lo controlo más, o sea, sí lloro ahorita, pero al rato ya estoy a las risas y me pasan cosas y procuro no ser rencorosa digo “Dios*

mío, Dios mío que no me vaya a ganar el rencor". (Ágata, E.3). Para la participante al llegar a la tercera edad, su fuente de motivación es sentirse bien espiritualmente y que sus conflictos que afronta le sean lo menos dolorosos posibles.

Respecto a esto, Francke (s/f) refiere que:

Para algunas personas "el sentido de la vida tiene que ver con lo espiritual o lo trascendente. Existen numerosos trabajos que muestran la relación entre espiritualidad y salud. Así, se ha asociado con un menor uso de los servicios hospitalarios, menor tendencia a consumir drogas o a fumar. También se ha asociado la espiritualidad con menor depresión, mayor bienestar subjetivo y menor impacto de eventos vitales traumáticos o estresantes" (p.11).

Por otra parte, en los participantes se encuentra como aspecto común el sufrimiento que vivieron cuando pasaron por el conflicto de una separación o un divorcio con sus parejas, esto le ocasiona una sensación de malestar y, en algunos casos, repercutió en su salud; ocasionándoles alguna enfermedad o crisis emocional. El enfrentar un divorcio es complejo, ya que algunas veces se ve como la ruina de un proyecto; sin embargo, a lo largo de la vida los participantes expresan que sus vivencias ayudaron en su proyecto de vida y lo expresan de la siguiente manera:

"Era mucho más difícil, como los fines de semana eran muy complicados, estás todo el día, no tenías la mitad del tiempo de trabajo, mis peores fines de semana de soltero son mejores que los mejores de casado... entonces mis preocupaciones fuertes eran mi hijo y mis tías... ahí fui reconstruyendo como lo que fue mi vida ("Circón", E. 2). El participante se dio cuenta que la relación de pareja no estaba funcionando y tomo la decisión de alejarse para mejorar su calidad de vida y la de su hijo. Cuando en un matrimonio lo hay armonía, ambas partes empiezan a pelar constantemente, llegando a ocasionar discusiones y en ocasiones hasta golpes "Ágata" (E.3) refiere al respecto: "cuando mi marido se fue en ese momento me puse a llorar y me acuerdo que me puse a cantarle la canción de que te vaya bonito, ... "¡Te haces pendeja! ¿No me dijiste que me fuera? Pues ya me voy, ya estoy cansado". Para ella debió de haber sido difícil el verse y sentirse sola.

Por su parte, “Coral” platica:

Sí, pero yo creo que él, aprovechándose de esa situación, no volvimos a durar mucho tiempo, cuando nació mi segunda hija, se dio que ya me di cuenta otra vez de montones de problemas y ya dije “pues esto no va a funcionar”, ya con dos niñas me quedé” (E.1). al igual que los demás participantes se vive sola con sus hijas.

Es así como los participantes asumieron lo que estaban viviendo y le dieron un cambio a su vida para su desarrollo personal. En este sentido Victoria et al. (2005) refieren que existe un vínculo entre la calidad de vida y la forma en la que funciona la sociedad:

La calidad de vida nos muestra su estrecha vinculación con el funcionamiento de la sociedad, las normas y los valores sociales que el individuo debe asumir; pero sobre todo su vinculación con las aspiraciones y el nivel de satisfacción respecto a los dominios más importantes donde la persona desarrolla su vida; en otras palabras, con la construcción que el propio individuo hace de su bienestar personal (citados en Aranda y Horna, 2006, p.476).

Para los participantes el bienestar familiar y personal fue primordial, si bien se quedaron sin su pareja, pudieron salir adelante y llevar una vida más prospera y de paz. En las relaciones humanas los conflictos son inevitables, aprender a manejarlos es fundamental para el equilibrio emocional. Cuando se llega a ser adulto estas experiencias de vida les sirven para replantearse sus objetivos y hallar que su vida sigue teniendo sentido.

2.2. Salud y enfermedad.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), en la conferencia de Ottawa en (1966) planteó que la promoción en salud debe estar dirigida a los ámbitos sociales, ambientales y económicos e incluir una serie de políticas que garanticen el bienestar de las personas. Para García y Rodríguez (2007):

La salud es un componente muy importante en la calidad de vida ya que cuando algunas de las dimensiones que lo integran como la familiar, laboral, afectiva y social se deterioran, puede conducir la aparición de enfermedades, por lo que tener salud no solo implica sentirse bien físicamente sino también poder tener planes y proyectos futuros e involucrarse de manera activa para alcanzarlos sin tener barreras como las limitaciones o enfermedades (Citado en Cerquera et. al., 2014, p.242).

La mayoría de los participantes no refirieron padecer alguna enfermedad crónica, sólo uno menciona que tiene depresión: *“pues que hay que luchar mucho contra la depresión y pues casi siempre dicen que hay que alejarse de la gente negativa”* (“Ágata”, E.3). Sin embargo, los otros participantes coinciden en que alguno de sus familiares tuvo o tiene a algún familiar con una enfermedad crónica que los llevo a la muerte:

El caso de mi familia pues mi padre era alcohólico, entonces eso pone una cosa muy fuerte y destruye las familias, así era la vida, y era tan dura entonces como ahora, es más hasta más brutal, pero estaba como, como instituido (“Circón”, E. 2). Para Circón la enfermedad de su papá fracturo a su familia.

Otro participante comparte lo que vivió con su mamá, quien estaba enferma: *“tenía enfisema pulmonar pero no hizo cama casi... se iba y hacían bailes de danzón, ella se iba bien envuelta “Mamá le va a hacer daño” “Déjame, hija, y mientras pueda sí, ya cuando no pueda no”*. “Ágata” (E.3). Mientras que “Jaspe” (E.5) comunica la siguiente experiencia: *“Mi marido tenía diabetes de años pues, porque no duró ni tres años, yo creo que menos, en tres meses se fue”*. Otra participante hace mención de que su hermano vive con ella y padece varias enfermedades:

Nació y mucha gente dice “es que no le hicieron, no lo llevaron a rehabilitación” y yo me quedó aich, si supieran todas las que pasó la madre por tratar de reparar al niño... lo que pasa es que nació muy lisiado, tiene 52 años y tienen Alzheimer, tiene Down, y algo de autismo (“Coral”, E.1). El vivir con una persona enferma puede llegar a deteriorar la vida del cuidador, y más si la persona es de la tercera edad.

De tal manera que Coral hizo frente al cuidado de su hermano con un sentimiento de amor y afecto.

Los adultos mayores tienen problemas de salud propios del envejecimiento, algunos se pueden considerar hasta cierto punto normales, cabe mencionar que el entorno que vivió durante la niñez, junto con las características personales, (los hábitos alimenticios, la realización de una actividad física y los estilos de vida), contribuyen a reducir el riesgo de padecer enfermedades. Fernández, R. (1998), se ha focalizado en los aspectos positivos del envejecimiento como son el potencial de aprendizaje, la sabiduría, la satisfacción con la vida o la felicidad. Estos factores contribuyen para el bienestar de la vejez. Es importante mencionar que a los participantes no se les preguntó si al momento de la entrevista padecían algún tipo de enfermedad que les impidiera trabajar o realizar algún tipo de actividad para mejorar su condición en la salud.

2.3 Redes Sociales.

Una de las necesidades básicas del ser humano es la comunicación, la comunicación como valor social, es la base de la autoafirmación personal y grupal, es así que aprender a comunicarse es fundamental para el desarrollo de la personalidad pues, con el paso del tiempo, la comunicación ha ido evolucionando mediante nuevas tecnologías, propiciando un cambio en las relaciones interpersonales.

Según Rodríguez (2004) “la comunicación puede tener tres direcciones: intrapersonal, si se orienta a uno mismo; es llamada interpersonal, si se vincula a dos personas o a pequeños subgrupos y grupal, si relaciona con todo un grupo” (p. 156). Estas definiciones podrían potencializar a los miembros de las redes sociales ya que, en cualquier ámbito de la vida, la comunicación es y será un pilar para el entendimiento de las personas.

Es así como los medios de comunicación se han ido transformando mediante la tecnología. Los participantes comentan que se siguen reuniendo con el grupo de amigos que formaron en la época en que eran estudiantes, algunos se reúnen para

la convivencia social o el reconocimiento del grupo que en su momento les dio identidad; otros se solidarizan en caso de alguna enfermedad, así lo refiere cada uno:

En la preparatoria había un grupo que se denominaba “Pinchi izquierda cacahuatera”, porque bueno, éramos jóvenes medio socialistas, idealistas. [...] dijo “eh, somos una pinchi izquierda cacahuatera, servimos pa’nada” y el que fue, el que fue, el que inicia el grupo, para él también es la experiencia más importante de su vida en la universidad (“Circón”, E.1). El mantener comunicación con sus redes de amistades lo fortalece y se mantiene activo.

Por su parte, “Cuarzo” relata lo siguiente:

Creo que este del Ciencias es el más, ese es el fuerte, en mi generación, pues... habemos de todo, muchos ya murieron, hay quienes económicamente ahorita están muy mal, la generación ha sido muy solidaria de un de repente el que la hace de presidente nomás nos manda un correo, oigan, hay un compañero que lo van a correr porque no tiene para pagar la renta. Muchísimos buenos amigos, yo diría que algunos entrañables son parte importante de mi vida, o sea, más allá que una amistad lo sostiene la visión de solidaridad (E.4). El participante demuestra un sentido de pertenencia a través de las nuevas tecnologías.

La pertenencia a los grupos sociales, le da sentido a la vida de las personas entrevistadas, quienes extrañan la presencia de sus amigos, los lazos que la amistad otorga, además de la satisfacción plena, el apoyo emocional y la seguridad que ésta les brindaba. Por el contrario, “Jaspe” va reduciendo su círculo de amistades. “A mí lo que ya no me gustó últimamente era de que este “va a ser cumpleaños de Fulanita” y “ahora vamos a ir a la casa de Manganita”. Yo no soy mucho de andar para todos lados, sí tengo amigas, pero no, no amigas así que diga yo, dos, yo creo cuando mucho. (E.5). Para ella el salir a la calle le representa “angustia”.

Vázquez, R. (2019), asegura que en la actualidad hay un fenómeno en las comunicaciones, específicamente en las redes sociales, porque hay cuatro

generaciones conviviendo con las mismas tecnologías: La generación Z, de 20 a 25 años de edad. Los Millennials, entre los 21 y los 34 años. La generación X, de 35 a 49 y los Baby Boomers, con promedio de edad que va de los 50 a los 65 años. Son las cuatro generaciones sociales que coinciden en Internet. Esto hace que los temas sociales y la vida se perciban con distintas aristas. La generación “Baby Boomers” se puede considerar que tienen ideas más conservadoras haciéndoles que se vayan alejando de la comunicación con las nuevas generaciones. Todos los participantes de las entrevistas realizadas si refirieron hacer uso de las nuevas tecnologías.

Con lo antes expuesto se puede concluir que la mayoría de las personas se enfrentan a diario con obstáculos a lo largo de la vida, así mismo, se pueden preguntar el sentido de la existencia humana, cómo hacerle frente y como hacer consciencia de los recursos propios para socializar y que les genere un estado de bienestar aun y a pesar de las adversidades del camino por la vida.

3.- La jubilación un factor de cambio en el proyecto de vida. La oportunidad de la jubilación para reorientar el proyecto de vida.

Esta categoría constituye una transición significativa en la vida de las personas, puesto que la jubilación brinda una oportunidad para que éstas reorienten sus proyectos de vida. Enfocándolos en algo más que en sus trabajos, como en su vida personal, familiar o social.

3.1 El trabajo y la productividad. Dejar de ser productivo.

Se entiende como “trabajo” al conjunto de actividades realizadas con el objetivo de alcanzar una meta, solucionar un problema o producir de bienes y servicios, las cuales buscan atender las necesidades humanas. Éste constituye una fuente de identidad e ingresos, además de ser una fuente de autonomía y dignidad pues contribuye al bienestar de las personas, permitiéndoles realizar proyectos personales, la posibilidad de construir una imagen positiva frente a sí mismas y frente a los demás. Para Chiavenato (2001) el trabajo es *“toda actividad humana dirigida a la transformación de la naturaleza a fin de satisfacer una necesidad”* (p.508).

Al respecto, los participantes mencionan la satisfacción que llegaron a sentir en sus empleos debido a las oportunidades que éstos les brindaron. Algunos hablaron acerca de cómo sus trabajos les dieron la posibilidad de viajar: *“Cuando me enviaron a trabajar, era para mí una satisfacción grande, me mandaron a un pueblo, yo viviera ahí y empecé a trabajar”*. (“Coral”, E.1). El cambiarse de ciudad y tener un trabajo estable le permitió crecer profesionalmente al igual de “Cuarzo” *“Yo daba algunas clases de dibujo en la prepa del colegio, me ofrecieron trabajar en una constructora, entonces me encargaron otra chamba más grande y llegó un momento en el que, sin darme cuenta, yo estaba construyendo muelles petroleros en Tampico”* (E.4). Para estos dos participantes haberse desempeñado en una empresa que les permitió desarrollarse profesionalmente, les dio estabilidad económica, seguridad y confianza para el futuro. Otras personas su trabajo es a través de vender proyectos como lo refiere “Zafiro” *“Si, mi buen karma hizo que me fuera conectando con empresarios, o sea, de pronto me llegaban empresarios a pedirme clases de inglés, entonces me ponía a platicar con ellos y hacía muy buen click con los empresarios y entonces tenía la capacidad de venderles proyectos”*. (E.6). Cuando los trabajos son por medio de vender, las actitudes como la empatía será primordial para conseguir las ventas. Otro entrevistado menciona valora su trabajo y se siente comprometido con su quehacer en él. *“Yo sé cuál es el valor de mi trabajo, su límite y sus restricciones pues eso lo vas aprendiendo cada vez mejor”*. (“Circón”, E.1).

Ciertos participantes mencionaron que el principal beneficio de sus trabajos fue en el ámbito económico y que ocupaba su tiempo en trabajar más horas para cubrir las necesidades de ella y sus hijos: *“Entré a trabajar al IMSS, los turnos que salieran, ya casi vivía en la clínica y un día, trabajaba yo sábado, domingo, en la noche, a la hora que me dieran y pues ganaba yo muy bien, las guardias esas las pagaban doble, si trabajábamos los días festivos nos pagaban el que descansábamos y si trabajábamos nos pagaban doble, porque a mí siempre me gustaba trabajar* (“Ágata”, E.3). Mientras que algunos mencionaron que su trabajo les brindaba un estatus: *“Híjole, si logro trabajar aquí unos dos o tres años va a estar fabuloso”*. (“Zafiro”, E.6). Todos los entrevistados se refieren que su

trabajo les brindo oportunidades de crecimiento a nivel personal y familiar, con la cual pudieron asegurar una pensión.

Vega, y Bueno (1996), definen que:

El trabajo no sólo es un factor que organiza nuestra actividad, sino que también nos ayuda a formar nuestro auto concepto. Quiénes somos y cómo nos vemos viene determinado, en parte, por nuestra ocupación [...] el trabajo y la ocupación es uno de los elementos más importantes en la vida de una persona durante su juventud y su edad adulta. [...] Tanto la entrada como la salida del mundo laboral merecen una planificación y una preparación cuidadosa. La satisfacción de las personas depende del éxito en la adaptación, tanto a la actividad de la ocupación, como a la inactividad después de jubilarse y dejar la ocupación (p.320).

Los participantes expresan sentir satisfacción en su trabajo, les significa un desarrollo importante en comparación con otras etapas de su vida, ya que sienten una seguridad económica y les aporta un bienestar y un estatus, además de la oportunidad de crecer y aprender.

Así mismo (Miralles, 2010) destaca lo siguiente:

La importancia de valorar las capacidades y contribuciones de los adultos mayores a la sociedad, con un criterio más amplio que el de productividad en términos estrictamente económicos. En la actualidad, nos encontramos frente a un sector de la población con una esperanza de vida superior a la de generaciones precedentes y con una enorme vitalidad, cuya actividad en el mercado laboral ha finalizado al cumplir la edad establecida para el retiro formal pero sus condiciones personales los motivan a seguir activos y productivos (p.3).

La percepción que tienen los participantes de su trabajo es de motivación y de orgullo, y en ningún momento comentaron que se sintieran insatisfechos con los logros que alcanzaron en su etapa laboral.

No obstante, también existen casos en los que los participantes mencionan que se vieron en la necesidad de ingresar en el campo laboral siendo aún muy jóvenes, lo cual los puso en situaciones de gran dificultad, tal como describe "Zafiro": *Sí, la vida*

es dura, cuesta, comerse un taco cuesta así que, a trabajar, le guste o no le guste, entonces, por un lado, sí es duro, es una infancia difícil, a trabajar con mi papá, entonces, ya no me gustó tanto la friega, ... Y ahora era ir a clase, ir a trabajar, estudiar en ratitos y así, entonces sí estuvo más pesado (E. 6).

El trabajo resulta una actividad relevante en la vida de las personas, ya que es una de las etapas más productivas y se considera como un punto medular en la vida y en la sociedad en general pues mantienen el equilibrio económico en la familia, brinda motivación hacia la superación personal y la autorrealización del trabajador, permite que se cree un ambiente de aprendizaje y, además, da la posibilidad de que la persona conozca a otros y su círculo social crezca.

3.2. La reorganización de la vida frente a la jubilación.

Cuando las personas se enfrentan a la jubilación se ven forzados a reorganizar su vida y por ende sus actividades cotidianas, respecto a esto, Atchley (1989) afirma que:

Las actitudes iniciales hacia la jubilación son ambivalentes. Muchos trabajadores esperan con ansiedad este momento. El deseo está relacionado con la satisfacción que experimentan en su trabajo. Generalmente, cuando más alto es el nivel de educación y el tipo de trabajo, menos desean jubilarse las personas y es más probable que continúen trabajando después de los 65 años. Los trabajos físicos y tediosos llevan asociados el deseo de una jubilación lo antes posible (Citado en Vega, y Bueno, 1996, p.324).

Dichas actitudes dependerán de varios factores; en algunos casos el presentar alguna enfermedad puede ser un factor que determine el querer retirarse del ámbito laboral lo antes posible. Otro factor puede ser el querer tener tiempo libre para realizar actividades que no se podían realizar mientras se laboraba debido al poco tiempo con el que contaba la persona: *“... el asunto de las matemáticas me ha entretenido más... ah bueno, de este proyecto apareció otra idea, seguir impartiendo curso”*. (“Circón”, E.2). Esta persona con su tiempo libre se dedica a dar clases de matemática lo cual le da satisfacción. Al igual de Coral, el realizar

actividades recreativas la llena de vida *“Cuando estaba mi mamá pues sí bordaba y hacía cosas, leía, leía mucho que tenía yo hambre de tener tiempo para leer y la cuidaba y cosas así, a veces la sacaba al jardín y me sentaba yo en una banquita...A mí me gustó mucho apreciar la pintura, sí, te digo, soy honesta, tengo libros de pintores y escultores que digo un día voy a leer de la “p” a la “pa” de esta persona que me gusta tanto su manera de pintar. (“E.1)*

Para los participantes, el jubilarse y realizar trabajos que en algún momento vivieron en su casa familiar, les significa el reconocimiento de sus capacidades y les llega a establecer vínculos de identidad y pertenencia a sus grupos sociales.

El cuidado de algún ser querido también es un factor determinante para elegir la jubilación, así como el querer pasar más tiempo con su familia y amigos, el cansancio y el deterioro físico. *“Yo ando activa, ando de allá y pa acá, ... más me decía mi hijo el más grande “Amá, no se vaya a sentir mal porque usted ya está impuesta a trabajar, no se vaya a sentir mal y sí como que tuve algo de depresioncita... porque pues estás impuesta a andar con tus amigas, activa” (“Jaspe”, E.5).* Al llegar a esta etapa de su vida, cada persona podrá elegir en qué quiere dedicar su tiempo libre, de modo que éste sea beneficioso para el individuo y le permita sentirse pleno, como lo refiere “Zafiro”: *“Yo pienso que ahí cada quien tiene que encontrar su camino, o sea, tipo, se puede hacer un grupo de crecimiento, ...Vamos a hablar de lo que ustedes quieran las circunstancias personales son diferentes” (E.6).* Existen muchas maneras de emplear el tiempo, para algunas personas el ayudar a otros les representa agrado.

Como se pudo observar a partir de los comentarios de los participantes, la jubilación tiene varias aristas que se podrían ver como fortalezas o como debilidades; todas dependerán de cómo las viva cada persona. En este sentido Headley (2001) comenta que:

El retiro es un acontecimiento muy importante en la vida de la mayoría de las personas. Generalmente significa el final de una etapa de la vida y el comienzo de otra nueva. “A raíz de la salida del ámbito laboral y de que las personas dejan de ostentar el estatus adquirido a través del trabajo, las relaciones con sus compañeros

pierden frecuencia e intensidad y esto puede generar un vacío existencial. (Citado en Alpízar, 2011, p.23).

Es por ello que cada participante expresa el retiro de su trabajo de diferentes maneras, algunos lo ven con una perspectiva negativa, enfatizando que la sociedad ya no los ve como personal productivo: debido, en gran medida, a que han perdido ciertas capacidades físicas como consecuencia de la vejez, Circón se sintió alejado *“Pues te das cuenta de que cada vez te preguntan menos, no solo eso sí no que ya no te visualizan como productivo [...] el envejecer es un asunto complejo, tal vez la real cruz que cargamos, van disminuyendo tus capacidades, tu fuerza y sabes que no eres eterno, cuando eres joven no lo piensas... sí está por supuesto el vacío de la pareja, eso no está resuelto (E. 2). Al igual que Zafiro “O sea platicando con compañeros jubilados, te sacan ya de circulación, no hay tanta jugada, no visualizan como a un jubilado en emplearlo o algo así” (E. 6).*

Mientras que otros, lo ven como un evento inminente que trae consigo nuevas experiencias y una nueva etapa de vida: *“Yo me quería retirar como los deportistas, te lo decía alguna vez ¿no? Para mí un deportista se tiene que retirar cuando todavía algún equipo lo quiere, no cuando te dicen ya no, fue darme cuenta que ya tienes que dejar espacio para visiones nuevas, eh, este, energías nuevas, eh, empuje nuevo, las nuevas generaciones son diferentes a nosotros (‘Cuarzo’ e. 4).*

Por otro lado, existen algunos casos en los que personas que ya se retiraron encuentran una nueva oportunidad laboral. Como lo relató una de las entrevistadas, quien mencionó que, cuando su hija estaba buscando trabajo, vio una convocatoria en la cual buscaban a alguien con el perfil de la entrevistada, por lo que su hija decidió enviar el currículum de su madre a la empresa. De la cual le hablaron para que se presentara a la entrevista y, gracias a su amplio conocimiento en el ámbito laboral, la contrataron a la edad de sesenta años. Ella lo refiere así: *“Iba a cumplir 60 años... y ya le dije ‘Oye, discúlpame -le digo- que me agarraste fuera de la base, pero fue mi hija la que quiere que yo me ponga a trabajar y yo no sé ni siquiera qué dice la convocatoria.... ¿cómo te sentiste tú que a esa edad te hayan hablado para un trabajo? Pues me sentía, o sea que eso fue emocionante porque decía ‘vaya*

que la experiencia cuenta (“Coral”, e. 1). Otra participante ya cumple con las semanas y con la edad para poderse jubilar, sin embargo, no quiere dejar de laborar. *“Pues más que nada que ya estoy sola en la casa y este, a la mejor ahorita ya en este marzo cumpla 35 años de servicio... me dice el otro día mi hermana “Pues ya mejor jubílate para que te vayas a cuidar a tus nietos” y le digo “No, yo no me voy a ir a cuidar nietos”* (“Ágata”, e.3). Para ella el jubilarse lo visualiza a futuro, ya que en su trabajo se siente productiva y necesaria.

Hidalgo (2002) afirma que la jubilación viene a representar una crisis muy severa en la persona, sobre todo si ésta no cuenta con un proyecto de vida. Menciona también que es fundamental el comprender todas las implicaciones que conlleva este proceso ya que, en algunos casos, las personas manifiestan crisis emocionales y se sienten amenazadas (citado en Alpízar, 2001, p, 21). Así mismo, hubo un participante que refirió no haber llegado a la jubilación por decisión propia, sino que la empresa en la cual laboraba tomó la decisión por él, lo refiere de esta manera. *“Te jubilamos o te corremos”, me dijeron, “se acabó, ya no tenemos proyecto para ti, te ofrecemos que te jubiles, “piénsalo... porque si no aceptas esta oferta, entonces llegaremos a un convenio para despedirte.” Me hubiera gustado que me hubieran dicho, “oye, este... pues si gustas te ofrecemos la opción, pero si quieres seguirle, síguelo”* pero no, fue una decisión que tomó la institución (“Zarifo, e.6). El que lo hubiera invitado a jubilarse lo llevo a modificar su proyecto de vida, ya que no tenía una segunda opción.

Dejar de trabajar es una decisión crucial, la jubilación implica reorganizar las actividades cotidianas, requiere un conjunto de medidas que se tienen que tomar en cuenta para que, cuando sea el momento, este cambio implique más emociones y vivencias positivas con la finalidad de que no se vea afectada la salud. Ya que a uno de los participantes la jubilación le cayó de sorpresa y tuvo que ajustarse al cambio tan repentino, lo cual le afectó emocional y económicamente.

Por ello, es necesario que el entorno social del jubilado lo apoye de forma emocional y, si es necesario, de forma material para que la persona se ajuste a los cambios generados por el proceso de jubilación.

3.3. Reconstruyendo el proyecto personal.

Los seres humanos se ven en la necesidad de estar en la construcción de la propia identidad, esto conlleva cambios constantes que implican la reconstrucción de los proyectos personales y la búsqueda de sentido de la vida. Respecto a ello, Frankl (2001) expresa que:

La búsqueda por parte del hombre del sentido de la vida constituye una fuerza primaria y no una “racionalización secundaria” de sus impulsos instintivos. Este sentido es único y específico en cuanto es uno mismo y uno solo quien tiene que encontrarlo; únicamente así logra alcanzar el hombre un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido. Algunos autores sostienen que las sensaciones y los principios no son otra cosa que “mecanismos de defensa”, “formaciones y sublimaciones de las reacciones”. Por lo que a mí me toca, yo no quisiera vivir simplemente por amor de mis “mecanismo de defensa”, ni estaría dispuesto a morir por mis “formaciones de las reacciones”. El hombre, no obstante, ¡es capaz de vivir e incluso de morir por sus ideales y principios! ((p, 139).

Para algunas personas el sentido de vida tiene diferentes significados, esto dependerá de su historia de vida y la manera en cómo la sumieron en un momento determinado, ya que los significados de las vivencias se perciben de modos diferentes.

Con el objetivo de conocer dichas vivencias y significados, se les hicieron algunas preguntas a los entrevistados. A continuación, se presentarán tanto las preguntas como sus respuestas:

¿Qué opinas de la experiencia laboral que tuviste?

Algunos de los participantes se enfocaron en toda la experiencia, tanto en los aspectos positivos como en los negativos; así como en los aprendizajes que tuvieron a partir de sus experiencias:

- *Sí, mira, yo puedo decir “ni por flojo ni por demasiado tonto ni por deshonesto me pueden agarrar”. Sé que sin duda alguna lastimé personas, no puedes pasar por la vida sin dar raspones, pero puedo decir [que] yo trabajé intensamente, a veces me faltó pasión, algunas veces la inercia, pero de que siempre hice las cosas de la mejor manera posible hasta el último día, siempre pensé que esto sea útil para otros, sí, yo sí lo puedo decir como algo que me satisfaga, sí, yo creo que en eso sí me siento bien...no escatimé, lo digo sin falsa modestia (“Circón”, E. 2).*
- *Como satisfacción, como reconocimiento ya lo tuve, ya sé qué se siente trabajar, también siento y me voy contenta de aquí porque digo, bueno, me encariñe con muchos muchachos... es como muy bonito tener ese reconocimiento y esa facilidad... pues ahora sí que encajar en la rama productiva, verdad, y yo les digo, y fíjate, lo más curioso, en un campo tan exclusivo de los varones (“Coral”, E. 1).*
- *Yo empiezo siendo carpintero, crezco siendo carpintero, me mantienen mis papás de la carpintería, yo estudio arquitectura, decido estudiar arquitectura por el contacto con la carpintería y luego después yo me hago carpintero por gusto entonces ese es un ciclo que se cerró de manera muy muy suave (“Cuarzo”, E.4).*

Mientras que otros se enfocaron en lo que sucedió a raíz de que terminó dicha experiencia y hablan de cómo vivieron el término de esa etapa de su vida y qué es lo que han hecho para superar ese duelo:

- *Yo le digo a mis hijos que su papá, me dio viajes pobremente, pero muy bien atendida... y ahora vamos aquí a la playa... fue paseador toda su vida...le debo a la vida porque tengo salud... yo les digo a mis hijos que salgo gratis, porque a la edad que tengo no les he pedido ni para una aspirina y eso ya es ganancia (“Jaspe”, E.5)*
- *Lo aceptas o lo toleras o te lo fumas de mal modo, ¿no?, pero pues no hay más, ¿no?, entonces sí este... pienso que sí he hecho trabajo interior desde que me puse a practicar yoga y últimamente estos últimos años meditación,*

como aprender a vivir lo que hay, o sea, esto es lo que hay y me puede gustar o no me puede gustar, pero si no me gusta, así es la vida, cien mil dolores y cien mil alegrías (“Zafiro”,E.6).

¿Cuál sería el sentido de tu vida en este momento?

Al hacerles esta pregunta, varios de los entrevistados hablaron de sus planes a futuro, de las actividades que han estado haciendo, de llevar a cabo sus pasiones y de cómo han tenido algunos pequeños trabajos para tener un ingreso extra:

- *Ya bajé como treinta proyectos de España, de casas de retiro, arquitectónicamente no hay mucho, son muy parecidos...me acaban de ofrecer un terreno en Ameca y me digo: “está barato, vengo a vivir aquí” ...si alguien necesita clases de matemáticas aquí estoy.... y salgo a tomar fotos con cautela... eso me gustaría. Ahorita voy a una preparatoria y sí, hasta también de secundaria abierta y a un club de tareas de niños chiquitos, entonces pues... esa parte me vivifica mucho (“Circón”, E2).*
- *Dos pasiones, para mí me reúne, me conjuntan las dos pasiones: la docencia y la carpintería. Tengo muchas más aficiones: la fotografía, la música, el viajar, los idiomas, el leer, etcétera, etc., pero mis pasiones son esas dos (“Cuarzo”,E.4).*

Algunos de los participantes le dan sentido a su vida no sólo haciendo lo que les gusta, sino también compartiendo sus conocimientos y su tiempo con personas más necesitadas o con sus seres queridos:

- *Aquí aplica en todo amar y servir, porque si tú, con ese buen ánimo, vas a amar o a servir en otro lado, creo que solo la vida te va dando las oportunidades de que sigas floreciendo o sigas teniendo experiencias buenas. Por ejemplo, pues, la gente jubilada, alguien que tiene ganas de ir a ayudar en casa de niños que son huérfanos o que no tienen manera de educarse de otra forma, pues irlos a ayudar, ¿verdad? O en casas de gente grande que también son gentes abandonadas que necesitan, pues ahora sí*

que del conocimiento para que las cosas funcionen más... También fijate que luego ya estoy tan emocionada que corrí y compré, una batidora ya me estoy preparando, para retomar lo de la cocina que también me gusta la repostería, tengo anhelo de tener tiempo de bordar, de coser... ganas de poder decir “me voy a visitar al hermano Fulano”. Tomar clases de corte, de pintura... (“Coral”, E.1).

- *La nieta sólo quiere estar con la abuela, la mocosa ésta es bien vaga, que nomás quiere estar con la abuelita... y ella se apega mucho a mí... si me salgo de la casa ella se va conmigo, me ayuda allá ya se viene a la escuela y ahorita la traigo en joda (“Jaspe”, E. 5).*

Mientras que otros participantes refieren que, si bien la jubilación les ha permitido tener tiempo para llevar a cabo actividades que les gustan y los distraen, también han pasado por dificultades ya sea económicas, debido a la pérdida de algún familiar o de cualquier otro tipo, ellos lo refieren así:

- *Voy dos veces a la natación, íbamos a baile, este... populares. Cuando vivía mi mamá, a donde quiera íbamos, a bailes de la Santanera... Pero cuando murió se me quitó un poco el gusto... voy a fiestas los sábados, me voy a excursiones, me gusta ir a los bailes...casi lo disfruto todo, procuro disfrutar todo y pues más que nada, lo que me da más satisfacción es que soy muy sana, mi salud. Que no estoy enferma, me dice una doctora: “Tu única enfermedad es la gordura...” Mi carácter, o sea, sí lloro ahorita, pero al rato ya estoy a las risas y me pasan cosas y procuro no ser rencorosa digo “Dios mío, Dios mío que no me vaya a ganar el rencor” (“Ágata”, E3).*
- *La liquidación que recibí equivale como a tres años de pago, que es lo que necesito para tramitar una pensión del IMSS... y estoy amarrado con la maestría, si no tuviera la maestría, he pensado en regresar a vivir a mi pueblo...he vivido en E.U., así como a ver que sale y salen cosas, viví en ciudad de México a ver qué sale y salían cosas, aquí en Guadalajara a ver qué sale... entonces digo “en mi pueblo algo saldrá...” Cuando trabajaba por*

mi cuenta había períodos en que no había nada y yo tenía la filosofía de darles algún servicio a las personas y me llegaban cosas". ("Zafiro", E.6).

Todas las personas entrevistadas le han encontrado algún sentido a su vida a partir de su proceso de jubilación y, si bien algunos de ellos han pasado por situaciones adversas, han podido salir delante de ellas y reconocen que tienen las habilidades necesarias para volverlo a hacer.

Por otra parte, a partir de las respuestas de los participantes, se rescataron algunas frases en las cuáles éstos resumen cuál es el sentido de sus vidas hasta el momento de llevar a cabo las entrevistas. Dichas frases se presentan en seguida:

"Aquí aplica en todo amar y servir, porque si tú con ese buen ánimo vas a amar o a servir en otro lado" ("Coral", E1)

"Yo construía andamios mejores que falsas estructuras" ("Circón", e2).

"Dar hasta que duela" ("Ágata", E.3).

"Mi vida la determinaron mujeres, o sea, yo soy no solamente producto de una mujer porque me parió una mujer, sino quien me formó fueron mujeres" ("Cuarzo", E.4).

"Darles algún servicio a las personas" ("Zafiro", E.6).

En estas frases es posible observar cómo el brindar algo a otros les da sentido a las vidas de varios de los entrevistados. Mientras que otros se reconocen a sí mismos o a otros lo que son hoy en día.

¿Qué le recomendarías hacer a una persona que va a jubilarse?

A partir de sus propias experiencias, los participantes comparten aquellos consejos que piensan podrían ayudarles a otras personas que están pasando o van a pasar por el proceso de jubilación. Ellos lo refieren así:

"Pues que hay que luchar mucho contra la depresión y pues casi siempre dicen que hay que alejarse de la gente negativa, no....que luego, dice, aléjate de lo negativo porque pues no, no te deja nada bueno..." ("Ágata, E. 3).

“Tener claridad de que te vas porque tú quieres irte. Que haya alguien que profesionalmente te acompañe, no estoy despreciando el acompañamiento de la familia, de los hijos, de la mujer o de los amigos, no, pero me parece que alguien profesional te tiene que ayudar, luego, tener muy claro ¿Qué quieres hacer? ¿Qué quieres hacer al día siguiente de que ya te jubilaste? mi preparación fue con la familia empezar a decir, bueno, ¿qué voy a hacer? ¿Qué voy a hacer con el taller que tengo? ¿Le voy a seguir, no le voy a seguir? ¿Lo voy a cerrar?, ¿a qué me voy a dedicar?” Pero yo sí tuve un acompañamiento profesional”. (“Cuarzo”, E.4).

“yo pienso que ahí cada quien tiene que encontrar su camino, o sea, tipo, se puede hacer un grupo de crecimiento...como de acompañamiento... la jubilación es un divorcio, terminamos es el fin de una relación... si los jubilados vean como un entorno venir y juntarse y hablar... los grupos de crecimiento son muy buenos, yo por ejemplo en la meditación la llevo como un grupo de crecimiento... todo grupo te requiere tiempo... entonces no sé si los jubilados tengan la voluntad de pagar el precio en tiempo”. (“Zafiro”, E.6).

“nos tenemos que dedicar a tener satisfacciones ahora en lo que tengas ganas... de verdad hay veces que uno anda arrastrando la cobija y no sabe, entonces, llega la vejez y el cambio de vida y si no tienes visualizado o preparado, si no te dedicas efectivamente a seguir amando y seguir sirviendo pues tú sólo te vas a condenar a irte para abajo y para abajo”. (“Coral”, e.1)

Autores como Birren y Schroots (2006) afirman que:

Muchos ancianos se vuelven más reflexivos y filosóficos. Algunas veces repasan sobre su propia historia, ponen sus propias visas en perspectiva y evalúan sus logros y fracasos. A estos intentos de evaluar la propia vida se los denomina revisión de la vida: a medida que las personas recuerdan y relatan sus propias vidas, comparan el pasado con el presente (citados en Berger, 2009, p.230).

En las entrevistas realizadas la mayoría de los participantes comparten sus experiencias reflexionando acerca de las lecciones que aprendieron de éstas. Labouvie-Vief (1990) explica esto de la siguiente manera:

La sabiduría es el atributo más positivo asociado con los ancianos. La idea de que la sabiduría puede ser común en los ancianos se ha convertido en “una esperanza como antídoto a corriente que han proyectado al proceso de envejecimiento en términos de déficit intelectual y regresión. (citado en Berger, 2009, p.230).

Por su parte, Brugman (2006) afirma que *“muchas personas creen que la sabiduría aumenta con la edad y que el envejecimiento trae aparejada una disminución de la capacidad intelectual, más esto no siempre es verdad”* (citado en Berger, 2009, p.231).

En la actualidad los jóvenes no siempre creen que las personas mayores son las más sabias ni que estas entienden el contexto social en donde se desenvuelven ellos. A su vez, las personas mayores sienten que los jóvenes no valoran su experiencia ni comprenden el contexto en el que ellos crecieron. Si bien, tal como menciona Brugman (2006) no todas las personas ancianas son personas sabias, la experiencia sí es un factor que brinda conocimiento y, por lo general, mientras más años tenga un individuo más experiencias ha vivido; lo cual implica que tenga un mayor conocimiento respecto a ciertos temas, en comparación a los que puede llegar a tener un joven menos experimentado.

CONCLUSIONES Y PROPUESTA

Este trabajo de investigación- acción, tuvo como tema central el conocer las diferentes percepciones que se tienen de la propia vida y como a través de las vivencias personales encuentran un sentido de vida las personas llamadas “adultos mayores” “tercera edad” o “edad de oro”. Que se han jubilado o estén en proceso de jubilarse. La pregunta de esta investigación fue *¿Cuál es el sentido de vida de mujeres y hombres de la tercera edad que se jubilaron o están pasando por un proceso de jubilación?*

Los hallazgos de esta investigación - acción exponen la diversidad existente entre cada historia de vida del adulto mayor, que estas son tan variables por las circunstancias personales, sociales, económicas, etc. creando elementos clave para darle un sentido a su vida, de manera innata hacia el crecimiento personal desde el Enfoque Centrado en la Persona.

La historia familiar es fundamental en la vida de las personas, ya que se va perfilando desde niño y esto influirá en el futuro del adulto mayor. La vejez es compleja al ser esta la etapa donde se comienza a visualizar un deterioro en los aspectos físicos, biológicos y sociales. Esto sucede por el ciclo de vida considerada hasta cierto punto normal. Aunado a estos puntos el pasar por una etapa como es la jubilación le representa un cambio a su estilo de vida, siendo necesario centrarse en la oportunidad para el desarrollo personal y social.

Algunos de los participantes le dan sentido a su vida no sólo haciendo lo que les gusta, sino también compartiendo sus conocimientos y su tiempo con sus seres queridos o sus amistades que han logrado conservar a lo largo de su vida.

El jubilarse les ha permitido tener tiempo para llevar a cabo actividades que en algún momento lo dejaron de lado por verse inmersos en sus jornadas laborales.

Las grandes satisfacciones que se tienen en la vida, al momento de recordarlas es volver a vivirlas así mismos las emociones que expresaban de diferentes maneras,

hacían que los ojos les brillaran y se veían ansiosos de seguir platicando con las emociones a flor de piel. La actitud que se tenga hacia la propia vida si es determinante para el futuro, así como las relaciones humanas son un factor importante para los proyectos de vida de los seres humanos.

Se puede observar que el núcleo familiar representa un pilar de apoyo que los encamina a darle un sentido a la vida. sin embargo, las ausencias y muertes de los seres queridos que se van teniendo a lo largo de la vida les genera una emoción de sentimientos que en la mayoría de los casos son de tristeza y en otros casos son de liberación.

El llevar a cabo esta investigación – acción me permitió ver mi vida de diferente manera y darme cuenta lo valioso que es ir caminando hacia el futuro, descubriendo la transversalidad de las relaciones humanas y cómo mediante las tres condiciones rogerianas “congruencia, comprensión y empatía” puedo tomar mejores decisiones que definitivamente van dejando huella hacia un compromiso social que facilite la construcción de las relaciones con las personas.

Por lo dicho anteriormente una de mis propuestas sería la formación de equipos interdisciplinarios que ayuden y acompañen a desarrollar al máximo el potencial de cada persona. para cuando llegue el momento de la jubilación este cambio sea paulatino y se visualice como un proyecto que se consolidará y comenzará a dar frutos. El envejecimiento y la atención de las personas mayores las múltiples formas en la que se manifiesta deben convertirse en una cuestión de interés para la política pública, no solo desde el cambio demográfico y sus consecuencias, sino fundamentalmente por la necesidad de construir sociedades dónde todas las personas independientemente de sus condiciones puedan tener una participación plena y efectiva en congruencia con la dignidad de ser humano.

Como sociedad nos toca colaborar en programas de acciones que permitan una calidad de vida mejor, tanto en lo individual como en lo grupal, potenciar la formación de profesionistas que impulsen la integración de este sector vulnerable.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allan A., N., Wachholtz M., D., & Valdés, A. (2005). Cambios en la ocupación de los adultos mayores recientemente jubilados. *Revista Chilena de Terapia Ocupacional*, (5), Pág. 19 - 29. Recuperado el 04/03/2018. Disponible en: doi:10.5354/0719-5346.2010.103.
- Alpízar, I. (2011) Jubilación y Calidad de Vida en la Edad Adulta Mayor. *Revista Abra*. Recuperado el 17/02/2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4792283>
- Aranda, I. y Horna, A. (2006). *Factores asociados a la satisfacción de vida de adultos mayores de 60 años en Lima-Perú*. Lima, Perú: Universidad Psicológica en línea 2006, (octubre - diciembre). Recuperado el 04 de marzo de 2018. Disponible en: <<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=64750304>>
- Arroyo, M., Ribeiro, M., y Mancinas, S. (2011). *La Vejez Avanzada y sus cuidados*. Nuevo León, México: Universidad Autónoma de Nuevo León.
- Arfuch, L. (2010). *El espacio Bibliográfico*. Buenos Aires, Argentina: Fondo de la Cultura.
- Barceló, B. (2010) *Crece el grupo. Una aproximación desde el Enfoque Centrado en la Persona*. España: Desclée de Brouwer.
- Barceló, T. (2012). *Las actitudes básicas Rogerianas en la entrevista de relación de ayuda*. Miscelánea comillas. Vol. 70, Numero 123.
- Berch, L. y Podbielevich, J. (2006). *La Emociones puerta del aprendizaje*. Montevideo: Psicolibros
- Berger, K. (2009). *Psicología del Desarrollo: Adulter y Vejez*. Editorial Médica Panamericana: España.
- Cerquera, A., Acosta, N., Liemann, L., Rico, L. y Sánchez, K. (2014). El dolor y su impacto en la calidad de vida de adultos mayores. *Revista Virtual de la Ciencias Sociales*
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5327503.pdf>
- Chopra D. (2001). *Cuerpos sin Edad, mente sin Tiempo*. Madrid, España: Editorial Harmony Books.

- Cornejo, Marqueza y Tapia Redes sociales y relaciones interpersonales en internet. Fundamentos en Humanidades [en línea] 2011, XII (Sin mes) : [Fecha de consulta: 31 de marzo de 2019] Disponible en:<<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=18426920010>> ISSN 1515-4467
- Cuenca, Á. (2008). Calidad de vida en la tercera edad. *Cuadernos de Bioética*, XIX (2), p.p. 271-291.
- Chiavenato, I. (2009). *Comportamiento organizacional: La dinámica del éxito en las organizaciones (2a. ed.)*. Recopilado de <https://ebookcentral.proquest.com>
- Consejo Nacional de la Población (CONAPO) 2do. Encuentro México-Japón, sobre envejecimiento saludable. Consulta el 15 de abril de 2019. Disponible en: http://www.geriatria.salud.gob.mx/descargas/publicaciones/encuentro-mexico-japon/13_ZIMBRON.pdf
- Desarrollo de las Estrategias y Acciones para la Integración del Plan Estratégico. Para una Ciudad Amigable con los Mayores. ZMG. Primera fase.
- Dantas, D. y Moreira, V. (2009) El Método Fenomenológico Crítico de Investigación con Base en el Pensamiento de Merleau-Ponty. *Terapia Psicológica*, vol. 27, núm. 2, diciembre, 2009, pp. 247-257, Santiago, Chile. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=78511847010>
- Erikson, E. (1980). *Identidad. Juventud y crisis*. España: Taurus.
- Frankl, V. (2001). *El hombre en busca de sentido*. Cayfosa: Barcelona, España.
- Frager, R. y Fadiman, J. (2005). *Teorías de la personalidad*. México: Oxford University.
- Francke, M. y Colaboradores (s/f) *El sentido de la Vida y el Adulto Mayor en el Área Metropolitana de Monterrey*. Recuperado el 14/02/2018. Disponible en: [amaytrasciende.org/docs/publicos/El Sentido de la Vida y el Adulto](http://amaytrasciende.org/docs/publicos/El%20Sentido%20de%20la%20Vida%20y%20el%20Adulto).
- Fernández Ballesteros, R. (1998) *Calidad de vida en la vejez*. Ponencia V Jornadas AMG. Barcelona.
- Flick, U. (2010). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata,
- García, N. (2007). La educación con personas mayores en una sociedad que envejece. *Horizontes Educativas*, Vol. 12, No. 2:51-62. Recuperado

el 28/02/2018. Disponible en:

<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3992760.pdf>

- Gómez, N. (2000). La investigación educativa: del sectarismo a la diversidad teórica y metodológica. En *revista de educar*. Nueva época número 12 (p. 20-25).
- Gómez, N. (2002). Tendiendo puentes. Una propuesta metodológica desde la investigación educativa de corte interpretativo. En *Revista Sinéctica* número 21 (p. 44-50)
- Hernández, G. (2010). *Cese de la actividad profesional y preparación para la jubilación*. Cuadernos De Relaciones Laborales, 27(2), 63 - 81. Recuperado el 7 de marzo de 2018. Disponible en: doi:10.5209/CRLA.33374
- Instituto Nacional de Estadística Geográfica e información, (2011). *Censo de población y vivienda 2010*. México: Autor.
- Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores, (INAPAM, 2010). Encuesta Nacional sobre Discriminación en México, Enadis 2010. Consultado el 15 de abril del 2019. Disponible en: http://www.inapam.gob.mx/work/models/INAPAM/Resource/Documentos_Inicio/Enadis_2010_Inapam-Conapred.pdf
- Jiménez, F. y Arguedas, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Electrónica "Actualidades Investigativas en Educación"*, 4(2). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44740205ISSN>
- Loaeza, G. (2010). *Infancia es destino*. Aguilar: México, D.F.
- Madrid, A. y Garcés, E. (2000). La preparación para la jubilación: Revisión de los factores psicológicos y sociales que inciden en un mejor ajuste emocional al final del desempeño laboral. *Revista anales de psicología*, vol. 16, no. 1, 87-99. Murcia. España. ISSN: 0212-9728. Recuperado el: 07 de marzo de 2018. Disponible en: <https://digitum.um.es/xmlui/.../La%20preparacion%20para%20la%20jubilacion>.
- Meier A, Edwards H. Purpose in life test: age and sex differences. *Journal of Clinical Psychology*. 1974; 30(3): 384-6.
- Mendoza, I., Díaz, I. y Torres, E. (1987) *Identidad: La construcción del Ser*. Asociación Psicoanalítica, Jalisciense, A.C.

- Meza, M. y Villalobos, E. (2008). *La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa*. Volumen 11, número 2, pp. 179-190. Recuperado el 24/02/2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2859455.pdf>
- Miralles, I. (2010). El reconocimiento de las personas mayores como un recurso indispensable en la sociedad. *Kairos. Revista de Temas Sociales*. ISSN 1514-9331. Proyecto Culturas Juveniles. Publicación de la Universidad Nacional de San Luis. Año 14. No. 16. Recuperado el: 07 de marzo del 2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/3702472.pdf>
- Miralles, I. (2011). *Envejecimiento Productivo: Las contribuciones de las personas mayores desde la cotidianidad*. *Trabajo y sociedad*, (16), 137-161. Disponible en: I Miralles - Trabajo y sociedad, 2011 - SciELO Argentina Recuperado el 01/03/2018. Disponible en: http://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1514-68712011000100009&lng=es&tlng=es
- Miralles, I. (2010) Vejez productiva. *Kairos, Revista de Temas Sociales*. Recuperado el 15/02/2018. Disponible en: <https://www.revistakairos.org>, año 14. No. 26. Noviembre de 2010.
- Moreira, V. (2001). *Más allá de la persona. Hacia una psicoterapia fenomenológica mundana*. Santiago: Universidad de Santiago de Chile.
- Moreno, S. (2014). “La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en Psicología y Psicoterapia”. *Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies*, Enero-Junio, (p.71-76). Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=357733920009>
- Ramírez, S. (1984). *Infancia es Destino*. México, D.F.: Siglo Veintiuno Editores S.A. de C.V.
- Ramos, J., Salinas, R., Colín G., Mora, A. y Maldonado, I. (2012). *Representaciones sobre la jubilación y la vejez en personas mayores jubiladas y pensionadas de la Ciudad de Morelia, México*. *Revista de Educación y Desarrollo*. Recuperado el: 18 de marzo de 2018. Disponible en: ww.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/23/023_Ramos.pdf
- Robert, F. y Fadiman, J. (2001) *Teorías de la Personalidad*. México, D.F.: Alfaomega

- Rogers, C. (2012). *El proceso de convertirse en persona*. Algunas hipótesis acerca de la posibilidad de facilitar el desarrollo humano. (pp.39-45). México: Paidós.
- Ruiz, J. (2003). *Metodología de la investigación cualitativa*. Bilbao, España: Universidad de Deusto, Bilbao
- Schmukler, B. y Campos, R. (2009) *Las políticas de familia en México y su relación con las transformaciones sociales*. México: Instituto Mora.
- Sternik, M. (s/f). “Una mirada cotidiana desde la Psicología Positiva en un grupo de adultos mayores: relato de una experiencia” Recuperado el 23/02/2018. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5645352.pdf>
- Vázquez, R. (2019) Redes Sociales el nuevo ring de las tecnologías. Recuperado el 8/05/2019. Disponible en: <https://www.reporteindigo.com/piensa/redes-sociales-el-nuevo-ring-generacional-confrontacion-generaciones-sociedad-uso-tecnologias-lenguajes/>
- Villarreal, M. y Enríquez R. (2014). *Los retos de la política pública ante el envejecimiento en México*. Instituto Nacional de Desarrollo Social: CIESAS;ITESO, 2014.
- Villegas, K. y Montoya, B. (2014). Condiciones de vida de los adultos mayores de 60 años o más con seguridad social en el Estado de México. *Papeles de Población*, 20 (79), 133-167. Recuperado: el 16 de marzo del 2018. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=11230198006>.
- Zapata, H. (2001). Adulto mayor: Participación e identidad. *Revista de psicología*, X (1). (p.189-197).

ANEXOS:
Anexo formato 1.

DATOS GENERALES:

Nombre: _____ Edad: _____

Estado Civil: _____ Número de hijos: _____

Con quien vive actualmente: _____

Cuál es su último grado de estudio _____

Trabaja actualmente y en qué _____

Cuál fue su último trabajo _____

Su pasatiempo favorito _____

Anexo formato 2.

El objetivo es que los participantes contacten con su experiencia, a través de la escucha activa y den cuenta que sentido le encuentran a su vida.

1. Trayectoria familiar.

Miembros de la familia (de la entrevistada)	Platícame de tu familia ¿Quiénes integran tu familia? ¿Qué edad tienen? ¿Qué estudian? ¿En qué trabajan? ¿Cómo se llevan entre ellos? ¿Qué actividades hacen juntos?
Uso de tiempo libre	¿Qué haces en tu tiempo libre? ¿Qué te gusta hacer?, ¿Cómo te diviertes o entretienes? ¿Qué tiempo dedicas a divertirte o entretenerte? ¿Cuál es tu pasatiempo favorito?
La búsqueda del sentido de vida. La sabiduría y la experiencia de vida.	¿Podiera describir una anécdota de su historia personal que haya sido de su agrado? ¿Qué le da sentido a tu vida? ¿Qué significa para ti la sabiduría? ¿Qué significa para ti la experiencia?

2. Trayectoria Laboral.

Trabajos anteriores	¿Cuáles han sido tus trabajos anteriores? ¿Cuál es el que más te ha gustado?
---------------------	---

3. Trayectoria grupos sociales.

Grupos a los que pertenece	¿Participas en algún grupo?
----------------------------	-----------------------------

	¿Desde cuándo?, ¿Qué haces en ese grupo? ¿Qué realizas?
--	--

4. Trayectoria de la jubilación.

	¿Cómo se sintió al momento de la jubilación? ¿Cómo ha sido el proceso de la jubilación? ¿Qué les significa los años de sabiduría y la experiencia? ¿Cómo es la experiencia con el paso del tiempo?
--	---

Anexo formato 3

CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO.

Actividad: Entrevista para Trabajo de Obtención de Grado.

Programa: Maestría en Desarrollo Humano.

Profesora encargada: Dra. Elba Noemí Gómez Gómez.

Al aceptar mi participación en la actividad referida he sido informado (a) de lo siguiente:

- 1.- Que mi participación es totalmente voluntaria y que podré retirarme de la actividad en el momento que yo lo desee sin consecuencia alguna.
- 2.- Que toda la información que proporcione será tratada con confidencialidad académica.
- 3.- Que las sesiones donde participe serán video o audio-grabadas con fines académicos, de supervisión e investigación por parte de algunos profesores del Departamento de Psicología, Educación y Salud del ITESO.
- 4.- Que las sesiones serán conducidas por estudiantes, alumnos de la maestría en Desarrollo Humano y/o Maestría en Psicoterapia, bajo la supervisión directa del profesor encargado.
- 5.- Que serán un máximo de 3 entrevistas si fuera el caso.
- 6.- Que, en caso de requerir o solicitar una atención posterior, seré canalizado por los profesores encargados a un servicio adecuado a mis necesidades.
- 7.- Que, en caso de tener alguna duda sobre esta actividad, podré comunicarme con la profesora de la asignatura, la Dra. Elba Noemí Gómez Gómez. Al teléfono 33-36-69-34-34 o al correo electrónico ngomez@iteso.mx

Nombre completo y firma

Lugar y fecha.