

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



ENVEJECIMIENTO SATISFACTORIO Y FACTORES SOCIOEMOCIONALES: UNA APROXIMACIÓN DESDE EL DESARROLLO HUMANO

TRABAJO RECEPCIONAL que para obtener el **GRADO** de
MAESTRA EN DESARROLLO HUMANO

Presenta **HELENA MEIRELLES CAMPOS**

Asesora **GLORIA ESTHER BRICEÑO ALCARAZ**

Tlaquepaque, Jalisco, 20 de Enero de 2026

Resumen

Este trabajo de investigación cualitativa, basado en un enfoque fenomenológico, aborda la gestión de los factores socioemocionales en relación con el envejecimiento satisfactorio. Se identificaron necesidades vinculadas a la autopercepción de bienestar, la capacidad de acción sobre la propia vida y la comprensión emocional. Su objetivo es comprender, desde el Desarrollo Humano, los significados del envejecimiento a través del análisis del bienestar, la autorregulación y la satisfacción vital. A partir de entrevistas fenomenológicas, se observó que las dificultades para identificar y expresar emociones impactan negativamente en el bienestar, mientras que el reconocimiento, la validación y la resignificación del envejecimiento promueven una percepción positiva. Se concluye que los hallazgos permiten comprender el envejecimiento satisfactorio como un proceso de integración personal, en el que la gestión de factores socioemocionales se manifiesta de manera dinámica y es determinante al desarrollo y satisfacción a lo largo de la vida.

Palabras clave: Factores Socioemocionales; Envejecimiento Satisfactorio; Desarrollo Humano; Enfoque Centrado en la Persona.

Índice

Introducción	6
Capítulo 1 – La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano	
1.1 Justificación	9
1.2 Pertinencia del tema para el Desarrollo Humano	10
1.3 Implicación personal	12
Capítulo 2 - Problematicación	
2.1 Problematicación.....	15
2.2 Acercamiento a la población.....	22
2.2.1 Entrevistas a la población.....	22
2.2.1.1 Participante 1: “María”	23
2.2.1.2 Participante 2: “Esther”	26
2.2.1.3 Participante 3: “Juan”	28
2.2.1.4 Participante 4: “Carlos”	30
2.2.2 Categorías-problema	33
2.2.2.1 Bienestar/Calidad de Vida	33
2.2.2.2 Autorregulación/Autoeficacia	35
2.2.2.3 Satisfacción Vital/Envejecimiento Satisfactorio.....	36
2.2.3 Planteamiento de necesidades	37
2.2.3.1 Autopercepción de la combinación de factores físicos y emocionales que impactan en la salud.....	38
2.2.3.2 Habilidad o capacidad de acción sobre la propia vida	38
2.2.3.3 Autopercepción de bienestar	39
2.3 Pregunta y objetivos de investigación.....	39
Capítulo 3 - Fundamentación teórica	
3.1 Introducción	41
3.2 Revisión de trabajos de obtención de grado	43
3.3 Estado del arte.....	45
3.4 Conceptos centrales	49
3.4.1 Conceptos normativos.....	50
3.4.1.1 Salud.....	50
3.4.1.2 Envejecimiento/edad/vejez	51
3.4.1.3 Resiliencia/adaptación/plasticidad	52

3.4.1.4 <i>Life span</i>	53
3.4.2 Conceptos no normativos	55
3.4.2.1 Bienestar/calidad de vida	55
3.4.2.2 Autorregulación/autoeficacia	56
3.4.2.3 Satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio	57
3.4.3 Mapa conceptual	58
3.5 Fundamentos del Desarrollo Humano	60
Capítulo 4 – Fundamentación metodológica	
4.1 Fundamentación y pertinencia de la metodología cualitativa	66
4.2 Consideraciones éticas	68
4.3 Plan de investigación	68
4.3.1 Fundamentación y pertinencia de las entrevistas fenomenológicas	68
4.3.2 Propósitos entrevista 1	69
4.3.3 Propósitos entrevista 2	70
4.3.4 Fundamentación metodológica desde el Desarrollo Humano	70
4.3.5 Referente empírico	71
4.3.6 Escenario-contexto	71
4.3.7 Guía de entrevista	72
4.3.7.1 Entrevista 1	72
4.3.7.2 Entrevista 2	74
4.3.8 Organización de las sesiones	76
Capítulo 5 - Proceso experiencial de la investigación	
5.1 Introducción	78
5.2 Dificultades, logros y proyecciones	78
5.3 Reflexión como facilitadora	79
5.4 Entrevistados	81
5.4.1 Participante 1: “Adriana”	81
5.4.2 Participante 2: “Beatriz”	82
5.4.3 Participante 3: “Caetano”	82
5.4.4 Participante 4: “Débora”	83
5.5 Práctica y estrategia en la entrevista	84
5.6 Población	86
5.7 Tema	88

5.8 Supervisión	89
5.9 Conclusión	90
Capítulo 6 - Resultados	
6.1 Introducción	92
6.2 Bienestar/Calidad de Vida	93
6.2.1 Pertenencia	93
6.3 Autorregulación/Autoeficacia.....	97
6.3.1 Autonomía.....	97
6.3.2 Manejo Emocional	102
6.4 Satisfacción Vital/Envejecimiento Satisfactorio.....	105
6.4.1 Reconocimiento.....	105
Capítulo 7 - Conclusiones	109
Referencias	114

Introducción

El envejecimiento ha sido históricamente un factor de fascinación para muchas áreas de estudio. En los años 1960, la Salud fue el campo prominente en definir el tema. En este momento y bajo este enfoque, era definido a partir de una visión cronológica y biológica, caracterizado mayormente por la pérdida de funciones.

En el transcurso de los siguientes años, empieza a surgir un cuestionamiento significativo sobre la expansión del término a partir de áreas complementares, así emergiendo al debate la relación de otros aspectos sobre el envejecimiento, como circunstancias sociales y dimensiones psicológicas, hasta llegar a la visión actual abordada en este estudio – envejecer como un proceso y como experiencia estudiados desde una visión multidisciplinar.

Actualmente el envejecimiento empieza a ser visto más sobre la óptica de la propia persona y su misma construcción de significado. Esta concepción de la vejez como proceso y como experiencia es la perspectiva que se acerca al encuadre de este estudio. A partir del Enfoque Centrado en la Persona y desde el campo disciplinario del Desarrollo Humano, la persona es considerada como potencial y responsable por su desarrollo. Igualmente, este abordaje humanista valora la vivencia individual como el centro de interés.

Este trabajo busca comprender, desde el Desarrollo Humano, los significados del proceso de envejecimiento a partir de la exploración de la gestión de factores socioemocionales como bienestar/calidad de vida, autorregulación/autoeficacia y satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio. Por estos factores se comprende el conjunto de conceptos que se interrelacionan para la concepción de la satisfacción.

Este abordaje parte de la pregunta de investigación - ¿cómo incide la gestión de los factores socioemocionales para un envejecimiento satisfactorio?

Para el desarrollo de este cuestionamiento, se realizó un acercamiento inicial con adultos entre 74 y 97 años no institucionalizados con características psicosociales variables. Posteriormente, entrevistas fenomenológicas a profundidad fueron realizadas con una población de 72 a 77 años. Esta investigación fue fundamentada sobre la metodología cualitativa, basada en un enfoque fenomenológico.

Los enfoques tradicionales del área de la Salud han sido esenciales para consolidar una base científica sobre el envejecimiento. Sin embargo, estos tienden a privilegiar datos normativos, biológicos y funcionales, dejando de lado aspectos subjetivos que también hacen parte de la fundamentación de esta etapa vital. Este enfoque fisiológico ha generado una perspectiva parcial del envejecimiento, en la que la dimensión emocional, experiencial y simbólica del proceso ha quedado invisibilizada. Sin embargo, en las últimas décadas, ha emergido una nueva sensibilidad académica y social que busca rescatar y valorar justamente aquello que no puede medirse, pero sí vivirse y profundizarse bajo la experiencia de cada persona.

En este contexto, el presente trabajo propone una aproximación al envejecimiento que destaca la subjetividad como centro del estudio. A través del Desarrollo Humano, se parte del principio de que las personas mayores no solo transitan una etapa de cierres o pérdidas, sino que siguen en desarrollo, adaptándose, redefiniéndose y continuamente generando significados personales respecto a su propia vejez. Este enfoque prioriza la capacidad de agencia, las emociones, los vínculos y las narrativas personales como componentes fundamentales para comprender la vejez en su complejidad.

Esta mirada hacia la subjetividad responde a una tendencia contemporánea que busca revalorizar el envejecimiento como una etapa que, distinta de ser estática, viene cargada con un gran potencial de desarrollo, de reflexión y de resignificación. Autores como Robles Silva (2006) y Fernández-Ballesteros (2001) coinciden en que envejecer es también una experiencia que se construye desde el interior de cada persona, en relación con su historia y su entorno.

En ese sentido, este trabajo no solo busca expandir las visiones deficitarias del envejecimiento, sino que también se configura dentro de una perspectiva humanista que entiende esta etapa como significativa y compleja. Así, este estudio es un cuestionamiento sobre el envejecimiento más allá de sus condicionantes fisiológicos o cronológicos, integrando su dimensión existencial como parte necesaria para su comprensión.

Con el propósito de explorar los factores socioemocionales que potencializan el envejecimiento satisfactorio, este estudio busca, a través de la comprensión de las experiencias y percepciones vitales no normativas que impactan este proceso, comprender la significación personal de estos elementos identificados como potenciadores para un proceso individual y subjetivamente complaciente de envejecer.

Para ello, la estructura de este trabajo se organiza en siete capítulos que buscan dar cuenta de manera progresiva y articulada del proceso de investigación. En el Capítulo 1 se presenta la justificación del estudio, la pertinencia del tema y la implicación personal de la investigadora frente al fenómeno del envejecimiento. El Capítulo 2 aborda la problematización, incluyendo el acercamiento a la población participante, la identificación de categorías-problema, el planteamiento de necesidades y la formulación del problema, la pregunta, el objeto y los objetivos de investigación. En el Capítulo 3 se desarrolla la fundamentación teórica, que integra la revisión de trabajos previos de obtención de grado, el estado del arte, los conceptos centrales del estudio y los fundamentos teóricos del Desarrollo Humano. El Capítulo 4 expone la fundamentación metodológica, las consideraciones éticas y el plan de investigación que orientó el trabajo de campo. El Capítulo 5 describe el proceso experiencial de la investigación, detallando las dificultades, los logros y las reflexiones derivadas tanto del rol de la facilitadora como de las experiencias de los entrevistados. En el Capítulo 6 se presenta el análisis de las categorías y subcategorías emergentes, ofreciendo una lectura interpretativa de los hallazgos. Finalmente, el Capítulo 7 recoge las conclusiones generales, donde se sintetizan los principales aportes teóricos, metodológicos y vivenciales del estudio, así como las proyecciones para futuras investigaciones en el campo del envejecimiento y del Desarrollo Humano.

Capítulo 1 – La persona y su implicación desde el campo del Desarrollo Humano

1.1 Justificación

Las investigaciones más amplias acerca del envejecimiento se han definido mayormente por las áreas de la Salud, como Medicina y Gerontología, en detrimento de la dimensión socioemocional y subjetiva de las personas. De esta manera, la exploración del tema a partir del Desarrollo Humano es una oportunidad para la profundización de la comprensión de factores socioemocionales que influyen en las vivencias y representaciones no normativas relacionadas a este proceso.

La omisión histórica de la dimensión subjetiva adquiere especial relevancia ante el contexto demográfico actual. En México, la población de adultos mayores presenta un crecimiento acelerado: de acuerdo con proyecciones demográficas, para el año 2050 el número de personas mayores a 65 años ascenderá a casi 28.7 millones (Ham et al., 2011). Este aumento no solo implica retos sanitarios y económicos, sino también una necesidad por comprender cómo viven, sienten y significan las personas mayores su propio envejecimiento.

A pesar del avance en la Medicina, múltiples estudios señalan que la percepción de salud, la depresión, las limitaciones funcionales y la pérdida de vínculos sociales afectan profundamente la calidad de vida en esta etapa. En México más del 60% de las personas mayores de 53 años perciben su salud como regular o mala (INEGI, 2023). Estas cifras revelan que los factores emocionales y sociales - y no únicamente los biológicos - tienen un impacto directo en la experiencia cotidiana y en el bienestar de las personas mayores.

Frente a este panorama, resulta necesario ampliar la perspectiva hacia aspectos que usualmente quedan fuera de los enfoques normativos, tales como la autopercepción de bienestar, la capacidad de agencia, la adaptación a los cambios o la relación con la propia historia de vida. Durante el acercamiento empírico de esta investigación, se observó que la pertenencia, la autonomía, el manejo emocional y el reconocimiento juegan un papel determinante en la vivencia

subjetiva del envejecimiento, manifestándose tanto en el discurso como en los hábitos y decisiones de la población entrevistada.

Así, este estudio se justifica en la necesidad de integrar una perspectiva humanista que permita comprender el envejecimiento como una experiencia vital compleja y profundamente personal, donde los factores socioemocionales no solo acompañan el proceso, sino que tienen la capacidad de potenciar o limitar la capacidad de vivir de manera satisfactoria. Examinar estas dimensiones desde el Desarrollo Humano ofrece una vía para ampliar el entendimiento del fenómeno y visibilizar realidades subjetivas de esta población.

1.2 Pertinencia del tema para el Desarrollo Humano

A partir de la comprensión de estas experiencias y percepciones vitales individuales que impactan el envejecimiento, este estudio busca explorar los factores socioemocionales incidentes a este proceso. El Desarrollo Humano enriquece la perspectiva de este abordaje, una vez que considera la persona como un ser que busca natural y constantemente su desarrollo, su propósito y su bienestar.

Conocido como la tercera fuerza en Psicología, el enfoque Humanista-Existencial propone la perspectiva del hombre como un ser libre, responsable y capaz de alcanzar su mayor potencial. Bajo esta óptica, la vertiente valora la realidad subjetiva e individual, así como considera la persona como activa en su desarrollo. Bajo este enfoque filosófico y metodológico se buscó realizar el estudio, basado las teorías humanistas de Heidegger (2003), Kierkegaard (2006), Sartre (2013), Fromm (2016), Rogers (2020) y Maslow (1993), sobre las cuales se hablará a detalle más adelante.

Al abordar el envejecimiento satisfactorio como proceso y experiencia a partir de la vivencia particular e individual de la persona, este estudio se nutre significativamente de la fenomenología, una vez que este es un método que “no solo se interesa por las semejanzas, sino que, al buscar aquello que hace único al fenómeno, se interesa por las diferencias, con lo cual se convierte en un método que, aunque abarca menos, profundiza más” (Martínez, 2005, p. 63). Así, la

fenomenología proporciona una comprensión profunda y subjetiva desde la totalidad y de la individualidad del otro.

Con el objetivo de comprender los significados del proceso de envejecimiento, este estudio busca explorar factores socioemocionales como bienestar/calidad de vida, autorregulación/autoeficacia y satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio, abordando estos conceptos como reflexivos, subjetivos y particulares, dependiente de la percepción individual y de la valoración de la autoconsciencia. De esta manera, el Desarrollo Humano aporta a su fundamentación, ya que considera la persona como competente y activa en su propio progreso y realización, así manteniendo el enfoque sobre la experiencia individual.

La pertinencia de este tema dentro del campo del Desarrollo Humano se vuelve aún más clara cuando se reconoce que el envejecimiento implica una serie de transiciones vitales que influyen directamente en el desarrollo personal. En esta etapa convergen procesos existenciales profundos que no pueden comprenderse únicamente desde lo biológico. La continua pérdida de capacidades físicas, la reconfiguración de la autonomía y el reajuste de la regulación emocional requieren un abordaje que reconozca la subjetividad y la agencia de la persona mayor, elementos centrales para el Desarrollo Humano.

Desde esta perspectiva, el envejecimiento satisfactorio se articula como la capacidad de continuar significando la propia experiencia y de ejercer, en la medida de lo posible, libertad, elección y responsabilidad sobre la propia existencia. Esta premisa resulta fundamental en la vejez, etapa donde los significados adquieren un peso aún mayor para sostener el bienestar.

Asimismo, las entrevistas realizadas en esta investigación revelan con claridad que los factores socioemocionales tienen un papel decisivo en la vivencia del envejecimiento. El sentido de pertenencia, la posibilidad de autonomía, la capacidad de autorregulación y el reconocimiento como validación fueron elementos recurrentes en los discursos de los participantes. Estos factores se encuentran estrechamente vinculados con la noción de agencia y con la comprensión humanista de la persona como un ser que se constituye en relación consigo mismo, con los otros y con su entorno.

Desde el Desarrollo Humano, estos aspectos se reconocen como componentes esenciales del bienestar y del crecimiento personal. El estudio del envejecimiento desde este campo permite

visualizar cómo la persona mayor integra su vivencia y continúa adaptándose dentro de nuevas limitaciones. Esta mirada no solo enriquece la comprensión teórica del envejecimiento, sino que abre posibilidades para el acompañamiento respetuoso, empático y centrado en la persona.

Por todo lo anterior, el tema resulta profundamente pertinente para el Desarrollo Humano, pues recupera la dimensión existencial del envejecimiento y reconoce que la capacidad de seguir desarrollándose, el deseo de pertenecer, la búsqueda de sentido y la necesidad de vínculos permanecen vigentes durante toda la vida. Integrar estos elementos en la reflexión académica permite consolidar una visión más integral, humana y consciente del desarrollo a lo largo del ciclo vital.

1.3 Implicación personal

Como seres humanos, buscamos continuamente herramientas y maneras de sostener nuestra existencia de manera satisfactoria. Desde mis primeros años de vida fui una persona muy activa física y mentalmente. Siempre busqué maneras de nutrir mi cuerpo y mente cada vez mejor.

Hace diez años mi madre empezó a demostrar síntomas de Alzheimer y este proceso impulsó conscientemente mi tendencia por buscar maneras cada vez mejores de vivir y, consecuentemente, envejecer.

Pude observar a mi madre, una mujer con gran riqueza de vocabulario, olvidando palabras básicas para expresarse, perdiendo la capacidad lógica cuando tuvo una vida de gran estímulo intelectual y dejando poco a poco de resignificar su sentido de vida. Con el progreso de su deterioro, sentí profunda tristeza, al mismo tiempo que empecé a cuestionarme qué, además del escenario clínico neurológico, podría haber impulsado este proceso.

Aunque muchos factores biológicamente críticos seguramente fueron determinantes, identifiqué que su propósito de vida no se desarrolló ni se actualizó a la medida que fue recorriendo distintas etapas.

A partir del deterioro de las capacidades cognitivas de mi madre, empecé a cuestionarme si estaba trabajando efectivamente para la vida que busco tener. Me cuestioné si el ejercicio, la dieta

y los estudios eran todo lo que jugaba en el envejecimiento sano. Y llego hoy a cuestionarme si, como humanos, pudieran darse vínculos significativos que abonen al propósito de vida, con el sentido de existir, con nuestra autorregulación, que nos impulse y sostenga a la vida y a la salud.

Hace algunos años descubrí el estudio de las *Blue Zones*, publicado por el periodista Dan Buettner en 2005. Esta investigación aborda poblaciones de gran concentración de adultos mayores y explora sus hábitos, costumbres y factores que pudieran impactar en el sano envejecimiento de estas personas. Aunque evidencia múltiples elementos, fueron los factores socioemocionales que me llamaron la atención por jugar también un papel clave en mi trabajo y desarrollo personal actual.

Identifiqué en el estudio de Dan Buettner muchas poblaciones que vivían la tercera edad de una manera particular – independientes, activos, alegres, conectados con su entorno, con su propósito y, principalmente, satisfechos.

A partir de esto, empecé a acercarme con algunas personas que pasaron a hacer parte de mi día a día e igualmente iniciaron mi red de referencias para un envejecimiento satisfactorio. Por acercarse al estilo de vida para el cual estoy trabajando me vi reflejada en muchos ancianos que conocí en el campo que, a pesar de su edad, se levantan todos los días a cuidar y amar sus animales, su suelo y su familia. Conocí estas personas que tienen una vida auténtica, simple y llena de energía, y nuevamente me vi cuestionándome qué los mantiene motivados y activos.

Estando siempre interesada por nuestro funcionamiento cognitivo, igualmente leí a Christopher Palmer, psiquiatra que unificó las causas de las enfermedades mentales en su teoría que llamó de “Energía Cerebral”, en la cual define que nuestro cerebro opera bajo un principio de conservación de energía con el fin de soportar las distintas funciones cognitivas, unificando estudios biológicos, psicológicos y sociales.

En su teoría, Palmer (2022) ejemplifica el exceso o falta de energía vinculado con las diferentes hormonas y sus respectivos efectos como causa de las enfermedades mentales. En uno de los ejemplos que expone para fundamentar su teoría, recuerda que la depresión es causada por una deficiencia de serotonina y la psicosis es causada por un exceso de dopamina. Al leerlo, me cuestioné nuevamente si ciertos factores socioemocionales pueden, de alguna manera, fungir como un factor de equilibrio hormonal para el pleno funcionamiento de facultades físicas y mentales.

Personalmente, me interesa mucho poder comprender el camino que recorrió y las decisiones que tomó cada persona que vive satisfactoriamente su vejez. En contrapartida, me causa profunda tristeza ver el caso de mi madre y de tantos ancianos que ya no tienen esta autopercepción de bienestar y satisfacción. En estos escenarios, veo una gran degradación de la actividad física e intelectual.

Me conecto personalmente con el deseo de vivir un propósito claro y significativo para mantener progresivamente mi desarrollo, mi actividad y mi motivación. Hoy tengo un objetivo claro de generar un ciclo sano de alimentación y de todos los factores que influyen en ella – suelo, siembra y animales, hasta llegar a la mesa. Además de ser una gran motivación poder descubrir y descifrar los manejos de la naturaleza, poder dar una buena vida y un buen cuidado a los animales es algo que me motiva a seguir adelante.

En los últimos años he podido desarrollar gran sensibilidad con el cuidado diario de los caballos y mi propósito va igualmente conectado en proporcionales una buena vida, directamente vinculado a esto, que tengan la fuente más sana de nutrientes. Así, las tareas sostenibles que están vinculadas al manejo del suelo, siembra y animales, exigen gran actividad física e intelectual, además de la gran motivación existencial.

De igual manera, tengo un gran deseo por comprender los significados del envejecimiento para distintas personas, y así como explorar cuáles son las causas, más allá de las biológicas, que hacen la diferencia en la autopercepción de satisfacción en este proceso.

Capítulo 2 - Problematicación

2.1 Problematicación

En este apartado se expondrá el proceso que se siguió para identificar el problema central, así como sus efectos y causas de sustentación con la que se construyó la problematicación. Este proceso permitió establecer la relación de diversos factores físicos y socioemocionales del fenómeno del envejecimiento, posibilitando delimitar la problemática, teniendo en cuenta algunas de sus múltiples aristas que confirman este complejo proceso.

En el esquema a continuación se podrá visualizar el problema y sus respectivas causas, manifestaciones y consecuencias.

Considerando el problema central – la gestión de factores socioemocionales como determinante para un proceso de envejecimiento satisfactorio – fueron identificadas como causas principales la falta de propósito de vida, de vínculos sociales, de sentido de pertenencia y de objetivos, así como la alimentación inapropiada y la inactividad física.

Como manifestaciones de este problema central, fueron reconocidas la falta de movilidad, de autonomía y de rutina, así como la pérdida y la ganancia extrema de peso, la dependencia física, emocional y medicinal, la tristeza, la desmotivación, el descuido de la higiene personal y la dieta alimenticia desequilibrada.

Finalmente, como consecuencias del problema central y, consecuentemente, de sus manifestaciones, fueron identificadas las enfermedades motoras, la muerte, la soledad, la baja autoestima, las alteraciones de sueño, la falta de energía, las demencias, la depresión, el deterioro motor y mental, así como las enfermedades neuronales.



La problematización es:

Un proceso plurirreferencial por el que el investigador avanza hacia una clarificación gradual y progresiva del objeto de su estudio. La claridad a la que aquí se alude es lo que se quiere estudiar, cual redundará en mayor lucidez para el propio profesor-investigador. (Sánchez, 1993, p. 21)

Es un proceso necesario para el planteamiento de la pregunta de investigación, pues ayuda a ordenar, jerarquizar y aislar los fenómenos para que así el investigador se pueda enfocar en uno en particular, el que será central para el estudio.

De esta manera, la problematización funge como una revisión sistemática del campo a explorar.

Para el acercamiento a esta problemática fueron consultadas diversas fuentes bibliográficas e información estadística sobre poblaciones de adultos mayores. A continuación, se presentan algunas de las más relevantes.

Partimos del Danish Twin Study [Estudio Danés de Gemelos] de Herskind (1996), el cual buscó explorar la naturaleza y magnitud de influencias genéticas u otras diferencias individuales en el envejecimiento humano en una población de 2872 pares de gemelos daneses nacidos entre 1870 y 1900.

Como resultado, el estudio de Herskind (1996) identificó un pequeño, pero estadísticamente significativo impacto del sexo y de la cigosidad en la longevidad. Sin embargo, juntos explicaron menos del 1% de la variación. De esta manera, se identificó que la variación fenotípica fue consistentemente mayor para las mujeres que para los hombres, así interpretando que el sexo posee un impacto en la longevidad, aunque cuando considerado en el contexto general, tiene una representatividad porcentual baja con relación a demás factores.

Con relación a la carga genética, el estudio concluye que la longevidad es apenas moderadamente heredable. La investigación confirma una exploración previa de Sorensen (1988) en la cual 960 personas adoptadas fueron acompañadas hasta la edad de los 58. En esta, se confirma que la muerte de los padres antes de los 50 años resulta en un riesgo de muerte 71% mayor en los hijos, de la misma manera que la relación es menor cuando la muerte de los padres se da a partir de los 70. De esta manera, fundamentando los resultados del estudio de Herskind (1996), la investigación de Sorensen (1988, citado en Herskind, 1996) sugiere la presencia de influencias genéticas en muertes prematuras, aun cuando la presencia familiar no era importante.

Estudios basados en El Registro Danés de Gemelos de Yashin e Iachine (1995, citado en Herskind, 1996) indican una heredabilidad de fragilidad de 0,5, que, en conjunto con los resultados del presente estudio, sugiere que los genes probablemente afecten la longevidad al alterar el riesgo de muerte en diferentes edades, en lugar de determinar directamente la edad en muerte. En este contexto, la interacción entre los genes y el entorno adquiere importancia.

De esta manera, el estudio de Herskind (1996) constituyó las bases para la mejor comprensión del impacto genético en la longevidad. A partir de los resultados y sus conclusiones, dejaron fundamentado este cuestionamiento sobre la interacción entre los genes y el entorno.

En el año de 2005, el periodista Dan Buettner lanzó, a través de *National Geographic*, el estudio inicial titulado por *Blue Zones*. Esta investigación abordó poblaciones de gran concentración de centenarios y exploró sus hábitos, costumbres y factores que pudieran impactar el envejecimiento con calidad de vida para estas personas.

La investigación de Buettner (2016) partió del pueblo de Salinus (Italia), en el cual, de las 17,865 personas nacidas entre 1880 y 1900, 47 hombres vivieron pasados sus 100 años. Además, investigó sobre la zona de Okinawa (Japón), en la cual la población “en el año 2013 se estimaba en 1.416.587 habitantes. Los datos para el año 2015 registran 934 centenarios censados” (Fernández, 2016, p. 6). Igualmente exploró la población de Icaria (Grecia), en la cual “más de un 30% de los habitantes de la isla de Icaria alcanzan una expectativa de vida de 90 años, en contraste con el resto de Grecia con un 5%, mientras que más del 1% vive más allá de esta edad” (Fernández, 2016, p. 22). Finalmente, también fueron estudiadas las ciudades de Loma Linda (Estados Unidos) y Nicoya (Costa Rica), en las cuales la gran expectativa y percepción de alta calidad de vida se destacan.

Entre las condiciones medioambientales estudiadas sobre el pueblo de Okinawa, el estudio de las *Blue Zones* identificó que:

Las buenas condiciones ambientales y el clima moderado de Okinawa permiten a sus habitantes la actividad agrícola diaria en terrenos propios y largas horas de exposición solar. Ello explicaría en más de un 40% la probabilidad de sobrevivir entre 70 y 100 años. (Robine, 2012, citado en Fernández, 2016, p. 15)

Referente al estilo de vida y la actividad física, la población registró la generalidad de trabajo diario en huertos, gimnasia y consistentes hábitos de sueño, como es posible evidenciar en el siguiente extracto sobre el estudio: “realizado durante 12 años, desde 1987, con 724 individuos mayores de 65 años en Ohgimi (Okinawa), muestra que dormir menos de 6 horas y estar socialmente aislado influye negativamente en la expectativa de vida” (Fernández, 2016, p. 16). En la exploración con la población de Nicoya (Costa Rica), se encontró que “la longevidad de los

nicoyanos ha sido relacionada con su falta de estrés y una gran actividad física diaria, como muestran los estudios realizados en 2010” (Cassidy, 2010, citado en Fernández, 2016, p. 21).

De esta manera, Dan Buettner concluyó su estudio clasificando los factores influyentes en el envejecimiento entre genética, género, dieta, actividad física, condiciones geográficas, estilo de vida, situación económica y gradiente social para cada una de las poblaciones investigadas.

La exploración sobre la ciudad de Nicoya (Costa Rica) toma relevante significación debido al vínculo de esta población con lo que titulan por “plan de vida”, que es el propósito y sentido claros y perspectiva que orienta gran parte de la cultura local.

El índice de mortalidad del varón en la península de Nicoya resulta ser un 20% más bajo que en el resto del país. Los hombres en Costa Rica en su totalidad tienen a fecha de 2013 una expectativa media de vida de 77,3 años en comparación con los 76 de EEUU, la probabilidad de un varón nicoyano de llegar a centenario es 7 veces superior a la de un varón japonés y su expectativa de vida de 2,2 años más. Esta constatación resulta controvertida desde el punto de vista demográfico, al considerarse que la longevidad se incrementa con el desarrollo económico y Costa Rica sigue siendo un país en vías de desarrollo. (Fernández, 2016, p. 17)

En referencia a datos locales de México, el Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) publicó en el año de 2021 la Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) y Encuesta de Evaluación Cognitiva, estudio que tiene el objetivo de “evaluar el proceso de envejecimiento, el impacto de las enfermedades, la discapacidad en la realización de actividades y la mortalidad” (INEGI, 2023), así como “proporcionar información para estimar la prevalencia y los factores de riesgo de demencia y otros deterioros cognitivos de la población de adultos de 58 y más años en México” (INEGI, 2023); publicó en esta sexta edición del estudio:

En 2021, 62.3 % de la población de 53 años y más percibió su salud como regular, mala o muy mala: el valor resultó ligeramente menor al captado en 2018, que fue de 63.1 por ciento. Esta percepción fue mayor entre las mujeres que entre los hombres, con 67.4 y 56.2 %, respectivamente. (INEGI, 2023)

De la misma manera:

Entre la población de 60 años y más que padeció COVID-19, se identificó un aumento en la prevalencia de sentimientos de depresión. En 2018, 26.4 % de estas personas adultas mayores se identificó con depresión y en 2021, aumentó a 35.5 por ciento. (INEGI, 2023)

Con relación a la autopercepción de satisfacción, el estudio demostró que:

Nueve de cada diez personas de 53 años y más refirieron estar satisfechas con la vida. Esta frase, junto con haber conseguido cosas que son importantes en su vida fueron las dos de satisfacción más frecuentes. Este resultado no presentó diferencia significativa entre hombres y mujeres. En 2021, con respecto al levantamiento de 2018, se presentó un incremento en todas las frases de satisfacción. (INEGI, 2023)

En contrapartida, referente a la autonomía en las actividades diarias:

La ENASEM considera actividades instrumentales de la vida diaria que tienen mayor complejidad que las básicas y que son necesarias para vivir de forma independiente. Estas incluyen tanto tareas domésticas como movilidad fuera del hogar. Al respecto, se observó un aumento del porcentaje de población con limitaciones para hacer compras o ir al mercado: pasó de 6.3 %, en 2018, a 7.7 %, en 2021. (INEGI, 2023)

De esta manera, los datos recabados y las conclusiones analizadas fundamentan y direccionan a la inquietud de investigar sobre los factores más allá de los biológicos, es decir, los socioemocionales, que podrían estar incidiendo en un envejecimiento satisfactorio.

Con el fin de situar el contexto de la población de adultos mayores en México, Ham et al. (2011) exploró la dinámica y prospectivas del envejecimiento en el país, incluyendo características de salud y sociales.

Con relación a la proyección de crecimiento de la población de adultos mayores en México, los autores exponen que:

Se observa el crecimiento experimentado de 1970 a 2010, tanto en hombres como en mujeres. En esas cuatro décadas el volumen del sector {65+} pasó de 1.8 a 7.0 millones. [...] Las proyecciones estiman que en 2050 esta población envejecida será de casi 28.7 millones. (Ham et al., 2011, p. 13)

De esta manera, con el aumento progresivo de la representatividad de esta población, los cuidados necesarios empiezan a tomar un valor significativo en el país. Con relación a las causas de muertes relacionadas a la salud, afirman que:

Los resultados para las personas de {65+} indican que el padecimiento crónico más frecuente en ambos sexos es la hipertensión, con prevalencia de 35 por ciento, seguido por diabetes con 17 por ciento, y en tercer lugar se encuentran las enfermedades del corazón con 10 por ciento. (Ham et al., 2011, p. 21)

Referente a las características sociales de la población de adultos mayores en México, se afirma que:

Los tamaños de hogar se reducen con la edad y en todos los casos son menores en el caso de hogares con jefatura femenina, debido a la mayor presencia de mujeres en hogares unipersonales. En el caso del ámbito rural, la tendencia es similar. Para 2010 los tamaños promedio de hogar en los hogares con jefe de {65+} son mayores en lo urbano que en lo rural. (Ham et al., 2011, p. 54)

A partir de este análisis, es posible comprender la disminución del círculo social familiar de adultos mayores en la medida de la progresión de la edad.

El estudio de Ham et al. (2011) funge como un sólido acervo demográfico que considera las variantes físicas y sociales del envejecimiento. Entre estas informaciones, están detallados datos poblacionales locales sobre perspectiva de crecimiento de la población, índices de enfermedades crónicas, muertes y composición familiar.

Esta referencia es una fuente sustancial para la fundamentación de la problemática y la contextualización demográfica de la población en México y permite la expansión del escenario actual sobre los factores psicosociales influyentes en el envejecimiento.

A partir de este abordaje, se partiría a la pregunta de investigación - ¿cómo incide la gestión de los factores socioemocionales para un envejecimiento satisfactorio?

2.2 Acercamiento a la población

Para este primer acercamiento a la población, fue considerada una muestra amplia de rango de edad – entre 74 y 97 años – considerando una aproximación experimental con el fin de definir, a partir de esta, el rango etario del grupo participante para las entrevistas a profundidad que serían realizadas más adelante en la investigación. Las personas fueron referidas a través de conocidos, amigos y familiares, y se buscó un equilibrio entre géneros, considerando dos participantes hombres y dos mujeres.

Las entrevistas partieron de cuestionamientos abiertos sobre la autopercepción de las personas sobre su satisfacción, su autonomía, sus propósitos y sus hábitos actuales. Cada tema fue profundizado o ampliado según necesario con cada entrevistado.

2.2.1 Entrevistas a la población

A través de este conjunto de entrevistas, y teniendo como población-objetivo adultos de 74 a 97 años, como objetivo inicial, se buscó en primera instancia comprender a mayor profundidad el contexto psicosocial, capacidades emocionales, físicas y cognitivas de estas personas, buscando explorar el parteaguas y el momento de transformación de su sentido de vida, fracasos, frustraciones, sentimientos, además de entender cómo es su vida hoy física y mentalmente, así como sus hábitos.

En la tabla a continuación se desglosa un breve resumen y una visión general comparativa de las características de los entrevistados.

NOMBRE	MARÍA	ESTHER	JUAN	CARLOS
EDAD	97	92	74	84
COHABITANTE/S	SOBRINA	NINGUNO	ESPOSA	SACERDOCIO
ACTIVIDADES DEL HOGAR	NO SE INVOLUCRA. LA SOBRINA LLEVA TODAS LAS TAREAS DE LA CASA	TIENE UNA AYUDANTE QUE TRABAJA UN DÍA A LA SEMANA. ESTHER LLEVA TODAS LAS TAREAS DE LA CASA	COMPARTIDAS ENTRE ÉL Y LA ESPOSA	TIENEN EMPLEADOS EN LA RESIDENCIA, QUIENES LLEVAN TODAS LAS TAREAS DE LA CASA
MOVILIDAD	CAMINA CON EL APOYO DE UN ANDADOR	CAMINA Y CORRE DIARIAMENTE PARA EJERCITARSE. MANEJA	LLEVA TODAS LAS ACTIVIDADES FÍSICAS DEL RANCHO - CARGA, MANEJO DE TIERRA Y ANIMALES	CAMINA Y SUBE ESCALERAS SIN DIFICULTADES
ESTUDIOS	DEJÓ LA ESCUELA DESPUÉS DE LOS ESTUDIOS BÁSICOS	ESTUDIÓ EN ITALIA, Y SIEMPRE SIGUIÓ APRENDIENDO. ACTIVA EN LA MÚSICA, LECTURA Y ARTES	TODO LO QUE APRENDIÓ FUE EN EL TRABAJO DE CAMPO CON SUS PADRES	SIEMPRE ESTUDIÓ EN FUNCIÓN DE LA CARRERA DE SACERDOTE. ACTIVO EN LA LECTURA DE NOTICIAS Y ACTUALIZACIÓN CONTINUA
VÍNCULOS SOCIALES	NO SE SIENTE PERTENECIENTE A SU CÍRCULO ACTUAL	GRAN VÍNCULO CON SU COMUNIDAD DE VECINOS Y AMIGOS	GRAN FAMILIA QUE SE REÚNE CON FRECUENCIA	TODA SU VIDA, HASTA LA ACTUALIDAD, FUE EN COMUNIDAD. EN FUNCIÓN DEL SACERDOCIO
MOTIVACIONES	CUIDAR DE LA FAMILIA. DEDICÓ SU VIDA A CUIDAR DE SUS FAMILIARES. ÉNFASIS A LA RELIGIOSIDAD Y SU VÍNCULO CON DIOS	EL ARTE, LA MÚSICA Y LA LECTURA FUERON REFORZADOS POR ESTHER. CAMBIÓ DE PAÍS, TAMBIÉN DE CIUDAD, Y ESTOS CAMBIOS HICIERON CON QUE SE ADAPTARA Y DESARROLLARA NUEVOS CONOCIMIENTOS	MANTENER Y CUIDAR LOS ANIMALES, ASÍ COMO REUNIR SU FAMILIA	EL SACERDOCIO Y LA VIDA EN COMUNIDAD. TUVO VARIOS CAMBIOS EN SU VIDA EN FUNCIÓN DE LAS MISIONES RELIGIOSAS Y CADA UNO REPRESENTÓ UN DESAFÍO

2.2.1.1 Participante 1: “María”

“María” tiene 97 años, vive actualmente con su sobrina, quien le apoya con todos sus cuidados diarios y alimentación, así como con quien tiene una gran relación de amistad. Aunque con movilidad limitada, puede trasladarse por la casa y por los dos pisos de la vivienda con apoyo de un andador.

Trabajó toda su vida en la casa, cuidando de sus hermanos, que eran en total diez, y, posteriormente, de sus padres hasta el fallecimiento de ambos. Tuvo únicamente una pareja, relación que duró de sus 17 a sus 19 años. Comentó siempre haber tenido una mala concepción de las relaciones por como veía el dominio y el machismo de su padre hacia su madre. En función de esto, y de haber visto estos indicios en el noviazgo que tuvo en la adolescencia, comentó haber

decidido no renunciar a su libertad y vivir su vida soltera. Hoy retoma el concepto de matrimonio como algo que nunca se alineó con lo que ella buscaba.

“María” comentó siempre haber tenido una mala experiencia en la escuela en función del período de persecuciones religiosas, que eran recurrentes en las escuelas católicas en el período. Recordó el período escolar como un momento de mucho nerviosismo. Compartió haber reprobado algunas veces y el sentimiento de incapacidad. Comentó haber tenido una instrucción muy deficiente y haber dejado la escuela en el sexto año, momento en el que sus padres le dejaron la opción de seguir o dejar los estudios.

Expuso el intento de acercarse a su padre al largo de su infancia y adolescencia, así como de comprenderlo. Sin embargo, tuvo una relación muy alejada del padre. Recordó no haber compartido mucho tiempo con él y que cuando tenía su compañía en casa, era muy distante y reservado. Manifestó que, cuando pequeña, tenía un gran deseo por compartir con su padre y conocerlo a profundidad. Exteriorizó que recibió algunos aprendizajes suyos, pero que estos fueron muy puntuales y se caracterizaron por cortas interacciones a lo largo de su vida adolescente y adulta.

Por otro lado, recordó a su madre con gran cercanía, habiendo tenido un vínculo muy próximo y fuerte con ella. “María” cuidó a su madre en la vida adulta, hasta su muerte. Reforzó su propósito por cuidarla y acompañarla.

“María” comentó sentirse alejada de la realidad de las personas con quienes convive en el día a día, que son amigos de su sobrina. Expresó el sentido de no pertenencia y de la discrepancia de su vida con las demás. Compartió que tiene visitas y algunos momentos compartidos en la semana con estas personas, como algunas comidas y cenas. Sin embargo, manifestó que no logra compartir mucho con ellos, ya que escucha sus historias y sus problemas, y no termina de entender cómo podría participar de la conversación, ya que considera que su realidad es muy distinta y no tiene nada en común con lo que escucha de los demás.

“María” expresó su pesar por las pérdidas de sus amigos y círculo cercano. Tiene en su sala repisas con fotos de todas las personas de su vida que ya fallecieron, y retomó a las personas diversas veces en la conversación, refiriéndose siempre a “sus muertos”. Comentó que este altar

fue un regalo de su sobrina para que pudiera seguir teniendo las personas que perdió como parte de su día.

Al hablar de su percepción de sí misma, “María” comentó percibir que los años le hicieron otra persona. Expresó el intento fallido de comprender su personalidad en la vejez y el deseo de vivir la vida que tenía antes, pero que ya no es posible en función de las respuestas de su cuerpo. Mencionó la necesidad actual de tener mucho espacio, mucho tiempo y muchos estímulos mentales. Manifestó el deseo de leer, buscar y entender aún más cosas, ahora que dispone de más tiempo, pero, por otro lado, que su cuerpo ya no le permite mantener el ritmo que le gustaría, ya que se le dificulta la lectura de algunos libros y la mirada se le hace cansada después de algún tiempo.

“María” comentó, en diversos momentos de la entrevista la creencia en Dios y la creencia en que Él es quien le permite que su vida continúe. Expresó ser su gran amigo y su compañía, y que está en sus manos el deseo y la voluntad de seguir viva. De la misma manera, manifestó que la idea y la sensación de tener a Dios es lo que da sentido a su vida y a su existencia.

La entrevista con “María” fue bastante relajada, me recibió con mucha apertura y calidez. Se me hizo complicado encontrar sus respuestas para sus hábitos, tanto antiguos como actuales, ya que, en los momentos que entrábamos en este tópico, acababa compartiendo historias y anécdotas. Así, mantuve una escucha activa y empática a lo que ella necesitaba y quería compartir.

Aun así, a través de lo compartido pude comprender parte de su formación familiar, que fue su gran objetivo por gran parte de su vida – el cuidado de los familiares. Pude entender su relación con el aprendizaje, la cual fue una formación muy traumática. También logré escuchar su frustración con la relación de pareja de sus padres y como esto le imposibilitó abrirse a encontrar un compañero. Pude escuchar su sentimiento por ya haber perdido todo su círculo social y la tristeza por no poder encajarse hoy en un nuevo grupo. Igualmente, pude entender su desilusión por comprender su personalidad y capacidades en la etapa actual. Finalmente, tuve la oportunidad de concebir su propia concepción de su propósito de vida, que siempre estuvo y sigue estando basado en la creencia en Dios.

2.2.1.2 Participante 2: “Esther”

“Esther” tiene 92 años, vive actualmente sola, desde la muerte de su marido, que ocurrió diez meses previos a la entrevista. Tiene apoyo de una persona que trabaja en su casa una vez a la semana para la limpieza. Con movilidad plena, camina mucho diariamente.

Empezó su vida laboral trabajando con alta costura. Al conocer su marido, que era técnico de bolsas de piel, empezaron a trabajar juntos y, con esto, se desarrolló a lo largo de su vida adulta como maestra costurera de piel. Trabajó hasta los 72 años en la industria textil junto a su esposo. Ambos empezaron con procesos manuales y artesanales con cuero en Italia, y vinieron a México para compartir sus técnicas y capacitar trabajadores de la industria.

Al comentar sobre la relación con su marido, con quien estuvo 47 años, manifestó mucho cariño en todos momentos y mucho afecto, expresando haber sido su primer amor. Al hablar sobre su muerte, comentó que su vida sigue adelante, que para ella aceptar la soledad es un proceso, pero hace un esfuerzo activo por mantener sus actividades y sus responsabilidades diarias.

Hoy tiene un hijo y dos nietos, y comentó su círculo principal ser sus vecinos, con quienes manifestó tener relaciones de gran amistad. Comentó tener una gran frustración con la relación con sus hijos y nietos, ya que se alejaron mucho por conflictos con su nuera, y esta distancia representaba un castigo para ella.

“Esther” expresó que gran parte de su familia vivió muchos años y comentó sobre su familiar más longevo, el abuelo de su madre, que murió a los 107 años. Aunque su madre falleció cuando ella tenía 15 años, recordó su relación como muy cercana y reforzó el cuidado de su madre por los hijos a través de su alimentación, su educación y su formación.

Al entrar a sus hábitos, “Esther” comentó sobre su rigor en mantener ella misma la limpieza y la organización de la casa, con el apoyo de una persona para la limpieza que le ayuda únicamente una vez a la semana. Comentó no tener hábitos de ejercicio, pero sí tener un día con mucho movimiento. Camina, tiene una casa grande, en la cual se mueve mucho, así como sube y baja las escaleras con frecuencia. Comentó el clima en México ser un gran factor para haberse quedado a

vivir aquí, así como lo que le permite mantener una vida activa y con movimiento, permitiéndole salir a caminar todos los días.

Compartió el hecho de haber empezado, en la adolescencia, su hábito de tomar vino, lo que mantiene hasta hoy, acompañando las comidas con una copa. Vinculó el inicio de la Segunda Guerra Mundial y la escasez y carestía de alimentos al enfoque de su familia hacia una alimentación muy balanceada y sin alimentos procesados. Reforzó los hábitos que mantuvo toda la vida enfocados a no comer azúcares, productos industrializados, una dieta con poca carne y poca grasa, así como sigue cocinando todas sus comidas. Manifestó un enfoque a mantener su peso y a ingerir cantidades pequeñas.

“Esther” manifestó su pasión por la música y por el arte. Tocaba el piano hasta hace un año y cantaba como soprano. Comentó haber dejado de tocar por dolores en las articulaciones de las manos y que la voz se fue perdiendo con el tiempo. Expresó la enseñanza de la música como familiar. En la familia tenía varios músicos y comentó que todos tocaban algún instrumento y cantaban.

En demás hábitos, comentó hacer muchos crucigramas, y que con esto mantiene el vínculo con el idioma italiano. Referente a la religión, es católica, y su expresión de la religión es mantener sus hábitos de rezar a los familiares muertos.

Mencionó tener gran preocupación por los animales, la ecología y el planeta, y en función de esto también determina sus hábitos alimenticios.

La entrevista con “Esther” fue muy tranquila, me recibió con mucha apertura y fue notable su deseo por compartir y por conectar. Así como mencionó su orgullo por, a través de su trabajo, haber pasado adelante sus conocimientos, fue visible su voluntad por compartir sus vivencias y por conectar. Al largo de todo el tiempo que estuvimos platicando, se mostró muy activa, ya que recorriamos la casa mientras dialogábamos, y demostró mucha energía en la entrevista.

De esta manera, a través de lo compartido, pude comprender el desarrollo de su vida a partir del aprendizaje – “Esther” aprendió una nueva técnica de trabajo para empezar a trabajar con su marido, aprendió un nuevo idioma viniendo a México, así como la pasión por pasar adelante – demostró mucha pasión y orgullo por haber podido pasar adelante su conocimiento enseñando y, con esto, permitiendo que estas personas cambiaran de vida. Su relación con la creatividad también

fue visible a partir de su conexión con la música, así como los estímulos intelectuales que mantiene a través de los crucigramas, de la música y de la lectura.

Igualmente, fue visible en su discurso el enfoque por haber desarrollado y mantener hoy sus hábitos alimentares equilibrados, así como constante movimiento en su día, manteniendo un día activo con actividades físicas caminando, cocinando y con la limpieza de la casa.

2.2.1.3 Participante 3: “Juan”

“Juan” tiene 74 años, vive actualmente con su esposa en un pequeño rancho. Él es responsable de los animales y de los cuidados diarios de los mismos, así como por la siembra, que está en otro terreno de la familia. Tienen apoyo esporádico de algunos nietos para el manejo de los animales, pero llevan las actividades diarias de la casa y del campo entre los dos. Tiene movilidad plena, haciendo todas las labores físicas y manuales autónomamente.

Empezó su trabajo en el campo con los animales junto a sus padres a los 7 años. Desde entonces ha trabajado con ganado y con la siembra. Todo su aprendizaje se basa en el cuidado del campo y a través de su familia.

Al independizarse, “Juan” trabajaba con 8 hectáreas de siembra y tenía 60 cabezas de ganado en su propiedad. En paralelo, trabajó por 30 años en un rancho de ganado cercano a su casa, junto con su padre. Comentó sobre la disminución gradual del volumen de trabajo para adaptarse a sus posibilidades físicas. Ya hace muchos años dejó de trabajar en el rancho como empleado y se dedica únicamente al suyo y su producción. Hoy siembra únicamente una hectárea de maíz y maneja 20 vacas lecheras, actividades que lleva diariamente solo.

“Juan” dedica su día y configura su rutina en función del cuidado de los animales. Temprano en la mañana acerca las vacas al potero, las alimenta y las ordeña. Al final de la tarde, vuelve a hacer los mismos movimientos para la ordeña y finaliza su día. Comentó disfrutar mucho trabajar con los animales y sentirse muy cómodo con su día a día.

Al mencionar sobre el cambio de su rutina a través de los años, “Juan” expresó siempre haber trabajado en las mismas actividades, desde sus 7 años hasta ahora. La diferencia que percibe es

referente al volumen de trabajo y de la dimensión de su producción, lo que ha disminuido progresivamente. Reforzó que el trabajo y los animales han sido de gran disfrute para él al largo de toda la vida.

A los 16 años “Juan” conoció a su esposa, con quien se casó a los 18 y hoy llevan 56 años de casados. Juntos, tienen 13 hijos, más de 30 nietos y más de 15 bisnietos. Comentó que prácticamente toda la familia vive cerca y tienen relaciones muy próximas, reciben a los hijos, nietos y bisnietos de visita con frecuencia. Hoy únicamente tienen dos nietos que todavía se interesan por el campo, trabajan con animales, y ~~que~~ siguen ayudándoles esporádicamente.

“Juan” mencionó las pérdidas que se tienen eventualmente por la muerte de los animales y en las siembras y la manera en que la familia percibe estos momentos – como parte de la vida y situaciones que tienen que sobrellevar en el campo.

Con relación a sus capacidades físicas, “Juan” lleva hoy la totalidad de todos los cuidados de las vacas, los demás animales que tienen en el rancho, que son dos caballos, algunas gallinas y gallos, además de perros. Comentó tener diabetes, que, aunque medicado, percibe el impacto en la debilidad de su cuerpo.

La entrevista con “Juan” fue un poco conturbada por los animales alrededor y algunos ruidos, ya que estábamos en la parte de afuera de su casa, en el rancho. Es una persona muy introvertida y de muy pocas palabras. De esta manera, su personalidad, aunada al ambiente, con muchos distractores, dificultaron la profundización, así como el contacto y percepción de detalles y emociones. Aunque me recibió de manera muy cálida y con una expresión muy feliz, me resultó un reto explorar sus sentimientos con relación a cada etapa de su vida.

De esta manera, a través de lo compartido, pude comprender parte de su formación educativa y de su familia, ya que todo lo aprendido fue a través de sus padres y la relación familiar siempre estuvo muy vinculada con el campo. A través de su manifestación de ello, percibí su satisfacción en tener hoy un vínculo cercano y visitas frecuentes de muchos hijos, nietos y bisnietos. Pude escuchar y observar su comodidad con el trabajo con los animales y su pasión por estos. Igualmente, pude percibir como el trabajo físico diario le permite hoy seguir con gran fuerza física y capacidades motrices plenas.

2.2.1.4 Participante 4: “Carlos”

“Carlos” tiene 84 años, vive actualmente en una comunidad religiosa, en una gran casa, la que comparte con otros sacerdotes. Tiene soporte de trabajadores para todas las labores de limpieza, cuidados de la casa y alimentación. Tiene movilidad plena, camina, sube y baja escaleras sin obstáculos. Únicamente tiene visión limitada en un ojo.

Empezó contándome su trayectoria, a sus 8 años, año en el que llegaron seminaristas a su pueblo. Entonces su hermano empezó a frecuentar a la iglesia, y él fue quien le despertó el interés inicialmente y, posteriormente, empezó a observar que en la comunidad había una muy buena atmósfera, que jugaban mucho, hacían muchas bromas entre ellos y hacían mucho deporte. Al percibirlo, pensó que quería ser parte de ello.

Por no haber sexto año de primaria en su pueblo, cambió de ciudad para continuar los estudios y pasó a vivir con tíos. En este momento, quería seguir estudiando, obtener su certificado y estudiar la secundaria, y tenía la oportunidad de hacerlo, ya que sus padres y hermanos trabajaban y le apoyaron.

En este corto período, implementaron el sexto año en su pueblo originario y decidió volver. Considerando que sus padres ya se habían movido de ciudad, aunque volvió a su ciudad natal, pasó a vivir con otros tíos. Esta nueva parte de la familia se dedicaba al ganado lechero y así, trabajó con ellos en las vacaciones. Recordó, en el trayecto entre la casa y el rancho, observar el seminario y en este momento se decidió estudiar ahí. Nuevamente, su decisión recibió el apoyo de sus padres en su decisión. Ingresó a la congregación a sus 12 años.

“Carlos” comentó siempre haber tenido la disciplina para el estudio. Recuerda sus estudios de latín, griego, y mencionó, destacadamente, su período de preparatoria, junto con el cual estudió filosofía.

Con 18 años empezó a dar clases como parte obligatoria de la formación de sacerdote. Comentó no ser su vocación y no lo disfrutaba. Sin embargo, lo enfrentó como parte de su objetivo principal, que era el sacerdocio.

Al profundizar su motivación para seguir adelante en momentos desafiantes, “Carlos” hizo énfasis al significado que tenían para él las misiones del sacerdocio, que expresó como siendo el sueño de su vida.

Comentó la etapa de 18 a 21 años como un período de mucho miedo por ser el momento en el que se dio cuenta de la disparidad entre lo que aspiraba ser y lo que era. Compartió el recuerdo del sentimiento de pavor. Mencionó como problema el hecho de sentir esta disparidad, que era lo que todavía le faltaba desarrollar para alcanzar su sueño. Igualmente, expresó que los demás compañeros del sacerdocio y superiores siempre lo motivaron a seguir adelante.

“Carlos” expresó que, a mediados de la década de los sesenta, fue un gran promotor del Vaticano y del sentimiento de unión religiosa. Fue un período – dijo - en el que la iglesia manifestó que las necesidades de su comunidad ya no tenían respuestas únicamente en libros, sino que se requerían soluciones y proposiciones de personas, lo que fomentó a la comunidad a tomar acción, tomar responsabilidad sobre lo que sería la iglesia.

Este escenario, comentó “Carlos”, impulsó a que leyera mucho, investigara mucho, para lograr entender cuál era el escenario del momento y qué podría hacer para tomar este papel activo dentro de la religión. Manifestó sentir un cambio de cómo veía la vida hasta este momento – inicialmente, tenía la perspectiva de que con la disciplina y con estudiar lo que ya existe le iría bien. Sin embargo, comprendió que, a partir de este momento, las respuestas ya no estaban en los libros, estaban en él mismo.

“Carlos” compartió que, bajo este nuevo escenario, dudó de su capacidad en el sacerdocio. Veía la realidad de los pueblos muy pobres y con mucha miseria, y se cuestionaba si podría ayudar en todo lo que necesitaban. En estos momentos de duda, expresó haber siempre pedido ayuda a Dios, mencionó haber solicitado apoyo para que pudiera lograr su objetivo, que era su orientación a ser servidor.

“Carlos” también compartió otro momento de dificultad, cuando en una misión tuvo la necesidad de hacer solo. Comentó que, en el sacerdocio, siempre viven en comunidad y, en esta misión, tuvo que estar un período en la sierra y atender a pueblos que estaban a aproximadamente tres días de camino. Recordó este momento de soledad como siendo una de las circunstancias más difíciles para él.

Igualmente, narró que este año, en el día que cumplió 56 años de sacerdocio, fue a la iglesia, estuvo frente a la imagen de Jesús, y que pasó entre una y dos horas en llanto profundo. Comentó haber recordado toda su vida y su trayectoria, recuerdos de la familia, sueños que no había podido realizar, errores que había cometido, y haber concebido que, a pesar de todo, seguía aquí, y que seguiría con su sueño.

Al recordar sobre su orientación, que es la de ser servidor, reforzó la necesidad de compartir no solo amor con las personas, pero también herramientas. Comentó su propósito de que la gente se vaya con esperanza una vez que hayan compartido con él. De la misma manera, expresó su voluntad por educar.

“Carlos” expresó su gran sostén para seguir adelante ser la fe de que está haciendo lo que Dios quiere, y que la vida no sería soportable sin esta seguridad. Además, compartió tener la claridad sobre que su vida parte del principio de que Dios le quiere.

“Carlos” compartió el deporte siendo una constante en su vida. Desde muy pequeño jugaba fútbol y siguió con la actividad hasta sus 50 años.

Hoy su rutina está formada en función de la celebración de la misa en las mañanas, recibir confesiones al largo del día, así como dedica tiempo a leer las noticias, entender cómo está el mundo, la política y cómo está la iglesia en distintos países.

De esta manera, a través de su narración, pude comprender su formación familiar, advirtiéndome que, a pesar de haber crecido realmente alejado de sus padres, siempre mantuvo el contacto y contó con su apoyo en todos sus momentos de transición. Pude percibir su relación con el aprendizaje, con una disciplina transmitida por su familia y continuada por él, siendo esta un área de mucho interés suyo, demarcando también el desarrollo de su carrera, que fue de gran exigencia educativa. Comprendí de igual forma, cuál era la esencialidad de su círculo social. En función del sacerdocio, siempre vivió en comunidad y esta se ha vuelto un pilar básico de su bienestar. Percibí su motivación por servir y apoyar a los demás. Igualmente, fue notable encontrar en su narración lo fundamental que es la noción y la percepción de Dios en su vida, como medio para su tranquilidad espiritual. Finalmente, pude entender el deporte no solo como una actividad que proporcionó su estado físico pleno actual, sino como un generador de vínculo social.

2.2.2 Categorías-problema

A través de las entrevistas iniciales, fue posible identificar algunas posibles categorías-problema, tituladas como Bienestar/Calidad de Vida, Autorregulación/Autoeficacia y Satisfacción Vital/Envejecimiento Satisfactorio, desglosadas a continuación.

2.2.2.1 Bienestar/Calidad de Vida

A través de las entrevistas se identificó la relación entre el bienestar y la calidad de vida con la aptitud de actualizarse. Se reconoció la importancia que tenía, para estas personas, la capacidad de ajustarse a las transformaciones que tenían sus actividades y hábitos. Transmitían una mayor satisfacción las personas que pudieron adecuar sus tareas de acuerdo con sus nuevas capacidades.

Las decisiones y elecciones de la persona están directamente vinculadas y entrelazadas con el desarrollo de la personalidad y, por lo tanto, con la capacidad de adecuación.

La función principal de la personalidad, para autores como K. Obujowsky (1976), es su tendencia de orientación hacia el futuro. A. Maslow (1989) y C. Rogers (1982) destacan, en ese sentido, la importancia de las tendencias a la autoactualización o autorrealización. (D'Angelo, 1999, citado en D'Angelo, 2002, p. 7)

De esta manera, el concepto básico de tendencia actualizante de Rogers (2020) - definido como la propensión natural individual a desarrollar sus potencialidades y de dirigirse hacia su crecimiento - toma un papel importante en el tema de estudio, ya que permitirá comprender tanto la generalidad de la predisposición humana hacia el desarrollo como la particularidad de la motivación de cada persona.

Como un ejemplo entre los adultos mayores que no se sienten satisfechos con su realidad actual, “María”, en entrevista, compartió:

Haz de cuenta que cambié de vida y cambié de persona. Porque los años te hacen otra persona. Estoy aquí, no hago absolutamente nada, porque ya no sé hacer, todo se me cae,

todo se me pierde. Siento que la otra quiere vivir la vida que tenía antes y ya no es posible. Ya es otra vida y otra persona. (“María”, entrevista)

A través del discurso de “María”, es posible interpretar como la falta de la capacidad de adecuación hace con que ella se visualice como otra persona actualmente. Por medio de sus palabras se identifica que su autoconcepto está basado no en quién es, sino en lo que tiene o no capacidad de realizar. Así, sin haber podido adecuarse a sus nuevas capacidades, se visualiza como no siendo ella misma.

En contrapartida, fue posible identificar el escenario opuesto en el discurso de “Carlos”, al manifestar, sobre su rutina actual:

En la mañana celebro, confieso y, sobre todo, me regalaron una pantalla grande para poder trabajar. Me sigue interesando mucho estar al día. En lo que se puede, sobre todo cuestión de iglesia, ahorita cómo va el mundo. Por ejemplo, diario me interesa ver cómo está Ucrania, todo eso, la cuestión política de México. Porque hay que orientar a la gente. No es ya con que rece por la situación. No, además, ¿qué hago? Nosotros fundamentalmente tenemos que ser educadores. Entonces este es mi día. (“Carlos”, entrevista)

A partir de lo expresado por “Carlos”, es posible identificar un escenario contrario, en el que manifiesta satisfactoriamente su adaptación a sus nuevas necesidades. Por ejemplo, cuando menciona que actualmente tiene una pantalla grande – en la que puede visualizar mejor. Además, busca seguir actualizado sobre los acontecimientos en su entorno no solo para él, sino para seguir con la posibilidad de ayudar a los demás.

Igualmente, Jean-Paul Sartre enfoca su análisis existencial en la determinación del ser a través de sus decisiones al largo de su vida y de su interacción con el contexto cambiante, como mencionado por Feixas & Barrachina al exponer la teoría sartreana - “el ser humano se autodetermina mediante el proyecto existencial. Precisamente, la comprensión y análisis de este proyecto, que se materializa y se va modificando en las múltiples decisiones de la persona a lo largo de su vida” (Feixas & Barrachina, 1993, p. 140).

2.2.2.2 Autorregulación/Autoeficacia

En esta etapa del envejecimiento, en función del proceso natural de degeneración física, muchos adultos mayores se enfrentan con las limitaciones motrices y mentales del envejecimiento del cuerpo. Por medio de las entrevistas, pude percibir mayor satisfacción en las personas más activas y con mayor potencial autónomo de movilidad, capacidades que están directamente vinculadas con el sentimiento de autonomía y autoeficacia.

La esencialidad de la autonomía fue identificada en entrevista con “Esther”, al compartir:

No hay muchas personas de mi edad que hacen lo que yo. Tengo un buen metabolismo, me muevo. Mi marido me acuerdo de que me decía “¿te subo el té? O el agua, lo que sea”, y yo “no, yo me bajo”. Y me muevo, puedo moverme muy bien. Hay que moverse. (“Esther”, entrevista)

La relación entre la autonomía, la autoeficacia y las actividades diarias fue identificada igualmente en entrevista con “Juan”, al exponer “yo hago todo diario. Empiezo a las 7 con las vacas, trabajándolas, cuidándolas, dándolas de comer, arrimo pastura, empiezo a ordeñar, las llevo al potrero, así ha sido toda la vida, desde 7 años” (“Juan”, entrevista).

Al remontar los hábitos en el transcurso de la vida, igualmente “Carlos”, en entrevista, compartió: “de chiquillo, tú sabes que en los pueblos uno hace ejercicio quiera o no quiera. Nosotros jugábamos. No éramos muy buenos para jugar, pero corríamos mucho. Seguí jugando fútbol hasta cuando tenía 50 años” (“Carlos”, entrevista).

Bajo el campo del Desarrollo Humano, se buscará relacionar la autoeficacia y la autorregulación según el significado que le confiere la persona, sean estas simbolizadas a través de cualquier expresión de autonomía y/o de movilidad, o bien, considerando que la facilidad o la dificultad motora pueden vincularse a la autoeficacia bajo la significación del movimiento como herramienta de independencia u otros aspectos emocionales todavía no explorados.

2.2.2.3 Satisfacción Vital/Envejecimiento Satisfactorio

Muchos adultos mayores ya no tienen un vínculo fuerte con su entorno. En este momento de la vida, muchos ya perdieron gran parte o la totalidad de sus vínculos personales, por ya haber acompañado la muerte de amigos y familiares. A través de las entrevistas iniciales, pude percibir que la mayor percepción de satisfacción la poseen aquellas personas que siguen teniendo este círculo sólido, sea compuesto por personas que siempre hicieron parte de su día o por nuevas amistades/compañías.

Goleman, quien defiende la conexión como parte fundamental de nuestra existencia, define la falta de ella como rechazo, lo que desglosa en:

Ese tipo de sufrimiento tiene un fundamento neuronal, porque nuestro cerebro registra el rechazo social en la corteza cingulada anterior (o CCA), la misma región que se activa cuando experimentamos un daño físico y también provoca, por lo que sabemos entre otras muchas cosas, una angustiosa sensación de dolor corporal. (Goleman, 2006, p. 118)

El sentido de pertenencia y esta expresión del dolor defendida por Goleman (2006) pueden ser relacionadas al discurso de “María”, en entrevista, al mencionar:

Me rodean, lo que me da mucho gusto, fíjate. ¿Cómo te diré? A la hora de comer, que se juntan, por su trabajo a veces les conviene venir aquí con Raquel. Aquí en el comedor se reúnen todos, muy bonito. Pero ¿qué te diré? Lo que platican, yo ya no entro en esto, porque no vivo esa vida ya. Es otra mi vida. Y esto sí me duele. (“María”, entrevista)

De la misma manera, Goleman define nuestra necesidad de vínculo y la asocia a los sentimientos que genera:

Quizás nuestra necesidad primordial de conexión explique la proximidad de los centros del tallo cerebral asociados a las lágrimas y la risa, que afloran espontáneamente en los momentos de mayor conexión social, como nacimientos, muertes, bodas y reencuentros largamente esperados. De este modo, la angustia de la separación y la alegría del vínculo social reflejan el poder primordial de la conexión. (Goleman, 2006, p. 119)

La satisfacción generada por el vínculo, citada por Goleman, pudo ser identificada en discurso de “Carlos”, al mencionar: “estuve en una colonia periférica y era feliz con la gente. Me sentía muy feliz ahí en esta colonia. Se pudo hacer lo que se pudo. Creo que la gente, cuando voy,

me quiere, los quiero. Pienso mucho en ellos”. (“Carlos”, entrevista). Igualmente, “Juan” mencionó el círculo cercano que mantiene con la familia: “más de 30 nietos. Ya bisnietos son más de 15 o 20. Hijos son 13. Seguido vienen, seguido nos visitan” (“Juan”, entrevista).

Además, no solamente con las personas con quienes interactúan, sino también que la incapacidad de conectarse con el nuevo ritmo y las nuevas tecnologías pueden impedir que se sientan satisfechas y pertenecientes a su contexto. A través de las entrevistas, pude percibir que la mayor satisfacción estuvo visible en las personas que poseen el sentido de pertenencia con su ambiente, sea sintiéndose parte activa en el mundo como parte de su comunidad.

Heidegger (2007), quien direccionó su exploración hacia reflexiones existenciales, defiende que la significación del hombre en el mundo se da a través de su existencia con su cotidianidad, como dice en “la manifestabilidad de lo ente en cuanto tal en su conjunto, el mundo, se configura, y mundo solo es lo que es en tal configuración” (Heidegger, 2007, p. 344).

Igualmente, Fromm defiende en su teoría la perspectiva de que como humanos requerimos y buscamos la unión como base de nuestra existencia, como menciona que “la base de nuestra necesidad de amar está en la experiencia de separatidad y la necesidad resultante de superar la angustia de la separatidad por medio de la experiencia de la unión” (Fromm, 2016, p. 88).

A partir de esta perspectiva, Fromm deja una sólida aportación al Desarrollo Humano al relacionar la salud mental y el sano desarrollo con la capacidad de la persona de percibirse en su totalidad, experimentando la unión con su entorno.

2.2.3 Planteamiento de necesidades

A partir de las experiencias y discursos analizados, algunas demandas fueron identificadas en el contexto de la investigación, listadas a continuación.

2.2.3.1 Autopercepción de la combinación de factores físicos y emocionales que impactan en la salud

La autopercepción es aquí abordada como la capacidad de percibir los cambios en el ambiente, comprender las modificaciones en sí mismos y actuar en las adaptaciones necesarias para que ambos puedan seguir coexistiendo. Esta idea se vincula con el concepto de compensación propuesto por Quiroz et al. (2010), quienes la describen como el uso de apoyos externos para conservar el nivel de funcionamiento.

La consciencia sobre los factores físicos y emocionales que impactan en la salud tiene un rol fundamental en el envejecimiento, ya que permite autorregularse la manera de vivir para seguir actuando en la medida de las nuevas capacidades, así como es esencial para mantener los vínculos sociales a la medida que las personas y el entorno cambian.

De esta manera, la autopercepción de los factores físicos y emocionales que impactan la propia persona se vuelve un recurso esencial para seguir siendo parte activa de un entorno.

2.2.3.2 Habilidad o capacidad de acción sobre la propia vida

El movimiento es factor fundamental para mantener no sólo la movilidad corporal, sino también para sostener la capacidad cardíaca, la cual igualmente nutre a los órganos, por lo tanto, la actividad cerebral y, consecuentemente, las funciones cognitivas.

La capacidad de acción, sin embargo, va más allá de la movilidad física. Aunque la movilidad haya sido identificada como uno de los factores principales para la simbolización de la autonomía, la agencia permite resolver problemáticas y cuestiones de la vida diaria relacionadas con la toma de decisión y con la habilidad de incidir y modificar las circunstancias que le impactan.

De esta manera, el funcionamiento óptimo de las capacidades físicas y cognitivas es esencial para un estado emocional equilibrado, además de ser un signo esencial para un autoconcepto de persona autónoma e independiente.

2.2.3.3 Autopercepción de bienestar

Como seres sociales, es fundamental nuestro contacto con el otro. Bajo la perspectiva del Desarrollo Humano, la relación es esencial para nuestro desarrollo y para nuestra autoconcepción y construcción de la identidad, ya que a través del diálogo con el otro que nos permitimos conocernos individualmente.

Las interacciones fueron identificadas como fundamentales en la construcción de la percepción de satisfacción, así como el sentido de pertenencia y la capacidad de adaptación. La capacidad de percibirse en su totalidad, en conjunto con los factores anteriores, integran la manera en que la población construye y percibe su bienestar.

2.3 Pregunta y objetivos de investigación

Teniendo en cuenta la problematización e indagaciones empíricas antecedentes, en este apartado explicitamos la pregunta central de investigación, así como los objetivos que se intentan lograr a lo largo del trabajo.

Se partió de una problemática humana compleja situada en la etapa del adulto mayor en la cual convergen, además del natural proceso de envejecimiento (aspectos normativos), los significados y atribuciones subjetivas marcadas por la experiencia de los sujetos que transitan por dichos procesos (aspectos no normativos). Esta interrelación de factores, de acuerdo con las investigaciones ya descritas, darán como resultado una adaptación satisfactoria o, por el contrario, limitaciones en la autorregulación de los procesos adaptativos. De esta manera, partimos de la **pregunta de investigación** - ¿cómo incide la gestión de los factores socioemocionales para un envejecimiento satisfactorio?

Dado que fue identificado como **problema de investigación** la gestión de factores socioemocionales como determinante para un proceso de envejecimiento satisfactorio, se propone, para esta investigación, el siguiente **objetivo general** - comprender, desde el Desarrollo Humano, el papel que desempeñan los factores socioemocionales en la vivencia del envejecimiento satisfactorio de un grupo de adultos mayores.

A partir de este objetivo general, se plantean como **objetivos particulares** (1) explorar las experiencias personales y percepciones vitales no normativas que impactan el proceso de envejecimiento y (2) explorar la significación individual y la autopercepción de factores socioemocionales como (2.1) bienestar/calidad de vida, (2.2) autorregulación/autoeficacia y (2.3) satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio.

Para el acercamiento a estos objetivos, la **población de investigación** fue definida con 4 adultos mayores entre 72 y 77 años, considerando como **objeto de estudio desde el Desarrollo Humano** la calidad de vida.

Capítulo 3 – Fundamentación teórica

3.1 Introducción

El marco teórico es, fundamentalmente, el producto del desarrollo de la perspectiva teórica en el campo científico. Una vez planteado el problema de investigación, el marco deberá fungir como una sustentación al estudio, proporcionando un punto inicial de referencia y que, de esta manera, permita ampliar la perspectiva y enfocar el propósito con el objetivo de elaborar una discusión del tema que favorezca crear aportes innovadores.

De acuerdo con Hernández et al. (2014, p. 61), “aun en el caso de que desechemos los estudios previos, éstos nos orientarán sobre lo que queremos y lo que no queremos para nuestra investigación”. De esta manera, el marco teórico también se desempeña como un punto de partida para la fundación o restablecimiento de los objetivos del estudio.

Sautu et al. (2005), definen el marco teórico como la base fundamental de la investigación que incluye “tanto una teoría general de la sociedad como teorías sustantivas aplicadas al problema específico estudiado” (p. 137). Así, funge como una etapa esencial del trabajo tanto para la sustentación de la problemática como para la ampliación de la perspectiva sobre la misma.

En adición, Sánchez (1993) define la fundamentación teórica como la “arquitectónica de la investigación científica” (p. 24), como uno de los pilares esenciales para el desarrollo de una pesquisa.

De esta manera, el marco teórico permite el análisis y la exploración de una o distintas teorías con el fin de generar una base conceptual para la investigación. Así, la teoría se define como una herramienta para la mejor comprensión e interpretación de un problema, así facilitando el acercamiento a una solución.

“En términos generales, una teoría es un conjunto de proposiciones interrelacionadas capaces de explicar por qué y cómo ocurre un fenómeno” (Hernández et al., 2014, p. 69). Así, puede ser comprendida como un acervo de nociones que permite relacionar las definiciones, causas, efectos y predicciones del objeto en pauta. Bajo esta perspectiva, teorizar se concibe como la acción de tratar un tema de manera sistemática y que permita la mejor observación, comprensión y resolución del problema.

Morales (2011) propone el replanteamiento del significado de teoría para ser comprendida como “un dar cuenta de la realidad” (p. 8), perspectiva que amplía en “el conocimiento es teoría, los métodos son los medios para gestar y generar conocimiento, es decir la teorización es un rendir cuentas acerca de la realidad observada” (p. 11). Similarmente, Sautu et al. (2005) defienden la idea de “un corpus de conceptos de diferentes niveles de abstracción articulados entre sí que orientan la forma de aprehender la realidad” (p. 34). De esta manera, es posible comprender el concepto igualmente como una herramienta para el acercamiento con lo existente, así como un instrumento de consciencia y posicionamiento sobre la información ya generada.

Considerando que el estudio de la persona y sus relaciones pertenece a un terreno de amplias variables y, mayormente, de análisis cualitativo, la teoría asume, dentro del campo social, el objetivo de clarificar y mantener el enfoque sobre el sujeto y su vivencia. En lo que toca al campo transdisciplinar del Desarrollo Humano, habría que decir que, nos permite explorar el potencial de la persona, a través de estudios que abordan el crecimiento, el aprendizaje, la consciencia y el cambio de conducta.

De esta manera, el marco teórico y las teorías permiten expandir el conocimiento sobre el objeto de estudio, al mismo tiempo que facilitan el enfoque en el transcurso de la investigación y posibilitan la sistematización y argumentación sobre el tema.

Bajo esta conceptualización del marco teórico, el investigador asume el papel de responsable sobre la construcción de una base compleja que permita la mejor comprensión del sujeto y una amplia generación de conocimiento sobre ello, posibilitando así la innovación a través de nuevas hipótesis.

Esta importante función del investigador como creador y promotor del saber es sustentada por Sánchez (1993): “se dice metafóricamente que el profesor-investigador es un estratega cuando es hábil y diestro en la conducción de todo el proceso de generación de conocimientos científicos” (p. 7). Así como por Sautu et al. (2005), al reconocer que “los investigadores interrogan la realidad desde teorías y modelos de análisis sugiriendo preguntas e hipótesis acerca de cómo contestarlas” (p. 39).

Finalmente, llegando al abordaje de la investigación, el investigador social también asume el compromiso de que su sustentación teórica posibilite la aplicación de herramientas que facilitarán la expresión más genuina de sus participantes, considerando la generación de un

ambiente empático, congruente y de aceptación el enfoque principal del científico del Desarrollo Humano.

3.2 Revisión de trabajos de obtención de grado

A partir del análisis de cinco trabajos de obtención de grado que a continuación se presentan, se identificaron los puntos más relevantes para el presente estudio en lo relativo a la: introducción, intervención, resultados y conclusiones.

Los estudios considerados fueron todos trabajos de obtención de grado: dos de la maestría de Desarrollo Humano del ITESO, de Valencia (2023) y de Cervantes (2019), uno del doctorado de Psicología de la Salud de la Universidad Miguel Hernández de Elche, de Rizo (2017), uno del doctorado de Psicología Biológica y de la Salud de Universidad Autónoma de Madrid, de Fernández (2013) y finalmente uno del doctorado en Salud Pública y Psiquiatría de la Universidad de Málaga, de Fernández (2016). El común denominador los cinco trabajos elegidos es el enfoque a la persona en el estudio del envejecimiento y de la calidad de vida de las personas.

Dentro del campo del Desarrollo Humano, se reconoce el trabajo de Cervantes (2019) “La Reformulación del Sentido de Vida en Personas de la Tercera Edad a partir de la Jubilación” como un referente al destacar la entrevista fenomenológica como metodología de investigación. Igualmente, se identificó en el estudio de Valencia (2023) “El Autocuidado Emocional para el Desarrollo de la Capacidad de Agencia en Personas que Transitan la Vejez” las dimensiones de la entrevista fenomenológica y sus aportaciones para la comprensión de la esencia personal e individual de la población en estudio. En este sentido, la entrevista fenomenológica es definida por tener el propósito central de “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, citado en Cervantes, 2019, p. 41).

En el estudio de Fernández (2013) “El Impacto Psicológico de los Sucesos Vitales en Personas Mayores”, se evaluaron las variables de salud general percibida, vitalidad y función física, de acuerdo con las subescalas correspondientes del Cuestionario de Salud SF-36. A través

de preguntas y una escala de respuestas, el método mixto permitió evaluar la autopercepción de los participantes sobre su estado de vitalidad.

La entrevista fenomenológica es definida por tener el propósito central de “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, citado en Cervantes, 2019, p. 41).

En los hallazgos de Cervantes (2019), la autora menciona la relevancia de la historia de vida relacionada al propósito, a lo que expone que las circunstancias personales crean “elementos clave para darle un sentido a su vida, de manera innata hacia el crecimiento personal desde el Enfoque Centrado en la Persona” (p. 77).

Entre las conclusiones de Rizo (2017), la autora menciona:

La percepción de la calidad de vida de los participantes activos depende del nivel de actividad física que realizan, siendo significativamente mayor en los participantes con alta calidad de vida y alto nivel de actividad física, que en los que tienen alta calidad de vida y un nivel moderado o bajo de actividad física. Se confirma, por tanto, parcialmente la hipótesis de que las personas mayores que desarrollan niveles más altos de actividad física, perciben poseer una mayor calidad de vida. (Rizo, 2017, p. 193)

Por otro lado, los estudios actuales acerca del envejecimiento no lo visualizan como un proceso y no lo relacionan con la satisfacción personal. Así, este trabajo podrá traer un nuevo abordaje al proceso de envejecer, bajo una óptica reflexiva, individual y multidisciplinar.

A pesar de los diferentes enfoques entre los trabajos, se identificó una estructura similar y, principalmente, un marco teórico semejante, los cuales reconozco como un punto de partida interesante para la fundamentación de mi estudio.

Dichas investigaciones partieron de una conceptualización sobre el envejecimiento y la contextualización histórica de la vejez, de acuerdo con un campo determinado de estudio, exponiendo cómo los términos se transformaron en el transcurso de los años y cómo son interpretados actualmente. En todos estos trabajos estuvo presente el concepto de calidad de vida y su ambientación bajo las distintas perspectivas (Desarrollo Humano, Psicología, Medicina).

Asimismo, los trabajos difirieron en los objetivos de sus intervenciones, siendo desde la facilitación dentro del Desarrollo Humano hasta la intervención psicológica.

3.3 Estado del arte

Con el objetivo de comprender las transformaciones que ha sufrido el concepto de envejecimiento en el transcurso del tiempo, este apartado abordará un recorrido sobre la concepción del tema desde la década de 1960 hasta la actualidad.

Alrededor de esa década, se focalizó el tema de la salud de manera prominente. En este contexto, el envejecimiento fue abordado a partir de una visión cronológica y biológica mayormente, de tal manera que se le asoció fundamentalmente con la pérdida de funciones.

Strehler (1962, citado en Triadó y Villar, 1997), declaró que “un primer modelo de envejecimiento sería aquel que entiende los cambios ligados al envejecimiento únicamente como pérdidas. Este modelo, desarrollado desde la Biología y Medicina, caracteriza el envejecimiento como un proceso universal, progresivo (sus efectos son acumulativos), irreversible y degenerativo” (p. 44).

Reforzando esta perspectiva, “el predominio del punto de vista funcionalista sobre el envejecimiento, considerado como una forma de ruptura social y, en términos de la teoría del rol, como pérdida progresiva de funciones” (Havinghurst, 1954; Cumming y Henry, 1966, citado en Bury, 1995, p. 37). De esta manera, es posible comprender que la base de la conceptualización del tema, en la década de 1960, empieza a ser asentada esencialmente sobre factores físicos y biológicos funcionales.

Aunque sin rechazar la dimensión cronológica y biológica, en las décadas de 1970 y 1980 empieza a surgir un cuestionamiento significativo sobre la expansión del término, así emergiendo al debate la relación de otros aspectos sobre el envejecimiento, como circunstancias sociales y dimensiones psicológicas.

Susser y Watson (1982, citado en Gómez, 2002), defendieron que:

El envejecimiento, desde la perspectiva epidemiológica, es visto como un proceso de deterioro que al desarrollarse disminuye la resistencia del organismo a las presiones del medio, hasta que no puede resistirla y muere [...] es una consecuencia natural y el corolario

del crecimiento y el desarrollo [...] es un estado o una condición [natural] del ser humano que se desarrolla a través del tiempo. (p. 32)

A través de la perspectiva de los autores, es posible identificar la conservación de la óptica biológica y cronológica. Sin embargo, con este planteamiento empiezan a crearse las bases para la conceptualización del envejecimiento como un proceso natural y continuo.

Adicionalmente, abordando la discusión del tema a partir de otras dimensiones, Bury (1995), expuso que “en los años 70 y 80 se lanzaron diversos argumentos que trataban de situar los problemas de la dependencia y el envejecimiento en la relación con la estructura social, en vez de con el individuo” (p. 38).

De manera complementaria, agregando la dimensión psicológica a la discusión, Baltes (1979, 1987, citado en Triadó y Villar, 1997), mencionó que:

Es a partir de la década de los 70 cuando un grupo de investigadores europeos (Baltes, Thomae) y norteamericanos (Schaie, Nesselroade), aun sin negar que el declive podría ser la característica definitoria del envejecimiento biológico, se muestran en desacuerdo con la aplicación indiscriminada del modelo de declive a las dimensiones psicológicas del envejecimiento humano. Esta corriente teórica se ha denominado perspectiva del life-span o ciclo vital. (p. 44)

Así, es posible identificar las décadas de los setenta y ochenta como un período en el cual el envejecimiento empezó a ser visto como una combinación entre factores biológicos, contextuales y psicológicos, además de un proceso natural.

En la década de 1990, el envejecimiento todavía se define mayormente bajo una visión cronológica, biológica y como pérdida de funciones. Aun así, el debate entre áreas ya es mucho más amplio y empieza a naturalizarse el envejecer como proceso desde la Psicología.

De acuerdo con Arber y Ginn (1995, citado en Huenchuan y Rodríguez-Piñero, 2010), “la edad fisiológica se refiere al proceso de envejecimiento físico que, aunque vinculado con la edad cronológica, no puede interpretarse simplemente como la edad expresada en años” (p. 14).

La visión de los autores muestra una mayor apertura para la conceptualización multidisciplinar del envejecimiento. A partir de ello, podemos igualmente observar la perspectiva defendida sobre el enfoque psicológico del período:

Esta perspectiva tiene como unidad de análisis el individuo y la forma de encarar el paso del tiempo. Envejecer se conceptualiza, desde este enfoque, como un proceso personal de

adaptación a los cambios, tanto en el propio organismo como en el entorno social, que ocurren al envejecer. El énfasis analítico se pone en la forma en que los individuos enfrentan y responden a las condiciones personales que les toca vivir, buscando solución a los problemas que tienen, aceptando y asumiendo las pérdidas inevitables, de modo de poder seguir sintiéndose satisfechos e interesados en su existencia. (Comisión Nacional para el Adulto Mayor, 1995, citado en Huenchuan y Rodríguez-Piñero, 2010, p. 18)

A partir de este enfoque psicológico, que ya aborda fundamentalmente el envejecer como un desarrollo personal, social y existencialista, Baltes y Baltes (1990) lo describieron como un proceso continuo a lo largo de toda la vida en el que las personas adaptan sus estilos de vida y objetivos de acuerdo con las limitaciones que les impone el envejecimiento.

En este período, empieza entonces a emerger el modelo del *life span* o ciclo vital:

El modelo *life-span* enfatiza la influencia que sobre el envejecimiento podrían tener los factores relacionados con el entorno social e histórico o con experiencias vitales no normativas. Los procesos de cambio son diferentes en cada persona; en el envejecimiento modelo *life-span* se presentan tanto pérdidas como ganancias, por lo que no puede reducirse a uno de los dos polos. [...] considera las dimensiones psicológica, social y afectiva, no únicamente la biológica. (Triadó y Villar, 1997, citado en Santiago-Baena et al., 2013, p. 56)

Así, es posible identificar que la década de 1990 fue fundamental para el desarrollo del concepto de ciclo vital, a través del cual empieza a observarse el envejecimiento como un proceso biológico, psicológico, social y, por ello, multidisciplinar.

Finalmente, de los años 2000 hasta la actualidad, la conceptualización del envejecimiento ha seguido y se ha ampliado en la línea de la multidisciplinariedad. Diversas áreas de estudio lo definen como un proceso social y como un concepto abordado desde diversas contribuciones de los distintos campos del conocimiento.

De acuerdo con Fernández-Ballesteros (2001):

El envejecimiento como fenómeno humano no puede ser estudiado plenamente sin la contribución de los hallazgos de un conjunto de ciencias biológicas, psicológicas y sociales. En otras palabras, la Gerontología, (cuyo objeto de estudio esencial es el envejecimiento) es una ciencia multidisciplinar que se aposenta en estos tres grupos de saberes entre los que se encuentra la Psicología. Sin embargo, la Gerontopsicología (o Psicogerontología) es una relativamente, joven subdisciplina de la psicología cuyo objeto es, lógicamente, el estudio

del comportamiento – en su variante motora, cognitiva y psicofisiológica o emocional - a lo largo del proceso de envejecimiento. (p. 279)

El estudio del tema desde una visión holística igualmente es expuesto por Huenchuan y Rodríguez-Piñero (2010), al mencionar que “la edad de la vejez puede ser conceptualizada al menos en base a tres sentidos diferentes: cronológico, fisiológico y social” (p. 14).

De esta manera, es posible identificar la tendencia contemporánea del abordaje del envejecimiento desde una visión holística, integrando distintas ciencias y áreas del conocimiento para generar una perspectiva integral de este proceso.

Igualmente, Gómez (2002), refuerza el estudio polifacético del envejecer al mencionar la necesidad de “considerar un estudio más global para poder comprender la ancianidad y el envejecimiento como resultado de un proceso que se ha venido gestando en diversas etapas del ciclo de vida, previas a declararse la vejez” (p. 31).

Gómez (2002), a partir de esta afirmación, retoma la visión del modelo *life span* o ciclo vital, iniciado en la década de 1990, al considerar el envejecimiento no como una etapa invariable, sino como un proceso que se desarrolla junto al curso de toda la vida.

Como una expansión de esta perspectiva, Robles Silva (2006) propone la visión del envejecimiento como experiencia:

La propuesta es entender a la vejez como “una experiencia” porque ésta se convierte en la razón de ser del sujeto; para analizar a la vejez como una experiencia habría que centrarse en la relación del viejo con el tiempo, el espacio, el yo y las condiciones de su realización, asimismo incluir sus significados, sentimientos, deseos, sufrimientos, trascendencia; sin dejar de lado los ritos de paso. (Robles Silva, 2006, p. 152)

De esta manera, actualmente el envejecimiento empieza a ser visto más bajo la óptica de la propia persona y su misma construcción de significado. Fernández-Ballesteros (2001) defiende que:

El envejecimiento de la población es, sin duda, un producto del éxito de la sociedad humana ya que son los desarrollos científicos, bio-médicos y sociales sus determinantes esenciales. En otras palabras, el envejecimiento es, desde luego un reto a la ciencia y la sociedad actual y futura, pero, también, es una prueba desarrollo humano. (p. 278)

Esta concepción de la vejez como proceso y experiencia converge con la perspectiva cercana al encuadre humanista de este estudio ya que coloca la vivencia como el centro de interés. Premisa

que subyace al Enfoque Centrado en la Persona y el Desarrollo Humano, en donde las personas son vistas como potenciales y responsables por su desarrollo.

De esta manera, a continuación, se expondrá en mayor profundidad los fundamentos del Desarrollo Humano que establecen las bases de este estudio, así como su relación con los principales conceptos de esta investigación.

3.4 Conceptos centrales

Con el fin de responder la pregunta de investigación - ¿cómo incide la gestión de los factores socioemocionales para un envejecimiento satisfactorio? - el presente apartado tiene el objetivo de desglosar los principales conceptos en los cuales vemos ocurrencia y relación con el fenómeno estudiado, es decir, el proceso de envejecimiento.

Para abordar el propósito general del estudio - explorar los factores socioemocionales que potencializan el envejecimiento satisfactorio, a través de la comprensión de las experiencias y percepciones vitales no normativas que impactan este proceso – se hará una delimitación y posterior discusión de los conceptos centrales que son relevantes en el campo del Desarrollo Humano.

Por factores socioemocionales se comprende el conjunto de conceptos que se interrelacionan jugando un rol esencial para la construcción de un envejecimiento satisfactorio de las personas en edad avanzada.

Debido a que todo el estudio se fundamenta en el Enfoque Centrado en la Persona y, por lo tanto, el enfoque principal siempre será la persona en su totalidad y su vivencia personal, podemos clasificar los conceptos principales entre normativos y no normativos. Esta clasificación se da en función de que algunas de estas concepciones son de naturaleza intrínseca y poseen una determinación en sí mismas como se abordará adelante.

Por otro lado, hay nociones que solo adquieren sentido cuando se entienden desde la autorreferencia y dependen de cómo cada persona las percibe. De esta manera, se considera la siguiente clasificación:

Conceptos normativos relacionados con la salud, envejecimiento/edad/vejez, resiliencia/adaptación/plasticidad y *life span*. Conceptos no normativos relacionados con el

bienestar/calidad de vida, autorregulación/autoeficacia y satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio.

3.4.1 Conceptos normativos

3.4.1.1 Salud

Para la comprensión del concepto de salud, se abordará su concepción a partir de tres distintas vertientes.

En el área de la Salud, Sabia et al. (2012) describe la buena salud en edades avanzadas como un concepto multidimensional, que se ha definido de diversas formas con referencia a la ausencia de enfermedades y al buen estado funcional. La perspectiva de Sabia et al. (2012) remonta a una concepción clínica, basada exclusivamente en la presencia o ausencia de capacidades físicas.

Dentro del área de las Políticas Públicas, la OECD (2020) expone que la salud se trata de “estar y sentirse bien”. De acuerdo con el estudio, este concepto se asocia a una vida larga sin enfermedades físicas o mentales, además de la capacidad de participar en actividades que las personas valoran. A partir de esta perspectiva, es posible observar que la noción de valor personal empieza a ser incluida, lo que introduce subjetividad y reflexividad al concepto.

Bajo el enfoque de la Psicología, Dittmann-Kohli (1997, citado en Katzko et al., 1998), sostiene que la salud no necesariamente es un factor dominante en el envejecimiento cuando se considera solo como una disposición individual. Sin embargo, esta delimitación parece percibirse como una limitación importante a la hora de formular y ejecutar objetivos. Bajo este panorama, se empieza a considerar la salud como un concepto individual que se acerca a la perspectiva del envejecimiento como proceso, siendo así la salud un elemento que incluye a otras instancias vitales, y no como un factor en sí mismo.

Finalmente, la Organización Mundial de la Salud (citado en Carrascosa-Gil et al., 2010), define el concepto de la manera más integral y coherente con este estudio, a través de la definición de salud bajo un nuevo enfoque: “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo ausencia de enfermedad” (p. 146). De esta manera, abordaremos la salud no deteniéndonos a presencia o ausencia de capacidades físicas, sino expandiendo el concepto a todos los factores socioemocionales que pueden influir en este.

3.4.1.2 Envejecimiento/edad/vejez

Para efectos de la comprensión del concepto de envejecimiento en este estudio, se abordará a partir de cuatro distintas vertientes que tienen como común denominador los procesos humanos.

Aunque los tres términos - envejecimiento, edad y vejez - tienen grandes similitudes, son fundamentalmente distintos entre sí, una vez que la "vejez" denota un estado ya terminado, la "edad" se refiere un acumulado de años cronológicos, y el "envejecimiento" describe el proceso biológico, psíquico y emocional que atraviesa una persona desde su nacimiento hasta su muerte.

Bajo la perspectiva demográfica, Gómez (2002) indica que “desde el punto de vista estrictamente demográfico, la definición clásica de ‘envejecimiento’ es ‘el aumento de la proporción de personas de edad avanzada con respecto a la población total’” (p. 30). De esta manera, vemos el envejecimiento caracterizado únicamente como un proceso demográfico y estadístico de incremento de la población anciana.

En el área de la Salud, Robles Silva (2006) define que “un análisis de la experiencia de envejecer o ser un viejo requiere conceptualizar a la vejez como una experiencia” (p. 152). En adición a esta perspectiva, Baltes y Baltes (1990, citado en Tate et al., 2009) describieron el envejecimiento como un proceso continuo a lo largo de toda la vida en el que las personas adaptan sus estilos de vida y objetivos de acuerdo con las limitaciones que empiezan a presentarse. Bajo esta visión, es posible visualizar el envejecimiento como proceso y como experiencia influyente en todos los aspectos de la vida, cuestión que es enfatizada, desde la Sociología, por Miranda (2011), para quien:

El envejecimiento de la población no se refiere exclusivamente a un proceso biológico determinante de las condiciones de salud de las personas, sino a un proceso social por el que la sociedad se transforma de manera significativa, en virtud de su estructura y organización en torno a la edad como componente diferenciador de los estatus de las personas. (p. 17)

De acuerdo con este panorama, se interpreta el envejecimiento como un proceso social, que define y reestructura la sociedad en función de la edad como factor central.

Aunque es fundamental la comprensión de la multiplicidad del envejecimiento, la perspectiva psicológica de Fernández-Ballesteros (2001) define coherentemente el enfoque que buscamos dar al proceso de envejecer en este estudio – como el curso del desarrollo humano a

través de la evolución y transformación de su potencial a través de una visión integral de factores no apenas biológicos, sino también psicosociales.

Estrechamente vinculado al concepto de envejecimiento, está la conceptualización de edad y vejez. Para su comprensión, abordamos tales juicios partir de dos vertientes principales.

Considerando los estudios del área de Derechos Humanos, Huenchuan y Rodríguez-Piñero (2010) exponen que “la edad de la vejez puede ser conceptualizada al menos en base a tres sentidos diferentes: cronológico, fisiológico y social” (p. 14). En adición, Arber y Ginn (1995, citado en Huenchuan y Rodríguez-Piñero, 2010) defienden que “la edad cronológica o de calendario es esencialmente biológica y se manifiesta en niveles de trastorno funcional. Se refiere a la edad en años. Según este criterio, la vejez se define a partir de los 60 o 65 años, y a menudo es fijada por ley bajo denominaciones como ‘adulto mayor’ o ‘persona adulta mayor’” (p. 14). De esta manera, es posible conceptualizar la edad como un factor cronológicamente determinante para la vejez, aunque también variante de acuerdo con circunstancias fisiológicas y sociales. Bajo la perspectiva de la Sociología, Bury (1995) retoma que:

Desde el punto de vista de Laslett, la «tercera edad» es lo que denomina «auténtica novedad», tanto en sentido de referencia a las nuevas realidades demográficas como en el de reto para desarrollar nuevas formas de vivir. Se considera que la «tercera edad» es el «apogeo» de la vida, un período de realización personal creativa, liberado de las limitaciones de la «segunda edad» y no aquejado todavía por las sombras de la «cuarta». (p. 44)

De tal manera, que esta perspectiva sobre la edad y la vejez se acerca al enfoque que se busca para el estudio, una vez que considera un período y un proceso de desarrollo y realización, así enriqueciendo la visión de envejecimiento satisfactorio, proceso central de este trabajo.

3.4.1.3 Resiliencia/adaptación/plasticidad

Para la comprensión del concepto de resiliencia, se abordará su concepción y la comprensión de sus factores incidentes a partir de dos vertientes complementares.

A partir de la perspectiva del área de la Salud, Rowe y Kahn (1997) proponen el concepto de resiliencia para describir la rapidez y la integridad con la que las personas se recuperan de episodios negativos y vuelven a cumplir los criterios de éxito. En adición a esta visión, Bartley

(2006, citado en Netuveli y Blane, 2008), expone que la resiliencia es el fenómeno en el que las personas superan los obstáculos.

Estrechamente vinculada a la resiliencia está la adaptación. Igualmente, desde el área de la Salud, Sprangers y Schwartz (1999, citado en Netuveli y Blane, 2008) defienden que a veces la adaptación es utilizada como explicación de cómo se mantiene una buena calidad de vida en la vejez. Para los autores, la adaptación también se describe en términos de cambio de respuesta, mediante la cual las personas cambian sus estándares internos, valores y conceptualizaciones de la calidad de vida para adaptarse a algunas dificultades o circunstancias negativas. Bajo esta visión, la adaptación integra al concepto de resiliencia la perspectiva de actualización para una mejor calidad de vida.

Finalmente, la Psicología agrega un concepto fuertemente vinculado a la resiliencia y a la adaptación, que es la plasticidad. Baltes (1987) reúne algunas perspectivas del concepto, y concibe a la plasticidad como la variabilidad dentro de la persona, un factor que designa el potencial individual para diferentes formas de comportamiento o desarrollo.

De esta manera, las dos perspectivas – de la Salud y de la Psicología – sobre los conceptos de resiliencia, salud y plasticidad, nos permiten visualizar la resiliencia como un factor integral, considerando la superación de obstáculos, la capacidad de cambios de respuesta y la variabilidad de la persona en términos de comportamiento y desarrollo.

3.4.1.4 *Life span*

Para la comprensión del concepto de *life span* o ciclo vital, se abordará a partir de dos autores del área de la Psicología y un autor del área de la Salud. A pesar de ser una conceptualización común entre los dos campos, las perspectivas fungen como complementarias para su mejor contextualización

Baltes et al. (2007) definen que la Psicología del *life span* se ocupa del estudio del desarrollo individual (ontogénesis) desde la concepción hasta la vejez. En adición, exponen que la teoría del *life span* también puede verse como la integración coordinada de varias especializaciones del desarrollo basadas en la edad en un marco global y acumulativo de ontogénesis. Conceptualizando la ontogénesis como el historial de transformación estructural de una unidad manteniendo su organización original, la perspectiva de Baltes et al. (2007) permite visualizar el envejecimiento

como proceso, siendo el *life span* un desarrollo que se extiende a lo largo de todo el curso de la vida. Igualmente, Elder (1998, citado en Lombardo y Krzemien, 2008) define que:

En este marco, el paradigma (entendido como una cosmovisión que determina la forma en que vemos un fenómeno, en este caso la vida humana) del curso de vida puede ser definido como “el estudio interdisciplinario del transcurrir de la vida humana (ontogénesis humana)”. (p. 115)

La perspectiva del autor amplía la concepción del *life span* a partir de la pluralidad que implica el proceso de desarrollo en el transcurso de la vida.

Desde el área de la Salud, Triadó y Villar (1997, citado en Santiago-Baena et al., 2013), expone que:

El modelo *life-span* enfatiza la influencia que sobre el envejecimiento podrían tener los factores relacionados con el entorno social e histórico o con experiencias vitales no normativas. Los procesos de cambio son diferentes en cada persona; en el envejecimiento modelo *life-span* se presentan tanto pérdidas como ganancias, por lo que no puede reducirse a uno de los dos polos. [...] considera las dimensiones psicológica, social y afectiva, no únicamente la biológica. (p. 56)

De acuerdo con Baltes (2007), los objetivos de la Psicología del *life span* son: ofrecer una explicación organizada de la estructura general y la secuencia del desarrollo a lo largo del ciclo vital; identificar las interconexiones entre eventos y procesos de desarrollo anteriores y posteriores; delinear los factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que son la base del desarrollo a lo largo de la vida; y especificar las oportunidades y limitaciones biológicas y ambientales que dan forma al desarrollo de la vida, incluido el rango de plasticidad. Con dicha información, los desarrollistas del *life span* aspiran, además a determinar el rango de desarrollo posible de las personas, empoderarlas para vivir sus vidas de la manera más deseable y efectiva posible.

De esta manera, las tres perspectivas abordadas complementan la definición del *life span* como una teoría que considera el envejecimiento como un proceso que ocurre no en la edad adulta, sino desde el nacimiento. El modelo viabiliza la interpretación del desarrollo como acompañante del ciclo vital y que considera pérdidas y ganancias como iguales, como parte natural del transcurso de la existencia.

3.4.2 Conceptos no normativos

3.4.2.1 Bienestar/calidad de vida

Para la comprensión del concepto de bienestar, se abordará su concepción a partir de dos perspectivas principales.

El bienestar subjetivo es definido, dentro del área de las Políticas Públicas y de acuerdo con la OECD (2020), como buenos estados mentales y de cómo las personas experimentan sus vidas. Aunque la concepción de buen estado mental igualmente puede ser totalmente subjetiva, la definición de bienestar como experimentación individual de la vida nos permite concebir este factor como personal e integral.

Bajo la perspectiva de la Salud, el bienestar es definido como “buena calidad de vida, satisfacción con la vida actual, ausencia de sentimientos marcados de soledad y adaptabilidad” (Von Faber et al., 2001; McCann et al., 2008, citado en Carrascosa-Gil et al., 2010, p. 150). Adicionalmente, Mill (1885, citado en Netuveli y Blane, 2008), defiende que la opinión individual sobre el bienestar es el mejor medio de conocimiento que supera a aquellos que cualquier persona puede poseer.

De esta manera, ambas perspectivas convergen al abordaje esencial de bienestar para este estudio: como un factor reflexivo, determinado por la misma persona y fundamental para el autoconocimiento.

Estrechamente vinculada al bienestar está la calidad de vida. Para la comprensión de su concepto, lo abordamos a partir de distintos autores del área de la Salud.

Leple'ge y Hunt (1997, citado en Netuveli y Blane, 2008), definen la calidad de vida como un aspecto altamente individualista y que podría incluso ser un “misterio idiosincrásico” debido a los altos niveles de variabilidad entre personas. En paralelo, Wilson y Cleary (1995, citado en Netuveli y Blane, 2008) exponen que la calidad de vida constituye el nivel más alto de resultados de salud que comienza con factores biológicos y fisiológicos y continúa a través de síntomas, estados funcionales y percepciones generales de salud.

Ambas perspectivas contribuyen para la comprensión de la calidad de vida como la autopercepción de la combinación de factores físicos y emocionales que impactan en la salud.

Brock (1993, citado en Netuveli y Blane, 2008), defiende que hay tres enfoques para medir la calidad de vida: normativo (las normas dictadas por creencias, principios y filosofías sobre una buena vida); satisfacción de preferencias: calidad de vida dependiendo de la disponibilidad de bienes para elegir y la capacidad de adquirirlos; y evaluación subjetiva: una buena vida es aquella que se experimenta como tal.

De esta manera, la visión de calidad de vida como reflexiva, subjetiva y particular, como dependiente de la percepción individual, es el enfoque que nos genera mayor interés para este estudio, considerando nuevamente el valor de la autoconsciencia y de la valoración de la persona en su integralidad.

3.4.2.2 Autorregulación/autoeficacia

Para la comprensión del concepto de autorregulación, abordamos su concepción y sus factores relacionales a partir de la perspectiva de la Psicología a través de distintos autores.

De acuerdo con Tejedor (2010):

La autorregulación es una capacidad estrechamente vinculada a la autoeficacia, además, se ha considerado un concepto vinculado al afrontamiento proactivo (*proactive coping*), el cual tiene que ver con los esfuerzos realizados para conseguir superar los desafíos que los individuos van encontrando a lo largo de sus vidas. (p. 374)

Bajo esta óptica, es posible concebir la autorregulación como una habilidad o capacidad de acción sobre la propia vida, lo incluye la superación de desafíos, así como el logro de objetivos.

Conectado al concepto de autorregulación está la autoeficacia, dado que ambos constructos se encuentran entrelazados en la comprensión del funcionamiento psicológico y del desarrollo personal.

La autorregulación implica la capacidad del individuo para orientar, controlar y ajustar su conducta en función de objetivos personales, mientras que la autoeficacia se refiere a la creencia en la propia capacidad para lograr dichas metas.

En este sentido, uno integra el concepto del otro: la autorregulación requiere de una percepción de autoeficacia que sostenga el esfuerzo y la persistencia, al tiempo que la autoeficacia se fortalece mediante la práctica autorregulada y el logro de resultados consistentes.

De acuerdo con Bandura (1995, citado en Rowe y Kahn, 1997), la autoeficacia se define como las creencias de las personas en sus capacidades para organizar y ejecutar los cursos de acción necesarios para afrontar situaciones potenciales. Igualmente, el autor considera que “la autoeficacia es un concepto que en su concepción inicial hace referencia a las creencias que tienen las personas sobre sus capacidades y habilidades para organizarlas de tal modo que les permitan conseguir ejecuciones deseadas” (Bandura, 1986, citado en Tejedor, 2010, p. 372).

De esta manera, para fines de este estudio, consideramos la autorregulación y la autoeficacia como conceptos esencialmente vinculados, una vez que consideran la capacidad personal para enfrentar proactivamente la vida y sus desafíos, así como para alcanzar objetivos.

3.4.2.3 Satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio

Para la comprensión del concepto de satisfacción vital, se abordará su concepción a partir de dos perspectivas complementarias.

Desde el área de la Salud, Carrascosa-Gil et al. (2010) aborda el concepto de satisfacción vital a partir de diversos factores como actitud positiva, felicidad, realización personal y alcance de metas y objetivos. Esta perspectiva considera la satisfacción como un factor mayormente positivo y caracterizado por la ausencia de preocupaciones.

Por otro lado, desde la Psicología, Quiroz et al. (2010) definen que:

La teoría de la actividad especifica la naturaleza y los mecanismos que sustentan la relación entre actividad y bienestar subjetivo, específicamente satisfacción con la vida, donde los componentes de la actividad que determinan la influencia en el bienestar subjetivo son la frecuencia de participación en actividades y los diferentes tipos de éstas. (p. 150)

De esta manera, la visión de Quiroz et al. (2010) aporta el factor subjetividad al concepto de satisfacción vital, relacionándolo al bienestar y a la individualidad que son definidos únicamente por la percepción individual. Esta perspectiva particular y subjetiva es el abordaje de mayor interés a este estudio, considerando la totalidad de la persona y su propia vivencia como objeto principal.

Esencialmente vinculado a la satisfacción vital está el concepto de envejecimiento satisfactorio. Para su comprensión, abordamos su concepción no solo desde la Sociología, sino que igualmente buscando expandir el concepto normativo de envejecimiento hacia su significación subjetiva e individual.

De acuerdo con Miranda (2011):

Entienden por un buen envejecimiento, por un envejecimiento satisfactorio, aquel que entiende la salud, no únicamente como ausencia de enfermedad, sino desde una triple perspectiva: biológica (envejecimiento sano y pleno), psicológica (envejecimiento positivo y adaptado) y social (envejecimiento integrado, activo y participativo). (p. 12)

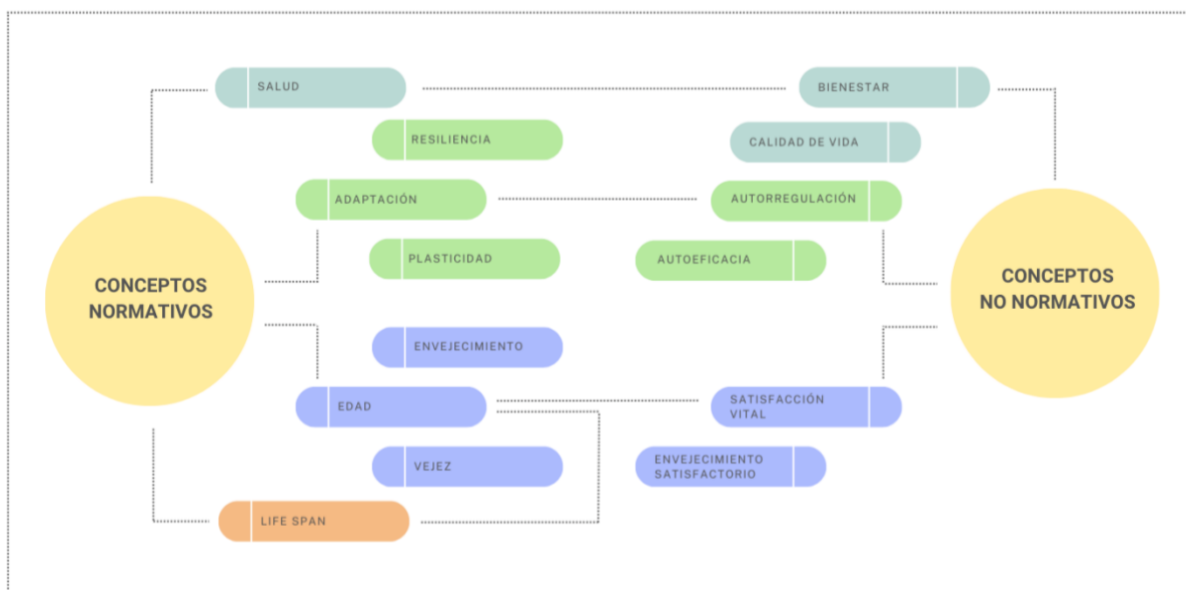
Expandiendo esta percepción, Robles Silva (2006), visualiza y define el envejecimiento como una experiencia, considerando su comprensión a partir de la relación de la persona con sus propios significados y sentimientos.

A partir de la visión de los autores, es posible interpretar el envejecimiento satisfactorio como multifactorial (biológico, psicológico y social). Sin embargo, buscando expandir la perspectiva sobre esta concepción hasta la propia percepción individual, se busca abordar este concepto como subjetivo y totalmente dependiente de la autopercepción. De esta manera, la satisfacción vital juega un papel fundamental con relación al envejecimiento, una vez que se relaciona con la percepción de la persona sobre su propio concepto de satisfacción.

3.4.3 Mapa conceptual

En la etapa inicial de conceptualización, se relacionan los factores esencialmente vinculados por su similitud, que fueron clasificados entre normativos y no normativos.

En adición, el propósito de este mapa conceptual es presentar la correlación de estos conceptos en un mayor contexto.



La investigación tendrá como encuadre la vivencia de cada participante considerando como ejes centrales las vertientes del Enfoque Centrado en la Persona y del Desarrollo Humano. De esta manera, los conceptos normativos, aunque intrínsecos individualmente, se considera deben de estar fuertemente vinculados a elementos no normativos. Esta relación es fundamental para que sea posible estudiar la persona desde su generalidad y subjetividad.

A partir del esquema visual dispuesto en la imagen, vemos la relación directa entre el concepto de salud con bienestar y calidad de vida. Aunque, normativamente, se considera la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solo ausencia de enfermedad” (Organización Mundial de la Salud, citado en Carrascosa-Gil et al., 2010, p. 146), la percepción de estos factores es lo que se valora como subjetivo, una vez que se estima el bienestar y la calidad de vida como elementos reflexivos y que combinan factores físicos y emocionales que impactan en la salud.

Es posible igualmente identificar la relación entre los conceptos de resiliencia, adaptación y plasticidad con autorregulación y autoeficacia. Normativamente, se consideran los primeros como la superación de obstáculos, la capacidad de cambios de respuesta y la variabilidad de la persona en términos de comportamiento y desarrollo.

Por otro lado, no normativamente, se considera la autorregulación y la autoeficacia como subjetivos, una vez que consideran la capacidad personal para enfrentar proactivamente la vida y sus desafíos, así como para alcanzar objetivos individuales.

Igualmente, es posible trazar la relación directa tanto entre los conceptos de envejecimiento, edad y vejez con satisfacción vital y envejecimiento satisfactorio. Aunque, normativamente, se considera envejecimiento, edad y vejez como el curso del desarrollo personal a través de la evolución del potencial humano, la percepción del envejecimiento - agregándole el término satisfactorio - es lo que se valora como subjetivo, una vez que se conceptualiza el envejecimiento satisfactorio como la autopercepción de la persona sobre su propio concepto de satisfacción vital.

Finalmente, es posible visualizar la relación entre el concepto de *life span* con envejecimiento, edad y vejez. Normativamente, se considera el *life span* como una teoría que concibe el envejecimiento como un proceso que ocurre desde el nacimiento hasta el fallecimiento.

3.5 Fundamentos del Desarrollo Humano

Con el objetivo de proveer un panorama de las aportaciones que ha dado el campo del Desarrollo Humano al tema del presente estudio, se abordarán inicialmente algunos de los antecedentes a partir del escenario histórico que fomentó el nacimiento de sus premisas en el transcurso de los años 1950 y 1960, de igual manera se plantearán las corrientes filosóficas y metodológicas que establecieron las bases para su estructuración a partir de Brentano, Husserl, Heidegger, Kierkegaard y Sartre, hasta llegar a la propuesta humana que hoy define el enfoque basado en Buber, Frankl, Rogers, Perls, entre otros.

Después de la Segunda Guerra Mundial, en el transcurso de las décadas de 1950 y 1960, Europa se encontraba reformándose social, económica y estructuralmente, mientras que Estados Unidos expandía su potencia industrial y empezaba su transformación hacia una sociedad de consumo, a la vez que mantenía la segregación racial con el *Apartheid*. Dentro de ambas geografías empezaban a surgir fuerzas que cuestionaban los estados y modelos sociales vigentes. En el contexto europeo, el enfoque hacia la persona empezó a tomar fuerza al momento que las estructuras y el sistema se desmoronaron, dando así espacio a la perspectiva que consideraba al ser humano como el fundamento de la sociedad, como el sostén de las naciones en un tiempo de derrumbe material. En el ámbito norteamericano, fuerzas igualitarias buscaban integridad de

derechos fundamentados en la dignidad humana. Ambos impulsos empezaban a redireccionar el enfoque e interés hacia la vivencia individual y particular.

Autores europeos como Jaspers (1993) ya habían planteado que, en un contexto de crisis histórica, la comprensión del ser humano debía partir de su experiencia subjetiva y existencia concreta, sentando así bases para un enfoque centrado en la persona.

En paralelo, en ese contexto histórico, en el año de 1945 se crea la Organización de las Naciones Unidas (ONU) y en 1948 se proclaman los Derechos Humanos universales, buscando garantizar el respeto a la vida y a la dignidad de las personas.

Bajo esta perspectiva de priorización a la persona, igualmente empezaron a surgir discusiones tanto sobre las herramientas psicológicas vigentes, que eran definidas en este momento por el Psicoanálisis (en Europa Central) y el Conductismo (en Estados Unidos), como sobre las metodologías racionalistas y positivistas. En desacuerdo con las vertientes predominantes que sostenían un enfoque clínico, naturalista y su descuido a la totalidad humana es que empezaron a surgir las corrientes de pensamiento existencialistas y fenomenológicas.

Aunque se reconoce que sus raíces están en san Agustín y Descartes, la corriente fenomenológica halla sus orígenes más inmediatos en el pensamiento de Franz Brentano, por su énfasis en la experiencia, en el carácter activo de la psique, y en la naturaleza intencional de todo acto psíquico. Brentano influyó en el que se considera principal representante de la fenomenología, Edmund Husserl (1859-1938), para quien la experiencia inmediata del acto de conocimiento es que puede revelar la naturaleza de las cosas. (Feixas & Barrachina, 1993, p. 136)

A partir del encuadre incipiente que exponen Feixas y Barrachina (1993), se desarrollaron las bases de un nuevo método de acercamiento a la realidad. Conocido como la tercera fuerza en Psicología, el enfoque Humanista-Existencial propuso, en oposición a los abordajes dominantes, una perspectiva del hombre como un ser libre, responsable y capaz de alcanzar su mayor potencial. Bajo esta óptica, la corriente buscaba valorar la realidad subjetiva e individual, tanto como considerar la persona como activa en su desarrollo.

Para la concepción integral de este nuevo enfoque, se vinculan algunas perspectivas filosóficas y metodológicas complementarias. Heidegger (2003), seguidor de Husserl, direccionó su exploración hacia abordajes existenciales, como la significación del hombre en el mundo y su existencia con el contexto. Desde una problemática similar, Kierkegaard (2006) expuso el

significado de la vida fundamentado sobre la responsabilidad que tiene la persona para elegir y así construir su existencia. Igualmente, Sartre (2013) enfoca su análisis existencial en la determinación del ser a través de sus decisiones al largo de su vida y de la significación de su existencia en relación con su contexto.

Bajo la perspectiva de Sartre (2013), también “entendemos por existencialismo una doctrina que hace posible la vida humana y que, por otra parte, declara que toda la verdad y toda la acción implican un medio y una subjetividad humana” (p. 16). Igualmente, define el humanismo existencialista como la “unión de la transcendencia, como constitutiva del hombre [...] y de la subjetividad en el sentido de que el hombre no está encerrado en sí mismo sino presente siempre en el universo humano” (Sartre, 2013, p. 53).

De esta manera, es posible identificar el enfoque humanista como una visión que define la vivencia a partir de la significación individual y contextual de la persona, considerando la subjetividad individual y su existencia en un entorno.

Igualmente teniendo como base la realidad subjetiva y construida en el vínculo con el mundo, Martin Buber, en 1923, funda la filosofía del diálogo, la cual considera que la construcción de la persona se da fundamentalmente a partir de la relación con el otro.

Buber propone la interpretación de las relaciones humanas a partir de dos actitudes - “yo-ello” y “yo-tú” - dos tipos opuestos y complementares no solo de aproximaciones interpersonales, sino de vínculo con la existencia. El primero definido como toda interacción faltante de vínculo con la subjetividad individual, enfocada al mundo y a sus objetos de forma instrumental. El segundo, como toda relación profunda en representatividad de sentimiento, en transformación, en apertura y en mutuo diálogo.

La perspectiva de Buber posteriormente tendría continuidad a través de Viktor Frankl, Carl Rogers y Fritz Perls, teniendo como fundamento central de nuestra naturaleza humana la necesidad de conexión y reconocimiento en el otro.

Es posible comprender, por lo tanto, el Enfoque Centrado en la Persona dentro del marco epistemológico del Desarrollo Humano, ya que su hipótesis fundamental estima que “el ser humano individualmente considerado, como sus grupos y la sociedad en general, en condiciones interpersonales favorables para su propio desarrollo, tienden a crecer y evolucionar” (Lafarga, 2010, p. 15).

Es decir, las premisas formuladas por el Enfoque Centrado en la Persona constituyen su fundamento inicial, de acuerdo con Lafarga (2010), una propuesta teórica y metodológica del campo del Desarrollo Humano que busca favorecer el bienestar y la realización de las personas. En México esta contribución representó una evolución significativa de los principios rogerianos, al ampliar su alcance y principios más allá del ámbito terapéutico hacia espacios educativos, organizacionales y sociales.

Con el tiempo, el Desarrollo Humano se estableció como un enfoque que facilita la transformación personal a través de la promoción de la salud integral y del fortalecimiento del potencial humano, lo que es posible evidenciar en la siguiente afirmación de Lafarga (2010): “el Desarrollo Humano se ha venido entendiendo en México como una filosofía del hombre, de la sociedad y de las relaciones interpersonales que pone énfasis en la vida, en la salud y en la autodeterminación” (p. 15).

Bajo este contexto de direccionamiento hacia la persona, a mediados de la década de 1960 se empezó a cuestionar igualmente, las metodologías vigentes en México que estudiaban la comprensión integral del humano. A partir de este encuadre, proveniente de la perspectiva de Rogers y del Enfoque Centrado en la Persona, la disciplina se fundó sobre la propuesta de definirse como “cualquier instrumento, teoría o práctica orientadas a la promoción de la salud personal, individual o colectiva” (Lafarga, 2010, p. 18). De acuerdo con el autor:

Los departamentos de Desarrollo Humano en la Universidad Iberoamericana y en el Instituto Tecnológico de estudios Superiores de Occidente (ITESO) lo han conceptualizado como el estudio de los dinamismos básicos intrapsíquicos e interpersonales que impulsan la evolución de la persona, así como el estudio de las condiciones sociales y ambientales que favorecen el buen funcionamiento de la persona individual, de los grupos de personas y de la sociedad. Estos dinamismos y estas condiciones han sido el objeto de estudio del Desarrollo Humano como una disciplina científica y como una praxis profesional. (Lafarga, 2010, p. 11)

De esta manera, Lafarga (2010) fue un importante representante del Desarrollo Humano en el proceso de fundación de la disciplina en México. Bajo el contexto de los años 60 en los cuales la psicoterapia era ejercida en su mayoría por médicos y psiquiatras, él empezó a trabajar la Psicología Humanista y el Enfoque Centrado a la Persona de manera que se pudiera expandir las áreas de actuación terapéuticas, como defiende en “toca a los profesionales de la Psicología y de

la educación diseñar y promover diversas formas de programas en México, a todos los niveles” (Lafarga, 2010, p. 15).

De éstas hipótesis y propuestas y de la energía y talento de los estudiantes y profesores de la Iberoamericana surgieron el primer programa para entrenamiento de psicólogos en psicoterapia en México en 1967 y el primer programa de entrenamiento para no psicólogos en la facilitación y promoción del crecimiento personal en 1968. (Lafarga, 2010, p. 17)

A partir de las fundaciones expuestas por Lafarga (2010), progresivamente el Desarrollo Humano fue adoptando la forma de programas, formaciones, posgrados e institutos en distintos estados del país.

A partir de este recorrido histórico, el Desarrollo Humano se ha fundado sobre un enfoque que sitúa en primer plano la vivencia y la subjetividad en su totalidad. Una propuesta positiva, que empodera a la persona como responsable y activo en su desarrollo.

La perspectiva Humanista sobre la vivencia de la persona como centro de la atención es el primer punto de confluencia entre el propósito de este estudio y el encuadre utilizado para trabajarlo. Con la finalidad de explorar los factores socioemocionales incidentes al envejecimiento satisfactorio, el Desarrollo Humano se vuelve un enfoque coherente, una vez que el envejecer será abordado desde una visión vivencial de la persona a partir de sus procesos subjetivos. Además, la satisfacción será considerada a partir de la una óptica subjetiva, conceptualizada sobre la valoración individual y propia.

Esta óptica de continuidad del desarrollo vinculada a la satisfacción personal es percibida en el discurso de Rogers (2020), quien observa que “el individuo parece más satisfecho de convertirse en un *proceso* que en un *producto*” (p. 37). De esta manera, la visión del autor fundamenta el enfoque de este trabajo, una vez que permite el abordaje del envejecimiento como una acción continua y directamente vinculada con la autosatisfacción.

El segundo punto de convergencia entre los objetivos de este trabajo y el encuadre aquí destacado está sobre la perspectiva de la persona como responsable y con agencia para actuar. Con el objetivo de comprender, desde el Desarrollo Humano, el papel que desempeñan los factores socioemocionales en la vivencia del envejecimiento satisfactorio de un grupo de adultos mayores, el Desarrollo Humano aporta a su fundamentación, una vez que considera a cada uno como

competente y activo en su propio progreso y realización, así manteniendo el enfoque sobre la experiencia individual.

Rogers (2020), al mencionar las características de la persona integral, expone que “el individuo participa en las actividades de autorregulación de su organismo, vastas y complejas – los servomecanismos psicológicos y fisiológicos -, de manera tal que vive en armonía creciente consigo mismo y con los demás” (p. 192). En complementación, Sartre (2013) defiende que:

El hombre no es el único que no sólo es tal como él se concibe, sino tal como él se quiere, y como se concibe después de la existencia, como se quiere después de este impulso hacia la existencia; el hombre no es otra cosa que lo que él se hace. (p. 21)

De esta manera, ambos autores coinciden en la visión de la persona no solo como libre en su esencia, sino como activa en sus elecciones, del mismo modo que asume su responsabilidad sobre estas.

Es posible identificar la fundamentación de esta visión en la teoría de Rogers (2020), quien menciona que “si la verdad existe, la convergencia hacia ella estará determinada, a mi juicio, por este proceso de búsqueda libre e individual” (p. 38). En complementación, Maslow (1993) igualmente defiende el desarrollo personal como determinado mayormente sobre el interior, subjetivo y particular. De esta manera, los autores convergen en la óptica de la expansión determinista sobre la biología, así considerando factores particulares e intrínsecos en la concepción del ser humano.

Finalmente, el Desarrollo Humano aporta a la perspectiva de este estudio, una vez que considera que “la vida plena es un *proceso*, no una situación estática” (Rogers, 2020, p. 184), valida la persona como responsable y capaz de alcanzar su satisfacción y su potencial, así como aprecia la individualidad y la subjetividad de cada persona. Así, esta fundamentación teórica dará estructura al trabajo del envejecimiento como proceso y la satisfacción como criterio personal e intrínseco.

Capítulo 4 – Fundamentación metodológica

4.1 Fundamentación y pertinencia de la metodología cualitativa

La metodología cualitativa surge como un procedimiento científico que tiene como objetivo explorar e interpretar significados de las prácticas y problemáticas tanto sociales como individuales que no son posibles de medir cuantitativamente, como son las significaciones, las representaciones y las experiencias, es decir, “la investigación cualitativa es un proceso interpretativo de indagación [...] que examina un problema humano o social” (Creswell, 1998, citado en Vasilachis, 2006, p. 24).

En especial para este trabajo de investigación, la metodología cualitativa se posiciona como la perspectiva humanista idónea para comprender y estudiar a las personas, pues permite capturar los elementos que definen la subjetividad personal y sus matices. Estas características son las que permiten observar e investigar las relaciones humanas a través del desarrollo natural de los procesos, así como mencionado por Vasilachis (2006) que “las investigadoras e investigadores cualitativos indagan en situaciones naturales, intentando dar sentido o interpretar los fenómenos en los términos del significado que las personas les otorgan” (p. 24).

De acuerdo con Sampieri et al. (2014), en la metodología cualitativa, “el proceso de indagación es más flexible y se mueve entre las respuestas y el desarrollo de la teoría. Su propósito consiste en ‘reconstruir’ la realidad, tal como la observan los actores de un sistema social definido previamente” (p. 9). De esta manera, esta aplicación de la investigación se fundamenta sobre el significado de las vivencias de las personas, herramienta esencial para mi estudio.

Entre las premisas fundamentales del Desarrollo Humano está la priorización de la persona y su validación por su particularidad, subjetividad, capacidad y potencial de desarrollo. Lafarga (2010) lo describe como un abordaje que explora los “dinamismos básicos intrapsíquicos e interpersonales que impulsan la evolución de la persona, así como el estudio de las condiciones sociales y ambientales que favorecen el buen funcionamiento de la persona individual, de los grupos de personas y de la sociedad” (p. 11).

Además de esta visión humanista sobre la persona, el Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona facilitan las herramientas y técnicas de intervención que serán esenciales

para el desarrollo de la investigación. Estas habilidades incluyen respuestas de escucha y de acción esenciales para el acercamiento fenomenológico y ético en las entrevistas.

El método fenomenológico permite la aproximación a la persona considerando la significación individual como elemento central, valorando representaciones sobre la vivencia personal y subjetiva. Sampieri et al. (2014) define que “el objetivo específico es descubrir el significado de un fenómeno para varias personas” (p. 493).

De acuerdo con Sampieri et al. (2014), el marco fenomenológico “se basa en el análisis de discursos y temas, así como en la búsqueda de sus posibles significados” (p. 494). De esta manera, el método se ajusta al abordaje de mi estudio, una vez que busco explorar el envejecimiento satisfactorio como un concepto no normativo, individual, particular y subjetivo.

Husserl (1949) defiende que “la fenomenología es de hecho una disciplina puramente descriptiva que indaga el campo de la conciencia pura trascendental en la intuición pura” (p. 136). De esta manera, el marco permite exponer y detallar fenómenos a partir de la subjetividad que requiere el estudio sobre las particularidades de las relaciones humanas.

La entrevista fenomenológica será el instrumento principal de recolección de datos, una vez que, de acuerdo con Stelter (2000), bajo esta técnica, la creación de significado es siempre específica a la persona y al contexto. Esto significa que la entrevista fenomenológica tiene como enfoque la vivencia personal, pues se basa en la percepción de la persona sobre su situación concreta. La representación se crea a través de la participación y de la acción del sujeto en relación con el mundo, así como mencionado por Zhon et al. (2019) que “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 vividos que surgen en diferentes momentos y situaciones de la vida” (p. 186).

Esta búsqueda de significado en el discurso y en la experiencia exige que la entrevista sea un diálogo activo de ambas partes – no solo a través del entrevistado, pero también del entrevistador por medio de respuestas de escucha y de acción, lo que es definido por Arfuch (1995) en “la recepción puede ser vista como un proceso activo y simultáneo” (p. 31). De esta manera, el encuentro se convierte en un espacio que, a través de la comunicación verbal y no verbal activa de ambos participantes, tiene como objetivo explorar significaciones y representaciones.

Adicionalmente, en función de la edad biológica de la población (72 a 77 años) y las restricciones de movilidad que pueden enfrentar para encuentros regulares, la entrevista

fenomenológica individual, además de adecuarse a mi propósito principal - que es explorar la individualidad de los factores incidentes en el envejecimiento satisfactorio -, permitirá que me pueda acercarme a ellos en su propio ambiente, con lo que busco que estén en su espacio de comodidad.

4.2 Consideraciones éticas

Partiendo a las consideraciones éticas de la investigación, toda la información compartida por los entrevistados fue considerada con total confidencialidad. Fueron alineados verbalmente y documentados consentimientos informados, así como, en la transcripción fueron considerados pseudónimos con el fin de mantener reservados los nombres reales y la identidad de la población. Al exponer sobre el planteamiento de la confidencialidad, Zhon et al. (2019) menciona que:

Actuar en consecuencia con esta reflexión ética puede ayudar a mejorar el lugar en el que vivimos; y en el caso de la entrevista, el primer paso es hacer las cosas en beneficio de los entrevistados, lo cual requiere ser consciente de lo que se está haciendo. (p. 147)

De esta manera, la ética y la confidencialidad también van alineadas al enfoque de la entrevista fenomenológica, que es considerar la persona y su vivencia como centro de la relación.

4.3 Plan de investigación

4.3.1 Fundamentación y pertinencia de las entrevistas fenomenológicas

La presente investigación cualitativa de corte fenomenológico se basó en la entrevista como instrumento preferente para recolectar y explorar los factores socioemocionales que inciden en el envejecimiento satisfactorio. A través de la utilización de esta técnica, se busca comprender las experiencias y percepciones vitales no normativas que impactan este proceso. En este sentido, se considera que la entrevista representa el instrumento ideal para facilitar la exploración del significado particular de satisfacción en el envejecimiento, así como la representación personal de algunos factores incidentes en el mismo, tales como: bienestar/calidad de vida, autorregulación/autoeficacia y satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio.

La metodología fenomenológica tiene varias bondades que permiten la aproximación sensible y empática a la persona, pues parte de la comunicación directa y del encuentro profundo entre dos personas, un “Yo-Tú” indispensable para el diálogo humano (Buber, 1982), de esta manera se estaría en condiciones de conocer la significación individual como elemento central, valorando representaciones sobre la vivencia personal y subjetiva, aspectos que constituyen el objetivo central de las entrevistas – comprender el significado y la representación individual de los factores socioemocionales mencionados anteriormente.

En resumen, la recolección y el análisis de estas entrevistas brindan la comprensión a mayor profundidad sobre la significación de satisfacción de estas personas en el proceso de envejecimiento, así como posibilitan explorar como los factores socioemocionales (bienestar/calidad de vida, autorregulación/autoeficacia y satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio) inciden en la satisfacción vital, individual y particular de cada entrevistado.

4.3.2 Propósitos entrevista 1

El propósito general de la primera entrevista es de crear el ambiente empático y de confianza necesario para introducir al entrevistado a su mundo y subjetividad con el fin de proceder con tacto y sensibilidad a recabar la información sobre su autopercepción de bienestar/calidad de vida. Se parte de la pregunta detonadora - ¿qué es, para usted, calidad de vida? - la cual se amplía o se profundiza según necesario durante el desarrollo de este primer encuentro.

En este primer acercamiento, aproximadamente veinte minutos son dedicados al encuadre – momento en el cual se refuerza el propósito de los encuentros, el lineamiento de confidencialidad, el consentimiento informado y los acuerdos de periodicidad y duración. Los demás cuarenta minutos son empleados en la exploración de la autopercepción de bienestar/calidad de vida, factor que será desglosado más adelante dentro del apartado Guía de Entrevista.

Propósitos específicos:

1. Fortalecer el *rapport*.
2. Compartir y alinear el encuadre.
3. Firma de consentimiento informado.
4. Explorar la autopercepción de bienestar/calidad de vida.

4.3.3 Propósitos entrevista 2

El propósito general de la segunda entrevista es de crear el ambiente empático y de confianza necesario para introducir al entrevistado a su mundo y subjetividad con el fin de proceder con tacto y sensibilidad a recabar la información sobre su autopercepción de autorregulación/autoeficacia y de satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio. Se parte de las dos preguntas detonadoras - ¿cómo cree que maneja sus emociones? y ¿qué es, para usted, la satisfacción? - las cuales se amplían o profundizan según necesario durante el desarrollo de este segundo encuentro.

En este segundo acercamiento, el tiempo es repartido entre la exploración de la autopercepción de autorregulación/autoeficacia y satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio, factores que serán desglosados más adelante dentro del apartado Guía de Entrevista.

Propósitos específicos:

1. Explorar la autopercepción de autorregulación/autoeficacia.
2. Explorar la autopercepción de satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio.

4.3.4 Fundamentación metodológica desde el Desarrollo Humano

Entre las premisas fundamentales del Desarrollo Humano está la priorización de la persona y su validación por su particularidad, subjetividad, capacidad y potencial de desarrollo.

Además de esta visión humanista sobre la persona, el Desarrollo Humano y el Enfoque Centrado en la Persona facilitan las herramientas y técnicas para intervenir que serán fundamentales para el desarrollo de la investigación. Estas habilidades incluyen respuestas de escucha y de acción esenciales para el acercamiento fenomenológico y ético en las entrevistas.

El método fenomenológico permite la aproximación a la persona considerando como enfoque la significación individual, valorando representaciones sobre la vivencia personal y subjetiva. Esto significa que la entrevista fenomenológica tiene como enfoque la vivencia personal, y, en este caso, el significado se basa en la interpretación personal y en la comprensión de la situación concreta.

El modelo del *life span*, de acuerdo con Baltes (2007), aborda el estudio del desarrollo individual desde la concepción hasta la vejez. Es posible identificar las premisas del Desarrollo Humano en este modelo, considerando que los objetivos de la psicología del *life span* son: (a)

ofrecer una explicación organizada de la estructura general y la secuencia del desarrollo a lo largo del ciclo vital; (b) identificar las interconexiones entre eventos y procesos de desarrollo anteriores y posteriores; (c) delinear los factores biológicos, psicológicos, sociales y ambientales que son la base del desarrollo a lo largo de la vida; y (d) especificar las oportunidades y limitaciones biológicas y ambientales que dan forma al desarrollo de la vida de las personas, incluido su rango de plasticidad.

A través de los objetivos de la psicología del *life span*, los fundamentos del Desarrollo Humano conforman la base de este estudio, una vez que en la investigación se considerará la tendencia al desarrollo como una propensión natural y continua en el transcurso de toda la vida, se abordarán los factores socioemocionales y su significación a partir de la experiencia individual y, además, se valorará la construcción y relación de estos factores desde la perspectiva personal y particular.

4.3.5 Referente empírico

La población de este estudio es compuesta por 4 adultos mayores entre 72 y 77 años no institucionalizados, de los cuales tres participantes son mujeres y un hombre. La selección del grupo se dio a través de recomendaciones por familiares, amigos y conocidos. El acercamiento con todos se dio a lo largo de dos entrevistas con cada persona, realizadas entre 24 de Febrero y 27 de Marzo de 2025. Aunque con niveles educativos distintos, todos los entrevistados poseían entre educación superior y posgrado en curso o completado. Todos los entrevistados seguían laboral y/o académicamente activos, aunque todos ya efectivamente jubilados.

4.3.6 Escenario-contexto

Las entrevistas fueron realizadas de acuerdo con el lugar elegido por cada entrevistado, para su mayor comodidad. Los encuentros con “Adriana” y “Beatriz” fueron realizados en sus respectivas casas. Con “Caetano”, ocurrieron en las instalaciones del ITESO y, finalmente, con “Débora”, se realizaron virtualmente.

4.3.7 Guía de entrevista

4.3.7.1 Entrevista 1

1. Presentación.

La presentación tiene duración de aproximadamente cinco minutos y es dedicada a la presentación personal y a la presentación del proyecto.

2. Encuadre.

2.1. Objetivo de las entrevistas.

El comienzo del encuadre es dedicado a reforzar el propósito de las entrevistas, las cuales tuvieron el fin de ser analizadas para la integración de este trabajo de obtención de grado. Igualmente, este espacio es destinado a compartir el objetivo de la investigación, que es de explorar el significado particular que algunos factores socioemocionales poseen para cada persona.

2.2. Duración y periodicidad de los encuentros.

En este momento del encuadre se refuerza la duración de cada entrevista – de una hora – y se confirma la fecha del siguiente encuentro.

2.3. Acuerdos éticos y de privacidad.

Finalmente, este último momento del encuadre es destinado a reforzar que toda la información compartida por los entrevistados es considerada con total confidencialidad. Igualmente, que en la transcripción son considerados pseudónimos con el fin de mantener reservados los nombres reales y la identidad de los participantes. También se refuerza el objetivo de las entrevistas, de conocer algunas percepciones desde la perspectiva de la persona, de manera que apenas necesita compartir lo que sienta la comodidad suficiente para hacerlo.

3. Explicación y firma de consentimiento informado.

Este tercer espacio es destinado a la explicación, lectura y firma del consentimiento informado.

4. Explorar la autopercepción de bienestar/calidad de vida.

Para la exploración de este tema, algunas preguntas o ítems clave son consideradas como guía, de acuerdo con el ritmo de la entrevista y con el discurso del entrevistado. La

pregunta ¿qué es, para usted, calidad de vida? (4.1) es considerada como detonadora y, en función de la posibilidad de profundización en esta respuesta, se considerarán otros tres temas complementarios para poder ampliar o profundizar algunas de las expresiones que podrían ser ambiguas o poco claras, es decir, fungen como soporte para la clarificación del relato.

El propósito de tener esta pregunta detonadora y abierta es precisamente proveer libertad para que la persona pueda manifestar la percepción de bienestar/calidad de vida desde su perspectiva y pueda direccionar su discurso a la multiplicidad de significados de este concepto. El papel de facilitadora en este espacio es de adentrar a los significados mencionados con el fin de comprender las representaciones y los símbolos asociados a este.

4.1. ¿Qué es, para usted, calidad de vida?

4.2. ¿Cómo percibe su calidad de vida en este momento?

4.3. ¿Cuánto disfruta su rutina actual?

4.4. ¿Algún cambio en su vida que le gustaría hacer para los próximos años?



5. Cierre

El cierre de la primera sesión es dedicado a agradecer nuevamente al entrevistado y a hacer una clausura, abriendo un breve cuestionamiento sobre cómo se fue de este primer encuentro.

4.3.7.2 Entrevista 2

1. Explorar la autopercepción de autorregulación/autoeficacia.

Para la exploración de este tema, algunas preguntas o ítems clave son consideradas como guía, de acuerdo con el ritmo de la entrevista y con el discurso del entrevistado. La pregunta ¿cómo cree que maneja sus emociones? (1.1) es considerada como detonadora y, en función de la posibilidad de profundización en esta respuesta, se considerarán otros tres temas complementarios para poder ampliar o profundizar algunas de las expresiones que podrían ser ambiguas o poco claras, es decir, fungen como soporte para la clarificación del relato.

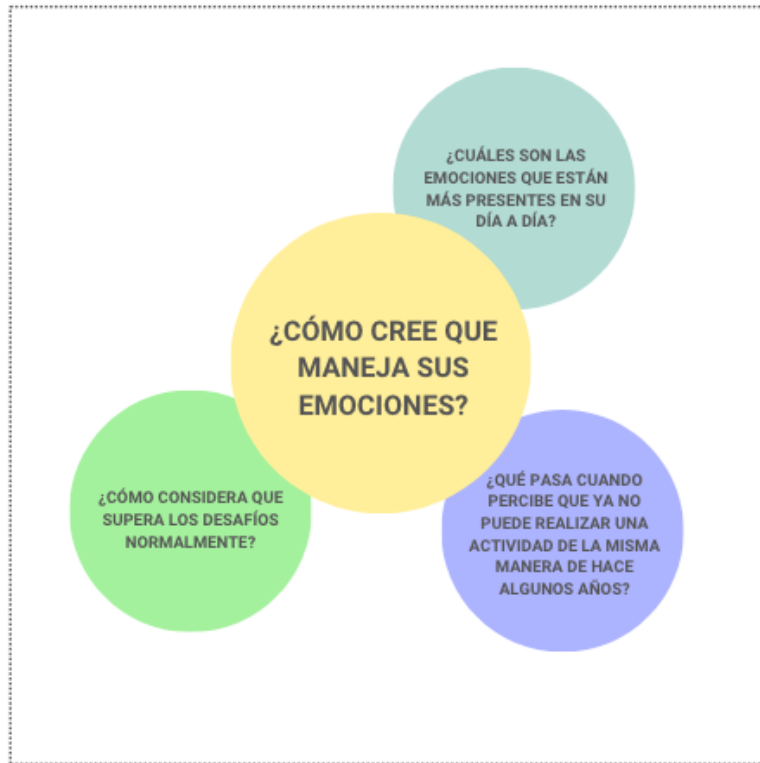
El propósito de tener esta pregunta detonadora y abierta es precisamente proveer libertad para que la persona pueda manifestar la percepción de autorregulación/autoeficacia desde su perspectiva y pueda direccionar su discurso a la multiplicidad de significados de este concepto. El papel de facilitadora en este espacio es de adentrar a los significados mencionados con el fin de comprender las representaciones y los símbolos asociados a este.

1.1. ¿Cómo cree que maneja sus emociones?

1.2. ¿Cuáles son las emociones que están más presentes en su día a día?

1.3. ¿Cómo considera que supera los desafíos normalmente?

1.4. ¿Qué pasa cuando percibe que ya no puede realizar una actividad de la misma manera de hace algunos años?



2. Explorar la autopercepción de satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio.

Para la exploración de este tema, algunas preguntas clave son consideradas como guía, de acuerdo con el ritmo de la entrevista y con el discurso del entrevistado. La pregunta 2.1 fue considerada como detonadora y, en función de la posibilidad de profundización en esta respuesta, las demás pueden o no ser compartidas, de acuerdo con la conversación con cada entrevistado. Fungen como soporte caso fuera necesario un redireccionamiento. El propósito de tener esta pregunta detonadora y abierta es precisamente proveer libertad para que la persona pudiera manifestar la percepción de satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio desde su perspectiva y pudiera direccionar su discurso a la multiplicidad de significados de este concepto. El papel de facilitadora en este espacio es de adentrar a los significados mencionados con el fin de comprender las representaciones y los símbolos asociados a este.

2.1. ¿Qué es, para usted, la satisfacción?

2.2. ¿Qué le hace sentirse orgulloso de sí mismo?

2.3. ¿Qué le motiva a seguir adelante en los momentos difíciles?

2.4. ¿En qué momento se siente con mayor energía y plenitud?



3. Cierre

El cierre de la segunda sesión es dedicado a agradecer nuevamente al entrevistado y a hacer una clausura, abriendo un breve cuestionamiento sobre cómo se fue de este segundo encuentro.

4.3.8 Organización de las sesiones

Fueron coordinadas dos entrevistas de una hora con cada entrevistado, de acuerdo con la disponibilidad de cada participante. Estos encuentros ocurrieron entre los días 24 de Febrero y 27 de Marzo de 2025.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
FEB	24 1 - ADRIANA	25	26	27 2 - ADRIANA	28
	03 1 - BEATRIZ	04 1 - CAETANO	05	06	07
MAR	10 2 - BEATRIZ	11 2 - CAETANO	12	13	14
	17	18	19	20 1 - DEBORA	21
	24	25	26	27 2 - DEBORA	28

Capítulo 5 - Proceso experiencial de la investigación

5.1 Introducción

Este capítulo tiene como propósito integrar y reflexionar sobre la experiencia vivida durante el proceso de investigación. A partir del análisis de las entrevistas realizadas a lo largo del semestre, busca abordar el recorrido tanto de los participantes como del propio rol de facilitadora, explorando la manera de abordar la problemática desde el Desarrollo Humano, así como los aprendizajes, retos y oportunidades que surgieron en el camino. Este apartado también tiene como objetivo analizar el papel de la supervisión y reflexionar sobre el proceso de desarrollo de mis propias habilidades, así produciendo un conocimiento significativo para quienes enfrentan situaciones similares o se interesan en investigarlas.

5.2 Dificultades, logros y proyecciones

A lo largo del proceso de entrevistas, las experiencias con los participantes me permitieron reconocer tanto aspectos que fueron pertinentes como áreas que han requerido mayor atención y mejora. Las principales dificultades estuvieron relacionadas, en su mayoría, con factores contextuales, como interrupciones durante los encuentros, entornos poco adecuados o estados físicos y emocionales de cansancio míos, como facilitadora, que impactaron en la calidad de la relación. Aunque no ocurrieron obstáculos que tuviesen un gran impacto en el intercambio, estos factores hicieron resaltar la importancia de cuidar tanto el ambiente como mi disposición emocional como facilitadora para cada reunión.

Entre los aprendizajes más significativos, identifiqué inicialmente una tendencia a limitar mis respuestas de escucha, dando mayor enfoque a interpretaciones racionales por encima de lo emocional, lo que logré progresivamente mejorar en el transcurso de las entrevistas. Igualmente, reconocí momentos en los que permití que el discurso del entrevistado se volviera narrativo y que no intervine, así como otros en los que desaproveché oportunidades para fomentar el uso de la expresión en primera persona o para profundizar en aspectos emocionales relevantes, así dejando pasar la posibilidad de fomentar la responsabilidad y el contacto con la experiencia. De la misma manera, me surgieron cuestionamientos sobre la pertinencia de introducir interpretaciones propias

y sobre cómo estructurar las intervenciones para mantener el foco en la experiencia del entrevistado.

A pesar de estas dificultades, también reconocí múltiples aciertos. Las acciones previas, como encuentros de presentación o el ofrecimiento de un pequeño detalle o regalo, facilitaron el *rappor*t y generaron un ambiente cálido desde el inicio con cada persona. El uso de respuestas de escucha permitió que los participantes se sintieran comprendidos y acompañados, además de mi postura corporal relajada y mi tono de voz tranquilo y sereno, que facilitaron la confianza y la tranquilidad en la relación con los entrevistados. Además, logré mantener el enfoque de las entrevistas en los objetivos planteados, reconociendo los límites entre indagar y promover procesos reflexivos más profundos hasta donde era necesario y/o donde me permitía cada persona.

Finalmente, a partir de estas vivencias, propongo algunas sugerencias clave, como cuidar mi estado emocional antes de cada encuentro, asegurando que esté en condición y disposición para la relación; procurar entornos tranquilos y sin interrupciones; fortalecer mi seguridad para intervenir y profundizar en experiencias tristes o desagradables, así como la confrontación; y revisar con mayor atención la forma y la estructura de mis respuestas de escucha, buscando que sean breves y objetivas. Estas recomendaciones no solo apuntan a mejorar la técnica, sino también a profundizar el vínculo desarrollado en cada encuentro.

5.3 Reflexión como facilitadora

A lo largo de las entrevistas, fui reconociendo que mi implicación personal fue un eje central para comprender tanto a mis participantes como a mí misma. Una constante en mi experiencia fue la búsqueda por conectar emocionalmente con las personas entrevistadas, incluso cuando, en algunos momentos, me sentí confusa o inquieta. En este proceso, fui comprendiendo que era en la conexión con el sentimiento - más que con el pensamiento o reflexión - donde lograba conectarme con el otro y con el propósito de la entrevista. Esta observación me llevó a proponerme pausas conscientes durante la conversación, donde pudiera sintetizar, ordenar y conectar con las emociones presentes.

En algunas entrevistas, el cansancio físico y/o emocional influyó de forma significativa en mi capacidad de estar presente y de intervenir con claridad. En otros momentos, la dificultad de navegar sobre las incongruencias me causó frustración, especialmente cuando percibía que el otro

no lograba nombrar lo que sentía. En estos espacios percibí que mi propia necesidad de comprender al otro estaba enraizada en mi deseo de orden interno. Al permitirme soltar esa exigencia, fui descubriendo una nueva forma de estar - más paciente, más respetuosa del tiempo del otro, y más confiada en el proceso, incluso cuando no llegaba a una conclusión clara. Incluso, soltando la necesidad de orientar al entrevistado hasta llegar a una claridad, y así devolviéndole la responsabilidad sobre su propia experiencia.

A medida que avanzaron los encuentros, igualmente percibí que algunas experiencias de los entrevistados resonaban profundamente conmigo. Me vi reflejada en sus cuestionamientos, en su racionalidad o incluso en su dificultad para conectar con ciertas emociones, como, por ejemplo, la identificación que ocurrió con la experiencia de “Caetano”, cuando expresó estar profundamente motivado por el razonamiento y por la comprensión lógica y, al mismo tiempo, su tendencia a la introspección cuando se encuentra en búsqueda de profundizar la comprensión de sus emociones. Reconocer esto me permitió reflexionar sobre los límites entre acompañar y proyectar, y cómo, en ese cruce, pude desarrollar mi estilo de facilitación para estar más presente y dispuesta a entrar a la experiencia del otro, sea esta cuál sea.

De esta manera, un aprendizaje importante fue la tranquilidad que fui desarrollando frente a la incongruencia, a la ambigüedad y a las barreras emocionales del otro. Al principio, me inquietaban estos momentos, sentía responsabilidad por “resolver” o “acomodar” lo que no comprendía del todo, lo que me llevó a reconocer y conectar con mi alto sentido de responsabilidad, con mi necesidad de asumir un rol activo y mi tendencia a la agencia en momentos que el entrevistado se encontraba en incongruencia o con dificultad de conectar profundamente con su vivencia. Sin embargo, con el tiempo, fui sintiéndome más cómoda ante estos espacios grises, confiando en que respetar el ritmo del otro era, también, una forma de cuidado.

Así, reconozco que mi vivencia me permite comprender con mayor profundidad la experiencia del otro. Esta dinámica constante entre reflejo y escucha ha sido uno de los aprendizajes más significativos de este proceso - descubrirme en el vínculo y, desde ahí, construir un modo de estar que valora mi vivencia y la del entrevistado en un mismo nivel.

5.4 Entrevistados

5.4.1 Participante 1: “Adriana”

El proceso de “Adriana”, desde la primera hasta la segunda entrevista, fue un recorrido en el que se fueron revelando niveles más profundos de su vivencia personal. En el primer encuentro, se presentó desde un lugar de fortaleza, independencia y autosuficiencia, marcando con claridad sus límites y mostrando una imagen de mujer resuelta, con una historia de esfuerzo y autonomía. Sin embargo, ya desde ese primer momento aparecieron señales de una fuerte necesidad de protección, un discurso fuerte que, al mismo tiempo, permitía percibir que había experiencias pasadas posiblemente dolorosas. En ese espacio inicial, comenzó a manifestar una pequeña apertura, permitiendo identificar que su forma de vincularse con los demás estaba mediada por la confianza, la cual, para ella, se da a través de un proceso gradual y complejo.

La segunda entrevista permitió avanzar en la comprensión de aspectos más complejos de su experiencia emocional. En esta ocasión, percibí su dificultad para identificar, nombrar y transitar sentimientos no agradables. Su discurso, en algunos momentos confuso y contradictorio, permitió identificar un manejo emocional vinculado con la evasión de los sentimientos. La contradicción entre “sentir que algo le duele” y “no sentirlo más con el tiempo” abrió la posibilidad de entender más a profundidad su proceso emocional como alguien que busca priorizar la funcionalidad sobre la introspección.

A lo largo de ambas entrevistas, identifiqué como constante su necesidad de autonomía y su vínculo con la satisfacción a partir del logro y del reconocimiento. Sin embargo, mientras en la primera conversación esto se manifestaba desde el hacer y de la autonomía, en la segunda se visualizó hacia la necesidad de pertenencia y de sentirse valorada. Así, percibo su impulso hacia la autosuficiencia y su necesidad de relaciones y vínculos, que identifiqué claramente cuando menciona sentirse decepcionada por quienes no cumplen sus acuerdos, reaccionando así con mecanismos de protección, como barreras y distanciamiento emocional.

5.4.2 Participante 2: “Beatriz”

En la primera entrevista, “Beatriz” se mostró como una persona activa, expresiva y en contacto con sus emociones, manifestando satisfacción por su historia de vida, sus relaciones y su trayectoria. La conversación fluyó con calidez y confianza, y me permitió observar cómo valora su libertad actual, después de muchos años de asumir múltiples responsabilidades.

En la segunda sesión, abordando el manejo emocional, fue posible identificar aspectos más complejos de su vivencia. Aunque expresó haber aprendido a alejarse de vínculos que le generan dolor, también manifestó que estas relaciones aún tenían un impacto profundo en ella. Percibí una incongruencia entre su discurso y lo que enfrenta emocionalmente - racionaliza como una forma de protección, evitando confrontar emociones como el rechazo o la tristeza. Sin embargo, estas emociones persisten, haciéndose visibles en su frustración.

En el transcurso de ambas entrevistas, pude identificar que su satisfacción está profundamente vinculada al sentido de pertenencia - sentirse querida, considerada y tomada en cuenta, especialmente en sus vínculos con su familia cercana. En contraste, las experiencias no resueltas en otras relaciones familiares, como con sus hermanos, revelan la fragilidad de ese equilibrio emocional. En este trayecto, “Beatriz” se mostró como una persona sensible y resiliente, que encuentra en los vínculos nutritivos y en su legado una fuente de bienestar. Su recorrido me permitió ver como, en el proceso de envejecer, se interrelacionan la satisfacción por los logros alcanzados con la complejidad de una gestión emocional que aún requiere ser integrada y comprendida.

5.4.3 Participante 3: “Caetano”

En la primera entrevista, “Caetano” se presentó como una persona consciente, serena y profundamente reflexiva, cuyas percepciones sobre la calidad de vida y el bienestar estaban fuertemente entrelazadas con la conciencia de sí mismo y con el reconocimiento de estar transitando la última etapa de su vida. Su discurso reveló una vida rica en vínculos significativos, con una fuerte valoración de la autonomía, de la salud, de la comunicación y del amor. Desde ésta reflexión, “Caetano” habló de sus relaciones con profundidad, destacando el papel esencial de la gratitud y el deseo de trascendencia, considerando que su satisfacción estaba vinculada tanto con

lo ya vivido como con impacto que desea dejar. En esta primera conversación, identifiqué la conciencia como el eje desde el cual organiza y resignifica sus experiencias, y su autorregulación se manifestaba como un proceso activo de aprendizaje y búsqueda por serenidad.

En la segunda entrevista, pude percibir una dimensión más compleja y menos integrada de su experiencia emocional. Aunque “Caetano” mantuvo un discurso claro y articulado sobre sus percepciones, noté que en muchos momentos narraba desde una cierta distancia emocional, con dificultad para nombrar y profundizar en lo que sentía. Esto contrastó con la apertura que había mostrado inicialmente respecto a sus vínculos y emociones. En esta sesión, surgió una incongruencia entre el valor que atribuye a la expresión emocional compartida y su práctica cotidiana, ya que su proceso interno seguía siendo mayormente individual. Aun así, pude observar cómo el logro de expresar ciertas emociones le generaban un sentimiento de alivio y de congruencia.

Ambas entrevistas reflejaron un recorrido en el que “Caetano” se autopercibe en construcción, buscando equilibrio y plenitud mientras transita el envejecimiento de forma consciente. A pesar de sus logros y profunda introspección, aún enfrentaba retos en la conexión directa con sus emociones y en su posibilidad de expresarlas. Esta tensión entre la razón y la vivencia emocional me permitió comprender que su proceso de autorregulación está relacionado con la intención de permitir, identificar y expresar sus sentimientos. Igualmente, percibo su satisfacción vinculada a esta búsqueda de congruencia y a la posibilidad de ser recordado por el impacto que deja en sus relaciones.

5.4.4 Participante 4: “Débora”

En la primera entrevista, “Débora” se mostró como una mujer resiliente y comprometida con su desarrollo personal. Desde el principio, predominaba en su discurso una actitud positiva y una necesidad de mostrar fortaleza frente a las dificultades. A lo largo de la conversación, fue posible notar como ese discurso se transformaba en más auténtico y vulnerable, especialmente al hablar de los vínculos familiares. Esta apertura emocional reveló un deseo profundo por restaurar la relación con una de sus hijas y una gran necesidad de sentirse considerada y valorada. Su forma de autorregulación ha estado influenciada por patrones aprendidos en su infancia, donde el afecto

se medía en función del deber cumplido. Sin embargo, también fue visible su deseo de romper con esa herencia emocional, ya que buscaba formas distintas de mostrar amor y afecto a su familia.

En la segunda entrevista, fue posible percibir con mayor claridad las tensiones internas que vivía “Débora” entre lo que sentía, lo que deseaba y lo que consideraba ideal. Esto se profundizó en el dilema que enfrentaba entre cuidar de su hermana - responsabilidad que le resulta agotadora - y su deseo por priorizarse. Aunque expresaba querer poner límites, sus acciones demostraban lo contrario, lo que resalta una incongruencia que le generaba enojo y frustración. Ella tiende, sin embargo, a contener estas emociones como forma de evitar el conflicto. En este encuentro, también se manifestó el valor que ella otorga al reconocimiento - se mostró especialmente dolida por no sentirse valorada por los cuidados que brinda, lo que resalta nuevamente su necesidad de validación y de pertenencia.

A lo largo del proceso entre ambas entrevistas, percibo una evolución en la forma en que “Débora” se permitió estar en contacto con sus emociones. Aunque predominaba una tendencia a reprimir lo que la incomodaba, también se autopercibió con una mayor conciencia sobre lo que le afecta y sobre la importancia de reconocer sus propios límites. De esta manera, su recorrido reveló una búsqueda constante de equilibrio entre dar y recibir, entre ser fuerte y permitirse ser vulnerable, y entre cuidar a los demás y cuidarse a sí misma.

5.5 Práctica y estrategia en la entrevista

En el transcurso de las entrevistas, identifiqué que mi presencia como facilitadora se dio desde una disposición abierta, empática y receptiva, en la cual busqué construir un vínculo genuino que respetara la vivencia de cada participante. En las palabras de Zohn et al. (2019):

Es a través de la relación interpersonal y la creación de un ambiente propicio, en que existen las actitudes de congruencia o autenticidad, aceptación incondicional y comprensión empática por parte del entrevistador, donde se propicia el crecimiento y el desarrollo del potencial de los participantes. (Rogers, 2006, citado en Zohn et al., 2019, p. 18)

Desde los primeros encuentros, fui consciente del valor que tiene, para esta población, sentirse escuchada, validada y reconocida, especialmente considerando la posible barrera generacional. Así, estructuré mi estrategia de facilitación en una escucha activa también expresada por la congruencia entre mi lenguaje verbal y corporal, así como la constante validación de sus

relatos. Percibí que herramientas como la paráfrasis, el reflejo y la síntesis no solo permitieron una mayor fluidez en la conversación, sino que también ayudaron a fortalecer la confianza, potenciando el sentido de ser vistos y acompañados.

Cormier y Cormier (2000) defienden que “nosotros consideramos que las respuestas de escucha son los cimientos del proceso terapéutico en su totalidad” (p. 141). Igualmente, los autores definen estas respuestas a partir de la paráfrasis como una reformulación del mensaje del cliente que fomenta la concentración al contenido; precisan el reflejo como una reformulación de los sentimientos expresados que estimula la expresión; y delimitan la síntesis como múltiples paráfrasis y/o reflejos que resumen los mensajes del otro y resumen el progreso del diálogo.

A la medida que avancé en los encuentros, observé un crecimiento en mi capacidad de adaptar estas herramientas de acuerdo con las necesidades de cada momento. Noté como intervenciones más concretas y frecuentes, en lugar de respuestas extensas después de largos discursos, facilitaban una mayor conexión con la experiencia del entrevistado. También fui desarrollando una mayor sensibilidad para identificar cuando era necesario profundizar en una emoción – como en los casos de dolor o tristeza – o cuando dar espacio al silencio para que la persona pudiera contactar con su sentir. Mi estrategia se fue desarrollando a partir de estas observaciones, y me permitió adaptar mi escucha a cada persona, reconociendo lo que había detrás de sus palabras - su historia, sus necesidades y sus tensiones internas. De acuerdo con Cormier y Cormier (2000), “las respuestas de escucha implican responder al mensaje del cliente fundamentalmente desde su punto de vista o marco de referencia” (p. 167). De esta manera, logré progresivamente adaptar mis intervenciones para que estas tuviesen relevancia para el entrevistado y, además, facilitara la conexión con su vivencia. Reconocí también la importancia de mi propio bienestar para estar presente, reafirmando que una facilitación efectiva requiere equilibrio personal.

Como un ejemplo de una intervención acertada, utilizo un momento de la primera entrevista con “Beatriz”. Durante la conversación, la participante expresó el pensamiento de haber postergado oportunidades en el pasado, reconociendo que ella misma se había frenado, y contrastó esa vivencia con una actualidad en la que, aunque se siente más libre, percibe limitaciones físicas que le impiden realizar ciertas actividades, como viajar a otro continente. Su relato transmitía una fuerte carga de resignación y una mirada centrada en la pérdida. En ese momento, intervine con la pregunta: “¿Y qué es lo que sí podría hacer ahora con esa libertad?”. Considero que esta

intervención tuvo un impacto positivo, ya que la ancló al presente, invitándola a resignificar su capacidad de acción actual, en lugar de permanecer enfocada en lo que ya no puede hacer. Con esta pregunta busqué movilizar su reflexión hacia un reconocimiento de sus recursos actuales, promoviendo así una actitud más activa y conectada con su potencial vigente. Como repuesta, la entrevistada expresó la posibilidad de viajar a lugares cercanos con sus amigas, algo que ya era habitual para ella, y que le generaba satisfacción. De esta manera, se percibió plena al notar su capacidad de adaptar sus capacidades a su contexto actual.

Como una intervención no acertada, rescato un fragmento de la entrevista con “Caetano”, en la que el participante mencionó “yo creo que aquí la única condición para entrar a este panorama es que tú seas sincero contigo mismo” (“Caetano”, entrevista 2). Este es un ejemplo de estructura de discurso - utilizando la segunda persona del singular - que también ocurrió en las entrevistas con “Beatriz” y con “Débora”. En todos estos casos, fueron oportunidades que tuve de intervenir para reforzar la expresión en primera persona y que, en el momento, pasaron desapercibidas. La enunciación con los pronombres correctos tiene un valor significativo para tanto la responsabilidad sobre la vivencia como para el contacto con la misma.

Finalmente, comprendí que mi rol como facilitadora no se limitó a una técnica, sino que se fue moldeando como una presencia que validaba, sostenía y comprendía. En múltiples encuentros percibí el impacto de haber ofrecido un espacio en el que las personas podían sentirse seguras para hablar de temas que normalmente no comparten, lo cual les generaba gratitud. Igualmente, pude reconocer mis áreas de mejora, como facilitar al otro la autonomía en identificar y nombrar sus emociones, así como centrarme más en el presente que en referencias previas. Estas reflexiones me permiten reconocer la facilitación como un proceso en constante desarrollo, en el cual el equilibrio entre técnica y sensibilidad se convierte en la herramienta principal para promover encuentros significativos.

5.6 Población

A lo largo del proceso, pude identificar que la población con la que trabajé – personas entre 72 y 77 años – comparte múltiples características que están vinculadas tanto a su historia generacional como a sus experiencias personales de vida. En muchos casos, su crianza estuvo

marcada por la rigidez, la obediencia y un énfasis en el deber, lo cual condicionó su relación con sus emociones. Así, aunque muestran apertura para compartir experiencias, enfrentan dificultades al momento de identificar y expresar emociones como la tristeza, el enojo o el dolor. Reconozco que este patrón puede estar fundamentado por los mandatos aprendidos, como la idea de que las emociones deben “dejarse ir” o no deben vivirse por mucho tiempo. Así, percibo que, más allá de la voluntad de contacto emocional, muchas veces lo que predomina es un hábito de contención emocional interiorizado desde la infancia, y que repercute en los vínculos actuales.

A pesar de estas dificultades, esta población muestra una gran capacidad de adaptación frente a las transformaciones propias del envejecimiento. La estrategia de compensación es un recurso que emerge constantemente. De acuerdo con Quiroz et al. (2010), “el adulto mayor puede apoyarse en aparatos, dispositivos o tecnología (lentes, bastones, amplificadores de sonido, etcétera), o bien en sus recursos sociales para seguir funcionando igual que antes. Esto es compensación” (p. 151). De esta manera, ante la pérdida – sea esta de capacidades físicas, vínculos afectivos o sociales –, encuentran nuevas maneras de mantener su sentido de autonomía y pertenencia. Estas formas de compensación pueden ser materiales, como el uso de apoyos físicos o tecnológicos, pero también simbólicas, como la compañía espiritual o la resignificación de lo que representa estar acompañado.

De esta manera, la etapa de la vejez se revela como un momento con gran potencial para la integración, la resignificación y la búsqueda de sentido. En este momento, sin las presiones sociales o familiares, muchas personas mayores inician procesos de exploración más auténticos, en los cuales se cuestionan sobre su legado y sobre su impacto en los demás.

Finalmente, uno de los elementos más significativos que percibo en esta población es la necesidad de vínculo y reconocimiento. La calidad de sus relaciones, la posibilidad de sentirse escuchados y considerados, así como el sentido de pertenecer son factores centrales en su autopercepción de satisfacción. Estas personas valoran profundamente la posibilidad de ser vistas en su totalidad, de compartir su historia y de sentirse acompañadas. Al mismo tiempo, cuando logran expresar sus emociones, sienten tranquilidad, lo cual evidencia que su malestar muchas veces proviene no de lo que sienten, sino de no poder compartirlo o identificarlo. De esta manera, ofrecer espacios de escucha, libres de juicio, y que favorezcan el reconocimiento de sus emociones, se vuelve no solo un acto terapéutico, sino también transformador para esta etapa de la vida.

5.7 Tema

En el transcurso de las entrevistas y de sus análisis, he podido reflexionar sobre los factores socioemocionales que influyen en el envejecimiento satisfactorio de la población con la que trabajé. Estos factores, como bienestar/calidad de vida, autorregulación/autoeficacia y satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio, están profundamente interconectados en sus autopercepciones y experiencias. Una relación recurrente fue la dificultad que tenían los entrevistados para identificar y nombrar sus emociones, lo cual impactaba de manera significativa en su capacidad para regularlas. Este obstáculo parece estar relacionado con mandatos previos de su crianza, donde el reconocimiento de sentimientos como el enojo o la tristeza no fue incentivado, y, por lo tanto, muchos de ellos no se sentían cómodos aceptando y expresando emociones desagradables. Sin embargo, al centrarse en su propio proceso personal y no compararse con otros, lograban una mayor autopercepción de satisfacción, así evidenciando como la valoración personal de sus logros y el reconocimiento de su vida adquirirían un valor esencial en su bienestar.

A pesar de estas dificultades en el manejo de emociones, muchos entrevistados reconocían el valor de reflexionar sobre su trayectoria. Este proceso de reconocer sus logros y aprendizajes contribuye a una sensación de satisfacción. La capacidad de resignificar la etapa del envejecimiento, viéndola como un proceso continuo de desarrollo y crecimiento, es otro descubrimiento importante. Aquellos que se percibían a sí mismos como personas en proceso de desarrollo eran más propensos a explorar y a aceptar nuevas emociones, lo que les permitía mantener una autopercepción positiva y una mayor satisfacción.

Esta óptica de continuidad del desarrollo vinculada a la satisfacción personal es percibida en el discurso de Rogers (2020), quien observa que “el individuo parece más satisfecho de convertirse en un proceso que en un producto” (p. 37). De esta manera, la visión del autor fundamenta lo observado en las entrevistas, una vez que refuerza el vínculo entre la satisfacción y percibirse en proceso.

Finalmente, a medida que avanzaba en las entrevistas, se reforzó la comprensión de que todos los factores socioemocionales abordados son completamente permeables entre sí. Aunque la manifestación de estos varía entre las personas, poseen significados comunes como la autonomía, la libertad, el reconocimiento, la pertenencia y la seguridad. Lo que se hizo evidente es que, para esta población, ser reconocidos en su totalidad, con sus logros y también con sus dificultades

emocionales, es esencial para su bienestar. Rogers (2020) expone el valor de aceptar y reconocer las emociones para la percepción integral de la persona. El autor defiende que la aceptación de los sentimientos tal como son caracteriza la experiencia humana esencial para que uno pueda reconocerse integralmente y ser auténtico consigo mismo, así como define la vivencia del sentimiento como “descubrir los elementos desconocidos de sí mismo” (Rogers, 2020, p. 116).

De esta manera, visualizo esta perspectiva de Rogers (2020) reflejada en la población, una vez que pude identificar el valor de reconocer su sensibilidad, sus emociones, su pensamiento y su intención como parte de la totalidad de quiénes son.

Al profundizar en estos temas, me doy cuenta de cómo estos elementos están intrínsecamente conectados en la vivencia de cada uno de los entrevistados, ofreciendo un panorama claro sobre como estos aspectos socioemocionales afectan la satisfacción en esta etapa del ciclo de vida.

5.8 Supervisión

En el transcurso de las entrevistas y de las sesiones de supervisión, noté un desarrollo significativo en mi capacidad para generar un ambiente de confianza y comodidad, lo que facilitó la apertura de los entrevistados. De acuerdo con Lambers (2003):

En la supervisión centrada en la persona la relación de supervisión puede conceptualizarse como algo paralelo a la relación terapéutica: ofrecer un contexto en el que el terapeuta pueda darse cuenta de los propios procesos que ocurren en la relación con el cliente y permitir que sea más congruente en esa relación. (p. 311)

De esta manera, considero la supervisión tanto como un proceso que permite el desarrollo del potencial del entrevistado - entendiendo este como una persona capaz y responsable por su proceso - como posibilita la exploración de la congruencia y crecimiento de ambos facilitador y facilitado.

Mi actitud relajada, mi comunicación pausada y mi escucha activa han permitido que los participantes se sientan comprendidos y reconocidos, algo esencial para la conexión durante los encuentros. Sin embargo, también identifiqué áreas de mejora, como aprender a manejar con más comodidad los momentos de incongruencia en las respuestas de los entrevistados y profundizar en las emociones no expresadas o poco claras, desarrollando una mayor sensibilidad para identificar lo que no se dice explícitamente.

A lo largo de este proceso, reflexioné sobre la importancia de la autovaloración tanto en los entrevistados como en mí misma. Validar emociones difíciles como la tristeza o la frustración ha sido clave para ayudar a los participantes a reconocer su vulnerabilidad y fortaleza. He mejorado en mi capacidad para identificar y conectar con las emociones que no son explícitas en el discurso. Percibo que mi facilitación ha evolucionado hacia un enfoque más empático y profundo, lo que permitió a los entrevistados explorar sus sentimientos de manera más completa y significativa.

5.9 Conclusión

Este análisis refleja mi proceso de desarrollo en la facilitación de entrevistas, así como la evolución de la relación con los entrevistados, donde el ambiente de confianza y la escucha activa jugaron un papel crucial para que los participantes se sintieran comprendidos y cómodos. En el transcurso de las sesiones, percibí como mi comunicación tranquila y mi capacidad para ofrecer respuestas que validan las experiencias del otro, mismas que fomentaron una mayor apertura en las conversaciones. Además, reconocí la importancia de manejar tanto las emociones difíciles como la incongruencia en las respuestas, lo que resalta la necesidad de una intervención más consciente y que permita abordar de manera más efectiva los sentimientos no expresados o poco claros de los entrevistados.

Asimismo, la validación emocional ha facilitado que los participantes reconocieran sus fortalezas y vulnerabilidades, contribuyendo a un proceso de introspección más profundo. A partir del análisis, identifiqué que la valoración de la vivencia del otro abre camino para un proceso, muchas veces, terapéutico, así como de genuina expresión. Rogers (2020) resalta la importancia de la experiencia, como menciona en:

En la seguridad de la relación que brinda un psicoterapeuta centrado en el cliente y en ausencia de cualquier amenaza, real o implícita, al sí mismo, el cliente puede permitirse examinar diversos aspectos de su experiencia tal como realmente los siente y los aprehende a través de sus aparatos sensorial y visceral, sin que necesite distorsionarlos para adecuarlos al concepto que tiene de sí mismo en ese momento. (Rogers, 2020, p. 84)

A través de la valoración de la experiencia y, con esto, la expresión más genuina de la persona, se genera una relación de confianza y de real manifestación. Dentro de este espacio de

seguridad, se genera la validación, lo que profundiza la conexión entre ambos y lo que se vuelve una de las mayores aportaciones de la relación.

Capítulo 6 – Resultados

6.1 Introducción

Con el objetivo de estructurar el análisis para responder a la pregunta de investigación - ¿cómo incide la gestión de los factores socioemocionales para un envejecimiento satisfactorio? -, las categorías descritas a continuación segmentan la significación individual y la autopercepción de los factores socioemocionales. Son ellas (1) **Bienestar/Calidad de Vida**, (2) **Autorregulación/Autoeficacia** y (3) **Satisfacción Vital/Envejecimiento Satisfactorio**.

Para iniciar esta categorización, se partió del análisis de las entrevistas, segmentando inicialmente las respuestas de los participantes a las tres preguntas detonadoras - (1) ¿qué es, para usted, calidad de vida?, (2) ¿cómo cree que maneja sus emociones? y (3) ¿qué es, para usted, la satisfacción? -. De esta manera, fueron destacados los temas más recurrentes en las respuestas, que dieron origen a los grupos temáticos que se abordaron como subcategorías.

Buscando el acercamiento a la pregunta de investigación, se identificaron cuatro subcategorías que expresan de manera más significativa la manifestación de los factores socioemocionales en un envejecimiento satisfactorio. Así, la (1) **Pertenencia** se comprende como subcategoría de Bienestar/Calidad de Vida; la (2) **Autonomía** y el (3) **Manejo Emocional** se configuran dentro de Autorregulación/Autoeficacia; y el (4) **Reconocimiento** corresponde a Satisfacción Vital/Envejecimiento Satisfactorio. En las secciones siguientes se abordarán las semejanzas y diferencias observadas en la experiencia de cada entrevistado respecto a estas dimensiones.

Es importante señalar que estas categorías no se entienden como compartimentos rígidos o aislados, sino como dimensiones flexibles y dinámicas que se entrelazan constantemente en la experiencia de los participantes. Esta interrelación, además, permite comprender que la autopercepción de bienestar/calidad de vida, de autorregulación/autoeficacia y de satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio no se presentan de manera independiente, sino que cada elemento se nutre también por los demás. De esta manera, estas categorías y subcategorías posibilitan una apreciación amplia y relacional de los factores socioemocionales, valorando la

naturaleza integral y complementaria que sostiene la construcción de un envejecimiento satisfactorio.

Igualmente, la construcción de las subcategorías fue pensada para poder abordar la duplicidad de las mismas – la convergencia en significados, así como las divergencias y las confluencias en manifestaciones. Como ejemplo, la **Pertenencia** (subcategoría) fue identificada como un integrante esencial para el bienestar/calidad de vida de los entrevistados. Sin embargo, hay diferencias en cómo se manifiesta la búsqueda por esta pertenencia en la vivencia de cada persona.

Se entrará más a detalle a estas convergencias y divergencias, sobre cada categoría y su respectiva manifestación, en el análisis siguiente.

6.2 Bienestar/Calidad de Vida

6.2.1 Pertenencia

La pertenencia se configura como un componente que articula la experiencia subjetiva de bienestar y calidad de vida, sustentando además la apreciación integral sobre la autorregulación, la autoeficacia y sobre la construcción de una autopercepción de envejecimiento satisfactorio.

Esta pertenencia igualmente puede diferenciarse de acuerdo con la manera que se manifiesta para cada entrevistado. Así, puede ser interpretada a partir de dos dimensiones, que son la búsqueda por la pertenencia (1) a través de las relaciones socioafectivas y (2) a través de la espiritualidad.

La búsqueda por la pertenencia a través de las relaciones socioafectivas se manifiesta en las narrativas de los entrevistados como una necesidad de conexión y reconocimiento dentro de los vínculos familiares y sociales. De acuerdo con Schmid (2008), “ser una persona, por lo tanto, significa ser proviniendo de y en una relación (en alemán: Aus-und In Beziehung-Sein); eso es, ser a través de los otros” (p. 3), lo cual sugiere que el bienestar emerge del encuentro con el otro.

Este principio se refleja en la vivencia de “Beatriz”, quien asocia su calidad de vida con la armonía y la plenitud derivadas del vínculo familiar. Aquí un ejemplo de lo que expresó la entrevistada - “¿Calidad de vida? Pues estar tranquila, tener una familia hermosa, tener salud, un trabajo sabroso. Porque a mí me gusta mucho trabajar. Trabajo sabroso. Pero, sobre todo, la familia

y la salud. Y sentirme plena con ellos” (“Beatriz”, entrevista 1). De esta manera, la satisfacción que describe se sostiene en la reciprocidad afectiva que confirma su lugar dentro de la red familiar.

Esta pertenencia se extiende también a los lazos de amistad, a través de los cuales “Beatriz” encuentra espacios de unión, como manifestó en:

Me voy con mis amigas, tengo amigas desde el colegio, desde el desde el kinder. [...] Me voy con ellas cada 15 días, nos juntamos el martes sí y un martes no. Y ahí llueve, trueno y relampaguea. Mi hijo sabe que tenga veinte mil cosas que hacer, sabe que yo me voy con mis amigas. (“Beatriz”, entrevista 1)

Este tipo de experiencias consolidan la perspectiva de Fromm (2016) sobre las necesidades. Sostiene que como humanos requerimos y buscamos la unión como base de nuestra existencia, como menciona que “la base de nuestra necesidad de amar está en la experiencia de separatidad y la necesidad resultante de superar la angustia de la separatidad por medio de la experiencia de la unión” (Fromm, 2016, p. 88).

En complementación, para Erikson (1985), en esta etapa de la vida, el desafío central consiste en alcanzar la integridad personal en lugar de caer en la desesperanza. Así, es posible trazar un paralelo entre esta última y la dualidad también planteada por Fromm (2016), observando la similitud entre las perspectivas sobre la integridad y la unión y, por otro lado, sobre la desesperanza y la separatidad.

De acuerdo con el autor, “los ancianos necesitan aceptar la forma en que vivieron con la finalidad de también aceptar su muerte cercana. Luchan para lograr un sentido de integridad, de coherencia y completud de sus vidas” (Erikson, 1986, citado en Papalia, 2009, p. 409). De esta manera, es posible interpretar la pertenencia como una manifestación que busca nutrir este sentido de unidad.

Sin embargo, la pertenencia no siempre está exenta de tensiones. En los relatos de “Beatriz” también emerge el dolor de sentirse excluida, como es posible visualizar cuando expresó - “Pues me siento como apartada. [...] Ni en cuenta, como que si yo no estuviera. [...] No me toman en cuenta. Entonces eso me lastima” (“Beatriz”, entrevista 2).

En este punto, Napier (2004) fundamenta la interpretación de esta experiencia al defender que las personas buscan naturalmente la confirmación de ser comprendidas y consideradas, y la falta de esa validación puede amenazar el equilibrio personal.

Nos gusta pensar que nuestros esfuerzos son eficaces y puede llegar a ser muy perturbador descubrir la frecuencia con que no lo son. Permanecemos en la disyuntiva de un deseo real de compararnos con la forma en que realmente somos percibidos (en ambos campos: el de contenido y el de imagen) y el deseo de vivir con la imagen que creemos o que nos gustaría creer que proyectamos. (Napier, 2004, p. 32)

Aun así, “Beatriz” reconstruye su sentido de pertenencia, como es posible observar cuando manifestó - “Yo tengo mi pequeña familia [...] y ya con ellos yo me la paso muy bien” (“Beatriz”, entrevista 2). A través de este fragmento, es posible identificar la capacidad de autorregulación y reajuste que Stange y Lecona (2014) vinculan con el desarrollo humano saludable y la integración personal, cuando afirman en - “la persona tiene en sí el germen para restablecer su equilibrio y bienestar permitiendo su sano desarrollo en una personalidad integrada” (Stange y Lecona, 2014, p. 107) -, así considerando una visión del individuo como responsable y activo en su evolución.

El sentido de pertenencia, de acuerdo con Napier (2004) es una necesidad fundamental del ser social. Además, permea la manera que se busca verbal y no verbalmente la confirmación de haber sido comprendido.

En la interacción con “Débora”, fue posible percibir que la validación de sus vivencias – principalmente las asociadas a emociones no positivas – reforzó su sentimiento de pertenencia en esta relación – la entrevista – y, a partir de ello, la relación le nutrió con el sentimiento de ser reconocida y de pertenecer. Aquí un ejemplo de lo que expresó la entrevistada:

Pues, casi no hablo de eso. Si hay cosas que me lastiman, pues, poco las hablo, pero me sentí bien platicándote. Pues sí, lo que me duele, lo que yo espero de esa persona, y pues, me sentí bien, me sentí como aliviada, tomada en cuenta. (“Débora”, entrevista 1)

Por su parte, en el relato de “Caetano” se evidencia una búsqueda de pertenencia a través del encuentro y la comunicación profunda, como menciona con relación a su pareja en el siguiente relato:

Nos hemos propuesto a lo largo de la vida a aprender a platicar. Cada vez la comunicación ha sido muy, un factor muy importante. La comunicación profunda, ¿verdad? Entre ella y yo, pues hay mucha transparencia, mucha, nos conocemos. Puedo decirte, sin problema, que no creo que haya cosas ocultas entre nosotros. Y eso es un factor de éxito. (“Caetano”, entrevista 1)

En este sentido, la pertenencia se configura como un espacio de confianza mutua que, según Fromm (2016), satisface la necesidad fundamental de unión y confirma la existencia del yo a través del otro.

“Caetano” amplía este sentido al incluir también los vínculos con los hijos y también con amigos, en los cuales la conversación se convierte en acto de comunión, como es posible evidenciar en el siguiente extracto:

Calidad de vida para nosotros significa tener buena calidad en las conversaciones [...] ir más allá hacia el interior de cada uno, y generar un espacio de confianza. [...] Y saber que no estás, que ni estamos solos, ni nuestros amigos están solos por parte de nosotros. (“Caetano”, entrevista 1)

En conjunto, estas vivencias permiten observar que el sentido de pertenencia no representa apenas un medio de compañía, sino que es una estructura simbólica de unión, lo que sostiene la perspectiva de Fromm (2016) sobre la tendencia natural a buscar recursos para evitar la angustia de la separatividad.

La pertenencia se reafirma, entonces, tanto en la cercanía emocional como en la posibilidad de compartir, ser escuchado y ser reconocido por los otros, confirmando así el carácter relacional del bienestar subjetivo.

Por otro lado, la búsqueda por la pertenencia a través de la espiritualidad se manifiesta en la narrativa de “Adriana” igualmente como una necesidad de conexión y reconocimiento, apenas que dentro de un contexto distinto: el espiritual. A continuación, un ejemplo de lo compartido por la entrevistada:

Pues es que, si yo siento que si voy al templo yo me siento tranquila, puedo platicarle o simplemente el estar ahí siento paz, siento tranquilidad, siento... Pues, así, como un apapacho de alguien que me falta, que me falta, pero no sé, eso es mío, es mi forma de pensar [...] Como un acompañamiento. Porque, por ejemplo, nunca me he sentido sola. Jamás me he sentido sola porque sé, sé y tengo la certeza de que de arriba está conmigo, que Él me cuida, que sí. (“Adriana”, entrevista 1)

De esta manera, su búsqueda por la pertenencia a través de la espiritualidad tiene como propósito sentirse acompañada, sentir la cercanía emocional a través de su creencia.

En síntesis, la búsqueda por la pertenencia emerge como un elemento transversal en las narrativas de todos los entrevistados, configurándose como una necesidad humana constante que sostiene su autopercepción de bienestar y calidad de vida.

Aunque las formas de manifestación y satisfacción de esta necesidad divergen - algunos la encuentran en las relaciones socioafectivas, mientras que otros la experimentan a través de la conexión espiritual -, en todos los casos la pertenencia actúa como un componente esencial que contribuye a la autopercepción de bienestar y calidad de vida.

Así, es posible comprender que el bienestar subjetivo se construye y se sostiene en la medida en que la persona se percibe parte de algo mayor - sea una red de vínculos humanos o una dimensión espiritual - que valida su experiencia, existencia y significado.

6.3 Autorregulación/Autoeficacia

6.3.1 Autonomía

La autonomía ha sido reconocida como uno de los componentes centrales en la autopercepción de los entrevistados sobre su autorregulación y su autoeficacia, así como participante en la apreciación integral de su satisfacción vital.

Esta autonomía puede diferenciarse según la forma en que los entrevistados la perciben. En este sentido, se distinguen dos dimensiones – (1) la autonomía funcional, vinculada con la salud, la movilidad y la independencia económica; y (2) la autonomía cognitiva, relacionada con la capacidad de tomar decisiones y el manejo de procesos de razonamiento.

La búsqueda por la autonomía se expresa en las narrativas de los entrevistados como una búsqueda por su propio desarrollo. Fromm (1985) defiende que el hombre “quiere ser activo en el sentido de la creación, de la configuración, del desarrollo de fuerzas que en él residen” (p. 222). Es posible identificar esta diligencia a través de distintas manifestaciones, desglosadas a continuación.

La autonomía funcional – relacionada con la salud, la movilidad y la independencia económica - emerge en las narrativas como la afirmación de la capacidad de sostener los propios hábitos sin depender enteramente de otros. Para “Adriana”, por ejemplo, la percepción de ser activa y productiva se vincula directamente con su estabilidad económica y con la posibilidad de

desplazarse sin requerir asistencia, aun cuando reconoce las limitaciones físicas derivadas de operaciones previas y restricciones corporales propias de la edad. La autogestión de su movilidad - como conducir, hacer sus compras o decidir cuándo pedir apoyo - se convierte en una forma concreta de preservar su sentido de dignidad y control, como es posible identificar en su relato:

Soy una mujer activa, soy una mujer productiva. Estoy tranquila económicamente, no tengo problemas. Físicamente, pues sí, por los movimientos, pero parte por la misma edad y parte por cuestión de mis operaciones que, sobre todo lo que más me molesta son mis piernas porque tengo una operación de pierna con una prótesis y la otra que me la tengo que realizar, pero pues de ahí en más, creo que es normal. [...] Ser activa significa, para mí, hacer mis propias cosas sin depender de otra persona, sin tener que andar moviéndome a través de terceros. (“Adriana”, entrevista 1)

Este principio se refleja también en los relatos de “Beatriz”, quien asocia la estabilidad económica a la seguridad, como menciona en - “me siento satisfecha con lo que tengo, sin problemas económicos también. Ya el negocio ya comienza a dar tranquilidad. [...] Eso da mucha confianza” (“Beatriz”, entrevista 1).

Por otro lado, tras atravesar una experiencia límite como el cáncer, “Beatriz” resignifica la salud como fuente de gratitud y como condición indispensable para la satisfacción. En su relato, la conciencia de la vulnerabilidad corporal fortalece la determinación de mantenerse activa para cuidar de sí misma y de su familia, como es posible identificar en el siguiente recorte:

Es que hace tiempo tuve cáncer. Entonces lo tuve 3 veces en los huesos, en el pecho, no me fue nada de bien. Entonces comencé a valorar más la salud. Porque, sí, oye, yo sentía que me iba y no quería dejar a mi hijo solo. [...] Entonces, para mí es importantísimo estar saludable y sentirme bien. [...] Para mí ya es muy valioso tener vida, poderla disfrutar. (“Beatriz”, entrevista 1)

De igual modo, “Caetano” expresa esta autonomía funcional desde la valoración de ser autosuficiente, lo cual asocia tanto al disfrute de experiencias nuevas - como viajes - hasta el cuidado físico continuo a través del ejercicio, como la práctica de yoga. Esta capacidad de movimiento y autogestión del cuerpo no solo representa funcionalidad, sino que afirma un modo de seguir participando activamente en la vida, lo que es posible identificar en el siguiente extracto de su relato:

Entonces nos damos cuenta de que todavía podemos hacerlo. O sea, desde físicamente, pues de que podemos caminar, no tenemos que apoyarnos en sillas de ruedas, en bastones, en andaderas. Todavía podemos valernos por nosotros mismos, y aunque lo hacemos con sencillez, nos gusta, nos gusta hacer eso. Y este tipo de nuevas experiencias, porque nos gusta conocer cosas nuevas, las gozamos mucho y yo digo que ese esa capacidad de gozo ante lo nuevo o ante lo viejo también forma parte de la calidad de vida. (“Caetano”, entrevista 1)

Estas evidencias coinciden con la perspectiva de Rogers (2020) sobre la autorregulación como participación activa en los procesos corporales y vitales, reafirmando que la autonomía funcional y cognitiva constituyen un equilibrio entre aceptación y acción.

Al mencionar las características de la persona integral, el autor expone que “el individuo participa en las actividades de autorregulación de su organismo, vastas y complejas - los servomecanismos psicológicos y fisiológicos -, de manera tal que vive en armonía creciente consigo mismo y con los demás” (Rogers, 2020, p. 192). De esta manera, es posible reconocer la autorregulación y, consecuentemente, la autonomía, como una habilidad o capacidad de acción sobre la propia vida.

En complementación, Sartre (2013) defiende que:

El hombre no es el único que no sólo es tal como él se concibe, sino tal como él se quiere, y como se concibe después de la existencia, como se quiere después de este impulso hacia la existencia; el hombre no es otra cosa que lo que él se hace. (p. 21)

De esta manera, ambos autores coinciden en la visión del individuo no solo como libre, sino como activo en sus elecciones, del mismo modo que asume su responsabilidad sobre estas.

A partir de estas perspectivas, se observa la autonomía como un componente subjetivo que integra la autorregulación, una vez que considera la capacidad personal para enfrentar proactivamente la vida.

Adicionalmente, es posible identificar en el relato de los entrevistados la búsqueda por la autonomía a través de la posibilidad de pensar, decidir y conducir la propia vida. En la vivencia de “Adriana”, esta dimensión se hace evidente cuando expresa que no permite que otros le impongan decisiones, así como en su claridad al definir cómo desea ser cuidada en el futuro - elegir por voluntad propia ingresar a una casa de descanso cuando ya no pueda ser autosuficiente, como es evidente en:

Todavía soy alguien que produzco, todavía soy alguien que me tengo que valerme por mí misma. [...] Soy de las personas que sí tengo en la mira que el día de mañana pasado, cuando yo sienta que ya no me puedo valer por mí misma, irme a una casa de descanso. (“Adriana”, entrevista 1)

La defensa de su espacio - representada simbólicamente en la casa como territorio de identidad - refuerza esta autonomía como frontera representativa, como es posible observar en el siguiente extracto de su relato:

La casa para mí significa un espacio que es mío, un espacio que me siento yo tranquila, el estar dentro de él, un espacio que me gusta conservar, limpio, acomodado. Entonces para mí eso es mi casa, algo que es mío. Algo que es mío, muy mío y que no puedo, o que no me pueden decir, este pon aquí esto. (“Adriana”, entrevista 2)

En el caso de “Débora”, la autonomía adquiere una manifestación flexible - aunque reconoce los cambios y las limitaciones en sus capacidades físicas, ha aprendido a pedir ayuda sin percibirlo como una renuncia a su independencia. De este modo, la autonomía no se entiende como autosuficiencia absoluta, sino como la capacidad de decidir cuándo actuar sola y cuándo no, como es posible evidenciar en su relato:

Lo que puedo resolver, lo resuelvo. Pero, así, hacer, como luego dicen, hacer cosas que no deba, no, ya no. Ya no subirme a las escaleras, ya nada de eso. [...] Me cuesta, a veces, trabajo pedir ayuda. Este, por ejemplo, pues, vamos a decir que se acabó el garrafón del agua y hay que acercarlo. Yo lo hubiera acercado en otros tiempos, pero digo, no, si por andar haciendo eso me voy a lastimar, pues no. Como que he tenido que aprender a pedir el favor. (“Débora”, entrevista 1)

En la narrativa de “Caetano”, la autonomía cognitiva se profundiza a través de la reflexión y el autoanálisis. Reconoce su propia rigidez, pero la convierte en objeto de transformación consciente. Su búsqueda por su mejor expresión - como en sus propias palabras - evidencia una búsqueda intencional por la integración de pensamientos, emociones y decisiones. Desde su perspectiva, reflexionar por cuenta propia constituye un acto de libertad interior, como es posible evidenciar en su manifestación:

Actualmente calidad de vida es, como, llevar mi ser personal a su mejor expresión, la que me es posible. La que me es posible físicamente, mentalmente, intelectualmente, económicamente, relacionalmente, emocionalmente, psicológicamente. [...] Es la

integración, tu capacidad de integrar todo lo que vives y cómo lo vives. [...] Y, fíjate, otro, yo creo que otro elemento, por lo menos para mí, ha sido importante, es la capacidad de reflexión. Porque creo que hay gentes que pasan por la vida, pero pasan y no saben más. Y no, pues tomar conciencia, y eso es una tarea que nunca se acaba, pues te hace ser más libre, de verdad. (“Caetano”, entrevista 1)

Por su parte, “Débora” manifiesta un ejemplo de autonomía cognitiva orientada al crecimiento mediante la decisión de estudiar el bachillerato en la adultez. Esta elección refleja no solo su motivación por aprender, sino también su deseo de superación, como menciona en:

Ahora, en este semestre, pues, estamos viendo filosofía, historia y materias, pues, que no, que de plano yo las tenía olvidadas, pues, tomando en cuenta que ya no volví a la escuela hace 50 años, ¿no? Casi 60 años, pues, para mí significa volver a estudiar y aprender y recordar cosas que sí sabía. [...] Siento felicidad y siento, pues, que qué bueno que me di el tiempo. [...] Y pues para mí es un logro haber podido superar este miedo. Con limitaciones, y que me haya decidido a ir. Pues eso para mí es satisfactorio porque, pues, pude no haber regresado y, sin embargo, pues lo hice. (“Débora”, entrevista 1)

En paralelo con las perspectivas de Sartre (2013) y Fromm (1985), su narrativa muestra que la autonomía cognitiva no reside únicamente en la capacidad de decidir, sino en reconocerse como autora de las propias decisiones, incluso cuando estas desafían el contexto, la edad o las expectativas externas.

A partir de este análisis es posible concluir que la búsqueda por la autonomía es un elemento compartido en los relatos de los entrevistados, los cuales integran la autopercepción de autorregulación y autoeficacia.

Aunque las formas de búsqueda por este propósito son distintas - a través de la autonomía funcional, salud, movilidad, economía; y, por otro lado, por la capacidad de reflexión y autorregulación cognitiva expresada en la toma de decisiones - en todos los casos la autonomía está presente como un integrante esencial para su satisfacción.

6.3.2 Manejo Emocional

En los relatos de los entrevistados, el manejo emocional aparece como un factor decisivo que moldea su percepción de autorregulación y su autoeficacia, y que también contribuye a la visión integral de su satisfacción vital en el marco de un envejecimiento satisfactorio.

En la experiencia de “Adriana”, el manejo de las emociones se vincula a una toma progresiva de conciencia sobre su carácter, definido por ella como impulsivo, el cual reconoce como una herencia familiar y, al mismo tiempo, como un aspecto que busca aprender a modular, como es posible evidenciar en su relato:

Ah, mi carácter. Soy muy explosiva. De un momento a otro me sulfuro, me enojo, me irrito. [...] Pero eso yo también lo observaba, lo he observado que viene de familia. [...] Mi abuelo así era, mi hermano así era, mi mamá así era. No somos pasivos, no de lado materno. [...] Pero eso sí, pues ya lo sé. A veces tratas de controlarlo, pero a veces te sale por algún lado. (“Adriana”, entrevista 1)

Rogers (2020) expone el valor de aceptar y reconocer las emociones para la percepción integral de la persona. El autor defiende que la aceptación de los sentimientos tal como son caracteriza la experiencia humana esencial para que uno pueda reconocerse integralmente y ser auténtico consigo mismo, así como define la vivencia del sentimiento como “descubrir los elementos desconocidos de sí mismo” (Rogers, 2020, p. 116).

Desde esta mirada, cuando “Adriana” expresa que ha aprendido a “llevar lo mejor posible las situaciones” y a “no mortificarse tanto” (“Adriana”, entrevista 2), es posible interpretar que está transitando hacia una vivencia más auténtica consigo misma.

Del mismo modo, su relato permite observar un proceso de autorregulación que se traduce en la capacidad de controlar la reacción impulsiva, como expone: “prefiero callar y no contestar en ese momento. [...] Tomo mi tiempo, lo recapacito, porque sé que, si en ese momento hablo, voy a gritar” (“Adriana”, entrevista 2).

Este movimiento de detenerse y reflexionar antes de actuar evidencia una transición desde la reacción automática hacia la respuesta consciente, aspecto que Rogers (2020) identifica como expresión de madurez emocional y congruencia interna.

Igualmente es posible visualizar esta perspectiva sobre la congruencia reflejada en la segunda entrevista de “Caetano”, una vez que expresa reconocer su sensibilidad y expresar su emoción, su pensamiento y su intención frente a algunas situaciones.

Al mencionar sobre la experiencia de asistir a los niños en su proceso de encontrar su verdadera expresión, el entrevistado compartió su emoción al percibirse reflejado en esta vivencia, lo que es posible evidenciar en su relato a continuación:

Y cuando va un muchachito o una muchachita que se nota que le cuesta mucho trabajo sacar... Son cantantes. Sacar su expresión, porque les cuesta mucho trabajar con el escenario grande, con la expresión abierta... Pero, cuando lo logran sacar, y se expresan ellos en un grado muy intenso, a mí me produce que yo lloro. Por ejemplo, ahí, no sé por qué. Pero no me sucede una vez, me sucede muchas veces. Entonces, bueno, puedo hacer todas las modas que tú quieras, pero, por un lado, tampoco me interesa como cancelar o reprimir, para nada. Yo creo que es algo que me alivia. Me alivia, es como dejar expresar mi sensibilidad. (“Caetano”, entrevista 2)

Es posible percibir que, para “Caetano”, poder reconocer y expresar su emoción le permite sentirse tranquilo, una vez que está siendo congruente con su sentimiento y con su expresión y, por lo tanto, está reconociéndose integralmente.

Por otro lado, en la experiencia de “Beatriz” el manejo emocional se presenta como un proceso de aprendizaje relacionado con la experiencia del dolor y la protección personal. La entrevistada reconoce su sensibilidad cuando menciona “soy muy chillona. Cualquier cosa que me hacen me lastima” (“Beatriz”, entrevista 2), pero también identifica la capacidad de transformación que ha desarrollado con el tiempo, como es posible evidenciar en el extracto:

Sí, para protegerme, claro, si no me lastima. No, ya no, ya no voy a permitir que nadie me lastime. Ya me lastimaron mucho en mi pasado. Y ahorita ya, ya me siento más firme, más tranquila. Ya no me permito. Así es como manejo mis emociones ahorita. [...] Sí, porque me permití mucho. Permití mucho y por eso me fastidiaba. Ahorita ya no. (“Beatriz”, entrevista 2)

Su relato expresa una forma de autorregulación orientada a la protección del bienestar personal, donde la selección consciente de las emociones a las que se permite acceso funciona como estrategia de autocuidado.

Schutz (2001) defiende que nuestras necesidades se basan en inclusión, control y afecto. De acuerdo con el autor, como el tercer pilar de las necesidades está la conducta afectiva, como define por: “las emociones personales íntimas que se suscitan entre dos personas, especialmente el amor y el odio en sus diversos grados” (p. 43). De esta manera, relaciona el afecto a la manutención y a la evolución de la relación a través de la aceptación o rechazo de estos sentimientos afectivos.

En la segunda entrevista de “Beatriz” es posible percibir la relación entre la evasión de emociones como enojo y tristeza con el rechazo que la entrevistada sentía en las relaciones personales que le evocaban estos sentimientos, como menciona en: “las emociones negativas casi no las dejo llegar. Ya fue mucho lo que pasé. [...] Ya me puse un escudo. Hasta aquí llegan, y de aquí para acá nadie entra” (“Beatriz”, entrevista 2).

De esta manera, la necesidad de afecto definida por Schutz (2001) es reflejada en la manera como la entrevistada permite y maneja sus emociones con relación a los vínculos interpersonales en los cuales estos sentimientos emergen.

Por su parte, “Caetano” ofrece una vivencia del manejo emocional a través de la serenidad y de la aceptación. En su relato, la emoción no es reprimida ni dramatizada, sino reconocida como parte natural de la experiencia, como se evidencia en: “la emoción hay que dejarla y aceptarla. [...] Yo digo que me reeduqué porque antes yo batallaba mucho para sacarlas. Eso para mí fue una reeducación difícil” (“Caetano”, entrevista 2).

Esta “reeducción emocional”, como “Caetano” la nombra, coincide con la noción de Rogers (2020) sobre la vivencia plena del sentimiento como medio para descubrir los elementos desconocidos de sí mismo. Cuando afirma que expresar su sensibilidad le lleva a un estado de paz, se evidencia que el manejo emocional no implica ausencia de emoción, sino una relación armónica con esta. En las palabras del entrevistado, este proceso culmina en la recuperación de una “tranquilidad fundamental”, lo que sugiere una integración entre emoción, pensamiento y acción congruente.

Adicionalmente, el reconocimiento de su sensibilidad frente a la expresión de otros - como en el relato sobre los jóvenes artistas - muestra una empatía activa que conecta con la dimensión afectiva descrita por Schutz (2001), reforzando la necesidad de afecto defendida por el autor. De esta manera, la emoción compartida se convierte en un canal de conexión humana, reafirmando la dimensión relacional del manejo emocional y su función en la autorregulación.

Finalmente, en la experiencia de “Débora”, el manejo emocional se articula con la posibilidad de expresión en contextos de validación y escucha, como es posible identificar en su relato:

Pues, casi no hablo de eso. Si hay cosas que me lastiman, pues, poco las hablo, pero me sentí bien platicándote. Pues sí, lo que me duele, lo que yo espero de esa persona, y pues, me sentí bien, me sentí como aliviada, tomada en cuenta. (“Débora”, entrevista 1)

De esta manera, la entrevistada refleja la importancia del reconocimiento interpersonal en el procesamiento emocional. Esta vivencia refuerza la necesidad de afecto y aceptación que Schutz (2001) considera esencial para el equilibrio emocional y social.

En conjunto, los relatos analizados muestran que el manejo emocional, más que un control racional de los sentimientos, constituye un proceso dinámico de reconocimiento, aceptación y ajuste frente a la experiencia. Desde la perspectiva Rogers (2020), este proceso permite a las personas actuar de manera congruente con su experiencia interna. Desde la visión de Schutz (2001), posibilita mantener la conexión afectiva y la estabilidad relacional.

Así, el manejo emocional se presenta como una dimensión esencial del desarrollo y del bienestar subjetivo, al permitir que las personas se reconozcan como agentes activos en la regulación de su mundo interno y en la construcción de vínculos más saludables.

6.4 Satisfacción Vital/Envejecimiento Satisfactorio

6.4.1 Reconocimiento

En la autopercepción de los entrevistados, el reconocimiento emerge como un factor que incide en la valoración de su satisfacción vital durante el envejecimiento, éste interpretado como la necesidad de validación.

Se identificó que, para los entrevistados, el reconocimiento es comúnmente buscado a través de las relaciones socioafectivas, logrando así la validación a través de las personas que forman parte de sus círculos sociales.

Considerando como base la realidad intersubjetiva y construida en el vínculo con el mundo, Martin Buber, en 1923, fundó la filosofía del diálogo, la cual considera que la construcción de la persona se da fundamentalmente a partir de la relación con el otro, dado que: “una persona aparece

en el momento en que entra en relación con otras personas” (Buber, 1982, p. 32). A partir de este análisis, fue posible identificar esta relación con el otro como fundamento de la construcción de la persona.

En el caso de “Caetano”, por ejemplo, es posible visualizar la comunicación no solo como un medio de vincularse con su círculo social, sino que también es su forma de reconocerse mutuamente en las relaciones con sus hijos, como es posible observar en este extracto de su relato:

Descubro con asombro y con gratitud que hemos desarrollado capacidad de comunicarnos con nuestros hijos. De nosotros, que somos los viejos, los adultos, los, nos acercamos a ellos, ellos se dejan acercar por nosotros. Ellos han ido aprendiendo a también comunicar sus cosas. Y para nosotros vuelve a ser importante el término de la conversación, la comunicación. [...] La comunicación, el comunicarte es una forma de amar. Y eso, a nosotros, nos da plenitud. (“Caetano”, entrevista 1)

De esta manera, la filosofía del diálogo de Buber puede ser identificada aquí, en el momento que el entrevistado se autopercibe a través de sus relaciones y de sus vínculos con los demás.

Así, el reconocimiento no se limita a un acto externo de aprobación, sino que representa una experiencia fundamental de la existencia, como persona, la cual se percibe tal como es, en la medida en que es reconocido y confirmado en su singularidad.

Este principio se refleja de manera significativa en las narrativas de “Adriana”, quien expresa que los gestos de los otros - aunque sean pequeños - adquieren para ella un profundo sentido de validación:

Muchas de las cosas he conservado, por ejemplo, muchas de las cosas me las han regalado. [...] Para mí eso es una gran satisfacción, saber que tú me tomas en cuenta o saber que tú tienes algo conmigo, una afinidad o algo. Eso es una satisfacción para mí. (“Adriana”, entrevista 2)

A través de estos gestos simbólicos - un regalo o un recuerdo - “Adriana” encuentra la confirmación de su valor dentro de sus vínculos. Lo que da sentido a estos objetos no es su valor material, sino el reconocimiento afectivo que representan. Este proceso confirma lo señalado por Buber (1982) respecto a la naturaleza dialógica del ser, donde la persona se constituye y reafirma en la mirada del otro. Por lo tanto, esta validación le devuelve la existencia y el significado.

Igualmente, “Débora” encuentra en los espacios de convivencia social y religiosa un canal fundamental para el reconocimiento. En su relato, el coro – del cual forma parte - representa no

solo un lugar de participación, sino también un espacio de afirmación personal, como es posible visualizar en su relato:

Voy al coro de la iglesia los domingos y, pues, las personas que están ahí, yo siento siempre que, pues, que me estiman, que me esperan, que el día que no puedo ir, “Débora, ¿por qué no viniste? Te extrañamos”. [...] Me siento querida, apapachada, apreciada. (“Débora”, entrevista 1)

Este extracto ilustra cómo el reconocimiento, al manifestarse mediante la estimación y la reciprocidad, se convierte en una fuente de bienestar subjetivo, de satisfacción y en una confirmación de pertenencia. Desde la perspectiva de Buber (1982), esta experiencia puede comprenderse como un encuentro genuino entre sujetos - una relación “yo-tú” - donde la persona se percibe valorada en su totalidad.

Adicionalmente, “Débora” amplía su vivencia de reconocimiento al contexto académico, donde el valor asignado a su voz y experiencia refuerza su autoestima y sentido de valor, como expresa en el siguiente extracto: “somos 20 las que vamos a egresar. [...] Y, pues, sí, siento como, ‘oye, y Débora qué opina’, o ‘Débora qué dice’, o sea, mi opinión es para ellas como importante” (“Débora”, entrevista 1).

En este escenario, el reconocimiento se traduce en una validación simbólica, por medio de la cual su palabra es escuchada y valorada dentro del grupo, lo que confirma su identidad y relevancia en este entorno. Así, este proceso revela cómo la persona se realiza en la reciprocidad del encuentro, donde el otro no solo la percibe, sino que también la legitima.

Por otro lado, la ausencia de reconocimiento también genera malestar y desajuste emocional, como se evidencia cuando “Débora” expresa su frustración ante la indiferencia familiar frente al cuidado de su hermana:

Los favores se vuelven obligaciones. [...] Yo lo hago porque es mi hermana, porque la amo, porque puedo ahorita hacer algo por ella. Pero enfurezco con la actitud de los demás que no, ni te dan las gracias ni les importa. (“Débora”, entrevista 2)

Esta vivencia de la falta de la validación muestra la dimensión relacional del sufrimiento: la falta de reconocimiento debilita el sentido de reciprocidad y debilita el vínculo con los otros. Desde la perspectiva de Buber (1982), este tipo de experiencias representan la ruptura del vínculo “yo-tú” y abre el paso a una relación “yo-ello”, donde el otro deja de ser percibido como persona para convertirse en objeto, generando una sensación de aislamiento y despersonalización.

En conjunto, los relatos analizados permiten comprender el reconocimiento como una necesidad humana fundamental que sustenta la identidad, el bienestar y la satisfacción. Para los entrevistados, ser reconocidos equivale a sentirse valorados, tomados en cuenta y percibirse significativos dentro de sus relaciones. Desde la filosofía del diálogo de Buber (1982), este reconocimiento constituye el punto de encuentro entre el ser y el otro, en donde la persona se descubre a sí misma como alguien que existe en conjunto con los demás. Así, el reconocimiento a través de las relaciones socioafectivas se presenta como una dimensión esencial de la autopercepción de satisfacción y de la construcción del sentido de vida en el proceso de envejecimiento.

Capítulo 7 – Conclusiones

La presente investigación partió de la pregunta ¿cómo incide la gestión de los factores socioemocionales para un envejecimiento satisfactorio?, orientada a comprender, desde el Desarrollo Humano, los significados del proceso de envejecer en un grupo de adultos mayores. Para ello, se exploraron dimensiones vinculadas con el bienestar, la calidad de vida, la autorregulación, la autoeficacia, así como la satisfacción vital y la percepción de un envejecimiento satisfactorio, entendidas como componentes interrelacionados que desempeñan un papel esencial en la experiencia de satisfacción personal.

Desde esta perspectiva, los objetivos particulares se dirigieron a (1) explorar las experiencias personales y percepciones vitales no normativas que impactan el proceso de envejecimiento y (2) explorar la significación individual y la autopercepción de factores socioemocionales como bienestar/calidad de vida, autorregulación/autoeficacia y satisfacción vital/envejecimiento satisfactorio.

El presente estudio surge de la necesidad de ampliar la comprensión del envejecimiento más allá de las perspectivas tradicionales centradas en la salud física, la funcionalidad biológica y los indicadores clínicos. En este sentido, abordar el fenómeno desde el Desarrollo Humano representa una oportunidad para profundizar en los factores internos que influyen en las vivencias y significados asociados al proceso de envejecer.

Por otra parte, la motivación personal que da origen a este estudio se encuentra estrechamente vinculada con mi propia trayectoria vital. La experiencia de acompañar el proceso de deterioro cognitivo de mi madre a raíz del Alzheimer despertó en mí la necesidad de cuestionar los factores que inciden en un envejecimiento pleno, más allá de los aspectos biológicos. A partir de ello, mi interés se orientó hacia la comprensión de los factores socioemocionales como posibles mediadores del bienestar y de la calidad de vida. El contacto con estudios inspiradores - como las poblaciones de las *Blue Zones* - reforzó esta búsqueda personal y académica. De este modo, la investigación se consolida orientada a comprender las condiciones que posibilitan un envejecimiento vivido con plenitud, coherencia y satisfacción.

A partir de los estudios revisados en el marco teórico, se identificó que gran parte de las investigaciones previas, como la de Fernández (2013), abordan el envejecimiento desde una

perspectiva predominantemente normativa, centrada en indicadores objetivos como la salud general percibida, la vitalidad y la función física. En contraste, el presente estudio propone un abordaje no normativo, en el que el foco se desplaza hacia la subjetividad y la particularidad de la autopercepción de las personas participantes. Este giro interpretativo permitió reconocer cómo los significados personales y las narrativas individuales constituyen un componente esencial para comprender la experiencia del envejecimiento satisfactorio.

Adicionalmente, el estudio introduce una coyuntura innovadora entre la perspectiva del *life span* y el campo del Desarrollo Humano, dos marcos conceptuales que, hasta ahora, no habían sido cruzados de manera explícita. Esta integración permite ampliar la comprensión del envejecimiento como un proceso dinámico, continuo y multidimensional, en el que las experiencias y los factores socioemocionales se entrelazan a lo largo de todo el ciclo de vida. En este sentido, el envejecimiento deja de entenderse únicamente como una etapa final o estática, para ser concebido como una construcción permanente en la que se actualizan significados y formas de autorregulación.

Entre los hallazgos más relevantes del estudio se destaca la gestión de los factores socioemocionales como determinante en la búsqueda de la integración personal. Este resultado permite ampliar el marco existente, al evidenciar que el bienestar y la satisfacción vital no emergen solo como resultados, sino como procesos activos de búsqueda y construcción de sentido. Desde esta mirada, el bienestar, la calidad de vida, la autorregulación, la autoeficacia, la satisfacción vital y el envejecimiento satisfactorio se comprenden como recursos dinámicos que las personas movilizan para integrar sus experiencias, configurando así un envejecimiento en desarrollo.

La población considerada en esta investigación estuvo conformada por personas adultas mayores, dividida en dos momentos distintos. Con el grupo seleccionado inicialmente se cumplió el propósito de explorar la diversidad de experiencias asociadas al proceso de envejecimiento. En esta primera etapa, participaron adultos de entre 74 y 97 años – dos mujeres y dos hombres - con quienes se buscó comprender en mayor profundidad su contexto psicosocial, así como sus capacidades emocionales, físicas y cognitivas. Este acercamiento permitió identificar momentos significativos de transformación vital, experiencias de pérdida o frustración, así como los modos en que cada persona reconstruye su sentido de vida y organiza sus hábitos actuales en función de los cambios en sus capacidades físicas y cognitivas.

En una segunda fase, correspondiente a las entrevistas finales, se definió como criterio de elegibilidad incluir adultos mayores dentro del rango de edad más amplio posible y con un grado educativo mínimo que facilitara la reflexión sobre su propia experiencia. La muestra final se conformó por cuatro adultos mayores no institucionalizados - tres mujeres y un hombre - con edades entre 72 y 77 años. El contacto con ellos se estableció mediante recomendaciones de familiares, amigos y conocidos, lo que favoreció la construcción de un vínculo de confianza y apertura. Aunque con trayectorias diversas, todos los participantes se mantenían laboral o académicamente activos, a pesar de encontrarse ya jubilados. Esta característica compartida permitió observar la importancia de la autonomía y la participación activa como componentes centrales de un envejecimiento satisfactorio.

Los hallazgos obtenidos a partir del proceso cualitativo revelaron que el envejecimiento satisfactorio se configura a través de la interacción entre distintas dimensiones personales y relacionales. En el análisis emergieron cuatro subcategorías - pertenencia, autonomía, manejo emocional y reconocimiento - que expresan de manera significativa la manifestación de los aspectos socioemocionales implicados en este proceso. Estas dimensiones, interdependientes entre sí, evidencian la forma en que las personas construyen y sostienen su sentido de bienestar y calidad de vida, al tiempo que fortalecen su autorregulación, autoeficacia y satisfacción vital.

En síntesis, los hallazgos derivados de las cuatro subcategorías permiten comprender el envejecimiento satisfactorio como un proceso de integración personal. La pertenencia se manifestó como la necesidad profunda de mantener vínculos significativos que generen sentido y soporte afectivo. Así, los vínculos socioemocionales se revelaron como un factor esencial en la experiencia de bienestar. La autonomía, por su parte, emergió como la capacidad de decidir, actuar y sostener la propia coherencia, reafirmando la independencia como componente fundamental del sentido de satisfacción. Con relación al manejo emocional, se evidenció que la autorregulación de las emociones, junto con la aceptación de las mismas, constituyen recursos que posibilitan la adaptación y el equilibrio interno. Finalmente, el reconocimiento se presentó como un factor de validación tanto personal como social, donde ser visto, escuchado y valorado por los demás refuerza el sentido de dignidad y de visibilidad. En conjunto, estas dimensiones expresan la manera en que la gestión de factores socioemocionales se manifiesta para configurar un proceso de envejecimiento percibido con satisfacción, propósito y sentido de integración.

De esta manera, se observó que tanto descubrirse a sí mismo en conjunto con los demás como reconocer su autonomía e individualidad son claves para la satisfacción de la población entrevistada, lo que refuerza la relevancia del enfoque humanista en la comprensión de los procesos subjetivos de la vejez.

Desde el plano teórico, esta investigación aporta a la comprensión del envejecimiento desde una mirada centrada en la persona, que reconoce la dimensión relacional y autorreflexiva del desarrollo humano en etapas avanzadas. Los resultados dialogan con los planteamientos de autores del enfoque humanista-existencial, ampliando la comprensión de la integridad y la autorrealización en la vejez.

Además, el estudio aporta una perspectiva que muestra cómo, aunque los significados asociados al envejecimiento satisfactorio tienden a converger, sus manifestaciones son diversas. Cada persona configura su propia manera de satisfacer las necesidades que considera esenciales para su equilibrio y satisfacción personal, lo que reafirma la naturaleza singular y dinámica del desarrollo humano incluso en las etapas avanzadas de la vida.

Metodológicamente, el estudio contribuye a reforzar la pertinencia del abordaje cualitativo y fenomenológico como medio para captar la complejidad de las experiencias subjetivas, validando los relatos y las vivencias de los participantes como fuente de conocimiento legítima y profunda.

La metodología cualitativa, sustentada en el enfoque fenomenológico, permitió reconstruir la realidad vivida por cada entrevistado, posibilitando acceder a la profundidad de sus significados, lo que fue esencial para poder integrar el análisis de semejanzas y diferencias entre las distintas experiencias personales.

Entre las limitaciones del estudio se reconoce que los hallazgos derivan de un número acotado de participantes y de un contexto específico, lo cual restringe la posibilidad de generalización, aunque no su validez interpretativa.

En el plano metodológico, el enfoque cualitativo y la fenomenología resultaron ideales para explorar en profundidad los significados individuales que configuran la experiencia del envejecimiento. Sin embargo, esta misma necesidad de atender a la vivencia subjetiva implica dificultades para realizar un análisis segmentado y completamente objetivo, dado que las categorías tienden a interrelacionarse y a entrelazarse en la experiencia de cada participante, reflejando la complejidad inherente al estudio de la persona.

A partir de los resultados, se abre la posibilidad de profundizar en futuras investigaciones sobre los procesos de autorregulación emocional en la vejez o sobre el papel del reconocimiento y la validación social en la percepción de satisfacción. Igualmente, resultaría valioso incorporar metodologías longitudinales que permitan observar los cambios en la autopercepción de las personas a lo largo del tiempo y de las diferentes etapas del desarrollo.

Otra línea de exploración posible sería considerar nuevos recortes generacionales, reconociendo que cada cohorte constituye una configuración particular del tiempo y de las condiciones socioculturales que modelan las experiencias del envejecer. En este sentido, replicar el estudio en algunos años permitiría acceder a una visión distinta del fenómeno, situada en otro contexto histórico y generacional, ampliando así la comprensión de cómo las transformaciones sociales inciden en los significados subjetivos del envejecimiento.

Desde el Desarrollo Humano, se invita a continuar explorando el envejecimiento como un proceso dinámico, relacional y abierto a la transformación, en el que la persona sigue siendo protagonista activa de su propio crecimiento.

Referencias

- Arfuch, L. (1995). *La entrevista, una invención dialógica*. Paidós.
- Baltes, P. (1987). Theoretical Propositions of Life-Span Developmental Psychology: On the Dynamics Between Growth and Decline. *Developmental Psychology*, 23 (5), 611-626.
- Baltes, P. y Baltes, M. (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.
- Baltes, P., Lindenberger, U. y Staudinger, U. (2007). Life Span Theory in Developmental Psychology. *Handbook of Child Psychology*, 6, 569-664.
- Buber, M. (1982). *Yo y Tú*. Ediciones Nueva Visión.
- Buettner, D. y Skemp, S. (2016). Blue Zones. Lessons From the World's Longest Lived. *Am J Lifestyle Med*, 10(5), 318-321.
- Bury, M. (1995). Envejecimiento, género y teoría sociológica. En Arber, S. y Ginn, J. (Ed.). *Relación entre género y envejecimiento. Enfoque sociológico*. (p. 35-54). Narcea.
- Carrascosa-Gil, R., Vázquez-Calatayud, M. y Canga-Armayor, A. (2010). Successful aging: un enfoque holístico. *Gerokomos*, 21 (4), 146-152.
- Cervantes, E. (2019). *La Reformulación del Sentido de Vida en Personas de la Tercera Edad a Partir de la Jubilación*. [Tesis que para obtener el grado de maestría en Desarrollo Humano]. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Cormier, W. y Cormier, L. (2000). *Estrategias de entrevista para terapeutas: habilidades básicas e intervenciones cognitivo-conductuales*. Editorial Desclee de Brouwer.
- D'Angelo, O. (2002). Proyecto de Vida y Desarrollo Integral Humano. *Revista Internacional Crecemos*, 1 y 2, 1-31.
- Erikson, E., Erikson, J. y Kivnick, H. (1986). *Vital involvement in old age: The experience of old age in our time*. Norton.
- Feixas, G. & Barrachina, M. (1993). *Aproximaciones a la psicoterapia: una introducción a los tratamientos psicológicos*. Paidós.
- Fernández, A. (2016). *Blue Zone de Cerdeña un estudio epidemiológico intergeneracional sobre nutrición y su aplicación en salud pública*. [Tesis que para obtener el grado de doctorado en Salud Pública y Psiquiatría]. Universidad de Málaga.

- Fernández-Ballesteros, R., (2001). Psicología y envejecimiento: retos internacionales en el siglo XXI. *Intervención Psicosocial*, 10 (3), 277-284.
- Fernández, V. (2013). *El Impacto Psicológico de los Sucesos Vitales en Personas Mayores: el Papel del Pensamiento Rumiativo, la Evitación Experiencial y el Crecimiento Personal*. [Tesis que para obtener el grado de doctorado en Psicología Biológica y de la Salud]. Universidad Autónoma de Madrid.
- Fromm, E. (1985). *El Amor a la Vida*. Paidós.
- Fromm, E. (2016). *El Arte de Amar*. Paidós.
- Goleman, D. (2006). *Inteligencia Social*. Kairós.
- Gómez, L. (2002). *Envejecer en Chiapas: Etnogerontología Zoque*. Instituto de Estudios Indígenas.
- Ham, R., Nava, I. y Torres, A. (2011). *Diagnóstico socio-demográfico del envejecimiento en México: Serie Documentos Técnicos*. Consejo Nacional de Población.
- Heidegger, M. (2003). *Tiempo y Ser*. Tecnos.
- Heidegger, M. (2007). *Principios Metafísicos de la Lógica*. Síntesis.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación*. McGraw Hill / Interamericana Editores.
- Herskind, A., McGue, M., Holm, N., Sorensen, T., Harvrad, B. y Vaupel, J. (1996). The heritability of human longevity: a population-based study of 2,872 Danish twin pairs born 1870-1900. *Hum Genet.* 96, 319-323.
- Huenchuan, S. y Rodríguez-Piñero, L. (2010). *Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección*. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).
- Husserl, E. (1949). *Ideas relativas a una fenomenología pura y una filosofía fenomenológica*. Fondo de Cultura Económica.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI). (2023). *Encuesta Nacional sobre Salud y Envejecimiento en México (ENASEM) y Encuesta de Evaluación Cognitiva 2021*. Recuperado de https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/boletines/2023/ENASEM/ENASEM_21.pdf

- Jaspers, K. (1933). *Ambiente Espiritual de Nuestro Tiempo*. Editorial Labor.
- Katzko, M., Steverink, N., Dittmann-Kohli, F., y Herrera, R. (1998). The Self-Concept of the Elderly: A Cross-Cultural Comparison. *The International Journal of Aging and Human Development*, 46 (3), 171-187.
- Kierkegaard, S. (2006). *El Concepto de la Angustia*. Ediciones Libertador.
- Lafarga, J. (2010). *¿Qué es el Desarrollo Humano en México? Orígenes y Proyecciones. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano*. Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano.
- Lambers, E. (2003). Supervisión en la terapia centrada en la persona: facilitación de la congruencia. En Mearns, D. y Thorne, B. *La terapia centrada en la persona hoy*. Desclee de Brouwer.
- Lombardo, E. y Krzemien, D. (2008). La Psicología del curso de vida en el marco de la Psicología del Desarrollo. *Revista Argentina de Sociología*, 10 (6), 111-117.
- Martínez, Y. (2005). Revisión de la fenomenología existencial. *Rev. Mexicana de Logoterapia*, 14, 61-89.
- Maslow, A. (1993). *El hombre autorrealizado: hacia una psicología del ser*. Kairós.
- Miranda, J., (2011). *Envejecimiento, Salud y Dependencia*. Universidad de La Rioja, Servicio de Publicaciones.
- Morales, J. (2011). Fenomenología y Hermenéutica como Epistemología de la Investigación. *Revista Paradigma*, 22.
- Napier, R., Gershenfeld, M. y Hahn, E. (2004). *Grupos, teoría y experiencia*. Limusa.
- Netuveli, G. y Blane, D. (2008). Quality of life in older ages. *British Medical Bulletin*, 85, 113-126.
- OECD. (2020). *How's Life? 2020: Measuring Well-being*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/9870c393-en>.
- Papalia, D., Sterns, H., Feldman, R. y Camp, C. (2009). *Desarrollo del Adulto y Vejez*. McGraw-Hill.
- Quiroz, C., Navarro, M., Iribarren, M. y López, J. (2010). Actividades de la Vida Diaria y Envejecimiento Exitoso. *Envejecimiento Humano: Una visión transdisciplinaria*, 1, 147-156.

- Rizo, M. (2017). *Envejecimiento activo y calidad de vida: Análisis de la actividad física y satisfacción vital en personas mayores de 60 años*. [Tesis que para obtener el grado de doctorado en Psicología de la Salud]. Universidad Miguel Hernández de Elche.
- Robine, J., Herrmann, F., Arai, Y., Willcox, D., Gondo, Y., Hirose, N., Suzuki, M. y Saito, Y. (2012). Exploring the impact of climate on human longevity. *Exp. Gerontology*, 47, 660-671.
- Robles Silva, L., (2006). La vejez: nuevos actores, relaciones sociales y demandas políticas. *Relaciones. Estudios de Historia y Sociedad*, XXVII (105), 140-175.
- Rogers, C. (2020). *El proceso de convertirse en persona. Mi técnica terapéutica*. Paidós.
- Rowe, J. y Kahn, R. (1997). Successful Aging. *The Gerontologist*, 37 (4), 433-440.
- Sabia, S., Singh-Manoux, A., Hagger-Johnson, G., Cambois, E. y Kivimäki, M. (2012). Influence of individual and combined healthy behaviours on successful aging. *Canadian Medical Association Journal*, 18 (184), 1985-1992.
- Sampieri, R., Collado, C. y Lucio, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill / Interamericana Editores.
- Sánchez, R. (1993). Didáctica de la Problematicación en el Campo Científico de la Investigación. *Perfiles Educativos*, 61.
- Santiago-Baena, G., Ponce-Rosas, E., Chapa-Luque, T., Sánchez-Escobar, L. y Jiménez-Galván, I. (2013). Percepciones sobre el modelo de envejecimiento life-span en una clínica de medicina familiar de la Ciudad de México. *Atención Familiar*, 20 (2), 55-58.
- Sartre, J. (2013). *El existencialismo es un humanismo*. Editores Mexicanos Unidos.
- Sautu, R., Boniolo, P., Dalle, P. y Elbert, R. (2005). *Manual de Metodología: Construcción del Marco Teórico, Formulación de los Objetivos y Elección de la Metodología*. Clacso Libros.
- https://www.academia.edu/30219477/Manual_de_metodolog%C3%ADa_Ruth_Sautu_pdf?source=swp_share
- Schmid, P. (2008). *¿Conocimiento o reconocimiento? La psicoterapia como “el arte de no saber”: Perspectivas de más desarrollos de un paradigma radicalmente nuevo*. Instituto para Estudios Centrados en la Persona y Universidad de Graz.
- Schutz, W. (2001). *Todos somos uno. La cultura de los encuentros*. Amorrourtu.

- Sorensen, T., Nielsen, G., Andersen, P. y Teasdale, T. (1988). Genetic and environmental influences on premature death in adult adoptees. *N Engl J Med.* 318, 727-732.
- Stange, I. y Lecona, O. (2014). Conceptos Básicos de la Psicoterapia Gestalt. *Eureka*, 11(1), 106-117.
- Stelter, R. (2000). The Transformation of Body Experience into Language. *Journal of Phenomenological Psychology*, 31(1), 63-77.
- Tate, R., Loewen, B., Bayomi, D. Y Payne, B. (2009). The Consistency of Definitions of Successful Aging Provided by Older Men: The Manitoba Follow-up Study. *Canadian Journal on Aging*, 28 (4), 315-322.
- Tejedor, E. (2010). La expectativa de autoeficacia: su influencia y relevancia en el desarrollo personal. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3 (1), 371-377.
- Triadó, C. y Villar, F. (1997). Modelos de envejecimiento y percepción de cambios en una muestra de personas mayores. *Anuario de Psicología*, 73, 43-55.
- Valencia, L. (2023). *El Autocuidado Emocional para el Desarrollo de la Capacidad de Agencia en Personas que Transitan la Vejez*. [Tesis que para obtener el grado de maestría en Desarrollo Humano]. Instituto Tecnológico y de Estudios Superiores de Occidente.
- Vasilachis, I. (2006). *Estrategias de investigación cualitativa*. Editorial Gedisa.
- Zhon, T., Casillas, E. y Cervantes, S. (2019). *Entrevistar en Psicología*. ITESO.