

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



**Autoconocimiento para la resignificación de la autonomía
y el poder en el adulto mayor**

**TRABAJO RECEPTACIONAL que para obtener el GRADO de
MAESTRO EN DESARROLLO HUMANO**

Presenta: **JOSÉ EDUARDO SANTIAGO GARIBAY
ARREOLA**

Asesor: **DR. LUIS FERNANDO CEJA BERNAL**

Tlaquepaque, Jalisco. 09 de marzo de 2024

Dedicatoria

Este trabajo va dedicado a mi madre y a mi hermana menor. Mi mamá, que a través de la reflexión después de su muerte, impulsó en mí la necesidad de indagar en el pensar y el sentir de las personas mayores. Aquí va escrito lo que con profundo sentimiento plasmé en cada una de las palabras que me recordaban a ti. Te fuiste un mes antes de iniciar este hermoso camino, este es mi duelo, aquí lo viví, aquí está escrito.

A Cristhian, la pequeña de la familia, viviste y escuchaste mis clases todos los miércoles mientras cuidaba de ti, te fuiste antes de que terminara este proceso, del cual formaste gran parte, las quiero y las extraño.

Agradecimientos

A mis hijos que estuvieron presentes en todo momento, en el tiempo que tuvieron que estar sin mí, en el ajuste de la dinámica familiar para permitirme tomar las clases y hacer los trabajos necesarios para lograrlo, A mi querida esposa, que con su constante compañía y apoyo incondicional ha sido la luz que ha guiado mi camino y ha hecho posible cada uno de mis proyectos. Gracias por creer en mí y por estar siempre a mi lado. A mi papá que me ayudó con su experiencia y conocimiento para adentrarme en el saber sobre el adulto mayor.

A mis compañeras y compañeros por ese lazo de amistad que ante la virtualidad se pudo sentir tan real y cercano como lo es en la presencialidad.

Resumen

En este trabajo se aborda la necesidad del acompañamiento a las personas que transitan por el camino hacia el envejecimiento. Este se trata de un proceso en el que es posible que las personas mayores no se hayan percatado de haber llegado a la vejez, y debido a esto, necesitan aprender a conocerse en esta nueva etapa donde la resignificación de las experiencias pueda focalizarse en la confianza en sí mismos y en su familia para así ceder el poder y permitirse aceptar la pérdida de autonomía debido al desgaste físico natural del cuerpo derivado de la edad o por la enfermedad.

Es necesario identificar los sentimientos y emociones, hacerlos propios, fomentar la comunicación en la familia y encontrar un sentido de vida en este camino hacia la vejez, no solo verlo como el final de la vida. Este proceso de acompañamiento permite también que la familia pueda tener una mejor relación y acercamiento al adulto mayor y poder acompañarlo con el corazón.

Se propone utilizar el método fenomenológico, específicamente la entrevista fenomenológica que busca responder a la pregunta sobre ¿cómo se percibe a sí mismo el adulto mayor no institucionalizado en este punto de su vida y en referencia a su entorno? Explorando a través de sus experiencias su propia percepción.

Palabras clave: autoconocimiento, resignificación, escucha, autonomía, poder, sentimientos, emociones, adultos mayores.

Contenido

Resumen	5
Palabras clave	5
Introducción	9
Capítulo 1: Problematización	12
1.1.- Implicación Personal	12
1.2.- Justificación/ pertinencia del tema-problema desde el Desarrollo Humano	14
1.3.- Problematización.....	18
1.3.1.- ¿Qué es problematizar?	18
1.3.2.- El tema problema	19
1.3.3 Árbol problema.....	24
1.3.4.- Categorías de análisis	26
1.3.5.-Descripción de la Población y del Escenario	34
Capítulo 2: Fundamentación teórica	35
2.1.-Diálogos para el acercamiento en familia: sentimientos de impotencia al depender de otros.....	35
2.1.1.- La importancia de la familia	35
2.1.2.-Dedicar nuestro tiempo a los adultos mayores	36
2.1.3.- El concepto diálogo (conversar, charlar).....	38
2.1.3.-El arte de escuchar	39
2.1.4.- Miedo a depender de otros	41
2.2.- Emociones, y necesidades: un mapa para el acompañamiento del adulto mayor	44
2.2.1.- Las Emociones como una complejidad insospechada en el adulto mayor	44
2.2.2.-El miedo en el envejecimiento: las pérdidas, los duelos y el miedo a la muerte	48
2.2.3 Miedo a las pérdidas	49
2.2.4 El duelo	51
2.2.5.-Miedo a la muerte.....	52
2.2.6 Necesidades.....	54
2.3.- Autoconocimiento y sentido de vida en la tercera edad	57
2.3.1.- Autoconcepto	57
2.3.2.- Sentido de vida en la tercera edad.....	60
Capítulo 3: Metodología.....	63

3.1.- Pregunta de Investigación	63
3.2- Propósito de la investigación	63
3.3.- Fundamentación teórico-metodológica.....	63
3.3.1.- El enfoque: cualitativo.....	63
3.3.2.- El método: fenomenológico.....	64
3.3.3.- La técnica: la entrevista fenomenológica.....	65
3.4.- Referente empírico.....	67
3.8.- Diseño de entrevista.....	67
3.9.- Implicaciones éticas.....	70
Capítulo 4: Primeros hallazgos	70
4.1 La experiencia a través de la entrevista de investigación	70
4.2.- Antes de la investigación.....	82
4.3 Mi experiencia como facilitador.....	84
4.4 Mi acompañamiento hacia el otro	85
4.5 Consideraciones al final del capítulo	87
Capítulo 5: Análisis de la investigación: categorías Analíticas	88
5.1.- Diálogos para el acercamiento en familia: sentimientos de impotencia al depender de otros.....	88
5.1.1- Conversaciones Significativas: La necesidad inherente a la comunicación en la familia	88
5.1.2.- La búsqueda de independencia, encontrando el camino a la autosuficiencia	95
5.2.- Emociones, y necesidades: un mapa para el acompañamiento del adulto mayor	97
5.2.1.- El viaje emocional, expresando sentimientos y emociones	97
5.2.2- La muerte: reflexiones sobre el final de la vida	99
5.2.3- Las Pérdidas: Cuando los que se van, se llevan una parte de nosotros.....	101
5.3.- Autoconocimiento y sentido de vida	102
5.3.1- ¿Quién soy ahora?: la aceptación a los cambios que trae da edad para vivir con plenitud la vejez.....	102
5.3.2- En busca del propósito: El sentido de vida en la vejez y sus motivaciones	105
Capítulo 6 conclusiones	108
6.1.- Hallazgos Principales	109
6.2.- Reflexiones sobre la vejez: Un llamado a la comprensión y la empatía	110
6.2.- Recomendaciones	111
Referencias bibliográficas:.....	114

Anexos 121

Introducción

El envejecimiento es un proceso de cambios fisiológicos y psicológicos donde después de una vida económicamente activa llegamos a la jubilación, luego de trabajar casi toda una vida para poder disfrutar de no pertenecer a la vida laboral, en otros casos la actividad no económica también es activa, pues dedican su vida al cuidado y atención de la familia, llegando a la jubilación en el servicio prestado a los seres queridos. Desafortunadamente la mayoría de las personas mayores al llegar a esta etapa notan que su salud empieza a deteriorarse, dejan de trabajar, de ser personas activas, se convierten en personas pasivas, llegan a presentar situaciones en las que es necesario cambiar su estilo de vida, algunos viven de manera independiente y su estado de salud hace que pierdan autonomía e independencia, los roles cambian tanto para ellos como para la familia.

Comienzan a vivir con familiares, generalmente hijos con familia son integrados al ritmo de vida de la familia, dejan su espacio y su rutina para adaptarse a una nueva, dejan de tener poder en las decisiones hacia ellos y sobre lo que sucede en la familia. Otro aspecto importante es el hecho de que al verse disminuida su movilidad crean una resistencia hacia el cambio de actividades, ya no es posible salir solos, manejar, realizar trámites; no conscientes de esto generan resistencia y fricciones en la familia, en mayor medida con los hijos que son los que se hacen cargo de ellos. Todo esto se genera, pues no hay un proceso de transición de la vida adulta hacia la vejez, se entiende que la edad lo determina, que la jubilación para quienes desempeñan tareas laborales remuneradas es el parteaguas entre estar joven y ser adulto mayor.

Una persona mayor puede no sentirse vieja y no preguntárselo, también no estar de acuerdo en estarlo, negarse a aceptar que la enfermedad llega y cambia por completo el estado de la persona. Los adultos mayores pueden sentirse relegados por no poder decidir por sí mismo y por los demás, todas estas situaciones podrían llegar a hacerlos sentir enojo y pueden estar molestos consigo y con su entorno y al

no poder entender lo que les pasa, aislarse para vivir en soledad, sin convivir, interactuar y desconfiar de todos lo que quieren ayudarlo, pero no lo comprenden.

En algunos casos los integrantes de la familia quieren ayudarlo, su comportamiento está a la defensiva, su expresión es triste, sus ganas de llorar al saber que no pueden expresar lo que sienten sin sentir rechazo y falta de empatía por parte de su familia, pues llegan a ser una carga y terminan solo “dándoles por su lado” sin tomar en cuenta sus comentarios, su experiencia, su historia.

Los mayores podrían considerarse como son las personas con mayor experiencia de vida; en muchos casos han visto morir a sus padres, crecer a sus hijos, han vivido su partida, sus logros y derrotas, han visto crecer a hijos y nietos, se han alejado de amigos, familia, por diversas razones, a veces por fricciones, viven duelos y alegrías, sufren enfermedades, son personas dignas de ser recibidas para escucharlas, con los brazos abiertos, con el corazón.

La mayoría tiene miedo a morir y dejar sola a su familia, sienten angustia al no saber si se quedarán solos, si alguien cuidará de ellos, si alguien estará al pendiente del otro lado de la línea en caso de ofrecerse algo, sufren por la indiferencia de la familia, por los malos tratos que puedan recibir. Todo esto provoca el cansancio por vivir y solo esperar de la vida, la muerte como una solución a los problemas que el envejecimiento le trajo; sin un sentido de vida en la vejez que debe ser plena y digna. Poder brindarles apoyo para ayudarlos a resignificar la experiencia ante las situaciones que no pueden cambiar, que sean capaces de desarrollar herramientas que les permitan adaptarse a su nueva forma de vivir, crecer y realizarse para darle un significado a su vida en el envejecimiento.

Aquí se presenta una articulación entre mi implicación personal y el trabajo de investigación que realicé de poco más de dos años en la maestría de desarrollo humano, en donde habitan personas mayores y han habitado en el pasado también. Transita por las opiniones de expertos que me ayudaron a comprender la pertinencia de mi tema problema y de mi objeto de estudio. Así mismo, presenta

una problematización surgida de una revisión bibliográfica suficiente que, combinada con la opinión del experto y algunos datos cuantitativos de instituciones reconocidas, muestra una situación que he considerado preocupante a nivel personal y, sobre todo, a nivel social.

Finalmente, el siguiente documento presenta, tras la sistematización de la información obtenida de manera bibliográfica y de otra información procedente del referente empírico a través de algunas entrevistas personales, tres categorías de análisis que se anclan en problemas y necesidades detectadas, pero que se iluminan con la teoría y los testimonios de las personas que participaron en el trabajo.

La recopilación y análisis de información obtenida muestran resultados tanto esperados como otros más que sorprenden al ser escuchados, leídos y sistematizados, cualquiera de los dos tipos de resultados puede causar al lector el estremecimiento de sus corazones y el permitirse implicarse, derivado de alguna situación familiar similar, ya sea en su entorno o en algún otro.

Algunas aproximaciones sobre los resultados obtenidos derivados de las categorías de análisis desarrolladas como son las Emociones y necesidades, el autoconocimiento y sentido de vida y, los diálogos para el acercamiento en familia: impotencia al depender de otros tienen que ver con el ritmo de vida actual, la velocidad con la que se quiere hacer las cosas y atender a las personas no nos permite hacer un pequeño alto hacia la reflexión y hacer a las personas darse cuenta de las necesidades tanto propias como de otras, en este momento donde los mayores que cuidaron de nosotros y que ahora es momento de que entreguen la estafeta para que cuiden de ellos.

Entrar en reflexión sobre la problemática presentada, puede hacer al lector pasar a la acción y cambiar el paradigma sobre el cuidado de las personas mayores y tener

una mirada amplia sobre las posibilidades que permitirá modificar la dinámica familiar cuando alguno de sus integrantes entre en proceso de envejecimiento.

Capítulo 1: Problematización

1.1.- Implicación Personal

Dentro de los objetos problema que se atienden desde el desarrollo humano, identifico *calidad- sentido de vida*, para acompañar al adulto mayor a encontrar nuevamente el sentido de vida en el camino por la vejez, que sea vivida con plenitud. Este caminar se ve interrumpido por situaciones de salud, movilidad o cualquier otro factor que actúe como momento clave cuando, por la vejez, se vean obligados a modificar su estilo, ritmo de vida y asumir un papel de población vulnerable que depende de otros para ver por su bienestar.

Mi primer contacto con este tema fue en el transcurso del primer semestre de la maestría en desarrollo humano, donde comenzaron a hacerme sentido los temas que pude relacionar con respecto a la vejez, pues relacioné vivencias con mi madre y también temas y situaciones que tienen que ver con el adulto mayor tanto en mi círculo familiar como social. Dinámicas que dificultan la convivencia y el tratamiento de las personas mayores pues ellos o ellas suelen ser renuentes a aceptar que ya no son capaces de ser independientes.

El tema lo hago mío por experiencias personales porque directamente pude vivirlo con mi mamá; ella era una mujer trabajadora, activa y muy independiente. Desafortunadamente experiencias pasadas de pérdidas materiales y enfermedades que llegaron a la familia provocaron cierto tipo de depresión a todos los integrantes de la familia. La mayoría aprendimos a vivir con ello, cabe mencionar que no fue algo superado del todo; pero aprendimos a vivir con ello al igual que mi mamá, solo que ella sí mostraba tristeza y en el fondo se culpaba por las cosas que habían pasado. Ella no tuvo pérdida de autonomía, solo su salud fue deteriorándose, llegando a la etapa de jubilación en la que ella no se sentía cómoda con el proceso

pues fue necesario hacer un cambio en donde ella era económicamente activa a verse disminuida casi por completo. A todo esto, se le sumaron resultados poco favorables con respecto a la pensión por discrepancias administrativas que resultarían en no dejar protegida a mi hermana en caso de fallecimiento. Desafortunadamente, mi madre no permitía que la apoyáramos con procesos de gestión para su jubilación o médicos pues le costaba trabajo creer que necesitaba tratamiento o medicación; además como hijos, no llegábamos a comprender su angustia, no logramos escucharla y comprenderla como tal.

Recuerdo también que la mamá de un amigo había pasado por una situación de salud complicada donde después de su recuperación, ya no fue posible dejarla sin atención continua, había perdido su autonomía. En una reunión familiar después de saludarla pregunté por cortesía, “¿Cómo está señora?” A lo que ella respondió con lágrimas en los ojos; “me siento mal, ya no puedo vivir sola, hacer lo que me gusta, ya no puedo manejar, tengo que vivir con mi hijo y su familia, ¿qué va a pasar con mi departamento?, estoy muy triste”. Al principio fue conmovedor, pero solo tiempo después comprendí realmente cómo ella se sentía.

Hay un aumento en el número de adultos mayores en la familia, veo a mi papá, mis tíos, mis tías, papás de mis compañeros, cómo ha pasado el tiempo y han envejecido, unos con menos problemas de salud o movilidad que otros, situaciones emocionales que tienen que afrontar y la carga que significa para los hijos el hecho de que tus padres requieran más tiempo y atención de lo que antes necesitaban. Es un proceso complicado por el ritmo de vida que vivimos en la actualidad, ahora tenemos menos tiempo para estar con ellos, atenderlos, comprenderlos y entenderlos desde su marco de referencia, desde su historia. Todo esto tiene relación conmigo como también con las personas que cuentan por lo menos con un adulto mayor en su familia.

El mayor acercamiento que he tenido sobre el adulto mayor es gracias a mi papá, él ya es un adulto mayor que se dedica al cuidado de las personas en la vejez. Es director de un centro donde preparan personas especializadas para el cuidado y atención del anciano. Su principal objetivo es darles plenitud de vida a través del

personal que preparan, darles atención y cuidados, atender y entender al anciano. A través de sus pláticas y su pasión por el adulto logro entender que es una población vulnerable que necesita de nuestra sincera atención.

Es fácil darse cuenta cómo sus necesidades van cambiando, dependen cada vez de más atención y veo también como sus preocupaciones, sus sentimientos, su tristeza se intensifican al ver que se vuelven dependientes, necesitan atención puntual y no logran comprender en algunos casos por qué está pasando esto. Veo que tienen la necesidad de ser escuchados, acompañados, comprendidos y abrazados porque en algunas ocasiones no lo encuentran en su familia... no quiero decir que dentro no encuentren comunicación y afecto, sino que ellos solo quieren ser escuchados de manera transparente, poder desahogarse y esperar comprensión por parte de sus seres queridos.

En general puedo decir que la búsqueda de información no ha sido de manera formal ya que en un principio fue complicado definir las ideas que llegaban a mi mente, trataba de asociar la situación con una palabra, una frase, pero lo lograba asociarlas, hasta que traté de encontrar en la búsqueda a internet algo relacionado con el tema que trato de abordar. Entonces, encontré en mis búsquedas un sitio cuyo nombre era Bastón de Oro (2018) no deja de ser interesante relacionarlo con los ancianos que usan bastón. En este sitio, definen la experiencia de la que hablo como “pérdida de la autonomía en el adulto mayor”; aunque en la parte de las emociones solo menciona que “La pérdida de autonomía puede crear tristeza debido a la pérdida de control en su vida.” (s/p). Y es así, los adultos viven tristes, sin que las personas podamos llegar a comprenderles, tienen necesidades físicas, de salud, movilidad, pero; ¿cómo se sienten ellos realmente?

1.2.- Justificación/ pertinencia del tema-problema desde el Desarrollo Humano

Trabajar con este tipo de población tiene la misma importancia que con cualquier otra, es una etapa de la vida que se debe de vivir dignamente y debe ser acompañada con el corazón, porque tenemos adultos mayores cerca de nosotros y

en algún momento llegaremos a esa etapa de la vida donde si nos es permitido, podremos ser independientes, si no es posible, saber que pase lo que pase, contamos con personas entregadas de corazón para facilitar el camino para una vejez vivida con plenitud.

La pertinencia de mi tema de interés va en relación con los objetos problema de autoconocimiento, calidad y sentido de vida en el adulto mayor, acompañarlos para poder aceptar su nuevo rol dentro del entorno familiar. Este no podrá ser el mismo que en sus años de juventud. Trabajar de la mano con el adulto mayor, acompañarlos en esta nueva etapa de la vida donde sus funciones físicas van en detrimento y pueden llegar a necesitar el apoyo de la familia para otorgarles los cuidados necesarios y una mejor calidad de vida.

Algunas familias que integran adultos mayores, nos dedicamos a cuidarlos con el corazón. Nos preocupamos por mantenerlos a salvo de accidentes, cuidamos de ellos en enfermedades, los protegemos del cambio de clima, queremos hacer todo por ellos para que sus preocupaciones, sus actividades físicas, el transcurrir de la vida cotidiana sea de lo más llevadera, sobre todo cuando han pasado por lesiones físicas debido a la fragilidad de su cuerpo, deterioro de sistema respiratorio, cardiovascular, limitaciones sensoriales como la vista o el oído y otras más que se pueden sumar.

Cuando su vida da un giro de manera repentina y pierden la autonomía y el poder que los caracterizaba ¿Quién los prepara o acompaña para este cambio? La realidad es que no se está preparado para un cambio de este tipo y, de hecho, podemos considerar que en ninguna de las etapas de la vida estamos preparados para los cambios, pues se intuye que es una continuidad, en lugar de ser una transición, un pasar la batuta, para estar preparados en cuestión de aceptar que los integrantes de la familia tomen decisiones que aporten tranquilidad y seguridad en el andar de la vejez.

El envejecimiento no es una enfermedad, no debemos considerar a la vejez como una etapa de colección de enfermedades, Siguiendo a Rogers, citado por Arias Gallegos (2015), la salud mental no se trata solo de evitar la enfermedad, sino también de enfrentar el auto desconocimiento. El sentido de la vida es subjetivo y varía entre individuos y momentos. En lugar de cuestionar el sentido de la vida, es nuestra responsabilidad encontrar un camino hacia un envejecimiento pleno y de calidad.

En el transcurso de la entrevista con la doctora Noemí Gómez (2022, comunicación personal) y platicar desde mi perspectiva la pertinencia de mi tema para el TOG, abordamos temas como la pérdida de las áreas de autoridad del adulto mayor, dentro del entorno familiar, la familia no pregunta si realmente es lo que la persona de la tercera edad quiere. A esto se suman las pérdidas materiales, el cambio de ritmo de vida laboral, las relaciones personales que también cambian, la pérdida tras la muerte de integrantes de la familia y del grupo social. Empiezan a perder su autonomía y poder, se vuelve poco confiable, se hace invisible en la toma de decisiones. Como Erich Fromm (2021) menciona que: Si yo soy lo que tengo y, si lo que tengo se pierde, entonces ¿quién soy? (pág. 63)

Podemos entender con su frase que, al llegar a la vejez, estamos en una etapa de constantes pérdidas familiares, sociales, perdemos salud, control de nuestra vida, entra temor a lo ya mencionado y, sobre todo, a la muerte, en este punto el adulto mayor se mantiene preocupado, en estado de angustia, se puede volver desconfiado, solitario, suspicaz.

Estar en este estado puede provocar en el adulto mayor y la familia fricciones de todo tipo, la mejor actitud frente a esto es lograr desarrollar las herramientas necesarias para la aceptación realista de las fuerzas y limitaciones dentro de lo que el envejecimiento le permita ser independiente y a los familiares aceptar un nuevo rol que es el de cuidador para ellos.

Este es un tema interesante para trabajar en un grupo de adultos -menciona la doctora Noemí Gómez-, debido a los tiempos en que vivimos, pues no damos oportunidad a hacer una verdadera transición de etapas de la vida y nos visualizamos como una continuidad, como menciono en párrafos anteriores.

Es una reconstrucción identitaria completa, pero en la cotidianidad pensamos que ese tránsito es natural, el adulto mayor quiere tener control sobre los hijos, sobre la casa, etc. Que en realidad ya no tiene, porque ya no está en ese momento de la vida.

El familiar de un adulto mayor no lo entiende fácilmente y porque hay un desencuentro, porque el adulto mayor no ha hecho esta reconfiguración de la autonomía, del poder y de la identidad. Ellos pueden -si son acompañados a ello- tener la capacidad de decir qué decisiones pueden tomar y cuáles otras no, con el cobijo de la familia.

El adulto mayor y su familia no tienen las herramientas para realizar esta reconfiguración porque en la sociedad en la que vivimos no hay espacio para la persona mayor anciano, entonces el adulto mayor se afianza y trata de hacerlos suyos, donde empiezan los problemas relacionados con la toma de medicamentos, por ejemplo, ir al médico, o simplemente no poder comer lo que gusta por cuestiones de salud, querer salir a la calle solos, manejar un auto, etc. Si no se da esta transición a tiempo, el anciano, puede llegar a alejar a la gente y quedar solo o en abandono, ser una carga para la familia.

Las personas mayores deben verse de manera integral, donde sea posible atenderles y acompañarlos para saber qué es lo que sienten y piensan con respecto a su persona, cómo fue su vida, su experiencia, para a través de ella poder facilitarle este proceso de resignificación del autoconocimiento. Tomando la idea de Frankl (2020) sobre resignificación, puedo decir que vivir situaciones difíciles que nos marcan, que no podemos cambiar, pero depende de nosotros resignificar la

experiencia, si no podemos tener el control de una situación para modificarla; tenemos el desafío de cambiar la actitud con respecto a lo sucedido y asumir la responsabilidad de encontrar la respuesta a los problemas que se nos presentan.

Si no se logra, esas cualidades que dieron fortaleza y poder en etapas anteriores llegan a convertirse en grandes defectos. Esto hace que a la familia le cueste trabajo aceptar y controlar, pues para ellos es normal ya así fue su historia y la relación de familia puede verse deteriorada hasta el punto de considerar una carga la atención al adulto mayor y crear conflictos entre todos los integrantes de la familia, donde al final el más afectado es el anciano que no encuentra su lugar en la dinámica familiar. Los ancianos son considerados como niños, se llega a confundir la pérdida de su autonomía, se trata a un anciano como una persona débil o inútil, dependiente. Están en una etapa donde sus funciones vitales y cognitivas retroceden, pero son sujetos con amplia experiencia que aún pueden hacer cosas.

No son los mismos seres que fueron en su juventud y pueden volverse personas deprimidas, sensibles, calladas, retraídas y es ahí donde no se reconoce ese cambio de comportamiento creando un desencuentro de familia pues es diferente a lo que se conocía como persona.

El adulto mayor es un ser humano complejo que aún está aquí, tiene emociones, propósitos, familia; por lo tanto, es necesario acompañarlo para ayudarlo a saber qué persona es en esta etapa, cuáles son sus pérdidas, sus duelos, las cosas que ya no va a tener, las decisiones que ya no podrá tomar.

1.3.- Problematización

1.3.1.- ¿Qué es problematizar?

Problematizar requiere de identificar una situación de mejora, normalmente dentro de un entorno conocido, desde el que podemos observar lugares, objetos,

también comportamientos o situaciones de personas que llaman nuestra atención y vemos áreas de oportunidad para investigar o participar desarrollando soluciones para mejorarlas. Un problema es un obstáculo que podemos encontrar, algo que no ocurre como debería, depende de la perspectiva y la visión que se pueda tener, pero ¿qué pasa cuando no sabemos que hay un problema? ¿Cómo darnos cuenta de que requiere nuestra atención?, suponemos que su andar es normal de acuerdo con su edad; sin embargo, dentro del desarrollo humano logramos captar con una perspectiva diferente desde la implicación personal donde identificamos situaciones que requieren atención y forman parte de los objetos problema para su investigación o intervención.

García Fanlo citado en Ruiz Calleja, (s. f.) menciona que problematizar es la actitud de dudar de lo evidente, de lo que no se duda, preguntarnos lo que nadie se pregunta, lo que creemos que es seguro como pensar que todo adulto mayor está feliz, contento y cuidado como se debe, que es comprendido y aceptado y que él reconoce que es un anciano no solo por su aspecto físico o por el número de años. Problematizar consiste en llegar a comprender cómo y por qué algo se convierte en indudable e incuestionable. Ahora, de acuerdo con (Sampieri et al., 2006):

En realidad, plantear el problema no es, sino afinar y estructurar más formalmente la idea de investigación. El paso de la idea al planteamiento del problema en ocasiones puede ser inmediato, casi automático, o bien llevar una considerable cantidad de tiempo; ello depende de cuán familiarizado esté el investigador con el tema a tratar, la complejidad misma de la idea, la existencia de estudios antecedentes, el empeño del investigador, el enfoque elegido (cuantitativo, cualitativo o mixto) y sus habilidades personales. (p. 46)

1.3.2.- El tema problema

En conformidad con lo anterior, el tema que me ocupa es un problema a tratar. De acuerdo con Rocío Magallón Mariné (INAPAM 2012), la población de adultos mayores en México está en aumento y la proyección para el año 2050 será

27 % mayor que de las cifras del 2010 que en total eran de 10.5 millones, en el 2010 ya había aumentado un 9.2 %. Así como lo menciona Rocío Magallón esto implica un cambio en la dinámica familiar pues requiere de la integración y participación del adulto mayor ya que sigue siendo un miembro importante de la familia, con vivencias, experiencias.

Ellos han pasado por distintas etapas de la vida que pueden ser estresantes y provocar depresión y la familia se vuelve un apoyo indispensable.

Para el 2018 la población de adultos mayores aumentó un 12.3 % según Pérez, M. (2020). Estos números reflejan a adultos mayores de 60 años o más que viven en México. En un comunicado de prensa, el INEGI (2021) reveló que Guadalajara y Zapopan están dentro de los 10 primeros lugares de municipios y alcaldías con población de 60 años o más, siendo Guadalajara el segundo lugar con 238,500 y Zapopan en el sitio número 7 con 172,228 INEGI (2021).

La población de mi TOG abarca la población de personas mayores de 60 años en condición de familia, que tanto para la familia como para el anciano son difíciles de definir. De acuerdo con Mujeres y Hombres En México 2015 (2015), las personas mayores de 60 años habitan en su mayoría en hogares familiares ampliados en los que el 38.1 % son hombres y 47.0 % mujeres. Los hogares ampliados son hogares familiares conformados por un hogar nuclear y al menos otro pariente, o por un(a) jefe(a) y al menos otro(a) pariente, para entender mejor el concepto de hogar nuclear, el INMUJERES define como hogares nucleares a los que son integrados por una pareja con o sin hijos, o uno de los progenitores e hijo(s) o hija(s).

El concepto de hogares ampliados podemos ejemplificarlo en una situación en la que el adulto mayor deja su independencia y autonomía por motivos ajenos a él y se integra al núcleo familiar, rutina y ritmo de vida de alguno de sus hijos, Es importante señalar que no en todos los casos tienen esposo o esposa, sino que pueden vivir con una pareja, y que no en todos los casos se tienen hijos donde viven con su esposo(a), hijos e hijas y tiene que adaptarse.

De acuerdo con este aumento en la población de personas mayores de 60 años en México y en mi entorno familiar y social que es alrededor de Guadalajara y Zapopan, la temática por abordar acerca del adulto mayor es el acompañamiento en el proceso de autoconocimiento para la transición de ser adulto joven a ser un adulto mayor.

En esta transición y por factores diversos, pierde cierto tipo de autoridad en el entorno familiar y el control sobre su vida y sobre la de los demás integrantes de ella si es que era jefe o jefa de familia. Se busca ayudarles a encontrar un significado propio de acuerdo con su historia de vida y lograr la resignificación de su autonomía y poder sobre el adulto mayor y la familia para llegar así a enriquecer el paso por la vejez de manera plena y digna en un ambiente familiar de calidez, comprensión y aceptación.

Parafraseando a Frankl (2020) de acuerdo con el tema del adulto mayor puedo decir que lo peor que puede pasarle a una persona es no saber cuánto tiempo puede durar un evento que cambia por completo la forma en la que estamos acostumbrados a vivir... puedo visualizarlo en las personas que caminan en una continuidad hacia los 60 años y más, deseando que sus vidas sean tranquilas, llevaderas, sin altibajos, con buena salud; sin embargo, no es igual para todos, pues en algún momento todo cambia y en ese momento entramos a la existencia provisional de la que Frankl refiere como una condición de vivir en un estado de espera o transición y cuya duración se desconoce. La persona en este estado y puede sentirse atrapada en la espera de algo que de significado y dirección a su existencia.

Así que se trata de acompañar al adulto mayor para saber quién es, descubrirse, conocerse. Erich Fromm (2021) comenta que nuestro yo es lo más importante; por lo tanto, a partir de este cambio hacia la vejez, es necesario acompañar al anciano a saber que él es su cuerpo, su nombre, a saber, quién es él en su grupo social y familiar, qué es lo que tiene, lo que hace, cómo se ve a sí mismo y cómo desea que los demás lo vean.

Para ellos puede ser difícil este caminar. Xavier Scheifler, así como fue citado por Larios Novela y Macías (2010) ilustra un ejemplo sobre el cambio de actitud:

un canasto mal cargado te puede resultar imposible de llevar sobre los hombros; pero bien acomodado, es posible que lo puedas llevar hasta con facilidad. Él afirma que el peso es el mismo, sólo que la forma de cargarlo es lo que facilita o imposibilita transportarlo (pág. 35)

Así que nuestro trabajo es acompañar al adulto mayor en esta carga que puede ser tan fácil o complicada de llevar como él o ella lo permita, pues si no es así, las consecuencias pueden ser muchas. A veces todo inicia con la pérdida de la productividad, y si su único propósito es llegar a jubilarse cuando tienen un trabajo remunerado sin un proyecto de vida para la vejez, pronto se encontrará perdido. Poco a poco se presentan las pérdidas de familiares y amigos... y al mismo tiempo, sienten la necesidad de acumular, y resguardar objetos que los aten a experiencias o personas del pasado y no se permitan desarrollar su tendencia actualizante hacia una mejor versión de sí mismos. Aunado a esto, la edad y las enfermedades amenazan el poder ser autónomos y poder decidir de manera consciente.

Al no atender las causas, pueden llegar a presentarse fricciones familiares que provoquen desinterés por cuidado del anciano. Se merma o hiere la atención de los integrantes de la familia, se pierde la confianza en familia, amigos, grupos sociales y aparecen actitudes negativas ante cualquier situación que se espere que le dé alegría, felicidad. No hay ganas de vivir. Viktor Frankl (2020) explica el significado de vivir.

vivir es sufrir; sobrevivir es hallarle sentido al sufrimiento. Si la vida tiene algún objeto, éste no puede ser otro que el de sufrir y morir. Pero nadie puede decirle a nadie en qué consiste este objeto: cada uno debe hallarlo por sí mismo y aceptar la responsabilidad que su respuesta le dicta. Si triunfa en el empeño, seguirá desarrollándose a pesar de todas las indignidades. Citando

a Nietzsche: "Quien tiene un porque para, vivir, encontrará casi siempre el cómo". (pág. 6)

La autoestima puede disminuir en el adulto mayor provocando aislamiento y soledad. Un problema que no es visible desde la mayoría de nosotros hasta el momento de vivirlo, pues la interpretación de cada uno va de acuerdo con nuestra historia de vida, introyectos y mandatos, al final todos tendremos y seremos adultos mayores y será de gran ayuda el acompañamiento en este tema.

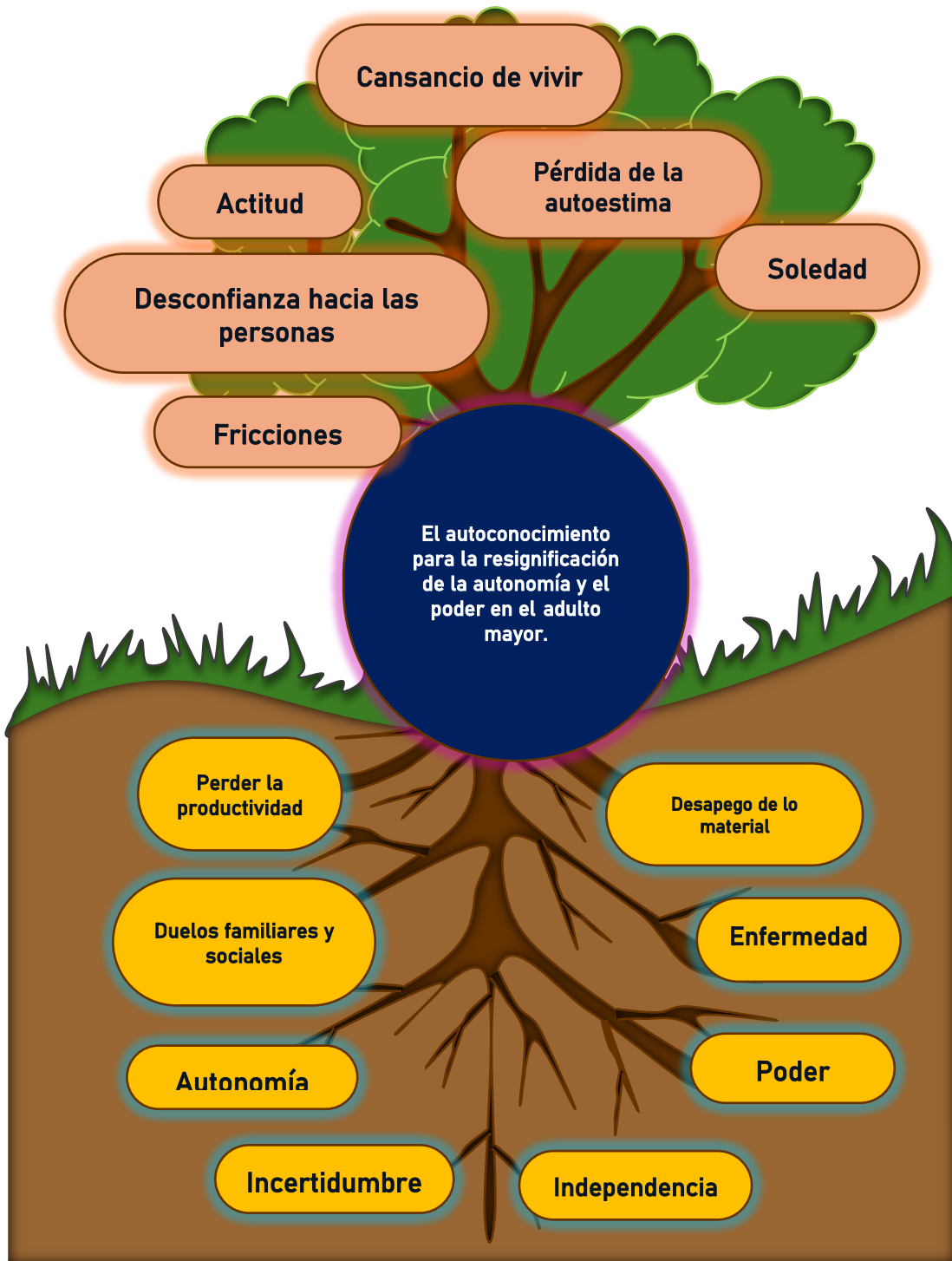
1.3.3 Árbol problema

En el proceso de comprender y abordar los desafíos que enfrentan los adultos mayores, el autoconocimiento surge como un elemento central para la resignificación de su autonomía y poder personal.

Este concepto nos ayuda a entender las diferentes partes del ser humano en esta etapa de la vida, desde sus experiencias internas hasta cómo interactúa con su entorno.

En nuestro “árbol problema”, el tema principal consiste en la búsqueda de ese autoconocimiento como catalizador para enfrentar y superar las dificultades que pueden surgir en el camino.

Al explorar en las ramas y raíces de este árbol, nos adentramos en los elementos como lo son las fricciones, desconfianzas, cansancios y soledades que pueden entrelazarse en la vida del adulto mayor, así como también en las raíces como lo son sus pérdidas, duelos y transformaciones.



1.3.4.- Categorías de análisis

Categoría 1.	Emociones y necesidades: un mapa para el acompañamiento del adulto mayor.
Categoría 2.	Diálogos para el acercamiento en familia: impotencia al depender de otros...
Categoría 3.	Autoconocimiento y sentido de vida en la tercera edad

Categoría 1 emociones y necesidades: un mapa para el acompañamiento del adulto mayor.

Problemática:

Ante la llegada de la vejez, el adulto mayor comienza a sentir diferentes tipos de emociones relacionadas con los cambios físicos y el deterioro propio de la salud, como primera causa de incomodidad, o frustración debido a las repercusiones tanto físicas como psicológicas que esto conlleva, molestias por sentir que camina más lento, ya no puede hacer sus actividades como antes, socializar, manejar, salir solo; ser una persona independiente. Enojo constante, descontento consigo mismo y hacia los demás provocando esconder emociones auténticas que causan gran dolor en el adulto mayor como miedo a la muerte, enfermarse o a estar solo necesitando del apoyo de personas cercanas.

Necesidad:

Estos cambios y emociones que presentan día a día los muestran hacia los demás con sus expresiones, se quejan en tono alarmante o demuestran comportamientos que reflejan a los familiares que el adulto mayor no está tomando la mejor actitud ante un proceso de cambio inevitable y que ante la familia puede ser difícil de llevar; el adulto mayor necesita sentirse en un ambiente seguro donde pueda ser acompañado, con la confianza y libertad de expresar lo que siente y piensa ante los cambios que pueden ser difíciles de sobrellevar.

El miedo, la angustia, miedo a la muerte... están presentes en la mayor parte de las etapas de la vida de una persona, comienzan a agudizarse cuando se llega a la vejez pues es común escuchar al adulto mayor hablar sobre el miedo a enfermarse y a morir, tal y como se muestran en las entrevistas realizadas donde expresan sin rodeos.

Como nosotros los adultos mayores que estamos pensando, ¿cuánto tiempo nos queda de vida?, ¿cómo nos va a ir? A mí me entra miedo y sobre todo me da miedo dejar a mi familia. (E2M)

Ante la llegada de la muerte, no podremos hacer nada para evitarla, somos impotentes ante ella, el tenerle miedo no evitará su llegada, solo puede frenarnos en la vida, este miedo a la muerte es a la separación, dejar a nuestros seres queridos, a las personas que más queremos (Filliozat, 1998).

He aquí un testimonio de este miedo a la separación:

A mí me gustaría mucho ver crecer a mis nietos, saber cómo van a vivir su vida, soy consciente que tengo que llegar a muy viejita para poder ver a mis nietos grandes. (E2M)

Estar enfermo o poder llegar a estarlo, los mantiene en un estado de alerta, de angustia. Filliozat (1998) explica que la angustia es una mezcla de emociones en conflicto, donde se entrelazan la necesidad de seguridad, de libertad y de protección. Estas emociones pueden ser imposibles de manejar como un miedo y un deseo, o un miedo y una cólera. Esto puede mantenerlos en constante incertidumbre sobre lo que podría suceder..

Miedo a la enfermedad, a imposibilitarme, me acuerdo de mi mamá y no me gusta. Yo sí le tengo miedo a la muerte, a las enfermedades principalmente. (E2M)

La respuesta de otra de las personas entrevistadas con respecto a la enfermedad demuestra enojo ante la situación que desafortunadamente le tocó pasar; ella menciona que:

me describo mal porque me ha dado una enfermedad que yo no quería que me diera y me he sentido muy mal desde que me dio la embolia. (E4M)
Le temo a ya no poder caminar nada nada y andar en silla de ruedas, le temo mucho. (E4M)

La salud y bienestar son algo que podemos perder, pues es algo que poseemos, la preocupación por no perderlo es constante, genera miedo a los cambios, a lo desconocido, puedo enfermarme de solo estar preocupado, si pierdo lo que poseo me vuelvo desconfiado, duro, solitario (Fromm, 2021).

En el transcurso de la vejez es indispensable para un adulto mayor sentir la seguridad de contar con personas que estén pendiente de ellos cuando puedan necesitar de apoyo, ya sea por enfermedad o solo por compañía. El saber que pueden estar pendiente de ellos es muy importante.

Miedo a la enfermedad a no tener a nadie a quien hablarle en el momento, esperar a que alguien venga y ayude. (E5M)

Temerle a que en la noche te ocurra alguna cosa respecto a la salud y no tengas a nadie, así como para pedirle auxilio, miedo a la enfermedad. (E6M)

La sensación de ya no sentirse libres ante las circunstancias, por la pérdida de la independencia a causa de la enfermedad que la vejez les ha dejado, es la de sentirse como un ave sin alas, como menciona la siguiente entrevistada, aun teniendo la compañía y atención de la familia no puede decidir por ella de manera libre y poder decir o hacer de acuerdo con las decisiones que ella quiera tomar.

Me siento presa, como si tuviera alas y no puedo volar, acostumbrada a vivir sola desde que se casó mi hijo, entonces sí, aunque me traten muy bien y me quieran mucho, tenga mi recámara, mi baño que me hicieron, aun así, no tengo la libertad que tenía cuando vivía yo solita en mi casa. (E4M)

En este punto, podemos considerar el sufrimiento del adulto mayor ante la experiencia, testimoniada, de no sentirse comprendido en sus angustias, preocupaciones y dolores... pero, sobre todo, de ir sintiendo que no le queda más que soportar eso que está sintiendo...

Categoría 2. Diálogos para el acercamiento en familia: impotencia al depender de otros...

Problemática:

La comunicación entre el adulto mayor y la familia es clave para el desarrollo de una vejez plena en la que vive la pérdida de la autonomía y su independencia, vive la muerte de los seres queridos, pérdidas materiales y sufre de manera más intensa y preocupante los problemas por los que los miembros de la familia pasan. La persona mayor está en búsqueda de que los demás lo comprendan a través de la capacidad de escuchar de cada persona.

Necesidad:

Es importante que el adulto mayor sea escuchado y comprendido ante la dificultad de la pérdida de la movilidad, su independencia y saber que ya no puede tener el poder de decisión y control de su vida y cierto tipo de influencia sobre las demás personas.

Atender y comprender al adulto mayor desde su propio marco de referencia es importante, pues necesita el apoyo de los suyos, sentirse integrado y conocer su propio tránsito por el paso de momentos clave de la tercera edad. El sentirse abandonado a pesar de estar cerca de sus seres queridos, favorece el sentimiento de que es una carga o bien, siente que por su estado de salud la familia no tendrá la paciencia para atenderlo.

La vejez se identifica como una etapa donde la persona tiene una colección de enfermedades, padecimientos que limitan su independencia, se mueve más lento y siente impotencia al no ser el mismo o la misma de antes.

La reacción de los y las entrevistadas es muy conmovedora porque, aunque el adulto mayor aún sea independiente puede estar viviendo en un ambiente donde no hay comunicación o integración por parte de su familia. Expresan el deseo de sentarse a platicar sin ideas preconcebidas y ser recibido tal como es. Es verdad que tal vez podamos escuchar una y otra vez las mismas historias, anécdotas, enfermedades, sentimientos, molestias que ya conocemos; pero se trata de darnos el tiempo para estar con ellos. Para Isabel Filliozat (1998), no se necesita mucho trabajo; solo se necesita un silencio atento, estar presente con la persona a través de la mirada, se sentirá escuchado y avanzará liberando su carga de sentimientos. Se trata, en su opinión, de respetar la emoción que hay delante de nosotros.

Como se presenta en la siguiente respuesta, el adulto mayor forma parte de la familia pero no es considerado como el jefe de familia aún después de la muerte de su esposa, él se siente integrado pero realmente no lo está, pues muchas de las decisiones de la casa eran y son tomadas sin su consentimiento o solamente se le daba aviso después de que las decisiones fueron tomadas.

***¿Eres escuchado?** Yo digo que no, ahorita es una dinámica y estamos platicando, si tú te das cuenta, ahora que no está su mamá, estoy yo más presente, antes no estaba presente y así es la vida. E1H*

Algunas de las personas entrevistadas mencionan que a raíz de la muerte del cónyuge cambió su posición ante la mirada de los hijos; aun así, es necesario poder entablar una conversación donde el adulto mayor sienta empatía por parte de los suyos y pueda sentirse recibido, pueda abrirse a ellos y compartir sus experiencias, vivencias, sentimientos y emociones a través de un diálogo donde los hijos y nietos puedan estar para él desde una posición de escucha congruente y abierta sin llegar a ser consejeros, poseedores de sabiduría, o jueces.

*¿Es tomada en cuenta? A veces no, ¿por qué no? Sabe será, a veces sí, a veces ni me pelan, para lo que les conviene, pero casi no, hablan entre ellas.***E3M**

Una de las justificaciones de las hijas con respecto a la entrevistada **E3M** es que su mamá se comporta como una *niña berrinchuda* que no está conforme con nada, nada le parece, la mayoría de las veces está con una actitud negativa mayormente provocada por la enfermedad, de este modo ellas toman las decisiones sobre la salud de su mamá y sobre el mantenimiento de la casa, aunque el adulto mayor menciona que siempre les dice

que mientras viva ella hará lo que desee en su casa, que ya que ella muera pueden hacer lo que sea.

Categoría 3. Autoconocimiento y sentido de vida en la tercera edad

Problemática:

El cambio a la vida adulta se da de manera secuencial, así como percibimos las demás etapas de la vida; de bebé a niño, de niño a adolescente y es posible que no nos demos cuenta de estos cambios hasta que el cuerpo cambia o alguien nos lo pregunte, el no estar conscientes de haber llegado a la vejez y de asumir el rol de adulto mayor.

Necesidad:

La aceptación de la vejez como una etapa de la vida que se puede vivir con plenitud, más que identificarlo con una etapa de cambios y vulnerabilidades que le afectan, aunque es bastante representativo en ella, es necesario replantearse el autoconcepto de la persona en el proceso de envejecimiento, la vejez, no es una enfermedad.

Es necesario asumir de manera positiva el proceso de envejecimiento y de los roles correspondientes para que pueda adaptarse a este cambio y lograr la satisfacción de ser un adulto mayor.

En el proceso de las entrevistas quise plantear la pregunta enfocada hacia los roles que puede desempeñar un adulto mayor esperando que la pregunta fuera respondida sin problemas, fue necesario apoyarlos a todos en responder y encaminarlos hacia los roles que desempeñaban como el rol de padres, esposos, tíos, abuelos, etcétera. Al pensar que la pregunta no había sido clara y que las respuestas no servirían, me di cuenta de que ninguno de ellos mencionó ser adulto mayor siendo el rol principal que los representa en sociedad, en familia, en la vida.

soy el abuelo, soy el papá, debo de empezar por: soy el papá, hermano, amigo, abuelo, padrino. (E1H)

aparte de ser mamá soy abuela, pues qué. Hermana, tía, prima, ¿qué más? Esposa, hija, esa es mi vida. (E2M)

¿Es mamá?, sí, que más, nada(risas). ¿Es hija? Era hija, pero ya se me fue mi mamá, hermana también, ¿es tía?, soy tía abuela, (ayudándola a responder) es tía y es abuela, ¿quién soy yo?, como dice la canción. (E3M)

De acuerdo con Merchán Maroto & Cifuentes Cáceres (s. f.), pasando el proceso de jubilación, el adulto mayor pasa por una etapa contraria a la socialización que se da cuando somos pequeños, este proceso es llamado “desaparición social” del adulto mayor donde se asimila un cambio de rol activo a uno pasivo y de poca relevancia social ocasiona que no se tenga un proyecto de vida para esta etapa, más allá de asumir que es el fin de las etapas de la vida.

Conocernos permite que tomemos decisiones en nuestra vida, así el adulto mayor puede conocerse en la vejez para aprovechar lo que tiene, trabajar en un proyecto

para esta etapa y vivir pleno. Según (Fromm, 2021) Nuestro yo es la más importante posesión, cuerpo, nombre y posición social, la imagen que tenemos de nosotros y cómo queremos que los demás nos vean.

La vejez no es una enfermedad desde el punto de vista clínico. Como un conjunto de enfermedades están estrechamente relacionadas con el envejecimiento, esto no ha permitido que la vejez se comprenda (Reyes-Torres, y Castillo-Herrerall, 2011). La llegada a la adultez mayor también puede ser satisfactoria, productiva, donde se afiancen habilidades y conocimientos tanto en el adulto mayor como en la familia donde se integra.

En la siguiente respuesta, la entrevistada aun siendo de edad avanzada, no se visualizaba como adulto mayor.

Bueno pues hasta hace unos cinco años me sentí como adulto mayor, nunca sentí cuando llegué así, a la madurez de adulto mayor, ¿cómo si se hubiera dado cuenta de repente que ya es adulto mayor? Sí, así me sentí. (E5M)

La siguiente respuesta recuperada menciona no darle importancia a la edad.

Yo no le he dado mucha importancia a eso más que pensando, porque a veces me recuerdan los años. (E6M)

1.3.5.-Descripción de la Población y del Escenario

Adultos mayores de 60 años que viven en condición de familia, cuyo tránsito por la etapa está siendo difícil tanto para ellos como para su familia y que pudiera ser útil un acompañamiento desde el enfoque centrado en la persona, donde su rol no esté bien definido debido a su condición ya sea por edad, problemas de salud o que no sea tomado en cuenta en la toma de decisiones y se vea disminuido.

Capítulo 2: Fundamentación teórica

La fundamentación teórica de este trabajo se enfoca en tres constructos clave que son fundamentales para comprender y abordar el acompañamiento del adulto mayor.

El primer constructo explora las dinámicas familiares y los desafíos emocionales que surgen cuando los adultos mayores dependen de sus seres queridos para el cuidado y la atención.

En el segundo constructo se examinan las emociones y necesidades específicas de los adultos mayores, destacando la importancia de comprender y satisfacer estas necesidades emocionales para promover su bienestar integral.

El tercer y último constructo se centra en la importancia del autoconocimiento y la búsqueda de significado en la vida durante la etapa de la vejez, y cómo estos factores influyen en la calidad de vida y el bienestar de los adultos mayores.

2.1.-Diálogos para el acercamiento en familia: sentimientos de impotencia al depender de otros.

2.1.1.- La importancia de la familia

Hablar de la familia es centrarnos en el primer grupo familiar al que pertenecemos. Podemos pensar que en algunos casos es el grupo al que volvemos al llegar a la vejez, después de crecer y acumular vivencias, experiencias.

En este grupo creamos lazos que en la vejez son vitales, es la familia el primer frente de apoyo de cualquier persona y más para el adulto mayor y, es aquí donde comienza algunas penas, pues unos son olvidados mientras que para otros, la vida se va tratando de recibir el cuidado limitado cada vez más y a veces exclusivamente, a los cuidados físicos. Son llevados al médico, y al ser interrogados, se limitan a hablar solo de síntomas somáticos, limitándose en el

compartir sus sentimientos, desesperanzas y tristezas, pues sienten que no los consideran importantes (Ferman, 2004). En la familia, los adultos mayores son los abuelos, las personas de experiencia.

Ellos pueden darle un cambio de dirección a la manera con la que vemos nuestro mundo, hacia otro objetivo donde el sentimiento de amor sea el protagonista.

Sería de esperar que, al llegar a la vejez, los adultos mayores tuvieran reconocimiento y fuesen escuchados; sin embargo, ocurre que la familia llega a considerar a la vejez como una carga y no como una etapa, que requiere también un proceso de acompañamiento. El adulto mayor es un miembro más que necesitará apoyo y comprensión, no solo en referencia a sus necesidades básicas, sino también en el manejo de sentimientos y emociones que se viven en esta etapa. Es valioso darle su espacio y hacerle saber que aún tiene la capacidad de hacer muchas cosas por sí mismo y otras tantas con el apoyo de su familia.

De acuerdo con Díaz-Unzueta (2016), en el envejecimiento, la participación de la familia no es continua, no se acompaña al adulto mayor en este proceso, tampoco se hace un esfuerzo por comprender y entender a los ancianos, nunca hay tiempo para ellos, no hay espacio en la agenda de la familia para atenderlos.

2.1.2.-Dedicar nuestro tiempo a los adultos mayores

Recuerdos positivos, negativos, risas, lágrimas, suspiros, vale la pena dedicar un tiempo a los adultos mayores que pueden enseñarnos tanto. Más que entretenerlos a ellos o a nosotros mismos, es lograr que se cree esa relación de confianza donde, el adulto mayor, se sienta con plena libertad de expresarse y descubrir las herramientas necesarias para desarrollar su tendencia actualizante en la vejez. González (2000), expresa esta situación desde unas preguntas provocadoras:

¿No es mejor escuchar a los abuelos y entenderlos, que ver tanta televisión basura?, ¿tener con ellos charlas donde las emociones se entrelazan y das sentido a sus vidas y a las nuestras hasta el final de sus días?, ¿no es mejor

esto que la deshumanización que impera cada vez más en los hogares? (p. 178).

No siempre nos sentamos a escuchar a las personas mayores. Algunos consideran repetitivo o aburrido su discurso; en lo personal, al pasar de los años he aprendido a contemplarlos y a mirar con interés sus ojos, su nostalgia, y a mantener la atención a las experiencias que pueden compartir. Sus historias repetitivas forman parte de eso que dio significado a sus vidas, ha sido lo más importante para ellos. Una de las observaciones interesantes al respecto es la de Aguilar-Cervantes (2019), quien comenta:

Lo que más me llamó a atención fue cuando los entrevisté, pues las personas se veían interesadas en hablar de sus experiencias de vida, su postura corporal cambió enseguida y en la mayoría de los casos contaron cosas de su pasado y parece que olvidan el presente, el rostro se les iluminaba cuando hablaban de sus recuerdos, identificaban sus emociones y sus sentimientos, pude establecer una relación de empatía que los motivó a compartir su vivencia de vida, estaban ávidos de comunicarse y que alguien los escuchara aunque sea por breves momentos. (p. 15)

La comunicación profunda con los adultos mayores es más importante que la simple tarea de escuchar; implica reconocer y valorar su propia riqueza. A medida que nos centramos en la importancia de darles un espacio donde puedan expresarse libremente, se revela un tesoro de sabiduría que, de lo contrario, podría perderse en la vorágine de la indiferencia y la deshumanización. Las palabras de González (2000) y las observaciones de Aguilar-Cervantes (2019) nos recuerdan que el acto aparentemente sencillo de prestar atención a las historias repetitivas de los mayores no solo otorga significado a sus vidas, sino que también enriquece las nuestras. Por último, la conexión auténtica con los adultos mayores se erige en un antídoto contra la superficialidad de la rutina diaria que acecha en nuestros hogares, proporcionando un lazo intangible pero invaluable que durará más allá del presente, resonando en las emociones compartidas y los recuerdos iluminados.

2.1.3.- El concepto diálogo (conversar, charlar)

De acuerdo con la real academia de la lengua española, la palabra diálogo proviene del latín dialōgus, y este del griego. διάλογος diálogos. La primera definición menciona que el diálogo es una plática entre dos o más personas donde de manera alternada expresan sus ideas o afectos.

El diálogo es un proceso de comunicación interpersonal, es conversar, charlar. Aquí se comparten ideas, se intercambian puntos de vista; no es negociar o discutir. Se necesita de la colaboración y disposición de ambas partes para establecer el diálogo. Estar cara a cara donde tiene el mismo valor e importancia la escucha y el decir las cosas.

Para lograr establecer el diálogo con los mayores, en la fenomenología se habla del método fenomenológico en donde se busca conocer la experiencia de las personas a través de observarlas, en lugar de establecer teorías sobre ellas. El método fenomenológico consiste en tres pasos: el primero de ellos llamado la regla de la epojé. Esta regla nos invita a dejar de lado todas aquellas ideas preconcebidas, que tenemos sobre las personas mayores, por lo menos un momento, para así, darle la oportunidad a la experiencia. Una vez establecida la apertura a la escucha con la primera regla del método fenomenológico, se da paso a la regla de la descripción. Es aquí donde la persona que está escuchando al adulto mayor puede alcanzar una comprensión profunda de la experiencia a través de los sentidos, no la explica y, se mantiene abierto a las posibilidades que el diálogo está creando sin llegar a conclusiones. La última regla de este método es la horizontalidad, donde no hay jerarquía de significados que importen más que la descripción de la experiencia. Cada experiencia tiene el mismo valor, pues da significados diferentes. Cada dato compartido de la experiencia es como una pieza de rompecabezas, cada pieza diferente, pero con el mismo valor (Martínez 2018).

El diálogo es una experiencia que se vive entre las partes, donde el adulto mayor puede ser congruente con lo que siente, piensa y, el familiar o amigo tiene la disposición de recibirlo tal como es. No se puede establecer el diálogo si los grupos sociales donde el adulto mayor tiene un rol, no están dispuestos a escuchar lo que ellos tienen que decir. Importa el que la persona que dedicará tiempo al adulto

mayor, sepa que el método fenomenológico requiere de trabajo, la disposición hará sencilla su aplicación.

2.1.3.-El arte de escuchar

La mayor parte de la vida de las personas implica escuchar, ya que a través de los oídos se capta gran cantidad de información, ya sea que prestemos atención o no. El saber escuchar es una habilidad que requiere de atención y práctica para poder desarrollarla y así, obtener el máximo potencial de ella.

Según (Codina 2004), en la comunicación, del tiempo total que dedicamos a comunicarnos, el 22 % lo enfocamos en leer y escribir, hablamos otro 23 % y el porcentaje mayor, lo dedicamos a la escucha, así que estemos en la disposición de escuchar o no. Recibimos más información de la que compartimos.

Todas las personas, en algún momento de la vida estamos ante alguna situación en la que solo esperamos que la otra persona tenga la disposición de escucharnos. En algún momento somos emisores del mensaje, en otros tantos, los receptores.

Codina (2004) menciona que en el momento en el que estamos como receptores de información, escuchamos desde tres ángulos diferentes: como consejeros, víctimas o jueces. Actuamos o respondemos al mensaje como si el transmisor del mensaje estuviera esperando que lo asesoremos, le demos un consejo o le ofrezcamos un poco de ayuda y así, mientras nos comparten su experiencia, vamos tratando de encontrarle una solución a su problema. Este tipo de respuesta solo podría generar en la otra persona, un sentimiento de impotencia al no resolver su problema.

Para Gordon (2014) dentro de la comunicación verbal de la aceptación, es importante examinar la forma en la que se responde ya que esta es la clave para una comunicación eficaz, de esta manera clasifica en categorías este tipo de respuesta que menciona Codina (2004); aconsejar, proporcionar soluciones o sugerencias.

Cuando escuchamos desde el papel de víctima y alguna persona comienza a decirnos algo, comenzamos a procesar a la par y, pensamos en cómo nos afectará lo que nos está diciendo y qué consecuencias tendrá para nosotros, dejamos de escuchar genuinamente a la persona.

En el papel de jueces, escuchamos al otro desde una tendencia crítica, para autorizar o rechazar lo que dice, para enjuiciar o para desprender una opinión. Mientras la otra comparte, vamos analizando todo el mensaje que tenemos almacenado en la cabeza y vamos revisando si se contradecía o no, si se corresponde o no con nuestras creencias, vamos enjuiciándola a cada minuto. Con esta actitud no nos permitimos abrir a la escucha de opciones, enfoques y conceptos que pueden lograr enriquecernos; nos inhibimos y nos limitamos, no permitimos que nadie aporte algo diferente, estamos con el pensamiento firme sobre nuestra creencia.

Gordon (2014) muestra algunos ejemplos sobre la escucha desde la crítica y juzgar a los demás en lo que expresan como lo es decirles que no están pensando con claridad, el mencionar que están equivocados o mostrarse en desacuerdo con la otra persona.

Cuando las personas se sitúan en el papel de consejeros, Codina (2004) menciona que, colocarnos en una posición de superioridad relega al otro a un nivel de inferioridad y fragilidad, lo que intensifica su inseguridad y ansiedad. Por otro lado, cuando nos situamos como jueces, simplemente confrontamos diferentes perspectivas, valores y estilos, lo cual obstaculiza la verdadera capacidad de escucha. En resumen, quedamos anclados en el pasado, impidiendo que la escucha nutra nuestro futuro.

Recordemos que cada uno vive una experiencia desde nuestro propio marco de referencia. Ninguno puede ser igual al de otro y, es posible que nuestros consejos o sugerencias solo desanimen al adulto mayor a compartir como se siente. Desde el punto de vista de familia, el poder acercarnos a escuchar al adulto mayor, puede

darnos la oportunidad de comprenderlos desde su contexto para así hacerlos sentir abrazados y acompañados en este proceso de envejecimiento, también mejorar nuestra relación con ellos, pues se sentirán libres de expresar lo que sienten y piensan.

Según Benavides-Borrego (2016), para los adultos mayores una de las necesidades es ser escuchados sin temor a ser juzgados. Esta condición facilitó que, al compartir sus vivencias y experiencias, abrieran su corazón y pensamiento. Los cambios en ellos se fueron notando, lo que les proporcionó opciones para construir y resolver conflictos personales, familiares y de sociedad.

El adulto mayor, al encontrarse ante un grupo de personas con características similares como la edad, una pérdida, enfermedades, limitaciones, se sienten con la confianza de preguntar y externar dudas sobre si es él o ella la única persona que está pasando y siente lo que está sintiendo, así también trabajar en darse cuenta de lo que ocurre en ellos al compartir su experiencia.

2.1.4.- Miedo a depender de otros

Para una persona, llegar a la vejez y empezar a tener limitaciones en las funciones físicas o problemas de salud como Alzheimer por mencionar alguno, provoca malestar en ellos. Pensar en que no podrán tener la independencia que los caracterizaba de adultos jóvenes o, solo por protegerlos, la familia impulse y los anime a, por ejemplo, dejar de manejar, jubilarse o salir acompañados. Esto es un símbolo de protección y cariño hacia ellos o, seguridad hacia los familiares que pueda implicar una carga futura. De cualquier manera, la dependencia genera miedo, incertidumbre, enojo.

De acuerdo con Jiménez-Aguilera et al. (2016), el mejor indicador de salud en el adulto mayor es, su estado funcional. Ellos se vuelven personas delicadas en su cuidado y la enfermedad puede provocar impacto negativo en lo que es su día a día. "El riesgo de perder autonomía y funcionalidad es elevado, por lo que demandará atención y cuidado; lo cual tiene implicaciones en lo individual, tales

como autopercepción, baja de autoestima y bienestar; generando maltrato, abandono, marginación y mala calidad de vida” (p.130).

El envejecimiento se caracteriza por traer limitaciones a las personas, las actividades que en otra etapa de la vida pueden no parecer peligrosas, aquí llegan a ser peligrosas para ellos. Jiménez-Aguilera et al. (2016) mencionan cómo afecta al adulto mayor y la importancia de la participación familiar en su cuidado.

restringen su participación social, la cual es muy relevante para el adulto mayor, ya que ha consolidado su identidad personal, en la cual las funciones de afecto y cuidado son importantes, respecto al papel solidario y protector que cumple la familia con el adulto mayor. Por ello, detectar dependencia funcional en sus inicios es vital, para proponer un mejor abordaje dirigido a la participación de la familia y del equipo multidisciplinario de salud (p. 130).

En México y Latinoamérica, es claro el aumento en la dependencia funcional con el paso de los años. Aunque la edad considerada para ser adulto mayor es a partir de los 60 o 65 años, la edad de 86 años es en la que los ancianos tienen dependencia total, mujeres de 70 que aún son independientes y otros estudios que sugieren que las mujeres tienen mayor dependencia que los hombres (Jiménez-Aguilera et al. 2016).

La dependencia forma parte de la vejez, conforme pasan los años, esta se incrementa y ante su llegada, es común encontrar adultos mayores que se niegan a aceptar esta parte de ser viejo y sentirse vulnerable ante los demás.

En investigaciones de Vázquez y Murguía (2017) se describen los tipos de dependencia y sus niveles donde muestran las necesidades a las que se pueden enfrentar en la vejez. Los tipos de dependencia son: económica, esta se refiere a la dependencia de apoyos que son brindados al adulto mayor, pues la actividad productiva es poca y solo es para autoconsumo para cubrir necesidades de alimentación, vestido, consultas médicas o pagos de servicio por mencionar algunas. La dependencia instrumental es en la que necesitan del apoyo de algún familiar para llevar a cabo actividades del día a día como son de tipo domésticas como la preparación de alimentos y el aseo de la casa. La dependencia afectiva es el tipo de dependencia donde el adulto mayor necesita del apoyo para la toma de decisiones en su vida diaria. Por último, está la dependencia funcional donde el adulto mayor requiere el apoyo para hacer actividades de igual manera diarias, en

las que, por problemas de enfermedad o padecimientos, dependen del cuidado de familiares o amigos.

Cualquiera de las variantes de dependencia que se presentan en el envejecimiento, son un desencadenante de emociones, en el adulto mayor, pues el perder el control de su vida gradualmente hace que su sentir hacia las pérdidas crezca. Si llegan a perder eso poco que les queda y sienten que ya no tienen nada, entonces, ¿qué son? Como familia, es importante trabajar en un mapa para su acompañamiento ante esta explosión de emociones.

2.2.- Emociones, y necesidades: un mapa para el acompañamiento del adulto mayor

2.2.1.- Las Emociones como una complejidad insospechada en el adulto mayor

Para Filliozat (1998), hablar de emociones significa hablar de movimiento. Donde la “e” significa la dirección de ese movimiento que es hacia el exterior. Este es un impulso, desde nuestro interior, hacia afuera, es una sensación que nos dice quiénes somos y nos conecta con el mundo. Puede ser llamada por un recuerdo, pensamiento o algo fuera de nosotros. Apunta y nos informa sobre el mundo que nos rodea, es más rápida que el pensamiento hipotético-deductivo. Nos da cuenta de lo que nos gusta y lo que no. Las emociones nos dan el sentir de existencia en este mundo. Nos dan individualidad y conciencia de nosotros mismos. La vida emocional está estrechamente vinculada con la vida relacional.

Myriam Muñoz (2012) se acerca al concepto de las emociones como reacciones espontáneas del cuerpo. Según ella, sentimos lo que debemos sentir, como seres humanos, tenemos la libertad de decidir lo que deseamos hacer con aquello que sentimos. Las emociones nos dicen cómo estamos. Son un examen de nuestro organismo para regular nuestra vida. Las emociones están al servicio de nuestra supervivencia. Una emoción precede al sentimiento y a las percepciones que esta genera en la persona, es la manera de expresar hacia el exterior, cómo estamos, suele ser intensa, pero de duración corta. Nos protegen, nos dan supervivencia.

Díaz-Unzueta (2016), coincide con Myriam Muñoz (2012) al afirmar que muchos hablan de la libertad que deben de sentir las personas al expresar sus sentimientos y emociones, sin ser juzgadas o etiquetadas por ello; sin embargo, muchos las ocultan creyendo que es la mejor manera de avanzar.

Las personas deben sentir la libertad de expresar lo que sienten, pero, con frecuencia, como menciona Maturana (2006), se nos dice que debemos controlar

nuestro emocionar y, nuestro comportamiento debe ser enfocado en lo racional, así se nos enseña cuando somos niños. Las personas que piden dejar de lado lo emocional y enfocarnos en lo racional, desean un comportamiento elegido o aprendido por ellos. Esta sociedad en la que se vive opone la emoción a la razón como si fueran dimensiones opuestas del espacio mental; como si lo emocional negara la parte racional y usualmente se dice que lo racional define lo humano. Muñoz (2012) coincide con Maturana (2006) expresando su idea en el siguiente texto:

Me parece que durante mucho tiempo la emoción fue vista como un estorbo y como algo que había que reducir o quitar para responder más adecuadamente, más fríamente. Esta visión era un reflejo de la idea tan fragmentada y desconfiada que se tenía sobre el ser humano, que fue cuestionada con el surgimiento de distintas corrientes de pensamiento y que, en el ámbito de la psicología, surge con la aparición de la Psicología Humanista (p. 12).

Al mismo tiempo, Maturana (2006) afirma que “cuando negamos nuestras emociones, generamos sufrimiento en nosotros o en los demás, que ninguna razón puede resolver” (p. 84).

El sentir dolor, angustia, desesperación, o enojo, da cuenta de que estamos vivos porque podemos sentir. Si las personas no vivieran las emociones, no podrían expresar lo que viene de su organismo, no deben de ser rechazadas, sino aceptadas como herramientas para su desarrollo. Vergara-Huerta (2019) menciona que la vida se volvería menos plena, menos significativa y, en cierto sentido, más limitada en su riqueza emocional, una persona que experimenta un trastorno emocional está en desventaja.

Carl Rogers (1995) no relaciona la adultez mayor con tranquilidad, a diferencia de cómo la percibe la sociedad, sino que expresa cómo vive las emociones de una manera más intensa:

¿Serenidad? Con frecuencia se dice o se presume que los años maduros se caracterizan por su calma y su serenidad. Personalmente, esta actitud me parece falaz. Creo tener una perspectiva más amplia de los hechos ajenos a mí y por consiguiente suelo observarlos con mayor objetividad que antes. Sin embargo, contrastando con lo dicho, los hechos que me afectan personalmente, con frecuencia evocan una reacción más poderosa que hace unos años. Cuando me excito, alcanzo un estado muy elevado. Cuando me preocupo, me siento mucho más perturbado. Las aflicciones parecen más agudas, el dolor más intenso, las lágrimas brotan con mayor facilidad, la alegría alcanza cotas más elevadas e incluso el furor, que siempre me ha causado problemas, se hace sentir con mayor virulencia. Emocionalmente, soy más volátil que antaño. (p. 24)

El poder expresar emociones y sentimientos, en algunos casos, es complicado, dependiendo de la etapa de la vida en la que nos encontremos. Las emociones pertenecen a cada persona, cuando se hacen presentes, es responsabilidad de cada uno nombrarlas para tomar posesión de ellas: “esto que siento, es tristeza, “esto que siento, es enojo” Larios Novela y Macías (2010). Si no son nombradas, en este caso, el adulto mayor sería víctima de ellas y, viviría en un tormento emocional. Con la ayuda de la familia, pueden encontrarle significado.

Expresar el emociionar, positivo o negativo, genera diferentes tipos de experiencias. Si el adulto mayor puede vivenciar la vejez en compañía de seres queridos, amigos y familiares, se sentirá bien y en compañía podrá ver la vida con otros ojos. García (2017) habla de las emociones tanto positivas como negativas en los adultos mayores. Relaciona las emociones positivas en el adulto mayor con la actividad social, generando una especie de bucle de retroalimentación positiva. Experimentar sentimientos positivos lleva a tener más ganas de mantener una vida social con otros, y a tener una percepción más positiva hacia los demás, siendo más confiados, optimistas y generosos con las otras personas. Las emociones positivas benefician la salud física y dan otra percepción a nivel psicológico sobre la salud. Para el autor, las emociones negativas también tienen efecto en la vejez, a nivel inmunológico y cardiovascular estas se relacionan con la depresión y aumentan el riesgo de muerte en las personas mayores, siendo la depresión uno de los trastornos mentales más frecuentes en el envejecimiento.

Las emociones son necesarias para las relaciones interpersonales, no debemos categorizarlas como buenas o malas siendo este un enfoque más subjetivo, las emociones son reacciones naturales del ser humano.

Las emociones que se suelen percibir como positivas, suelen ser aquellas que se perciben como agradables, placenteras o deseables, como la felicidad, la alegría o el amor. Por otro lado, las emociones cuya percepción es negativa, son generalmente aquellas que se perciben como desagradables, dolorosas o indeseables, como la tristeza, la ira o el miedo. Sin embargo, es importante recordar que todas las emociones cumplen una función adaptativa y pueden ser útiles en diferentes contextos.

Para algunas personas, mostrar emociones es muy complicado, ya que han aprendido a evitarlas por o experiencias. Los adultos mayores, con el paso del tiempo, pueden llegar a experimentar emociones que son: preocupación, angustia e inseguridad por mencionar algunas. Esta inseguridad, causada por el apego o cercanía que tiene su familia ante la llegada de una posible dependencia y pérdida de su autonomía Aguilar-Cervantes (2019).

Si el adulto mayor tiene la confianza y seguridad de poder identificar sus emociones, ponerles nombre y saber que sean positivas o negativas, es necesario expresarlas. Esta clasificación es más objetiva y se basa en cómo las emociones afectan el bienestar de la persona en general. Las emociones positivas Incluyen sentimientos como la felicidad, la alegría, el amor, la gratitud y la esperanza. Estas emociones suelen asociarse con estados de bienestar, y fortalecen las relaciones sociales.

Por otro lado, las emociones negativas abarcan sentimientos de tristeza, miedo, ira, ansiedad y culpa. Aunque puedan resultar incómodas, estas emociones también desempeñan un papel importante para las personas. Un ejemplo podría ser como el miedo puede ayudar a una persona a evitar situaciones peligrosas, y la tristeza puede llevar a la reflexión.

Rogers y Kinget (2022) describen la personalidad sana en una persona como que, estuvo abierta a la experiencia, expresa sus emociones, sentimiento y todo lo que su organismo va experimentando. Todo esto de una manera equilibrada para satisfacer sus necesidades presentes.

Las emociones forman parte de las personas, al permitirse sentir las, expresarlas, comprenderlas, ponerles nombre y hacerlas propias. Las emociones son un movimiento interior que se dirige hacia el exterior, conectándonos con el mundo y proporcionándonos una sensación de identidad y conciencia. La expresión emocional es fundamental para la supervivencia de las personas, en especial para los adultos mayores, esto permitirá desarrollar una personalidad sana en esta etapa de la vida.

2.2.2.-El miedo en el envejecimiento: las pérdidas, los duelos y el miedo a la muerte

El miedo de acuerdo con (Gómez et al., 1993), es una emoción de intensa sensación desagradable. El miedo percibe el peligro que puede ser real o no, pasado, presente o futuro. El miedo es una emoción primaria que deriva de la oposición natural a un riesgo o amenaza a la que el ser humano pueda enfrentarse. El miedo está relacionado con la ansiedad, que es un miedo futuro.

El miedo forma parte de las emociones más significativas en las personas, a las que Muñoz (2012) llama “emociones universales”. Estas son comunes en los seres humanos, están al servicio de la supervivencia del ser humano y son innatas... El miedo en este caso tiene como propósito que la persona busque sobrevivir en un ambiente que puede ser más o menos hostil y no ponga en riesgo la vida.

La ansiedad es un miedo al futuro, se identifica la etapa de la vejez con miedo, esta puede ser una etapa a la que se llegará o que la persona está viviendo. Ríos (2017) explica esta relación, pues para él, es curioso cómo se puede identificar o conceptualizar el término “viejo” como limitante del desarrollo de actividades productivas y lo relacionamos con el descanso, experimentación y asignación de tiempo libre para hacer lo que de jóvenes no pudimos hacer. También el hecho de ser mayor implica dejar de hacer actividades que puedan poner en riesgo nuestra

salud, de ahí la relación con lo inservible, tanto por la sociedad como por el sujeto en esta etapa de la vida.

Es una etapa a la que no se quiere llegar y muchas veces se intenta evitar o retrasar a toda costa.

Ríos (2017) lo confirma con la siguiente explicación: “Podría decirse que el miedo más relevante y fundado con mayor ahínco es este, la supresión en la vejez de nosotros como individuos en el espacio familiar, social y comunitario” (p.11). Muñoz (2012) dice que: “El miedo surge cuando necesitamos protegernos de algo que nos parece amenazante y la reacción más inmediata es la de huir de ese algo” (P.19).

Las personas tienen miedo a la vejez porque no quieren sentirse enfermos, solos, incomprendidos, ya que, dejan de ser comprendidos por la sociedad esto no significa que antes de esa etapa fueran comprendidos. Se cree que se convierten de nuevo en niños y que un niño aún no sabe lo que quiere.

2.2.3 Miedo a las pérdidas

¿Qué le da significado a lo que pierden las personas?, ¿qué los motiva a salir de la cama todas las mañanas a pesar de haber enfrentado situaciones difíciles? Son cuestionamientos que Castro y Velázquez (2016) se hacen con respecto al sentido que tienen las pérdidas y reflexionan que:

Pocas personas se detienen a procesar los sentimientos que acompañan una pérdida. La gran mayoría, simplemente hacen sus actividades sin detenerse, otras se deprimen y nunca lo superan. Me resulta interesante conocer cómo es la experiencia de alguien que tiene claro el sentido de lo que acontece en su vida. Y me pregunto ¿Se necesita un propósito para todo lo que nos ocurre? (p.5)

Uno de miedos más comunes que debe enfrentar una persona mayor, es la necesidad de adaptarse a una pérdida. Las pérdidas suelen ser de energía, fuerza física, amigos y familiares, trabajo por jubilación o movilidad, y así también, la familia y la relación cercana con los hijos (Díaz-Unzueta, 2016).

Moreno et al. (2020) coincide con Díaz-Unzueta (2016) al decir que, en el envejecimiento, adultos mayores se enfrentan al duelo de muchas pérdidas como la pareja, la muerte de amigos y familiares, la independencia de los hijos, sumado a lo anterior, la disminución de sus capacidades físicas y de salud. Muchos adultos mayores viven, incluso, en duelo permanente, pues debido a la pérdida sucesiva de personas cercanas y muy queridas se mantienen en este estado.

Según Díaz-Unzueta (2016), para superar con éxito esta situación, uno debe enfrentar varios duelos que causan un gran dolor y tristeza. Incluido el duelo de tu vida que terminará algún día, es decir. tienes que enfrentarte a tu propia muerte. La adaptabilidad de las personas mayores está determinada por sus antecedentes, habilidades de comunicación, recursos y fortalezas emocionales.

Es de importancia hacerse un espacio, un alto para reflexionar sobre lo que se ha perdido como capacidades físicas o los seres queridos que pueden presentarse como un desafío común. Así también encontrar un propósito o sentido en medio de las pérdidas. Cuando se comprende y se reflexiona sobre las pérdidas, es posible tener un sentido más profundo y significativo en la vida, incluso en la vejez. Encontrar un propósito en medio de las dificultades puede ser una forma poderosa de motivar a las personas a seguir adelante a pesar de las dificultades. Esto ayuda a adaptarse mejor a las pérdidas inevitables.

2.2.4 El duelo

Ante las pérdidas que experimentamos en la vida, surge el duelo que es un estado afectivo de gran intensidad emocional. Cada que perdemos algo, viene acompañado de un duelo, la fuerza o intensidad de este duelo no depende de la naturaleza de lo perdido, sino del valor que se le da, es decir, de los momentos o significados afectivos que se le asignen. Podemos pues, considerar que el duelo es producido por cualquier tipo de pérdida, y no sólo es aplicable a la muerte de un ser querido, el duelo tiene lugar ante una pérdida significativa (Cabodevilla 2007).

Ya se ha mencionado que, en el envejecimiento, el adulto mayor pierde constantemente algo de sí mismo o de su entorno. Cabodevilla (2007), selecciona 5 bloques diferentes de duelo que se puede relacionar con la vejez:

En primer lugar, está la pérdida de la vida, de la que se hablará más adelante, esta se refiere a la propia muerte o a la de un ser querido. En segundo lugar, están las pérdidas del aspecto de sí mismo relacionadas con la salud. En tercer lugar, las pérdidas de objetos externos, es decir pérdidas materiales. En cuarto lugar, enumera las pérdidas emocionales, que tienen que ver con conflictos familiares o amistades, se rompe ese vínculo, se daña la relación. Por último están las pérdidas relacionadas con el desarrollo, estas se dan por las pérdidas que vienen acompañadas en las distintas etapas de la vida como la vejez.

Flórez (2002) explica lo que significa la pérdida en la vejez:

La pérdida es el tema principal que caracteriza a las experiencias emocionales de los ancianos. Tienen que enfrentarse al duelo de múltiples pérdidas (del esposo o esposa, los amigos, los familiares, los colegas), el cambio de estatus laboral y de prestigio y el declive de las capacidades físicas y de salud. Gastan cantidades elevadas de energía física y emocional en el duelo, la resolución y la adaptación a los cambios que produce la pérdida. Muchos ancianos pueden vivir en situación de duelo permanente debido a la pérdida sucesiva de personas cercanas (familiares, amigos, compañeros del hogar de jubilados). En esta situación, las sucesivas manifestaciones afectivas del duelo son menos intensas, sin embargo, no desaparecen por completo. (p. 83)

Ante un continuo perder, es importante acercarse al adulto mayor para acompañarlo a sobrellevar los duelos, como menciona Flórez (2002), no desaparecen por completo, pero, se puede acompañar para darle otro significado.

2.2.5.-Miedo a la muerte

La muerte es el fin del camino, es la nada y el todo, pues es el temor más grande que tiene el ser humano. Fromm (2021) se cuestiona sobre el pensamiento hacia la muerte:

¿Qué pasaría con el temor de perder la vida, con el miedo a morir?
¿Sólo sienten este temor los viejos o los enfermos? ¿O todo el mundo teme a la muerte? El hecho de que forzosamente debamos morir, ¿invade toda nuestra vida? El temor a morir, ¿se hace más intenso y consciente cuando nos acercamos al límite de la vida, cuando somos viejos o estamos enfermos? (p. 72).

Para Vergara-Huerta (2019), no es posible cambiar el hecho de que algún día lleguemos a la muerte: esta realidad no solo concierne al autor, sino que es una experiencia inevitable para todas las personas. Pocas personas contemplan en su día a día que tarde o temprano, la vida llega a su fin. El acercamiento a ella llega a través de experiencias cercanas, eso nos hace traerla al presente. Al estar frente a una situación que ponga en peligro la vida, se huye de la posibilidad de pensar en el fin de la vida. No reflexionamos en la posibilidad de morir, se le teme a la muerte. Aun cuando la muerte sea inevitable, no se está preparado para aceptarla.

Tememos a la muerte porque nos causa dolor y su sufrimiento genera tristeza, es considerada como la peor experiencia, pero no para el que muere sino para el que la vive, la persona que muere no siente la muerte, los que nos quedamos tampoco la sentimos, sino la consecuencia de la partida de un ser querido qué es sufrir, extrañar y revivir momentos. Míreles (2012) traduce la carta de Epicuro a Meneceo donde Epicuro menciona lo siguiente:

La muerte no es, para nosotros, nada, porque no hay bien ni mal que no pueda sentirse, y la muerte es privación de sentido; de donde: la recta consideración de la muerte como cosa que en nada nos concierne hace gozosa, aunque sea mortal, nuestra vida, sin confiar en un tiempo sin límites sino renunciando a todo deseo de inmortalidad. Pues nada hay, en la vida, terrible para quien tiene la certeza de que nada terrible conlleva la ausencia de la vida. Y así, vano es el que dice que teme a la muerte porque cuando uno está muerto no es dolorosa, pero sí lo es cuando uno la espera: aquello cuya presencia no conturba, en vano aflige al que lo espera. La muerte no es para nosotros el más temible de los males porque, cuando nosotros somos, la muerte no está, y, cuando la muerte está, entonces nosotros ya no somos; no lo es ni para los vivos, pues, ni para los muertos: para los unos justo porque, para ellos, no es, y para los otros porque ellos ya no son. Pero la mayoría de los hombres ora huyen de la muerte como del mayor mal, la buscan como descanso de los males de la vida. (pág. 76)

Para Filliozat (1998) “El miedo a la muerte más frecuente en nuestra sociedad es sin duda el miedo a la separación, morir es dejar a aquellos a quienes se quiere” (p.140).

La perspectiva de Rogers (1995) sobre la muerte es que antes de llegar a la vejez, consideraba que la muerte era el fin absoluto de la persona. La muerte no parece ni trágica ni dolorosa:

Creo que nadie puede saber si le teme a la muerte hasta que esta llega. No cabe duda de que la muerte es el salto culminante a la oscuridad y creo que, con toda probabilidad, la aprensión que me produce el ser anestesiado se verá duplicada o incrementada cuando me enfrente a la muerte. (p.27)

Rogers expresa no temerle a la muerte, sino a las circunstancias que la rodean como una larga y dolorosa enfermedad. Él preferiría una muerte rápida, antes que tenerse que enfrentar a ella.

La muerte se puede relacionar con lo divino, con la religión. El miedo a la muerte no es más que un salto a lo desconocido. Para los adultos mayores, la fe en Dios y lo que hay más allá, representa una fe auténtica. Esta fe o salto de fe de acuerdo con Kierkegaard (2014) es un salto más allá de la razón y la comprensión objetiva, una decisión subjetiva y apasionada de comprometerse con lo divino de comprometerse con Dios.

2.2.6 Necesidades

Se puede definir el concepto de necesidad, como la carencia o escasez de algo que es necesario para el ser humano, esa falta de ese algo, impulsa a su búsqueda Cámara et al. (2015). Para González (2000), en el envejecimiento, los adultos mayores viven con mayor intensidad sus sentimientos y emociones, se vuelven más conscientes, tienen como necesidades principales el poder estar cerca del otro, de sentir, de escuchar una palabra de aliento, de ser escuchados.

Benavides-Borrego (2016) así como lo dijo González (2000), afirma la importancia de las necesidades emocionales, sumando, de igual manera, las necesidades físicas y mentales.

Maslow (1991) establece una jerarquía de necesidades básicas en el ser humano. En primer lugar, o en la base de la pirámide, se encuentran las necesidades fisiológicas como menciona Benavides-Borrego (2016). Estas son las funciones que están relacionadas con la supervivencia de la persona. En el adulto mayor se busca, con el apoyo de la familia cubrir este tipo de necesidades primarias.

Saucedo et al. (2019) expresan que, cuando las personas mayores entran en un proceso de mayor fragilidad o vulnerabilidad, se presenta la necesidad de decidir quiénes las cuidarán. El adulto mayor puede o no estar buscando cómo cubrir sus necesidades básicas fisiológicas, pero, en la vejez, es un requerimiento que puede darse de manera fortuita o una decisión difícil de tomar para la familia, pues alguno toma la responsabilidad de su cuidado. Y aceptan el compromiso del rol de cuidador “porque es parte de la familia”, no siempre es de esa manera, aunque es una respuesta que predomina en nuestra cultura.

Una vez satisfechas las necesidades fisiológicas, en la jerarquía de necesidades de Maslow, continúan las necesidades de seguridad, las personas buscan seguridad y estabilidad en sus vidas. Esto incluye la seguridad física, la estabilidad emocional, la protección contra peligros y la ausencia de miedo. Como menciona Saucedo et

al. (2019) esa seguridad, protección e independencia es otorgada al adulto mayor a través de familiares y personas cercanas. Idealmente, ofrecen todo tipo de seguridad al anciano para protegerlo de lesiones, movimientos que pongan en riesgo su integridad, enfermedades, etc.

El envejecimiento es algo nuevo para el adulto mayor, diferente a lo que le es familiar. Maslow (1991) corrobora este pensamiento en la siguiente frase:

Otros aspectos más amplios del intento de buscar seguridad y estabilidad en el mundo se ven en la preferencia corriente por las cosas familiares más que por las que no lo son o por lo conocido más que por lo desconocido (p. 27)
La persona que logra satisfacer las primeras dos necesidades básicas, luego de esto surgirá la necesidad del sentido de pertenencia y la necesidad de amor. Estas necesidades suponen el dar y recibir afecto. Maslow (1991) expresa lo que sucede ante la falta de cubrir esta necesidad:

Cuando están insatisfechas, una persona sentirá intensamente la ausencia de amigos, de compañero o de hijos. Tal persona tendrá hambre de relaciones con personas en general —de un lugar en el grupo o la familia— y se esforzará con denuedo por conseguir esta meta. Alcanzar tal lugar importará más que cualquier cosa del mundo y puede llegar a olvidar que una vez, cuando el hambre era lo primero, el amor parecía irreal, innecesario y sin importancia. Ahora las punzadas de la soledad, el destierro, el rechazo, la ausencia de amistad y el desarraigo son preeminentes. (p. 28-29)

Saucedo et al. (2019) coincide al decir que, en la vejez, a falta de sentido de pertenencia o afecto, el sentimiento más frecuente es la soledad. Aunado a esto, los adultos mayores sufren una serie de pérdidas o duelos que favorecen este sentimiento.

Los adultos mayores buscan la estima, ser valorados por lo que son, y por lo que fueron, por sus experiencias de vida que pueden compartir con los suyos y ser reconocidos tanto por ellos como por los demás. Maslow (1991) divide la necesidad de estima en dos grupos. El primer grupo se refiere al amor propio donde incluye la independencia, libertad y confianza en uno mismo. En el segundo grupo se refiere al respeto de los otros o la estima de las otras personas.

Por último, Maslow (1991) explica la necesidad de autorrealización:

Aun cuando todas estas necesidades estén satisfechas, podemos esperar que, a menudo (si no siempre), se desarrolle un nuevo descontento y una nueva inquietud, a menos que el individuo esté haciendo aquello para lo que él individualmente está capacitado. En última instancia, los músicos deben hacer música, los artistas deben pintar, los poetas deben escribir, si tienen que estar en paz consigo mismos. Lo que los humanos pueden ser, es lo que deben ser. Deben ser auténticos con su propia naturaleza. A esta necesidad la podemos llamar autorrealización. (p.32)

¿Quién puede haber logrado cubrir todas las necesidades si somos seres cambiantes y con inquietudes, sentimientos y emociones que vienen a nosotros? Podemos ver como ejemplo a Rogers (1995) quien como un ser humano trata de cubrir sus necesidades básicas, pudiendo llegar a la autorrealización. Él lo expresa de la siguiente manera:

He logrado vivir mi vida, por supuesto no con absoluta plenitud, pero con un grado satisfactorio de la misma y me parece natural que un día se acabe. He conseguido ya cierto nivel de inmortalidad en otras personas. En algunas ocasiones he dicho que, psicológicamente hablando, tengo hijos e hijas desperdigados por todo el mundo. Además, estoy convencido de que las ideas y formas de ser que, junto con otros, he ayudado a desarrollar, sobrevivirán por lo menos cierto tiempo. Así que, aunque como individuo alcance un fin absoluto, algunos aspectos míos seguirán en una variedad de formas crecientes y me gusta la idea. (p.27)

Como seres humanos cambiantes, que viven experiencias día con día, los adultos mayores pueden experimentar desconecto e inquietudes. Para estar en paz deben vivir su vejez, aceptarla y recibirla. Deben ser auténticos con su nueva naturaleza.

2.3.- Autoconocimiento y sentido de vida en la tercera edad

2.3.1.- Autoconcepto

Al llegar el envejecimiento, el adulto mayor puede experimentar rechazo a esta etapa, no aceptar que la vejez llegó, que la enfermedad puede limitar su autonomía o, que sus crecientes complicaciones de salud pueden en algún momento, crear fricciones familiares y falta de comprensión hacia su estado psicológico y fisiológico. En este punto, sería un escenario ideal, poder definirse como anciano que, en ciertos momentos de la vejez, llegará a depender en gran medida de su familia, amigos, y demás personas que lo rodean. Una definición clara de lo que son, es la base para entenderse y comprenderse en esta etapa de la vida. Lafarga (2016) afirma la importancia de aumentar el autoconocimiento así como otras habilidades en las personas:

Cada vez hay más conciencia de la importancia de la calidad personal en los hogares, en las escuelas y en las empresas y, por tanto, de la necesidad de aumentar en los individuos, los grupos y la sociedad el autoconocimiento, la autoestima y la efectividad en el manejo de las relaciones interpersonales. No solo como habilidades y destrezas para la vida, en general, sino como instrumentos para el trabajo, para la producción, para el gozo de las artes y de las ciencias y para un mejor aprovechamiento de las oportunidades para el descanso, el buen humor, el solaz y la diversión (p.48).

Definir el autoconcepto significa, para Amigó (2008), responder a la pregunta de ¿Quién soy yo?, la conciencia que se tiene de sí mismo y la identidad que me diferencia de los demás y me identifica con ellos, que me hace compartir lo que en este momento soy.

Romero (2013) define el autoconcepto como una parte fundamental de cada persona, ya que, la manera en que se perciban ellos mismos, ayudará a determinar la manera de conducirse a lo largo de la vida y, también, sobre la manera en la que se relaciona con los demás. El autoconcepto es reafirmado en las relaciones, donde se percibe una imagen positiva o negativa, en ocasiones sin ser conscientes de ello. El autoconcepto no surge de manera espontánea, es permanente y también cambia.

Es influido por la experiencia de las personas, se aprende a través de ellas. El autoconcepto es lo que cada persona cree ser.

Para Páez et al. (2004) el autoconcepto es el conjunto de conocimientos que las personas tienen sobre sus características, en la adultez las personas se ven y se describen como personalidades.

Las personas somos nuestro propio concepto, esa idea que tenemos de cómo somos, actuamos y pensamos en nuestra vida, pero también somos y nos definimos por nuestra relación con otros. Tenemos necesidades para ser con nosotros y con los demás, necesitamos sentirnos incluidos, ser reconocidos, saber que somos importantes para los demás. También el cómo nos vemos y sentimos para enfrentarnos al mundo, el afecto con el que deseamos despertar simpatía hacia los demás (Schutz 2001).

Rogers y Kinget (2022) definen la noción del yo de la siguiente manera:

La noción del yo es una estructura perceptual, es decir, un conjunto organizado y cambiante de percepciones que se refieren al sujeto. Como ejemplo de estas percepciones citemos: las características, atributos, cualidades y defectos, capacidades y límites, valores y relaciones que el sujeto reconoce como descriptivos de sí mismo y que percibe como datos de su identidad. Esta estructura perceptual forma parte, evidentemente-parte central-, de la estructura perceptual total que engloba todas las experiencias del sujeto en cada momento de su existencia (p.71)

Así como lo menciona Romero (2013), Rogers y Kinget (2022) hablan de la experiencia del sí mismo, la cual forma la idea o imagen del yo. Estas se refieren a las relaciones del yo con los demás, con la vida. El sí mismo está en cambio continuo, pero siempre organizado y coherente.

Páez et al. (2004) describe que, las personas en la edad adulta tienden a describirse y percibirse a sí mismas como seres con personalidades en interacción con las situaciones. Más a menudo, perciben a los demás como poseedores de rasgos más estables, mientras que se tiene una visión de los otros más simple y estable. La autopercepción es mayor y se cree que uno es más flexible.

Romero (2013) habla del autoconcepto en la vejez, la percepción que tiene la persona de la disminución de sus capacidades físicas, la enfermedad, el retiro, la pérdida de identidad social y profesional, etc. Todos estos elementos conducen, obligatoriamente, a una reformulación de su autoconcepto, de su valor personal.

Rogers (1995) es un referente respecto a lo que significa conocerse y compartir su experiencia del yo desde su aspecto físico dando claridad de su autoconcepto pues comparte como es consciente de los cambios físicos de su cuerpo. Disfrutaba de jugar al frisbee, pero después de la artritis no se lo permitía. El deseo de atender su jardín que antes era una tarea sencilla que en ese momento le tomaba mucho más tiempo tuvo que delegarla a su jardinero. Rogers es consciente de su deterioro físico; aun así, expresa cómo hace otras actividades que no representan un gran reto físico e intenta seguir haciendo otras.

Es fundamental poder aceptarse como se es y dedicar tiempo a fortalecer la propia autoestima. La autoestima, según una interpretación generalizada en la psicología y la autoayuda, se refiere a la evaluación personal basada en los éxitos o fracasos experimentados a lo largo de la vida, así como en los ideales y opiniones de personas significativas en nuestro entorno.

Así es como se propone trabajar en la autoaceptación incondicional que significa dejar de juzgarse o etiquetarse uno mismo, ya sea como bueno o malo; es aceptarse de manera amable y tratarse uno mismo con respeto, del mismo modo que se trataría a un amigo. Esta autoaceptación incondicional no debe confundirse con minimizar o ignorar deseos o necesidades propias, puesto que nos lleva a ignorar fallos sin conseguir metas. La autoestima requiere la autoaceptación incondicional con motivación para desarrollar las potencialidades y conseguir las metas deseadas (Roca, 2013).

Para las personas en proceso de envejecimiento y adaptación a este cambio, es relevante esta reformulación de su autoconcepto, el aceptar lo que ahora son y en

lo que van a convertirse les abrirá paso hacia la búsqueda del sentido de vida en la vejez. Esta reformulación implica aceptarse, asumir pensamientos, sentimientos y conductas de una manera realista y tolerante. De este modo, integrar los aspectos positivos o negativos del sí mismo junto con nuestras limitaciones. El autoconcepto implica un trabajo constante.

2.3.2.- Sentido de vida en la tercera edad

El ser humano tiene la oportunidad de encontrar valor y significado en su vida, incluso cuando se enfrenta a circunstancias inevitables e inalterables, como el proceso de envejecimiento. En tales momentos, lo importantes la actitud que adoptemos frente al sufrimiento que experimentamos. Frankl (2020) lo explica de la siguiente manera:

En una ocasión, un viejo doctor en medicina general me consultó sobre la fuerte depresión que padecía. No podía sobreponerse a la pérdida de su esposa, que había muerto hacía dos años y a quien él había amado por encima de todas las cosas. ¿De qué forma podía ayudarle? ¿Qué decirle? Pues bien, me abstuve de decirle nada y en vez de ello le espeté la siguiente pregunta: "¿Qué hubiera sucedido, doctor, si usted hubiera muerto primero y su esposa le hubiera sobrevivido?" "¡Oh!", dijo, "¡para ella hubiera sido terrible, habría sufrido muchísimo!" A lo que le repliqué: "Lo ve, doctor, usted le ha ahorrado a ella todo ese sufrimiento; pero ahora tiene que pagar por ello sobreviviendo y llorando su muerte." No dijo nada, pero me tomó la mano y, quedamente, abandonó mi despacho. El sufrimiento deja de ser en cierto modo sufrimiento en el momento en que encuentra un sentido, como puede serlo el sacrificio. (p.84)

La tercera edad es una etapa que no se puede cambiar, pero se le puede dar un rumbo diferente, depende de cada persona, la manera como la vive para encontrarle un sentido.

Definir el sentido de vida, es diferente para cada persona, puede cambiar, incluso de un momento a otro. Pero lo que importa no es el sentido de vida en sí, sino el significado que cada persona le dé. Frankl (2020) lo describe con el siguiente ejemplo sobre una pregunta de un campeón de ajedrez a su maestro:

“Dígame, maestro, ¿cuál es la mejor jugada que puede hacerse?” Lo que ocurre es, sencillamente, que no hay nada que sea la mejor jugada, o una buena jugada, si se la considera fuera de la situación especial del juego y de la peculiar personalidad del oponente (p.81)

Parafraseando a Frankl (2020), cada uno tiene su propia misión que cumplir o un cometido concreto. Por lo tanto, no puede ser reemplazado, ni tampoco ser repetido; cada tarea es única para llevarla a cabo. La vida les presenta a las personas retos y problemas que cada uno debe resolver, la pregunta sobre el significado de la vida puede invertirse y reflejar así la singularidad de cada tarea y la importancia de encontrar un propósito personal en ella.

Para Aguilar-Cervantes (2019), las personas pueden encontrar sentido a su vida independientemente de las situaciones por las que pasen. En ello influye el estilo de vida, los rasgos personales y los factores sociales. Estos factores pueden ser las aspiraciones de vida, motivaciones, logros, la fe y la espiritualidad. Las aspiraciones son diferentes para cada persona, y estas se van enriqueciendo a medida que la persona va teniendo más experiencias, tanto positivas como negativas. La habilidad de enfrentar y desafiar estos eventos es lo que le da sentido a la vida, y ayuda a la persona a encontrar su propia riqueza individual. Si las personas logran esforzarse ante las adversidades y las situaciones difíciles, entonces podrán sentirse satisfechos consigo mismos, logrando el impulso que los motive y les brinde optimismo.

Sequeira-Escobar (2020) dice que la vida es susceptible de ser afectada por las diversas acciones o situaciones que se transitan. Esas situaciones afectan el estado existencial y es necesario responder ante esa afectación, resistiendo lo que afecta a las personas, impulsando la búsqueda de ese sentido. Por muy afectada que esté una persona por la situación que enfrenta, esa persona ve su afectación de manera diferente a otras. Cada uno tiene la posibilidad de sobreponerse, darle un nuevo significado, salir de ese estado y posibilitarse a sí misma.

El sentido de vida es diferente en cada persona, lo importante es el significado concreto de la vida que cada uno tiene. Parafraseando a Frankl (2020), la existencia humana está estrechamente vinculada al sufrimiento; no obstante, encontrar un propósito y sentido en la vida es lo que le otorga significado. Aunque para cada individuo este propósito puede ser diferente, es importante que cada persona lo descubra y asuma la responsabilidad de su búsqueda. Aquellos que encuentran un motivo que les aporte sentido a sus vidas pueden, en la mayoría de los casos, superar los obstáculos que se les presentan.

Al final, al poder comprender al adulto mayor desde su contexto, sus miedos, y necesidades a través de la escucha, tendrá la oportunidad de conocerse y aceptarse en la vejez para así resignificarse y encontrarle un objeto o sentido a esta etapa de la vida, a la cual todos llegaremos. Al fin, vivimos para morir, pues la muerte es una parte inevitable de la experiencia humana pero depende de cada uno como transcurre el proceso; Podemos acompañar y guiar a los adultos mayores, siempre y cuando lo permitan, lo cual también nos prepara para cuando llegue nuestro propio momento de vivirlo.

Capítulo 3: Metodología

3.1.- Pregunta de Investigación

¿Cómo se percibe a sí mismo el adulto mayor no institucionalizado en este punto de su vida y en referencia a su entorno?

3.2.- Propósito de la investigación

Facilitar un diálogo que permita al adulto mayor no institucionalizado conocerse a sí mismo, resignificando su historia y su entorno actual.

3.3.- Fundamentación teórico-metodológica

La cuestión teórica metodológica hace referencia a aquellos elementos que conforman la base de lectura y análisis de las relaciones sociales, siendo la teoría social el elemento clave.

3.3.1.- El enfoque: cualitativo

El enfoque cualitativo hace hincapié en la necesidad de interesarse por el ser humano, su individualidad y para conocer su mundo de vida, lejos de patrones teóricos estereotipados. Los objetos de estudio ya no son fenómenos concretos, sino sentimientos, percepciones y cogniciones sociales e individuales.

El objetivo de este enfoque es fomentar la comprensión. Se busca comprender a los seres humanos en sus propios espacios y contextos de interacción natural, sin intentar controlar o manipular dichos contextos para generar resultados específicos. Los hechos y las consecuencias sociales y culturales subjetivos se hallan en los mismos seres humanos, el trabajo del investigador cualitativo –uno de sus retos más importantes– es descubrirlos a través de la interpretación que implica una dosis

de empatía y, asimismo, subjetividad, vitales para comprender las vivencias más internas y profundas de los seres humanos, en tanto dotados de humanidad (Sánchez 2019).

A través de la recopilación de experiencias de vida y el actual caminar de la vejez, el método cualitativo permitirá recopilar y conocer hechos e interpretar cómo se vive cada adulto mayor desde sus contextos para así poder obtener una respuesta a la pregunta objetivo que plantea este trabajo.

3.3.2.- El método: fenomenológico

Al estudio comprensivo del fenómeno que significa lo que se muestra, lo que aparece a los sentidos, se aplica la suspensión del juicio, que consiste en la práctica de la epojé, por la cual se pretende describir las cosas mismas como se presentan a los sentidos, sin prejuicios, convicciones ni preconcepciones teóricas –de ahí que en este enfoque las hipótesis se hallen vetadas–, asumiendo así la actitud natural de quien conoce un fenómeno por vez primera enfocando la atención, la razón y los sentidos en las cosas mismas (Sánchez, 2019).

Para Castillo (2020), el método fenomenológico descarta creencias, suposiciones u opiniones. Se busca una descripción detallada de la experiencia vivida como aquello que es el hecho de existir y no sobre el conocimiento acumulado.

Moreno (2014) coincide con Sánchez (2019), al hablar de la epojé o epoché, que se puede entender como una puesta entre paréntesis.

El método fenomenológico para observar A los adultos mayores en esta permitirá reflexionar sobre cómo se vive el adulto mayor poniéndonos en contacto directo con la experiencia que es lo que nos interesa conocer a través de lenguaje verbal y no verbal.

Moreno (2014) opina que lo que nos interesa es entrar en el fenómeno que llama nuestra atención y nos compromete con el mundo, investigar la experiencia del modo en que se vive, no a través del concepto que se tiene de ella.

3.3.3.- La técnica: la entrevista fenomenológica

La entrevista fenomenológica se puede definir como un encuentro entre dos personas, es un diálogo que permite aprehender un fenómeno a través del lenguaje hablado y corporal donde se dejan fuera prejuicios y juicios de valor (Guerrero-Castañeda et al. 2017). La entrevista fenomenológica es un diálogo abierto, aunque pueden existir guías de preguntas para orientar la conversación. El entrevistador es el instrumento que está dispuesto a escuchar, captar y convivir con la persona.

Ese fenómeno será transmitido a través de los discursos de las personas, esos discursos son rescatados por la misma persona respecto a una vivencia que ha sido experimentada por ella en un momento de su vida o bien en el presente y que ha codificado almacenándola en su conciencia, es decir, le ha dado significación. De esta manera lo que se rescata es el discurso mismo ya procesado por la persona y que ha estructurado basándose en lo que el fenómeno es por sí mismo.

La fenomenología busca aprehender del fenómeno, no sobre el fenómeno, no es una exploración de la conciencia actual de las vivencias de una persona, sino la vivencia misma. A través de la entrevista fenomenológica se explora el para qué del fenómeno, diferencia de la investigación positivista, que explora la causa de un fenómeno. Aquí está la razón de la esencia misma del fenómeno: la fenomenología no busca “por qué” sino “para qué”, de alguna manera para qué esa vivencia y su significación (Guerrero-Castañeda et al. 2017).

En la entrevista se habla de la observación y las características de los participantes, sus expresiones corporales. Sin embargo, eso no es fenomenología, porque eso

supone un "conocimiento del participante" que se centra en aspectos externos y observables y no un "conocimiento sobre él" enfocado en la comprensión profunda de la experiencia subjetiva y la perspectiva única de la persona. En este sentido, la observación puede abordarse desde la postura de percepción de movimiento-gesto, que va más allá de la observación misma.

La persona entrevistada está hablando sobre su mundo, lo que complementa la entrevista. Aunque el investigador tiene un tema a abordar, la perspectiva del entrevistado es importante para comprender su forma de ser en el mundo, así como sus experiencias y vivencias. Ver significa comprender lo que la persona está tratando de expresar. La observación es, en ese sentido, una forma de comprender el mundo a través de la persona, no una mera descripción de sus movimientos como técnica de recopilación de datos, sino una observación que aborde el espacio-persona.

Se habla de explorar la diferencia, no la individualidad. La ciencia positivista procura la representatividad. La fenomenología no tiene como objetivo afirmar que cada persona es diferente, sino encontrar lo que hace singular al fenómeno que se está estudiando.

Por esta razón, la entrevista fenomenológica es en sí misma una entrevista abierta a posibilidades, lo que destaca la relevante diferencia cuando se efectúa un análisis de contenido: se rescatan ideas importantes, ideas primarias. Al analizar el fenómeno con base en la entrevista fenomenológica, se recuperan los "discursos originales". No se busca asignar un significado a las experiencias, sino que son las experiencias mismas las que ya tienen significado para la persona que habla. (Heidegger, 2015 como se citó en Guerrero-Castañeda et al. 2017) dice que pensar el lenguaje nos ayuda a pensar el pensamiento del otro, y que cada palabra tiene un significado interior que se expresa al exterior.

Para lograr la entrevista fenomenológica, Moreno (2014) hace referencia a las actitudes sobre las que debe contar el entrevistador y que darán mayor resultado

si la persona se siente valorada, respetada, es aceptada y no como en una especie de interrogatorio.

Es pertinente el uso de este método de entrevista para los adultos mayores ya que puede hacer sentir cómodo al entrevistado, como menciona Moreno (2014), en la dimensión técnica de la entrevista, pues se busca generar un primer contacto donde se construya un ambiente de confianza y seguridad, para compartir su experiencia. Así pues, se recopilarán datos de las experiencias vividas de los mayores que hacen referencia al objetivo de este trabajo.

3.4.- Referente empírico

Adultos mayores de 60 años en adelante que viven en condición de familia, ya sea compartiendo el mismo espacio o teniendo su propio lugar y están bajo su cuidado, cuyo tránsito por la vejez está siendo difícil tanto para ellos como para su familia y, que requerirían un acompañamiento completo desde el enfoque centrado en la persona. Donde su rol no está bien definido debido a su condición, ya sea por edad, salud o que no sea tomado en cuenta en la toma de decisiones y se vea disminuido.

3.8.- Diseño de entrevista

Para este trabajo de entrevista fenomenológica se tomarán en cuenta las experiencias de cuatro adultos mayores de los cuales, las primeras serán dos mujeres. Estas dos primeras personas, en las que se utilizará el alias, Thory y Roxy respectivamente. La historia de estas adultas mayores gira en torno al cambio de ritmo de vida, actividades y cuidados de los familiares, el nuevo rol de la familia como cuidadores. El cambio ha sido repentino hablando de enfermedad, cambios fisiológicos provocados por la edad y la necesidad de adaptarse a la vida no laboral de una de ellas. Todo lo anterior donde la familia no vive junto con ellas, pero están bajo el constante cuidado y atención de su familia. Por último, dos adultos mayores:

Magno y Angelito, los cuales, debido a diferentes enfermedades y cambios fisiológicos, se mantienen firmes, trabajando, activo y motivado, aceptando la vejez, pero, aun así, presente en la actividad productiva, para sentirse útil, él también bajo el cuidado y atención de familiares y amigos.

Se diseñaron cinco bloques en formato tabla para la estructura de la entrevista, cada bloque corresponde al inicio y encuadre de la entrevista, los tres constructos que dan forma a la pregunta investigación y al cierre de la entrevista.

Primer bloque: Rompe el hielo	
1.0	¿Qué le hace sentir mejor; hablarle de tú o de usted?
1.1	¿Cómo ha transcurrido su día?
1.2	¿Cómo llega, como se siente en este momento al iniciar?
1.3	¿Tiene algún comentario o duda antes de comenzar?
1.4	¿Tiene alguna actividad que le dedique tiempo actualmente?

Segundo bloque: Diálogos en familia: sentimientos de impotencia al depender de otros.	
2.0	¿Qué significa para usted el conversar en familia?
2.1	¿Sí se presenta la oportunidad de dialogar, suele compartir sus sentimientos o cómo se siente?
2.2	¿Cómo observa que se siente su familia cuando comparte como se siente? (queja, fastidio, dar el avión)
2.3	Después de que la/lo escuchan, ¿cuál es la respuesta que obtiene de ellos? ¿Le ayuda eso?, ¿o no? ¿Siente que se cumplió lo que usted necesitaba? Y si no, ¿cómo reacciona usted?
2.4	¿Se siente usted libre o siempre tiene que depender del apoyo, la ayuda, la presencia, etc., de la familia?
2.5	Ya que manifestó lo que siente o necesita, ¿vuelve a sentir la libertad y confianza de abrirse de nuevo con ellos sobre algo parecido?
2.6	¿Qué pasa en casa cuando hay necesidad de tomar decisiones y usted forma parte de la decisión? ¿Se siente tomado en cuenta? ¿Cómo es eso? (dependiendo) ¿Cómo le hace sentir eso?
2.7	¿Percibe que su familia se preparó para cuando usted fuera mayor?

Tercer bloque: Emociones, miedos y sentimientos: un mapa para el acompañamiento del adulto mayor.

3.0	¿Qué siente en su organismo(cuerpo) al sentir una emoción como miedo, tristeza, enojo, felicidad?
3.1	¿ Prefiere reprimir emociones o las expresa libremente?
3.2	Si reprime como se siente; ¿cuál es el motivo para hacerlo?
3.3	Su familia lo/la apoya a cubrir sus necesidades?
3.4	¿Le tiene miedo a algo o alguien?, ¿porqué? ¿Cómo se siente eso?
3.5	¿Le teme al futuro? ¿Cómo describiría ese temor?
3.6	¿Ha experimentado pérdidas sin lograr superarlas?
3.7	En este momento de su vida, ¿siente que ha perdido algo? ¿Alguien? ¿Cómo lo vive? ¿Siente que lo va a seguir viviendo siempre?
3.8	¿Qué significado tiene la muerte para usted?

Cuarto bloque: Autoconocimiento y sentido de vida

4.0	¿Cómo se describe ahora en esta etapa de su vida?
4.1	¿Cómo percibe los cambios fisiológicos de la edad?
4.2	¿Siente que ya no puede hacer lo mismo que antes?
4.3	¿Hace el intento por no depender de otros? la edad lo va haciendo más vulnerable y frágil ¿qué siente sobre eso que es inevitable? ¿Cómo vive el tener que depender de cosas (aparatos auditivos, bastones, medicinas) o personas para seguir en pie?
4.4	¿Puede y quiere delegar actividades hacia su familia?, ¿porqué? ¿cómo se siente por ello?
4.5	¿Qué es lo que siente cuando no le dejan hacer las cosas que antes hacía?
4.6	¿Ha reflexionado sobre la persona que fue hace 10 años, a la que es ahora? Además de la vejez en sí misma, ¿qué más ha cambiado?, ¿cómo lo vive?
4.7	¿Cómo se describiría a sí mismo ahora en esta etapa de la vida?
4.8	¿Podría decirme, que le da sentido a su vida ahora en esta etapa de la vida? ¿Qué siente que sigue para usted? ¿Cómo lo hace sentir eso?

Cierre

5.0	¿Cómo se siente con respecto al desarrollo que se ha dado en esta actividad?
5.1	¿Cómo llega a este momento de cierre?
5.2	¿Qué se lleva de todo lo compartido?

3.9.- Implicaciones éticas

La información proporcionada por las personas que participaron fue utilizada exclusivamente con propósitos académicos y de investigación. Antes de iniciar cada proceso de entrevista, fue necesario firmar un documento de consentimiento informado, autorizando la captura y uso de su voz con fines de revisión y análisis de los datos cualitativos.

Es importante mencionar que, una vez concluido el análisis y revisión de la información recopilada, tanto las transcripciones como las grabaciones de voz fueron destruidas. Con el objetivo de resguardar la privacidad de las personas, se emplearon seudónimos en todo momento. Este proceso se realizó con el propósito de asegurar la confiabilidad y seguridad de los datos obtenidos durante la realización de este trabajo.

Capítulo 4: Primeros hallazgos

4.1 La experiencia a través de la entrevista de investigación

Esta parte del trabajo de obtención de grado se llevó a cabo por medio de una investigación, donde a través de las experiencias que compartieron un grupo de adultos mayores a través de encuentros individuales, entrevistas realizadas sobre la base del método fenomenológico, ellas y ellos compartieron sus palabras a través de sus emociones y sentimientos donde muestran necesidades como la escucha en familia, la expresión de sentimientos, emociones y lo que significa para ellos el sentido de vida en esta etapa, lo que significa la muerte para cada uno y la necesidad de sentirse útiles e independientes.

La muestra que se tomó para esta investigación consta de un grupo de adultos mayores de los cuales dos son mujeres y otros dos hombres, todos mayores de 60 años. Se considera que viven en familia, pues están bajo el cuidado de la familia

directa y en constante supervisión para el cuidado de sus necesidades, cabe mencionar que no necesariamente viven bajo el mismo techo.

Las primeras entrevistas fueron al grupo femenino. A manera de introducción, puedo decir que su historia de vida en la vejez gira en torno a cambios del ritmo de vida donde las actividades tanto de ellas como de la familia cercana han cambiado. Ahora en la tercera edad, ellas dependen en mayor o menor medida del cuidado de sus familias, donde los cambios fisiológicos, las enfermedades propias de la edad y la adaptación a un ritmo de vida más sedentario han tomado protagonismo.

El segundo grupo de género masculino varía de acuerdo con la historia de vida en la vejez, comparada con el primer grupo. Ellos viven la tercera edad de una manera más plena desde su autoconocimiento y motivación ya que conocen sus límites, pero siempre buscando superarlos y adaptarlos a sus posibilidades. De la misma manera, han sido tocados por los cambios fisiológicos y enfermedades, aun así, motivados, firmes en la búsqueda de la utilidad y aceptación de la vejez. De igual manera que el grupo anterior, ellos están bajo la supervisión y cuidado constante de la familia cercana, pero, sin estar viviendo en el mismo lugar.

A continuación, presentaré a cada uno de los protagonistas de esta bonita historia.

Participante 1: Roxy, Es una mujer de 67 años cuya personalidad se caracteriza por expresar sus opiniones de manera franca y directa. Tiende a cuestionar las situaciones y a tener una baja tolerancia a la adversidad, prefiriendo un enfoque más realista y práctico.

Ella reflejaba una personalidad alegre y sociable. Desafortunadamente, a causa de una enfermedad que era necesario atender por medio de una cirugía que resultó diferente a lo esperado, perdió la movilidad de la mitad de su cuerpo. Esta situación cambió por completo esa personalidad de la que solo quedan recuerdos. Ahora ella refleja una actitud de enojo y frustración a raíz de este padecimiento, tanto ella como su familia directa son los afectados, el rol de la familia cambia enfocándose en los

cuidados, atención médica y supervisión de sus necesidades. En la actualidad, vive sola, sus dos hijas están a cargo de sus cuidados dividiendo la semana para atenderla y seguir con sus vidas.

La visitan por las mañanas, antes de irse a trabajar, la levantan, le dan el desayuno y medicamentos. Pasa varias horas sola hasta la tarde cuando es la hora de la comida y cena. En ocasiones se quedan a dormir con ella, están al pendiente de sus visitas al médico y terapia física. Roxy trata de arreglárselas para no depender de nadie en la mayoría de las ocasiones, como para ir al baño. Su única actividad en el día es ver la tele, también recibe visitas de vez en cuando o sale con sus hijas de paseo.

Proceso de relación: Roxy es la mamá de una excompañera de universidad, durante muchos años coincidimos y convivía con ella y su familia.

Al saber el estado físico y psicológico en que se encuentra, pedí la oportunidad de poder entrevistar a Roxy, para conocer cómo vive la vejez a raíz de su estado físico actual. En ocasiones pude notar un cambio en su comportamiento, mostrando una actitud más desafiante e insatisfecha con la vida, probablemente influenciada por sus vivencias.

Al principio se mostraron dudosas sobre el proceso al que estaba pidiendo involucrar a Roxy, pues tenían respuestas negativas y groseras de ella hacia mí si llegaba a sentirse incómoda y explotar de enojo.

Una de las opciones que llegaron a proponer fue el estar presentes con Roxy y conmigo para estar al pendiente de sus reacciones. Afortunadamente, no fue necesario, ya que ella aceptó formar parte de la experiencia.

El día de la entrevista llegué, pero ella tenía visita, había llegado su cuñada y se pusieron a ver televisión. Roxy me ayudó para poder hacer que nos dejaran solos, mencionando que si necesitaba algo yo podría apoyarla. Así que mientras acomodaba el equipo para hacer la grabación, platicábamos un poco sobre cuál era

el objetivo de la entrevista. Una de sus principales inquietudes era no contestar correctamente a las preguntas que le haría, a lo que le contesté que no tuviera pendiente y que, si no lograba comprender alguna pregunta, se la reformularía.

Al dar inicio con las preguntas, mostró sentimientos y emociones con llanto al recordar experiencias relacionadas con sus hijas. Yo, trataba de hacerla sentir cómoda compartiendo, favoreciendo que no tuviera temor a expresarse, la dejaba seguir aunque se saliera del tema, poco a poco y tratando de centrarla para seguir con las preguntas de la guía.

Facilitar fue complicado ya que llegaba a desviarse del tema y empezaba a contar vivencias de otras personas y se distraía con facilidad con los ruidos exteriores. Siento que al final le sirvió poderse desahogar con libertad y recordar experiencias de su vida. Al preguntarle ¿con qué se queda? No esperaba la respuesta que ella me dio, a pesar de haber sentido que realmente había hecho contacto fenomenológico transmitiéndome una sensación de indiferencia o desconexión emocional, a lo que ella respondió: “Con nada, al rato se me olvida todo lo que platicamos y sigo con lo mío”.

Participante 2: Thory, la segunda protagonista, tiene 74 años. Se caracteriza por mostrar una actitud servicial y reflexiva, aunque también experimenta momentos de nostalgia e inseguridad.

Thory es una persona que ha experimentado pérdidas muy significativas a lo largo de su vida que la han marcado, el ritmo de vida actualmente es medianamente sedentario debido a los cambios fisiológicos y enfermedades de la vejez sumándole la inseguridad y temor a la soledad. Thory tenía un ritmo de vida activo dedicado al hogar, a su mamá, sus hijas y su marido, también cuidaba a sus nietos pequeños.

Thory era una persona sociable, disfrutaba de reuniones familiares, pasear, etc. Al crecer sus nietos, a la partida de su mamá y posteriormente de su esposo, llega la pandemia de COVID-19 y disminuye su ritmo, sus actividades y conoce la soledad. Su vocación de servicio se ve afectada, pues al irse las personas que la mantenían

activa, llega el momento de ver por ella misma y que su familia la cuide y proteja en pandemia. Aunado a esto, su estado de ánimo cambió, su movilidad disminuyó y perdió el sentido de la vida, pues llegó a no tener ilusiones ni motivos para disfrutar levantarse por las mañanas.

Thory vive angustiada y se deprime por no poder hacer las mismas cosas que antes. Llega a pensar que, si no hace de comer para sus hijas que van a visitarla diario, dejarán de hacerlo y la abandonarán. Su familia busca actividades para ella, con el objetivo de distraerla y proporcionarle un pasatiempo que la mantenga activa y animada. Sin embargo, suele responder de manera negativa, mostrando poco interés en las opciones propuestas.

Proceso de relación: Thory es una persona muy cercana, convivimos algunos días de la semana, esto me ha permitido observar cómo ha cambiado con el paso del tiempo. Me acerqué a una de sus hijas para pedir la oportunidad de entrevistarla, pidiéndome preguntarle directamente esto para ver si estaba dispuesta a ser parte de una entrevista de investigación. Por parte de la familia estuvieron de acuerdo, mencionando que podía ayudarla a manera de terapia, para ver si su mamá podía cambiar un poco su actitud actual.

Al hacer la petición para esta investigación aceptó preguntando qué pasaría si no sabía contestar las preguntas que yo pudiera hacerle reflejando miedo a equivocarse. Siempre les comento que es una entrevista en la que voy a conocer su historia de vida y, si no pueden contestar alguna pregunta se las reformularé para ayudar a comprenderla.

La entrevista se llevó a cabo en su casa, al llegar, ella ya me esperaba sentada en la mesa de la cocina. Le propuse movernos a la sala pensando en que ella estuviera más cómoda, a lo que contestó que no, por su dolor de espalda. Mientras instalaba mi equipo para la grabación, evité conversar, pues no quería que se tocaran temas que para la entrevista podían ser de valor.

Al inicio, la noté a la expectativa y hasta cierto punto nerviosa por saber si contestaría correctamente o si podría entender las preguntas que le haría. Apenas con ánimos de ser entrevistada contestaba de forma seria, solo mostrando desaliento como ella mencionaba. El hacerle ver que en realidad la comprendía sin juzgar, permitió la confianza y la empatía. Para poder facilitarla, fue necesario poner algunos ejemplos que pudieran servir para contestar las preguntas. Al final ella se mostró muy cómoda de haber podido platicar, pues es algo que a ella le gusta mucho, pudo desahogarse, así lo mencionó.

Participante 3: Magno es el tercer protagonista de este trabajo. Tiene 87 años y se caracteriza por su personalidad alegre, amistosa, sociable y formal.

Él es un adulto mayor que se mantiene siempre atento, servicial y muy platicador, es muy cuidadoso en su manera de vestir, siempre está pendiente de todo. A su edad, aún maneja su auto y hace los mandados de su casa.

Magno vive con su esposa, los dos son jubilados. Sus hijos lo cuidan y están pendientes de sus necesidades, los visitan regularmente, siempre llaman por teléfono y están en contacto. Es una persona muy activa a pesar de que camina lento, sale de compras por el periódico, realiza sopas de letras, crucigramas, lee libros y ve la televisión. Al hablar sobre la jubilación él menciona que es una de las cosas que más ha disfrutado, dejar de trabajar.

Proceso de relación: Dentro de la lista de personas que había contemplado para las entrevistas de investigación, él no estaba considerado, pues el objetivo principal era entrevistar a su esposa con la que por medio de su hijo había tenido un acercamiento para participar en la entrevista. Magno y su esposa son papás de un mejor amigo, a él le pedí su opinión acerca de la disponibilidad de su mamá para la entrevista a lo que contestó que sí, que hablara con ella para concertar la cita. Tenía considerado entrevistar a Magno de manera adicional para cubrir cualquier emergencia ocasionada por disponibilidad o falta de información para el trabajo.

Todas las negociaciones posteriores para entrevistarla a ella, las hice sin tomar en cuenta que él sería el entrevistado.

Al llegar el día de la entrevista, Magno abrió la puerta y me recibió muy cordial, bajó su esposa y me ofrecieron una Coca-Cola, botana y un vaso de agua, platicamos un poco sobre el objetivo de mi trabajo de investigación y de la maestría en general.

En la plática, ellos pensaron que entrevistaría a ambos, les comenté que al ser una entrevista fenomenológica sería un proceso muy cansado para ellos, entonces empezaron las negociaciones entre ambos y, ya que él estaba sentado en su espacio favorito de la sala con su vaso de coca a un lado, le dije si estaba de acuerdo en que fuera él y muy contento accedió, pues me platica que nunca lo habían entrevistado. Una vez arreglada la negociación, procedí a instalar mi equipo de grabación y colocar los micrófonos para poder empezar con la entrevista.

Entusiasmado y un poco nervioso al iniciar y ser la primera vez para él, comenzó dispuesto a poder compartir. Desde el principio se sintió la confianza y hubo empatía, escucharlo de manera atenta y el hacerle saber que yo estaba ahí para él, permitió un clima agradable para la sesión. Terminando la sesión pude notar que él estaba agradecido por haberlo entrevistado también mencionando lo bien que se sentía al poder recordar cosas de su pasado.

Participante 4: Para terminar la presentación de los protagonistas y sin ser menos importante, llegamos con Angelito de 83 años y características de persona alegre, amistosa, trabajadora y sociable.

Angelito es una persona que, a pesar de los años que posee, continúa trabajando, se mantiene activo tanto profesional como socialmente. Valora mucho las amistades que ha cultivado a lo largo de su vida, también con el paso de los años y los cambios fisiológicos y enfermedades que ha tenido, su entusiasmo y alegría por vivir no cambian.

Generalmente dispone de tiempo para platicar con las personas que se acercan a saludarle, tiene una frase con la que siempre te contesta y la mayoría de las personas que lo conocen la utilizan. Con él puedes platicar durante mucho tiempo, pues su experiencia de vida es muy gratificante y debido a su edad ofrece consejos muy valiosos.

Proceso de relación: Lo conocí hace algunos años, pues yo brindaba soporte técnico en el edificio donde se encontraba su oficina, con el paso de los años y el inicio de la maestría en desarrollo humano, pudimos coincidir como compañeros de clase. Comencé a frecuentar el edificio para saludarlo y platicar algunos minutos con él, también en clase. A raíz de conocer mi tema para mi TOG, desde IDI I me ofreció poder entrevistarle, ya que cuenta con las características de mi población para mi tema de investigación. Al principio no quería hacerlo, pues a pesar de formar parte de mi población, es mi compañero y eso me hacía pensar en no entrevistarle, al final lo decidí y, le pedí poder entrevistarle y acordamos el día y la hora de la reunión.

La entrevista fue en su oficina, lugar concurrido por sus amigos y compañeros de trabajo. Llegué un poco tarde a la reunión, pues al estar también yo en horario laboral fue necesario atender asuntos previos. Cerramos puertas y bajamos las persianas para así evitar interrupciones, Angelito, al saber el proceso de la entrevista fenomenológica fue de gran ayuda para poder iniciar.

Angelito siempre se sintió más cómodo contestando a las preguntas y atento a cada detalle de ellas. Muy tranquilo esperando cada pregunta, contestaba cada una con una historia haciendo referencia a lo preguntado. Se sintió la confianza y la apertura para poder vivir la experiencia de la entrevista con un clima de empatía.

El proceso de la entrevista no fue complicado, pues es una persona muy estructurada, no pasábamos a otra pregunta hasta contestarla por completo, él pudo abrirse a compartir cosas que no había contado tan abiertamente, esto me permitió

hacer un verdadero contacto fenomenológico, al final él se quedó con una bonita experiencia, recordando vivencias de su pasado.

Propósito de las entrevistas y lo que se logró

Para presentar la intención de la entrevista en cada participante y lo que sucedió en cada una de ellas, continuaré con orden mostrado al inicio de este capítulo: Roxy, Thory, Magno y Angelito. Con cada participante tuve un encuentro de aproximadamente 2.5 a 3 horas.

Para todos los participantes, El propósito fue indagar sobre la percepción que tiene el adulto mayor no institucionalizado sobre sí mismo en este punto de su vida y en relación con su entorno, así como explorar lo que conoce de sí mismo. Se buscó facilitar un diálogo que permitiera al participante reinterpretar su historia y su situación actual, abordando aspectos como la relación familiar, la vejez, las emociones, los miedos, las pérdidas, la muerte, el futuro y el sentido que encuentra en el envejecimiento.

Lo que sucedió en la entrevista de Roxy fue que pudo compartir cómo se vive a raíz de sus padecimientos y la edad, con tristeza, enojo y desánimo por la vida, sin ningún motivo que dé ilusión o sentido. Otro dato importante es cómo sufre por la manera en la que en algunas ocasiones responde su familia con respecto a sus necesidades haciendo énfasis y recordando malos tratos y ofensas por parte de su familia, pero a pesar de eso recibiendo la atención y cuidados.

Con Thory se logró que compartiera cómo se siente actualmente con respecto a los cambios fisiológicos que, a pesar de no tener enfermedades, disminuyó su habilidad para moverse y hacer las cosas que antes hacía. Goza de buena relación con su familia, ya que siempre están atentas a lo que necesite tanto de salud, compañía y necesidades del día a día. Ella tiene mucha tristeza, pero no sabe cómo sacarla, no le gusta estar sola y sabe que no tiene motivos para estar así, así pues, tiene salud y personas que la quieren y están cerca de ella. También menciona no tener una

ilusión o motivo que de sentido a su vida. Ella necesita saber si otras personas de su edad están pasando por lo mismo.

Magno externó cómo lleva una buena relación con su familia y sobre todo con sus hijos, menciona que es afortunado de que le hagan hasta tres llamadas al día para saber cómo está. Se siente con la libertad de expresar sus sentimientos y emociones con ellos, pues afirma que la comunicación es la base más importante de una relación, el saber cómo estás y como está el otro. Él necesita sentirse activo y busca maneras de poder estarlo, se levanta todas las mañanas disfrutando su etapa, hace crucigramas, sopas de letras y está al pendiente de lo que se necesite en la casa, disfruta mucho su vejez. Acepta la llegada de la muerte como algo que no se puede cambiar y hay que aceptarlo como viene.

Por último, Angelito compartió cómo era la comunicación con sus hijos y cómo a raíz de la maestría en desarrollo humano ha cambiado, pues anteriormente no expresaba sus emociones y sentimientos. Agradece lo que tuvo y lo que vivió para ahora en la vejez aceptar que ya no puede hacer lo mismo que antes, a él le da sentido a su vida el poder levantarse e ir a trabajar, tener un espacio donde hacerlo, saludar a sus amigos y compañeros.

Principales Dificultades y Errores, Aciertos y Sugerencias (D.E.A.S.)

En todo proceso se pueden encontrar situaciones tanto ambientales como de logística que llegan a modificar la estructura que se tiene planeada. Aunque la idea fue la misma para cada sesión de entrevista, se presentaron situaciones diferentes y en algunos casos coincidencias para el desarrollo de la investigación.

Las D.E.A.S. son las dificultades, errores, aciertos y sugerencias que cada sesión me permitió experimentar y comparto a continuación:

Roxy

Dificultades: Roxy lloraba con mucha facilidad, esto me puso en una situación incómoda, pues no sabía si era correcto seguir indagando en un mismo tema que le causaba tanto dolor. Otra dificultad con la que me encontré fue que, al hacer

alguna pregunta, ella podía contestarla vagamente, desviarse del tema y cambiar de conversación muy rápido. Al ser una persona con muchas amistades por su cuadra, llegaban a visitarla, sumando distracciones externas como llamadas telefónicas. Al ser mi primera entrevista de investigación, me invadieron los nervios que traté de calmar bebiendo agua y a la vez hidratando mis labios que se secaban de tanto hablar. Esto causó, que, al final ambos tuviéramos la necesidad de ir al baño.

Errores: al hacer una reflexión y revisión del material, pude darme cuenta que pude profundizar un poco más en temas que dejé pasar como la muerte de su mamá o la ausencia de su papá cuando era chica.

Un error técnico que se presentó fue de microfonía, pues al ser nuevo el equipo, tuve un error de grabación, perdiendo varios minutos de la entrevista.

Aciertos: el estar pendiente de las necesidades de Roxy para poder ayudarla a levantarse, servirle agua o pañuelos para limpiar el llanto.

Técnicamente el uso de micrófonos lavaliers y no el ambiental de la computadora, permitió que la grabación tuviera una mayor calidad de audio para transcripción y análisis de información.

Sugerencias: considero que, al ser una población de edad avanzada, es necesario hacer una pausa para que las y los mayores puedan atender necesidades básicas.

Thory

Dificultades: al inicio de la entrevista, pude notar que su expresión mostraba el no estar cómoda para ser entrevistada. El espacio donde estuvimos era la cocina y las sillas eran de plástico duro, un poco incómodas para estar tanto tiempo sentados.

Ella mencionó que se sentía cómoda en la cocina, más que en la sala, pues podía cansarse con facilidad debido a su dolor de espalda.

Errores: recuerdo que, en una ocasión le hice una pregunta esperando que la respondiera, a lo que ella respondió haberla contestado previamente. Algunas de las preguntas que hice, no lograba comprenderlas del todo, por lo que tuve que reformularlas en el momento. Por las prisas para llegar a la casa de Thory, olvidé llevar la documentación necesaria para la firma de autorización de grabación al final de la entrevista, tuve ir por la documentación y regresar para que la firmara.

Aciertos: hacer sentir cómoda a mi entrevistada en todo momento y estar pendiente de sus respuestas. Le informé sobre el equipo de microfonía que le colocaría para poder captar mejor su voz la hizo sentir cómoda, también el hacer pruebas previas de microfonía y grabación fueron muy útiles para las siguientes entrevistas.

Sugerencias: algunos adultos mayores suelen bajar el volumen de la voz de manera inconsciente, fue necesario pedirle a Thory de favor que hablara un poco más alto.

Magno

Dificultades: quizás para algunos el hecho de sentarse por tanto tiempo en una sala de piel no sea difícil, pero para mí, al estar tanto tiempo sentado ahí, resultó incómodo, pues generaba mucho calor.

Errores: algo que considero un error de mi parte, con respecto al uso del reflejo de sentimientos fue que en mi poca experiencia, no pude explorar como hubiera querido, el reflejo de sentimientos, al ser sus ojos tan pequeños me dificultó poder observar su expresión. Otro aspecto fue que sentí, en algunas ocasiones, que él ya no sabía que contestar, a lo que decía: “hey, ya te digo”.

Aciertos: el modular mi voz a una tonalidad suave, preguntar y decir las cosas en tono amable para reforzar la empatía.

Sugerencias: procurar un momento de relajación o meditación previa para iniciar de manera tranquila cada intervención.

Angelito:

Dificultades: el llevar a cabo la entrevista en una oficina, se prestó que, el tipo de mobiliario no era lo suficientemente cómodo para estar sentado tanto tiempo, para evitar las interrupciones las ventanas estaban cerradas, esto provocaba la necesidad de ventilación. Al ser una persona muy conocida, se prestó que se acercaran a visitarlo a su oficina, de la misma manera, recibió algunas llamadas telefónicas.

Errores: reconozco que no fue buena estrategia realizar la entrevista en horario laboral, también desde mi punto de vista, me faltó utilizar más, el reflejo de sentimientos.

Aciertos: al ser la última entrevista, las pruebas previas de microfonía y grabación fueron positivas.

Sugerencias: es importante considerar un espacio para entrevistar que sea cómodo tanto para la persona entrevistada como para el entrevistador.

4.2.- Antes de la investigación

Ellos y ellas son personas que, a lo largo de la vida, han formado parte de mi entorno, unos en mayor o menor medida y fueron tomados como referentes para la investigación debido a su historia, las experiencias vividas y el aporte que podían brindar para el TOG.

El contacto en primera instancia no fue directamente con ellos, sino con familiares directos tratando de mediar si era posible que formaran parte de este proceso. Para generar confianza con los familiares directos y sentir la confianza, les di una pequeña introducción sobre mi trayecto por la maestría en desarrollo humano, la manera en la que me ha ayudado tanto personal como profesionalmente y la intención de poder aportar a la investigación para colaborar con la población de adultos mayores. Para Roxy, mi primera entrevistada, toda la gestión fue por medio de sus hijas, las cuales apoyaron con la persuasión para poder entrevistarla.

La segunda entrevistada, Thory, fue de manera directa después de hablar con una de sus hijas, pidiéndome que lo hiciera directamente. Para el tercer entrevistado, Magno, la idea era entrevistar a su esposa, pero, al final, tras tomar la decisión resultó ganador para recabar su experiencia de vida. Por último, Angelito, la última gestión fue por llamada telefónica directamente con él.

Cada entrevista tiene sus particularidades y la hacen única, aunque la aplicación sea la misma. Roxy es una persona que se distrae con mucha facilidad, al estar hablando de un tema en concreto puede perder el hilo de la plática y desviarse a otro tema que no tenga nada que ver. Ella también es una persona que habla mucho y fue en ciertos momentos complicado pausarla para poder adentrarnos en las preguntas de la investigación. En algunos casos con las preguntas, fue necesario reformularlas para que pudiera comprenderlas.

Thory, una persona que habla con un volumen bajo, ella no escucha del todo bien, pues depende de aparato auditivos y lee los labios de las personas. Con ella también fue necesario poder reformular algunas preguntas para que pudiera comprenderlas.

A diferencia de las entrevistadas, Magno manejaba un volumen de voz aceptable, siempre concentrado y atento, el uso de silencios podía sentirse incómodo, pues esperaba siempre la continuación de la conversación con la frase “he, ya te digo”.

Angelito, al igual que Magno, siempre se mantuvo atento y presente en la entrevista, con voz fuerte y haciendo altos para poder contestar las preguntas sin dejar ambigüedades.

Dentro de los factores fundamentales para que las entrevistas se lograran, puedo comentar la importancia del establecimiento de Rapport con cada uno de los participantes, establecer un diálogo previo cordial y respetuoso siempre mencionando la importancia de la recuperación de sus historias de vida para el trabajo de investigación. Esto generó un clima de confianza que nos permitió vivir la experiencia de la entrevista fenomenológica.

La entrevista fenomenológica permite profundizar en el experimentar de las personas y poder recuperar vivencias que hacen recordar quienes fuimos, quienes somos. Como en todo proceso, se pueden experimentar dificultades como el tiempo de duración, pues la entrevista de este tipo es de larga duración, aunque para la población que entrevisté pudo haber sido un proceso cansado, de igual manera hacerlo en más de una sesión pudo ser complicado, ya que dependía de la disponibilidad por cuestiones del tiempo de cada uno y el estado de ánimo en el que se encontraban. Como ejemplo, con Thory para poder entrevistarla, pasaron dos semanas, cada que le pedía un espacio me decía que no se sentía con ánimos de contestar preguntas.

La elaboración de las preguntas para la población debe hacerse de manera sencilla para que puedan comprenderlas o describir ejemplos para que con base en la explicación puedan explorar en su experiencia para contestar.

Siempre esperando que las respuestas a la pregunta final: ¿cómo se queda?, o ¿qué se lleva con esta entrevista?, estuvieran llenas de reflexión, siempre fueron muy variadas. Roxy mencionó que no se llevaba nada, pues al rato se le olvidaba. Thory, que el hecho de platicar la hace sentir muy bien, se quedó muy a gusto. Magno y Angelito compartieron que se quedaban con una muy buena experiencia, pues curiosamente ambos contestaron que fue muy agradable poder traer al presente vivencias de su pasado.

4.3 Mi experiencia como facilitador

Todas las personas merecen respeto y atención, sean grandes o chicos. Al ser adultos mayores, representan, para mí, figuras de autoridad y experiencia donde por la jerarquía de la edad en la que se encuentran, merecen toda la atención y respeto posible. El conocerlos y estar en contacto, me permite hacerme una idea sobre cómo son, cómo piensan y cómo actúan. Como facilitador en este trabajo y en cualquier otra experiencia de interacción ha sido necesario establecer la epojé que me permite recibir a la otra persona de una manera completamente neutral, sin

juicios ni prejuicios, abierto a la experiencia para aceptarlos de manera incondicional como seres humanos.

Recuerdo a mis abuelos al verlos a ellos, esto me permitió ver por ellos y ellas, preguntar cómo se sentían, como se vivían en ese momento, si les faltaba algo y así poder atenderlos. Un vaso de agua, un pañuelo, hacer una pausa para tomar agua, o ir al baño. Como preguntas iniciales, una de ellas se refería sobre como poder dirigirme con ellos, siempre me dirigí de usted a excepción de la última entrevista donde él me pidió siempre hablarle de tú.

4.4 Mi acompañamiento hacia el otro

No era mi primera vez facilitando, aunque mi experiencia no es suficiente, pude tener prácticas en materias anteriores donde aprendí y pude poner en práctica las habilidades de facilitación, siempre guiado por mis maestras y maestros que me ayudaron a poder identificar mis fortalezas y oportunidades de mejora en cada intervención. Este tipo de acompañamiento y el análisis del trabajo de investigación me permitieron poder identificar mi estilo al estar acompañando a las personas.

Una de las cosas que siempre estuvo en mi cabeza era el no fallar, el poder traer a mi mente en el momento preciso toda la conceptualización y ejemplos para poder aplicarlos en las entrevistas. Difícil tarea pues era prioridad el estar ahí para el otro, hacerlos sentir en confianza y yo quería formar parte de su historia, de su experiencia, de su proceso.

Así que me dije: “ya estoy aquí y quiero estar presente para atenderlos y entenderlos, todo lo demás vendrá a mí cuando sea el momento, y si no es así, tendré la oportunidad de ser supervisado para ir mejorando, solo seré yo mismo”.

Al finalizar de cada entrevista pensaba, reflexionaba y seguía sintiendo la implicación que cada palabra me provocaba. Recordar y escucharme es algo difícil para mí, hacerlo para la clase de supervisión me costó mucho trabajo, pero me sirvió

para poder identificar mi estilo de facilitación, ese estilo que caracteriza a cada persona que vive el proceso del acompañar en desarrollo humano.

Repetir pequeñas frases para hacerles saber que estaba presente y atento para comprenderlos desde su contexto, tratar de iniciar una frase para que el entrevistado la completara como en la entrevista de Magno donde pequeños inicios de frases, impulsaban a continuar:

Facilitador: *Es como si...*

Magno: *Si se cargara todo a uno, y saber los problemas de cada quien y ellos sepan los de uno; sí, porque te quedas callado y cuando ya llegó un problema no voy a saber qué tienes, entonces así le das confianza y recibes de ellos también mucha confianza, entonces es una de la más.*

Una mirada sincera y empática, con un tono de voz suave y relajado me permitió hacerlos sentir en confianza en cada momento de las entrevistas. Decir con mis propias palabras frases significativas para ellos, lograban una especie de sintonía y de comprensión reflejada en sus expresiones.

Thory: *sí, por lo mismo, porque el miércoles me sentí muy bien, hice muchas cosas, hice el súper, mira mamá te encuentras mejor, caminas mejor, te mueves más fuerte, y ya al día siguiente como si...*

Facilitador: *Como si se descargara la pila del celular. Se carga de pila un día, trae mucha energía y hace sus cosas y ya después al mínimo.*

Facilitador: *Te escucho muy relajado.*

Angelito: *Fíjate que sí me siento.*

Entrevistador: *Y tu frase es vivir el momento, disfrutar el momento.*

Angelito: *Fíjate que sí, deveras que dijeras ya me quedan pocos años, sabrá Dios, cuánto tiempo, no sabemos, pero te lo digo de corazón, no le tengo miedo a la muerte o al futuro, Dios proveerá.*

El uso de la síntesis me permitía demostrarles que era importante lo que me compartían y estaba atento a ellos. Todos los ejemplos anteriores no hubieran sido posibles sin trabajar con la escucha activa, esa escucha empática que permite profundizar en la relación con el otro.

4.5 Consideraciones al final del capítulo

La experiencia de la entrevista fenomenológica se centra en comprender fenómenos específicos y generar conocimiento a partir de las experiencias de los participantes. A mí, como facilitador me deja como aprendizaje la importancia de brindar un espacio donde nos permitamos abrirnos a vivir la experiencia con el otro.

Esa satisfacción que generan las respuestas de mis entrevistados al vivir el proceso de la entrevista fenomenológica y que por pequeñas que parezcan las habilidades de facilitación, lograron crear un clima de confianza y experiencia positiva, tal y como lo expresan Magno y Angelito:

Magno: *Me sentí muy a gusto porque saqué varias cosas de mi pasado, como dicen el recordar es vivir y pues me gustó.*

Facilitador: *Qué bonito, volvería a vivir la experiencia*

Magno: *Sí.*

Angelito: *Pues fijate que me siento muy a gusto, muy tranquilo el poder expresar, vamos a decir, y tener la libertad de poderlo hacer, que antes no, entonces específicamente con esta entrevista me siento tranquilo, porque me hizo revivir, realmente de veras, vivenciar todo un pasado, y todo eso que estuve expresándolo, era algo que lo vivo, o lo viví, y que me permitió expresarlo tal como siento, fundamentalmente, cómo lo siento, porque podría pensarlo de una forma y sentirlo de otra, pero realmente así lo siento, lo que te platicué es porque lo siento, no porque crea que deba de ser así, sino que es algo interno que tú dices, ay esto qué te parece, sale el corazón.*

Capítulo 5: Análisis de la investigación: categorías Analíticas

El presente análisis se enfoca en la exploración y comprensión de las categorías analíticas presentes en la investigación. Estas categorías son elementos fundamentales para explorar y examinar los datos recopilados, lo cual posibilita una evaluación más detallada de los descubrimientos y una interpretación significativa de los resultados.

5.1.- Diálogos para el acercamiento en familia: sentimientos de impotencia al depender de otros

5.1.1- Conversaciones Significativas: La necesidad inherente a la comunicación en la familia

Todas las personas tienen algo que decir, todas las personas necesitan ser escuchadas. Poder hablar y expresar con palabras lo que se siente y piensa, y encontrar a esa persona con quien platicar y desahogarse no es una tarea fácil, pues en su búsqueda, esperamos que esa persona sea capaz de escuchar con apertura, eso se esperaría. Codina (2004) menciona que utilizamos la mayoría de nuestro tiempo en el proceso de escucha, pero por el hecho de ser receptores de información, no por la disposición a escuchar a los demás.

La experiencia de la entrevista fenomenológica que vivieron los participantes en esta investigación da cuenta de percepciones diferentes de lo que es y significa con palabras, expresar lo que sienten y piensan. En sí, se puede decir que depende de la disposición de cada familia para la apertura al diálogo, dejar de lado pensamientos pendientes y ocupaciones para poder recibir la voz del miembro más viejo de la familia. Toda persona necesita ser escuchada, así como Benavides-Borrego (2016) hace referencia al adulto mayor donde reconoce la necesidad inherente de ser escuchados sin temor al juicio, a la duda o al cuestionamiento.

Lo anterior hace traer a la memoria a González (2000) con la siguiente pregunta: ¿No sería mejor escuchar a nuestros ancianos, tener pláticas donde se expresen emociones que den sentido a su vida y a su familia, que las banalidades del mundo de hoy nos muestra?

La apertura al diálogo podrá depender de la personalidad, de la cultura, de la historia o de la disposición de cada una de las partes para lograrlo. Roxy, una de las participantes, nos da una muestra de esto que compartió en su entrevista:

¡Ah!, y a veces ni platico porque luego me regañan, no congeniamos, cómo te diré, es que tú, ya se te va el avión, y ya te dijimos y tú nos dijiste esto y esto, me tiran a loca

La expresión de Roxy se asemeja a la manera en que Hernández (2011) menciona que debe ser la actitud del adulto mayor hacia su familia, ella y ellos deben ser prudentes, discretos y con tacto en su actuar, en el diálogo familiar propone que escuchen y hablen solo lo necesario cuidando de no herir y dar consejos que no se les piden.

Roxy prefiere no meterse en problemas debido a la diferencia de personalidades que tiene con su familia. Aun así, es fundamental la expresión de sentimientos y emociones con palabras. Para Martínez Otero (2003) es necesario olvidar de manera temporal lo que sabemos pues nuestra mente posee respuestas automáticas sin dar oportunidad a preguntas hacia nuevas direcciones.

Sánchez (2019) coincide con Martínez Otero (2003) pues hace referencia una ruptura de la actitud natural del ser humano a juzgar y generar un prejuicio, respuestas automáticas. Lo que denominan Rogers y Kinget (2022) métodos desacreditados de la comunicación siendo utilizados tanto en los mensajes que damos, como en los que recibimos.

Thory, otra de las participantes en la investigación expresa que la representación del diálogo en su familia tiene un significado diferente respecto a Roxy, expresándolo de la siguiente manera:

Platicar, sobre todo, me gusta mucho, eso me levanta mucho, pero yo sé que no se puede, porque todo el mundo está trabajando.

Para Thory como para otras personas, el poder tener un diálogo, significa desahogo, aunque esos momentos que espera poder compartir con la familia, dependen en mayor o menor medida de la disposición y tiempo de su familia.

Esto hace referencia a lo que Aguilar-Cervantes (2019) menciona sobre cómo los adultos mayores se mostraban interesados en compartir experiencias evidenciando un cambio de postura y expresando vivencias de su pasado haciendo parecer que olvidaban el presente. Rostros iluminados recordando, interesados por comunicar y ser escuchados.

En ocasiones basta con hacerse el ánimo y tratar de establecer una conversación, romper el hielo en la cotidianidad del día, abrirse a la experiencia y esperar lo mejor. Así fue como le sucedió a Roxy al querer abrirse a la experiencia del diálogo, sin mayor profundidad, hablar con su familia:

Me doy mis buenas agarradas y las corro y no se van, un día me dijo una de mis hijas, estoy muy sentida con ella, no se me olvida y jamás se me va a olvidar, estaba ahí sentada, con su desta, sabe qué le quería preguntar, y me dijo te esperas de aquí tragas, me dijo, cabrona, y me dolió mucho lo que me dijo, de aquí tragas, pendeja

Curiosamente lo que comparte Roxy coincide con las recomendaciones de Hernández (2011) como evitar peleas y discusiones, también el no inmiscuirse en la vida de los hijos, sino dejar que ellos hagan su vida dejando, por un lado, lo habitual de aconsejar, también el no ser quejumbrosos y negativos.

Todo lo anterior genera dolor y resentimiento en la transición del envejecimiento. Contrario a lo que establece Hernández (2011) respecto lo mencionado en el párrafo anterior, está la aportación de Filliozat (1998) donde para ella la persona solo

necesita un silencio atento, una mirada de comprensión donde el ser escuchado sea la liberación de una carga pesada de sentimientos y emociones.

Para Roxy la experiencia al diálogo fue diferente a la esperada. Saber escuchar tiene sus ventajas como lo menciona Codina (2004), saber escuchar minimiza los conflictos, existe una mayor comprensión se ahorra en tiempo de dar explicaciones y solucionan malentendidos.

No siempre la respuesta es negativa, aun así, no es fácil para todos expresarse. Thory comparte que, platicando con sus hijas le piden que hable sobre cómo se vive y como se siente:

Me dicen que debo hablar, que debo de decirles, estoy triste por o, por lo otro, porque que me siento así, o porque pasó esto, pasó lo otro, porque la tristeza viene por muchas cosas. Y a veces sí se desahoga uno o como te digo, recibes un buen consejo.

Con respecto a esto, Aguilar-Cervantes (2019) menciona que a la llegada de la vejez las emociones que se van sintiendo, son fuente de preocupación y angustia ya que provocan inseguridad en el contexto familiar y social. Contrario a lo que menciona Ríos Hincapié (2017), pues los ancianos dan prioridad, en algunos casos a hablar de los factores físicos considerando la parte sentimental como algo que no es importante pues el estado físico se vuelve prioridad.

Lo anterior, Roxy lo expresa de la siguiente manera al solo mencionar las dificultades físicas con las que se enfrenta:

Ya no puedo caminar hasta allá me canso, ya las piernas no me responden bien, me empieza a doler aquí, y digo, dónde me siento, dónde me siento, ay no, y si voy acompañada me agarro, y ya no estoy pensando que a lo mejor me voy a caer o algo.

Angelito otro participante comparte cómo se vive él, en el diálogo familiar. Debido a su personalidad como él lo menciona, no es de hablar mucho con su familia. Al hacerle la pregunta por la familia, Angelito me hace la aclaración, ya que para él, el término familia es más amplio:

Vamos a decir, yo te quisiera hacer una pregunta, porque la palabra familia es muy amplia, puede ser que digas, pues con tu señora, con tus hijos, con tus hermanos, porque para mí, por ejemplo, la gente del ITESO es parte de mi familia, entonces por eso, ahora yo te pregunto, para poder contestar adecuadamente.

El comentario de Angelito refuerza la aportación de Aguilar-Cervantes (2019), pues la construcción de vínculos familiares es importante para el desarrollo de las personas ya que propicia seguridad, confianza y autoestima, mantener relaciones familiares y sociales ayuda a las personas mayores a tener un envejecimiento de bienestar y satisfacción.

Con respecto a poder hablar en familia, haciendo énfasis en su familia nuclear, Angelito responde de la siguiente manera:

Mira así el decir que sea una persona muy conversadora... Ahorita analizándolo con el tiempo, fue formativo, no, fue formación que me dieron de jóvenes, de que los problemas, pues los arreglas tú solo y se acabó, no andas platicándolos, pero fue una formación que así tuve y el decir me arrepiento, ya lo pasado, pasado, así es, y lo importante de aquí en adelante; pero esa, vamos a decir, no una plática profunda.

Para Angelito el ser una persona que no es muy conservadora se debe a lo aprendido de sus padres donde le inculcaron que los problemas se resuelven solos, no se andan platicando. Lo que trae a colación a Peck (2006), él menciona que cuando los padres hacen las cosas de una manera determinada, los niños creen que ésa es la manera de hacerlas, la manera en que los niños deberían hacerlas.

Al estar identificando las respuestas de las y los entrevistados, se pueden generar los siguientes cuestionamientos: ¿desde dónde escuchamos a las personas?, ¿qué posición tomamos al recibir información? Desde la posición de receptores, como lo menciona Codina (2004), de no tener la disposición de escuchar, solo de captar información, favorece que a veces se juzgue y se haga desde distintas posiciones; como consejeros, víctimas o jueces. Roxy lo expresa en las siguientes líneas cuando habla de su experiencia en conversación con sus hijas:

Ay, mamá ya ni hables eso, ya ni se usa; o un suponer, hazlo así y así, mira hija y te queda mejor, ay tú como tú quieras a nosotras déjanos,

En el párrafo anterior podemos dar cuenta de cómo están juzgando los temas que expresa y su manera de hacer las cosas, invalidando su perspectiva sin tener en cuenta lo difícil que puede ser para el adulto mayor darse la oportunidad de abrirse a la comunicación. Para Martínez Otero (2003) esta es una comparación desvalorativa por medio de palabras o actitudes, atacando la autoestima que provoca dolor.

La experiencia de Roxy es diferente a la manera en que Benavides-Borrego (2016) ve la experiencia del encuentro en las personas mayores donde buscan ser escuchados y no solo ser juzgados.

En la relación de familia, en la dinámica del día a día, donde pueden presentarse situaciones como las que vive Roxy, provocan que la apertura del anciano a su compartir sea cada vez más limitada.

La experiencia de la comunicación en familia tiene dos vertientes y no para todos es igual, para otro participante de la entrevista fenomenológica es más recíproca la comunicación, donde puede tener el papel de emisor o receptor de información según sea el caso. Así lo demuestra Magno:

A mí me gusta escuchar y luego hablar porque si antes de hablar, ya estás gritando, ya no te va a decir a ciencia cierta los problemas, ni tú vas a saber lo que te iba a decir, porque hay gente que no oye, solo grita, entonces, pues mi carácter se presta.

Lo que Magno nos comparte hace sentido con la importancia de la escucha que, para Codina (2014) significa que la comunicación y las relaciones interpersonales transiten con mayor fluidez, sin tropiezos o ataduras, ambas se presentan con respeto y con interacciones que son agradables para todas las partes involucradas. Al escuchar y ser escuchados se identifican intereses y sentimientos de ambas partes, disminuyen los conflictos que se dan por malas interpretaciones. Escuchar con atención proyecta el respeto.

Para poder escuchar debemos, como menciona Martínez Otero (2003) coincidiendo con Sánchez (2019) que habla de la epojé, olvidar temporalmente lo que sabemos, ya que siempre en nuestra mente alojamos respuestas automáticas, esto no permite abrirnos a la oportunidad de crear nuevas preguntas que se desvían de ese viejo camino al que estamos acostumbrados al escuchar, si las personas se dan la oportunidad, se pueden abrir rutas a nuevas direcciones.

Magno lo dice de la siguiente manera:

Sí, sí definitivamente, con mañitas, así tranquilo cariñoso y que siga la armonía, siempre buscar el modo. Porque te digo ya está uno jubilado, los años no pasan de balde, para tener problemas sin chiste nomás por no decir las cosas, pues no; eso de en mi casa nomás la señora manda, yo no puedo hablar porque así me va, y pues no debe de ser, hasta se oye feo eso.

El proceso de la comunicación humana es esencial para mantener relaciones saludables y fuertes. El diálogo en familia permite la comprensión, fortalece lazos y ayuda a resolver conflictos. Cuando el adulto mayor es escuchado y se le dedica tiempo para esto, se sienten valorados y apoyados, permitiendo un ambiente familiar más armonioso y satisfactorio, se genera confianza.

5.1.2.- La búsqueda de independencia, encontrando el camino a la autosuficiencia

Se puede decir que el ser humano al encontrarse ante alguna situación, puede esperar la ayuda de otras personas o encontrar la manera de poder solucionar el problema. Al llegar a la vejez, el cuerpo cambia, se nota el desgaste, las fuerzas disminuyen y en algunos casos las personas dependen de otras para poder hacer las tareas más básicas. También es posible que las personas mayores busquen el camino hacia la autosuficiencia para no ser una carga para la familia o simplemente por mantenerse y sentirse útiles.

Ser consciente de lo que se puede y no hacer permite aceptar la ayuda de otros para poder desarrollar una vejez estable.

Roxy nos da cuenta de esta necesidad de autosuficiencia con una pequeña frase que compartió en la entrevista:

Te das tus mañas para lo que se puede, pero hay cosas que no puedo hacer sola.

Para Maldonado (2017) la autonomía es una habilidad que permite desarrollar autoconfianza para hacer frente al día a día y motivación para salir adelante.

Se puede hablar de una mezcla de autoconciencia, autoconocimiento y aceptación de que, con la llegada de la vejez, los cambios fisiológicos y las enfermedades, el adulto mayor puede encontrar el equilibrio entre la autosuficiencia y la dependencia de los demás.

Angelito coincide con lo compartido en el siguiente párrafo:

Fíjate que interiormente me siento libre, completa y físicamente. Ya no tengo esa libertad como les digo. El otro día hace un mes murió una cuñada y fui al velorio y estuve sentado en un confidente, estuve todo el tiempo, porque no me podía parar, entonces libre, libre, autónomo, autónomo, no, porque necesito ayuda, claro que yo trato de moverme por mí mismo, pero, no me da pena, estoy consciente de que ya no puedo

Lo anterior coincide con la aportación de Moreno et al. (2020) donde hace referencia a la aceptación realista de la fuerza, ser consciente de las limitaciones y las habilidades que se tienen en la vejez, ya que esto permite ser más independiente.

También ayudar a que la familia, en este caso que los hijos acepten el papel de cuidadores de los padres.

Para Magno la búsqueda de independencia y ser autosuficiente lo alienta cada día:

Mantenerme activo es, digamos, al menos es lo que me ha sostenido relativamente sano.

El comentario de Magno trae a colación, como Moreno et al. (2020) menciona, que la vejez no es una enfermedad, aunque coincide con el deterioro físico y enfermedades, también puede ser agradable y productiva.

El envejecimiento se vuelve una lucha constante entre la mente y el cuerpo de las personas mayores. Al iniciar el día Ellas y ellos pueden sentirse con la energía necesaria para ver por ellos mismos. Se dan ánimos para poder tolerar el ritmo de vida que cada uno tiene, como Thory que comparte cómo inicia sus actividades del diario y cómo al paso de la jornada, los cambios fisiológicos disminuyen esta vitalidad con la que lo inició:

Empiezo a hacer mis cosas a gusto, y ya al ratito ya traigo el dolor y no me deja terminar.

La situación que vive Thory hace que su estado de ánimo disminuya y que, a la llegada de los miembros de su familia, la perciban como una persona enojada, callada y sin ganas de convivir. Esta actitud que Thory hace suya, trae a colación a Larios Novela y Macias (2010) que expresa que el pensamiento racional o equivocado es fruto de la experiencia de aprendizaje desde la infancia, no son esas afirmaciones las que afectan a las personas, sino la visión que se tiene de los acontecimientos.

Para Larios (2010) la esperanza de ser feliz se basa en cambiar el modo de pensar y de ver las cosas.

Aunado a esta actitud, sumar los consejos que suelen darle para sobrellevar el malestar físico que le causa su cambio de ánimo que, desde la perspectiva de Gordon (2014) el aconsejar es una barrera de comunicación.

La rutina diaria se vuelve pesada, es una estira y afloja para lograr un equilibrio sano entre ellos mismos y lo que quieren mostrar a los demás. Esto, Thory lo expresa de la siguiente manera:

No sabes el esfuerzo que hago para hacer la comida, para moverme, ando como mayate, porque ya se me olvidan las cosas, y vuelta y vuelta, me siento adentro, afuera, me acuesto...

En las palabras de Thory se puede sentir la angustia que siente al no percibirse con energía y no saber qué hacer. Filliozat (1998) habla de esta angustia y la define como una mezcla de emociones que surgen cuando hay un enfrentamiento interno donde se busca la adaptación y la búsqueda de autonomía. Esto se produce al no poder satisfacer las necesidades de seguridad y de libertad o de protección. La angustia refleja un problema difícil de manejar como un miedo o un deseo o dos deseos que pueden ser contradictorios.

5.2.- Emociones, y necesidades: un mapa para el acompañamiento del adulto mayor

En esta categoría analítica, exploraremos cómo las emociones y las necesidades se entrelazan en la experiencia del adulto mayor, proporcionando un mapa para aquellos que buscan acompañar y apoyar a esta población de manera efectiva.

5.2.1.- El viaje emocional, expresando sentimientos y emociones

Para algunas personas decir que están tristes o enojadas es tan fácil como conectar la mente y la boca para expresarlo en lenguaje, de la misma manera hacerlo identificando lo que su cuerpo está sintiendo, expresándolo en una emoción que el cuerpo describe. Es todo un sistema sincronizado que cada persona se permite conocer. Para cada uno es diferente y esto se puede tratar de comprender desde la experiencia de las personas entrevistadas en este trabajo. Se puede destacar cómo cada uno de los adultos dan forma a sus respuestas respecto a la expresión de sus sentimiento y emociones.

Para Roxy el no decirlo con palabras o con acciones es un aprendizaje heredado, un patrón de conducta que hizo suyo y que, al escucharlo de sus familiares, causa cierto tipo de desagrado en ella. Lo expresa de la siguiente manera:

Antes no se usaba, eso es lo que yo les alego, y se enojan, antes no se usaba, nunca se decía uno: ay te amo, ahorita se dicen como ridículas, pero uno no está acostumbrado, a mí nunca mis papás, que esperanzas que te abrazaran, ni te daban un beso, antes no, ni mi mamá.

La aportación de Vergara-Huerta (2019) en el ámbito de las emociones contrasta con la expresión de Roxy porque, para él, las emociones son parte esencial de cada persona porque al sentirlas la conducta va orientada a mejorar física y mentalmente. Una persona con dificultades para expresar sus emociones está claramente en desventaja.

Thory hace el intento por expresar lo que siente, trata de escuchar a su cuerpo que le habla:

solo siento como un nudo en la garganta, me gustaría saber llorar para desahogarme, pero no, no lo logro, solo lo siento así, tengo mucha tristeza; yo me siento que no me falta nada, me siento consentida por mis hijas, por mis yernos, por todo el mundo, mis hermanos, me siento consentida por todos, y no entiendo por qué me está pasando esto.

Ella reconoce la tristeza, hacerlo es un paso importante, pues para ella, a la manera de Filliozat (1998), la tristeza forma parte de la vida y al negarla, una persona puede ser consumida por la depresión y caer en la enfermedad. Este estado puede quedar arraigado durante mucho tiempo.

Para todas las personas es fundamental aprender a conocer lo que su cuerpo quiere decir, ya que puede afectar la percepción de la próxima llegada de la muerte.

5.2.2- La muerte: reflexiones sobre el final de la vida

El concepto de la muerte resulta complicado de entender, algunas personas lo expresan con miedo, otras lo aceptan sin remedio, algunas otras entran en reflexión y abrazan la llegada y disfrutan su vejez.

Roxy habla sobre la muerte y la incertidumbre sobre lo que pasará:

No sé qué vaya a pasar el día que me muera, a dónde voy a ir, si voy a ver a Dios o voy a ir a dónde o no voy a hacer nada, voy a ser polvo y ya, pero como según nuestras creencias sabemos que existe Dios, qué cuentas le vamos a dar, lo voy a ver o no, dónde voy a estar, eso me da mucho miedo y más porque ya está uno en la vejez y da mucho miedo pensar en eso, miedo a lo desconocido.

Como es posible advertir, para Roxy, la muerte representa una sensación de miedo y muchas preguntas sin resolver, para Thory no es distinto, además de miedo plantea la incertidumbre:

No sabemos qué va a haber, qué hay, si es una de las cosas que me da mucho miedo también... voy a dejar a mis seres queridos, ya no ver a mis hijas, a mi familia.

Ambas personas entrevistadas, son conscientes de que la muerte llegará en algún momento; sin embargo, es evidente que Roxy se plantea un horizonte de sentido al cuestionarse, entre sus incertidumbres, si verá a Dios porque profesa una fe. En cambio, Thory orientó todo su miedo a la muerte, a la incertidumbre acerca de ya no ver a su familia.

Filliozat (1998) expresa que, en la sociedad actual, la muerte es la separación de nuestros seres queridos, pues morir es dejar a aquellas personas que se quieren. Magno, otro de los entrevistados, concuerda en cierta manera con Thory pues la muerte significa dejar a los que se quieren, aun así, para él, es necesario estar preparado:

La única preocupación es por la familia que la deja uno, y eso no se va a quitar, pero digamos que tanto la familia y eso pues sabemos que va a llegar

un día, entonces digamos que hay que estar preparado porque ya sabe uno que le va a llegar, pero no sabemos cuándo, ese es el problema.

A diferencia de Magno, para Angelito la muerte tiene un significado diferente, él no le teme:

Te lo digo de corazón, no le tengo miedo a la muerte o al futuro, Dios proveerá.

Una frase corta y sencilla pero muy precisa: Angelito expresa cómo ha podido vivir una vida llena de experiencias que le han permitido decir de la manera más sencilla, que no le teme a la muerte. Rogers (1995) al igual que Angelito, no le teme a la muerte, él no pensaba a su edad en la muerte a pesar de creer en algún tiempo que la muerte significaba el final absoluto de la persona sin parecerle trágica ni horrorosa.

Rogers (1995) logró vivir su vida casi a plenitud, pero con gran satisfacción haciendo parecer de manera tan natural que como dice Angelito, así pueda terminar.

Es un aspecto para reflexionar, cómo para muchas personas el dejar en manos de Dios el significado de la muerte y lo que pasará tras ella, con frases como “Dios proveerá” y su certeza acerca de la existencia de Dios, les da fortaleza para seguir adelante a pesar de lo que el final del camino vaya representando para ellos.

Para San Ignacio de Loyola (1996), es importante la confianza en Dios en el contexto de la muerte, pues creía que la consciencia de la propia mortalidad y el confiar en la providencia divina, ayudaba a las personas a vivir vidas más plenas y significativas.

La idea de la muerte es percibida por el ser humano como algo doloroso, morir significa dejar a las personas que queremos, desprendernos de ellos o ellos de nosotros.

5.2.3- Las Pérdidas: Cuando los que se van, se llevan una parte de nosotros

Ese dolor y tristeza que van dejando los seres queridos que se van con la experiencia de la muerte, dejan algo en las personas. Nostalgia, recuerdos tanto positivos como negativos. Cada uno de los participantes pudo expresar la pérdida de los seres queridos con un sentimiento de nostalgia y cariño.

Roxy extraña a sus familiares, pero recuerda con nostalgia a su hermano y lo cercanos que eran, expresándolo de la siguiente manera:

A mi hermano también lo extraño mucho, es que antes éramos los 2 uña y mugre, yo ahora digo, por qué dormíamos juntos, no sé, porque camas había, eran de fierro me acuerdo, y siempre ahí, ay estaba tan bonito mi hermano, blanco, blanco y tenía pecas, y siempre yo lo agarraba del hombro en la foto, y él me decía suéltame y yo cállate, no te muevas. Y luego nos mandaba a la tienda mi mamá, has de cuenta que era mi hermana, como mujer. Pero sí extraño a Riqui.

Esa nostalgia que Roxy comparte al no tener más a su hermano puede provocar la pregunta que se hace Frankl (2020) respecto al sufrimiento y la muerte, ¿tiene algún sentido?, él afirma que lo tiene, pues la vida que depende del azar no vale la pena vivirla.

Para Magno la pérdida de sus padres deja un gran vacío en su vida. Al ser un adulto mayor sigue extrañándolos:

El vacío de mi mamá y mi papá... eran la cabeza de la familia, mi papá con un carácter fuerte y mi mamá que era un dulce. Pero qué dice uno, pues las cosas pasan. Cuando los recuerdo y eso pues rezo un padre nuestro, un ave María y se los encomiendo mucho a Dios.

Las cosas pasan, así lo menciona Magno. Las personas deben seguir adelante, encontrar un sentido a las pérdidas a las que la vida nos enfrenta. Como menciona Fromm (2021) las personas se conectan entre sí, experimentan amor y sentido de pertenencia. Cuando llega la muerte de un ser querido se vive una profunda

sensación de soledad y un vacío. Esto puede cuestionar el sentido de existencia de las personas, pero también impulsarlos a la búsqueda del sentido de vida.

5.3.- Autoconocimiento y sentido de vida

El autoconocimiento y el sentido de vida son aspectos fundamentales en el desarrollo humano, y cobran una relevancia especial en la etapa del adulto mayor. En esta categoría analítica, se explorará la importancia de cultivar el autoconocimiento y encontrar un sentido de vida significativo durante esta etapa vital.

5.3.1- ¿Quién soy ahora?: la aceptación a los cambios que trae da edad para vivir con plenitud la vejez

La falta de autoconocimiento se tomó como problemática de estudio para este trabajo y, cada participante sorprendió con sus respuestas tan variadas. El grupo de entrevistados estaba formado por hombres y mujeres, curiosamente dos de cada sexo y, al llegar a las preguntas sobre el autoconocimiento y sentido de vida, esta diferencia de respuestas en la muestra de personas que se entrevistaron fue más notoria. Los participantes de sexo masculino; Magno y Angelito, ofrecen una perspectiva sobre cómo viven la vejez desde la plenitud y cómo el conocerse antes y ahora hacen una diferencia.

En primer lugar, está la experiencia de Magno en la entrevista donde da cuenta de qué es lo que hacía antes de llegar a la vejez y cómo lo sustituye por actividades que a su edad puede realizar:

Pues sí, antes corría, pero ahora camino, pero es una cosa buena de que todavía puedo caminar y puedo regar las plantas, cuando no viene la muchacha yo trapeo, yo barro y todo eso me tiene en actividad, que yo creo que es lo primordial para tener salud.

Esta declaración hace traer a colación cómo en sus años de vida de adulto mayor, Rogers (1995) hace una reflexión sobre su persona y el deterioro físico causado por

de la edad en varios sentidos. Rogers (1995) menciona cómo a pesar de este deterioro aún le gustaba caminar sus seis kilómetros diarios en la playa. Cabe mencionar que al igual que Magno que hace el aseo de su hogar, Rogers (1995) menciona que al llegar a ser un adulto mayor, era capaz de levantar objetos pesados, hacer las compras de casa, cocinar los alimentos, lavar los platos cuando su mujer no se siente bien y tener la fortaleza de llevar su propio equipaje sin agotarse.

Angelito coincide con Magno y Rogers al dar cuenta de su discurso respecto a los cambios fisiológicos de la edad, donde logra capturar en unas cuantas palabras el espíritu alentador que cualquier persona desearía tener:

Ahorita tú me ves que traigo mi andadera, mi carrito y mi bastón, primero decir gracias, porque cuántas gentes no tienen ni la posibilidad de un, perdonando, desgraciado bastón, yo sí, con andadera y mi carrito, en vez de ver para arriba, ver para abajo, que todavía me muevo, entonces eso yo creo que es muy importante.

Así es, es lo que yo siento, en serio, pude alterarme, pero cuál es el problema, si puedo, pues a manejar y ten por seguro que, en una necesidad, tan es así que fui a sacar mi licencia de manejo, tengo mi licencia, ten por seguro que una necesidad lo agarro y con todos los cuidados, como deba de ir, me movería, o sea eso de que ya no puedo manejar, no me siento que me ata. yo sé que con el tiempo las piernas ya no me van a funcionar, y así, en sí me visualizo en sillas de ruedas.

Las aportaciones de Angelito y Magno hacen referencia a la definición del autoconcepto al que refiere Romero (2013). El autoconcepto es una parte fundamental en las personas, este determina la manera en la que las personas se perciben ellas mismas y la manera de conducirse en la vida. A diferencia de Raydel y Valcárcel (2021) quienes expresan que la llegada de la vejez y los cambios corporales pueden llevar a que el adulto mayor se cuestione quién es, ambos entrevistados abrazan la llegada de la vejez y los cambios que implican, buscando la manera de agradecer y mantenerse activos, posibilitados de hacer lo que su cuerpo les permita, tienen un concepto del sí mismo definido, lo que sugiere que posiblemente hayan experimentado un proceso previo para llegar a esta comprensión. Este proceso puede haber sido influenciado por diversas experiencias

de vida, reflexiones personales, interacciones sociales y otros factores que han contribuido a la formación de su identidad y autoconcepto.

Estos cambios de la edad son percibidos de manera diferente por las mujeres entrevistadas. Thory ante la necesidad presentada en el momento de la entrevista pues ella comparte que necesitaba estar activa cuando tenía a cargo la supervisión de un nieto. Ahora busca en qué mantenerse activa para poder cumplir con su responsabilidad:

No, pues yo dije voy a hacer algo, no tenía nada que hacer, estaba desesperada y dije, pues me voy a poner a hacer los ejercicios, como tenía aquí a Leo, no me tomé la pastilla que luego me da sueño, porque dije, no, cómo voy a dormirme y el niño solo, aunque esté jugando y no me necesite, pues me da pendiente, lo estoy cuidando, y me puse a hacer los ejercicios y sí, sí me ayudó, deje de hacerlos y ya no ocupé la pastilla.

En un fragmento del libro titulado el camino del ser, Rogers (1995) coincide con Thory al mencionar que; al darse cuenta de su deterioro físico, siempre ha sido más eficaz para cuidar y ocuparse de los demás que de mí mismo. Ahora, podemos observar que la necesidad de estar bien impulsa a Thory hacia la búsqueda de una actividad que le permita sentirse bien y no depender del medicamento que debía tomar.

En palabras de Frankl (2020) esta sensación de sufrimiento ante una situación que se enfrenta es una oportunidad para hacer lo más importante, y cumplir el sentido más profundo del sufrimiento. Porque lo que más importa de todo es la actitud que tomemos hacia el sufrimiento, nuestra actitud al cargar con ese sufrimiento.

Para Roxy también representa un reto el día a día y, ella lo sufre como bien menciona Frankl (2020), Roxy transforma ese sufrimiento lo que implica que lo asume como parte de su experiencia diaria y lo gestiona de alguna manera aun con los enfrentamientos con su familia:

Ahorita tengo tantas ganas de ir al patio, no he salido, a ponerme a lavar, me encanta lavar, veo el pinche baño que urge una lavada, no puedo lavarlo, no me puedo enderezar, no puedo estar parada sola, y luego se enojan, ay pues has de tener mucho dinero, porque digo, voy a ver quién me ayuda, has de tener mucho dinero, pues ustedes no lo hacen

Aun así, el proceso de autoconocimiento en la vejez es un camino complicado de recorrer para ella:

Antes solo traía el decaimiento, pero no sentía el miedo, angustia, caminar mal, porque empecé a caminar como rígida, lento. La voz también me cambió.

Lo anterior, hace coincidir con Raydel (2021) pues Thory, ante los cambios en la vejez, puede cuestionarse quién es. Para Roxy es diferente, ella reconoce que su personalidad ha cambiado a pesar de los cambios fisiológicos asociados con la edad y la enfermedad:

5.3.2- En busca del propósito: El sentido de vida en la vejez y sus motivaciones

La búsqueda de sentido de vida es una experiencia personal y única, sea la etapa de la vida en la que las personas se encuentren, el sentido puede cambiar. En la etapa de envejecimiento sucede lo mismo, el contestarse las preguntas: ¿Cuál es el sentido de mi vida?, ¿cuál es mi propósito? Muchas veces no es una pregunta fácil de contestar y más porque quien suele hacer la pregunta son personas ajenas a la experiencia y contexto del adulto mayor. En este caso, como lo experimenta Roxy, qué le da sentido a su vida o cuál es su propósito; lo expone en las siguientes palabras:

Eso es lo que no sé, qué me hace, qué ilusión viene siendo, a veces digo, pinche vida, lo mismo de diario, qué es lo que te digo, de estar aquí, mira ya se hizo noche, al rato llegan, y ya me dan dizque de cenar, y otra vez a la pinche cama, esa es mi vida, encerrada aquí en la cama.

Al escuchar a Roxy, se puede decir que ella no tiene una ilusión, un sentido de vida al vivir en un ritmo de vida y rutina monótona. Ella en algunos aspectos se siente libre, pero a la vez atrapada, ella sufre. Esto permite traer las palabras de Frankl (2020) donde, pare él, el vivir es sufrir; al sobrevivir los altibajos de la vida, esto permite a las personas encontrarle un sentido a la vida. El objetivo de la vida es vivir y morir, pero, para cada persona es diferente. Ese sentido se debe buscar y ser aceptado con responsabilidad. Si las personas tienen un motivo que le dé sentido a la vida, en la mayoría de los casos podrá resolver cualquier contingencia.

Thory, al igual que Roxy tratan de sobrellevar, aguantar el día a día. Thory ante la pregunta de sentido responde de la siguiente manera:

Pues la rutina, le doy gracias a dios por el día, tiendo mi cama, me vengo a la cocina, hacer la lucha para preparar el desayuno, la lucha porque es una lucha constante.

El estado y el diálogo de Thory, coincide con Balenciaga (2008) quien menciona que este estado de lucha se encuentra más conectado al afecto, a las emociones afectando el plano cognitivo como son las creencias y la memoria; también a su percepción sobre las cosas. Todo lo anterior afectándoles física y espiritualmente ocasionando la pérdida de la fe y la esperanza ante los problemas.

Es claro que podemos encontrar ancianos que no quieren verse ni mucho menos sentirse viejos y otros que abrazan la llegada de la vejez como una nueva experiencia a disfrutar. Todo depende del concepto de vejez que cada persona tenga. Como evidencia de lo anterior, está el testimonio de Magno y Angelito, ellos explican cómo sobrellevan la vejez y que, a pesar de la edad, el propósito de vida es vivir la vejez con plenitud.

Magno: *En primer lugar, despertando dar gracias a Dios que estoy vivo, y pues me levanto, ahorita en tiempos de frío no me baño hasta tarde, nos bajamos, desayunamos, si viene la muchacha ella hace el quehacer y yo agarro un libro o el de letras y todo eso, también me voy a la tienda, la fruta*

lo que sea, y ya aquí pues esperando la hora de comer y en la tarde esperando que caiga el sol para sacar a Mika, la saco la paseo, luego ya vengo agarro mi sopa de letra, hago, 1,2,3 páginas, luego ya me pongo a ver la tele para ver a Alejandra que sale al extremo, y en la noche pues veo una serie o algo y ya es todo.

Angelito: *cuando es sábado o domingo me pongo a trabajar un rato en la compu en lo que tenga que hacer, en tareas, en los trabajos que doy, que llevo dos trabajitos y los que yo manejo, que te decía que mi hija dice, prefiero que tú los sigas haciendo para que tengas algo que hacer, porque hay veces que si estoy sin hacer nada, yo mismo me hago la burla, porque una vez fui a acompañar a mi nuera, la que vive en San Antonio, porque iban a meter a su mamá a una casa de descanso, pero porque estaba sola, no por viejita, es mucho más joven que yo, y los veía y le digo a mi mujer, oye ya no tenemos nada que hacer, hay que dormirnos como los viejitos, bueno como lo que somos, entonces eso es el decir gracias Señor por este nuevo día, y ahí vamos*

Es curioso leer las respuestas tanto de Magno y Angelito y encontrar similitudes enfocadas al sentido de vida en el trabajo y la acción creativa, ya que de acuerdo con Frankl (2020) es posible encontrar significado a través del trabajo y la creatividad. Incluso en condiciones difíciles, las personas pueden descubrir propósito al contribuir al mundo de alguna manera.

Para las y los participantes de esta investigación, una de las primeras cosas al empezar un nuevo día es agradecer a Dios. Esto habla de una fe sólida que se mantiene a pesar de las circunstancias difíciles que puede presentarles la vida. Esto coincide con Kierkegaard (2014) pues para el tener fe en lo divino (Dios), es una elección personal, tener fe es dar un salto, este salto no tiene una explicación, implica riesgo y la posibilidad de fracasar. El tener fe puede traer incertidumbre y la posibilidad de que sus creencias no estén respaldadas por pruebas racionales. La fe auténtica implica la disposición de asumir este riesgo. Esta población asume el riesgo y obtienen fortaleza de la fe.

Capítulo 6 conclusiones

A través del trabajo de investigación presentado, se enfocó en desarrollar el tema de la etapa del envejecimiento. Indagando en la importancia que tiene la familia para el desarrollo de la persona adulta, la importancia de tratar de ser independiente dentro de las posibilidades de cada uno, también lo que implica esa emoción y sentimiento que transita por los adultos mayores, conocerse y aceptarse en esta etapa e identificar qué da sentido a sus vidas.

Pude llegar a tocar fibras con las preguntas realizadas y, de igual manera ellos y ellas, con su compartir, tocaban en cada entrevista una parte de mí que se implicaba con cada palabra que ellos expresaban. Cada suspiro, cada mirada, una lágrima o llanto completo, ese vacío que se pudo sentir en cada diálogo o cada expresión de gratitud y aceptación que llegaron a tener formó parte de mí y yo de ellas y ellos.

La pregunta que dio vida a este trabajo fue ¿Cómo se percibe a sí mismo el adulto mayor no institucionalizado en referencia a su entorno?

Pude lograr el objetivo principal que fue cómo se percibe a sí mismo el adulto mayor no institucionalizado en este punto de su vida y en referencia a su entorno. Se logró establecer un diálogo que permitió resignificar su historia en su entorno actual.

6.1.- Hallazgos Principales

En el orden en el que se fue presentando la posibilidad de entrevistar a cada una de las personas que dedicaron un poco de su tiempo a este trabajo, pude darme cuenta de diferentes aspectos que enmarco como hallazgos principales para dar cuenta a los lectores.

En primer lugar, fue el observar al adulto mayor y la importancia que tiene la familia. Al ser parte importante de cada uno de los integrantes de la familia, los mayores esperan cualquier momento para poder interactuar con sus seres queridos. Esperan la llegada de sus hijos, de sus nietos de las personas que ellas y ellos criaron y cuidaron de pequeños para poder hablar.

Los adultos mayores forman parte de nosotros y nosotros de ellos, pero, ellos ya no siguen el ritmo de la familia, se vive más rápido de lo que ellos pueden hacerlo. La rutina, el ir y venir del trabajo y lo demandante que pueden ser para cada persona las actividades diarias, los hijos, la casa. El tener una responsabilidad adicional como lo es el cuidado de los adultos mayores, significa darles un espacio en esta apretada agenda que se llama vida. Estamos al cuidado de sus necesidades básicas como su salud y la vivienda y, dejamos para el final ese momento de charla, de compañía que significa mucho más para ellos que todo lo demás.

Resultó importante escuchar que tienen la necesidad de poder ser escuchados sin ser juzgados o criticados por lo que hacen o dicen, creyendo que, por su edad, ya no son sujetos de ejemplo o que debido a su deterioro físico no pueden aportar.

Cada contexto es diferente, pero en algunos casos se puede notar la falta de compromiso hacia los adultos mayores. Se está presente pero cegados o distraídos por agentes externos para dedicar un poco de tiempo a ellos.

Esto da pie al siguiente hallazgo que, no necesariamente se identifica como un factor de la tercera edad, pero sí que el adulto mayor tiene la misma dificultad de

identificar sus sentimientos o emociones y en ocasiones suelen reprimirlos para no causar molestias o inconvenientes ante los demás, reforzando que, la expresión de sentimientos y emociones queda en segundo plano para las personas.

Aunque no forma parte directamente de un apartado en este trabajo, el tercer hallazgo que encontré fue la religión y cómo a pesar de las desavenencias por las que puede estar pasando el anciano, siempre está por delante el poder dar gracias de poder vivir otro día más de vida, de tener salud y familia, también el poder estar ocupado, teniendo la posibilidad de hacer actividades que formen parte distractora del día.

Por último, el cuarto hallazgo que se dio debido a las circunstancias de una de las entrevistas. Hablo del sesgo de género en esta muestra de personas entrevistadas porque como menciono en capítulos anteriores, mi grupo de personas entrevistadas fue de dos mujeres y dos hombres.

Quedé sorprendido al finalizar la tercera entrevista con Magno porque sus respuestas eran completamente contrarias a las de Roxy y Thory. Creí que esto era un caso aislado y simplemente coincidía con la historia de vida de Magno. Al terminar la cuarta entrevista pude relacionar que tanto Magno y Angelito tenían el mismo estilo de respuestas sobre todo hablando de autoconocimiento y sentido de vida pues ambos actores identificaban la vejez como una parte importante de su vida donde se daban cuenta de sus limitaciones físicas, pero aun así continúan haciendo lo posible por ser personas activas tanto física como cognitivamente. Esto les permite a ambos poder tener un sentido de vida más claro de lo que llegaron a tenerlo Roxy y Thory al momento de hacer la pregunta.

6.2.- Reflexiones sobre la vejez: Un llamado a la comprensión y la empatía

Y ahora: ¿para qué sirve este trabajo?, ¿qué es lo que se tiene que hacer con esta recopilación de información sobre la vejez?

Lo que se espera es que haya lectores interesados en el tema. Que sean tocados por las implicaciones, la problematización y las historias de vida, no solo de las personas que dieron vida a esta investigación sino de todas las demás personas mayores que tenemos a nuestro alrededor porque en algún momento llegaremos a ser ellos y ellas, a estar en sus zapatos, a necesitar de ese momento atento donde podemos ser escuchados con franqueza y ellos poder expresarlo con gusto.

De poder expresar lo que se siente y piensa, de saber identificarlo, porque si se logra podremos llegar al autoconocimiento y aceptación de la vejez como una etapa de la vida que, aunque es el final del camino, es la culminación de toda la historia de vida de una persona, aprendizajes, experiencias, felicidad, tristeza, etc.

Hoy tengo adultos mayores en mi entorno y además de ellos, otros tantos que se han ido y han dejado una huella importante en mí y que gracias a ellos y la ampliación que se dio en mí, se logró finalizar este trabajo.

Al final solo es recordarnos a nosotros mismos que algún día seremos como ellos.

6.2.- Recomendaciones

A diferencia de este trabajo de investigación, mi propuesta sobre esta población sería la creación de talleres en comunidades donde para la mayoría de los adultos mayores sea fácil reunirse, esto con el fin de poder realizar un taller de acompañamiento donde se puedan trabajar dinámicas que permitan a las personas mayores de expresarse con libertad ante otros mayores y que de esta manera se sientan integrados y puedan darse cuenta que no son los únicos que pueden estar pasando por un proceso similar.

De no ser posible lo anterior, el acompañamiento individual de manera profesional puede ayudar a las personas mayores y sus familias a entender y comprender las dificultades y beneficios del tránsito de la vejez.

En el tema de la investigación, sería continuar con este tipo de trabajos, pero desde la mirada del familiar que, a la llegada de la vejez, añade el rol adicional de cuidador del anciano al rol de ser hijo, sobrino o nieto. Esto lo menciono pues en la interacción para las entrevistas, la familia se acercaba a mí para tratar de advertirme de comportamientos o conductas que pudieran desencadenarse en el adulto mayor pues en algunos casos mencionaban pérdida de sus facultades mentales, cambios de temperamento o limitaciones físicas que pudieran afectar el proceso de la entrevista fenomenológica esto debido a las experiencias de los familiares que se originan día con día entre los ancianos y ellos.

Como sociedad, nos corresponde dedicar parte de nuestro tiempo para cuidar a los adultos mayores. Aquellos que van a dedicarles tiempo pueden necesitar preparación o trabajo emocional. Convivir con los adultos mayores puede generar emociones que a veces son difíciles de gestionar. Fuera del ámbito profesional sería acercarse a esta población a dedicarles un tiempo para escucharlos entenderlos y comprenderlos, no siempre es posible, pero, si tratamos de hacerlo un paso a la vez, esto creará un hábito en la dinámica familiar, al final es un beneficio para ambas partes.

Finalmente, es importante decir que el anciano también necesita de la aceptación incondicional. Quizá en esta etapa, más que en ninguna otra, pues la percepción de su realidad les asusta frente a lo que perciben que los demás piensan de ellos. Requieren sobre todas las cosas, de una escucha atenta, que los coloque como seres únicos para sus receptores, que les haga sentir que sus emociones y sus recuerdos son valiosos, que trascienden, que los coloque lejos del miedo, de la ira, de la tristeza y del sinsentido. La experiencia vivida durante las entrevistas fenomenológicas permitió observar que los adultos mayores no institucionalizados se muestran con pocas defensas ante la manifestación de sus emociones. A pesar de no temerle a las palabras, en ocasiones, mostrar sus sentimientos y emociones ocasionaba comentarios hirientes por parte de sus cuidadores.

El desarrollo humano y los enfoques centrados en las personas, pueden ofrecer herramientas no solo para que el adulto mayor se viva a sí mismo pleno, suficientemente consciente y feliz, en una actitud de esperanza independientemente de la dimensión religiosa, sino para los cuidadores, quienes sin filtro alguno en medio de una cotidianeidad agobiante, reaccionan emocionalmente a este agobio y lastiman, generando heridas nuevas, debido a sus faltas de amor. Deseo que este trabajo transmita este mensaje a todos, esperando que todos llegaremos a ser cuidadores en algún momento de nuestras vidas, y eventualmente, todos necesitaremos ser cuidados, siempre y cuando llegemos a esa etapa.

Referencias bibliográficas:

- Abarca Alpízar, F. (2016). La metodología participativa para la intervención social: Reflexiones desde la práctica. *Revista Ensayos Pedagógicos*, 11(1), 87-109. <https://doi.org/10.15359/rep.11-1.5>
- Aguilar-Cervantes, E. (2019). *La reformulación del sentido de vida en personas de la tercera edad a partir de la jubilación* (Tesis de maestría, ITESO). <https://hdl.handle.net/11117/7513>
- Aguilera, B. J., Baillet-Esquivel, L. E., Pérez, F. Á. & Aragón, L. C. (2016). Dependencia funcional y percepción de apoyo familiar en el adulto mayor. *Atención Familiar*, 23(4). <https://doi.org/10.22201/facmed.14058871p.2016.4.57353>
- Amigó, F. (2008). Autoconcepto y autoestima. Valencia. España. urgam.org/articulos/502/1.%20CURSO%20DE%20EDUCADORES%20AMIGONIANOS%202008/3.%20ELIJO%20SER%20EDUCADOR,%20TRABAJANDO%20LA%20MOTIVACION/3.3.%20AUTOCONCEPTO%20Y%20AUTOESTIMA.pdf
- Arias Gallegos, W. (2015). Carl R. Rogers y la terapia centrada en el cliente. *Avances En Psicología*, 23(2), 141-148. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n2.158>
- Balenciaga, I. J. (2008). Vejez y depresión: una visión sociocultural. *Zerbitzuan: Gizarte zerbitzuetarako aldizkaria= Revista de servicios sociales*, (43), 133-142. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/2695639.pdf>
- Benavides-Borrego, M. J. (2016). El arte y la creatividad desde el desarrollo humano en un grupo de adultos mayores en una institución de desarrollo social (Tesis de maestría, ITESO). <http://hdl.handle.net/11117/3934>
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 30, pp. 163-176). Gobierno de Navarra. Departamento de Salud. <https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s3/original11.pdf>

- Cámara, S. M., Moral, P. Á. P., Osuna, A. F., & Del Pino Casado, R. (2015). En torno al concepto de necesidad. *Index de Enfermería*, 24(4), 236-239. <https://doi.org/10.4321/s1132-12962015000300010>
- Castillo, N. (2020). Fenomenología como método de investigación cualitativa: preguntas desde la práctica investigativa. *Revista Latinoamericana de Metodología de la Investigación Social*, 10, 7-18. <https://n9.cl/h3qpkx>
- Castro, A., & Velázquez, N. (2016, 1 julio). Las pérdidas de la vida cotidiana y su resignificación. <http://hdl.handle.net/11117/3952>
- Codina, Alexis (2004). Saber escuchar. Un intangible valioso. *Intangible capital*, 0(4), 1-27 <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=54900303>
- Díaz-Unzueta, Elizabeth (2016) Modelo gerontológico de atención al adulto mayor desde el enfoque centrado en la persona TOG. Maestría en Desarrollo Humano. Iteso. <http://hdl.handle.net/11117/4033>
- El anciano y la familia. Un reto a la reflexión, *La presente investigación*. (s. f.). <https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/02/anciano-familia-reflexion.html>
- San Ignacio de Loyola. (1996). *Ejercicios espirituales* (P. López Lara, Trad.). San Pablo Editorial.
- Fromm, E. (2021). *¿Tener o ser?* (2.a ed.). Fondo de Cultura Económica.
- Ferman, A. (2004). Psicoanálisis en la vejez: cuando el cuerpo se hace biografía y narración. *Revista Uruguaya de Psicoanálisis*, 99, 169-182.
- Filliozat, I. (1998). *El Corazón Tiene Sus Razones*. Ediciones Urano S. A.
- Flórez, S. D. (2002). Duelo. In *Anales del sistema sanitario de Navarra* (Vol. 25, pp. 77-85).
- Frankl, V. E. (2020). *El hombre en busca de sentido* (3.a ed.). HERDER.
- García Martínez, M. (2017) *Las emociones y el bienestar en las personas mayores*. Grado Psicología. Universitat Jaume I. http://repositori.uji.es/xmlui/bitstream/handle/10234/169492/TFG_2017_GarciaMartinezMiriam.pdf?sequence=1
- Gómez Gómez, N., & Alatorre Rodríguez, F. (2014). La intervención socioeducativa. Cuando se juega en la cancha del otro. *SINÉCTICA REVISTA ELECTRÓNICA DE EDUCACIÓN*, 12(43), 1-18.

- <https://sinectica.iteso.mx/index.php/SINECTICA/article/view/12>González, R, M. (2000) LOS ABUELOS, SU IMPORTANCIA EN LA FAMILIA. Promo-libro
- Gordon, T. (2014). Padres Eficaz y Técnicamente Preparados (1ra Edición). Gordon Training México. <https://www.gordontrainingmexico.com>
 - Guerrero-Castañeda, R., Menezes, T., & Ojeda-Vargas, M. (2017). Características de la entrevista fenomenológica en investigación en enfermería. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 38(2). <https://doi.org/10.1590/1983-1447.2017.02.67458>Grupo Bastón de Oro. (2018, 23 de marzo). La pérdida de autonomía del adulto mayor. Recuperado el 31 de enero de 2022, de <https://bastondeoro.com/la-perdida-de-autonomia-del-adulto-mayor/>
 - Hernández, J. (2011). La familia y el adulto mayor. Placeres Hernández | *Revista Médica Electrónica*. <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/855>
 - Hernández, R. Collado, C. F., y Lucio, P. B. (2006). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill/ INTERAMERICANA EDITORES S.A. DE C.V.
 - INAPAM. (2012, 15 junio). Adultos mayores en un entorno familiar positivo [Comunicado de prensa]. <https://www.gob.mx/inapam/prensa/adultos-mayores-en-un-entorno-familiar-positivo-76883#:~:text=Los%20adultos%20mayores%20viven%20en,es%20decir%20C%20la%20familia%20nuclear>
 - INEGI. (2021, 29 septiembre). estadísticas a propósito del día internacional de las personas adultas mayores (1° de octubre) [Comunicado de prensa núm. 547/21]. https://www.inegi.org.mx/contenidos/saladeprensa/aproposito/2021/EAP_A_DULMAYOR_21.pdf
 - Jiménez, Y. F. (2012). La cuestión teórico-metodológica en el Trabajo Social costarricense: reflexiones sobre su particularidad. *Reflexiones*, 91(1), 87-96. <https://www.redalyc.org/pdf/729/72923937007.pdf>
 - Kierkegaard, S. (2014). Temor y temblor. Alianza Editorial Sa.

- Larios Novela, R., & Macias, A. (2010). Corazón de piedra. . . ¿yo? (Primera edición, 2010). Editorial amate. ed.). Editorial Amate.
- Lafarga, J. (2016). EL CRECIMIENTO PERSONAL (2a ed.). Trillas, México.
- Maldonado Palacios, C . (2017). El rol del docente como favorecedor del desarrollo de la autonomía en los niños de tres años de una I. E. de Miraflores [Tesis para optar el Título de Licenciada en Educación con especialidad en Educación Inicial que presenta la bachiller].
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/8914/Maldonado_Palacios_Rol_docente_favorecedor_1.pdf?sequence=1
- Martínez Otero, L. (2001). Autoconocimiento y comunicación humana. Universidad Iberoamericana de México.
- Maslow, A. (1991) Motivación y personalidad. Díaz de Santos.
- Maturana, H. (2006). Desde la biología a la psicología. Alianza Editorial.
- Merchán Maroto, E., & Cifuentes Cáceres, R. (s. f.). *TEORÍAS PSICOSOCIALES DEL ENVEJECIMIENTO*.
<http://asociacionciceron.org/>. Recuperado 23 de abril de 2022, de <http://asociacionciceron.org/wp-content/uploads/2014/03/00000117-teorias-psicosociales-del-envejecimiento.pdf>
- Moreno López, S. (2014). La entrevista fenomenológica: una propuesta para la investigación en psicología y psicoterapia. Revista da Abordagem Gestáltica: Phenomenological Studies, 20(1), 71-76.
<https://www.redalyc.org/pdf/3577/357733920009.pdf>
- Moreno, D., Castillo, D., & Cuenca, N. (2020). El anciano y la familia. Un reto a la reflexión, La presente investigación.
<https://www.eumed.net/rev/caribe/2020/02/anciano-familia-reflexion.html>
- Muñoz, P. M. (2012). Una hipótesis humanista sobre la emoción. Cuadernos de difusión del Instituto Nacional de Investigación en Desarrollo Humano.
- Mujeres y hombres en México 2015. (2015). INEGI.
- Páez, D., Zubieta, E., Mayordomo, S., Jiménez, A., & Ruiz, S. (2004). CAPÍTULO VI IDENTIDAD. AUTO-CONCEPTO, AUTO-ESTIMA, AUTO-EFICACIA Y LOCUS DE CONTROL. Psicología social, cultura y educación, 125-194.

- PANGRAZZI A. (1993) La pérdida de un ser querido. Un viaje dentro de la vida. Paulinas, Madrid
- Peck, M. (2006). La nueva psicología del amor.
- Pérez, M. (2020, 26 marzo). En México, 15.4 millones de personas de 60 años o más. El Economista. <https://www.eleconomista.com.mx/politica/En-Mexico-15.4-millones-de-personas-de-60-anos-o-mas-20200326-0008.html>
- Placeres-Hernández J, de-León-Rosales L, Delgado-Hernández I. La familia y el adulto mayor. Revista Médica Electrónica [Internet]. [citado 15 Oct 2023]; 33 (4) :[aprox. 11 p.]. Disponible en: <https://revmedicaelectronica.sld.cu/index.php/rme/article/view/855>
- Gómez, J., Daza, A., Ángeles, S., Barbosa, R., & Gómez, E. (1993). La psicología del miedo. Revista de las Fuerzas Armadas, 148, 72-78. <https://doi.org/10.25062/0120-0631.2390>
- Gordon, T. (2014). Padres Eficaz y Técnicamente Preparados (1ra Edición). Gordon Training México. <https://www.gordontrainingmexico.com>
- Raydel Martínez P, Valcárcel Izquierdo N. (2021). LA IDENTIDAD EN LA TERCERA, primera jornada nacional virtual “por el bienestar en las edades avanzadas” <https://gerathabana2021.sld.cu/index.php/gerathabana/2021/paper/view/76/32>
- Reyes-Torres, I, & Castillo-Herrerall C. (2011) El envejecimiento humano activo y saludable, un reto para el anciano, la familia, la sociedad, Revista Cubana de Investigaciones Biomédicas 30(3), 354-359 Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/262585786_El_envejecimiento_humano_activo_y_saludable_un_reto_para_el_anciano_la_familia_la_sociedad
- Ríos Hincapié, C. M. (2017). Envejecimiento: desgaste de identidad y los grupos como método para su fortalecimiento. Poiésis, (33), 9-14. DOI: <https://doi.org/10.21501/16920945.2491>
- Roca, E. L. I. A. (2013). Autoestima sana. Una visión actual, basada en la investigación. <http://www.psicologia-positiva.es/wp->

<content/uploads/2015/09/AUTOESTIMA-SANA-UNA-VISI%C3%93N-BASADA-EN-LA-INVESTIGACI%C3%93N-ELIA-ROCA.pdf>

- Rogers, C. & Kinget, M. G. (2022). Psicoterapia Y Relaciones Humanas (1.a ed.). Juan Pablos Editor.
- Rogers, C. (1966). Psicoterapia centrada en el cliente. Buenos Aires: Paidós
- Rogers, C. (1995). El camino del ser (3.a ed.). Editorial Kairós, S.A.
- Rogers, C. (2020). El proceso de convertirse en persona. booket paidos México.
- Romero Jiménez, Rosaura. (2013) "El autoconcepto en niños con discapacidad.". Tesis. Maestría en Desarrollo Humano. Universidad Veracruzana.
<https://cdigital.uv.mx/bitstream/handle/123456789/47346/RomeroJim%C3%A9nezRosaura.pdf?sequence=1>
- Ruiz Calleja, J. M. (s. f.). El portal de la tesis. Recuperado 18 de marzo de 2022,
https://recursos.ucol.mx/tesis/glosario_terminos_investigacion.php?letter=P#:~:text=PROBLEMATIZACI%C3%93N%3A,y%20pensamientos%2C%20que%20plantean%20problemas.
- Sánchez Flores, Fabio Anselmo. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria, 13(1), 102-122.
<https://dx.doi.org/10.19083/ridu.2019.644>
- Saucedo, M. M., Rosas, E. R., Gutiérrez, C. E., Gutiérrez, A. B., Rueda, A. M. C., Monge, B. A. I., García, B. M., Garnelo, F. L., Velasco, H. A., Gutiérrez, M. A., Murillo, P. M. Y., García, R. M. M., & Garnica, V. E. K. (2019). Vejez y envejecimiento. ITESO.
- Schutz, W. (2001). Todos somos uno. La cultura de los encuentros. Buenos Aires: Amorrortu.
- Sequeira-Escobar, **Mariano** R. (2020) El sentido de la vida: Análisis de su fundamento a partir de una lectura existencialista ensayo. Licenciatura en filosofía y ciencias sociales. Iteso. <https://hdl.handle.net/11117/6453>
- Vázquez, F. & Murguía, V. (2017). Vejez y vulnerabilidad: Retratos de casos y perfiles de estudio en contextos diversos: grandes regiones, localidades rurales y territorios migrantes (1.a ed.). Gedisa Mexicana.

- Vergara-Huerta, **Martín** F. (2019) Un día menos. Una guía epicúrea para aceptar gozosamente las cosas que no podemos cambiar ensayo. Licenciatura en filosofía y ciencias sociales. Iteso. <https://hdl.handle.net/11117/6209>

Anexos

Cuadro de categorías

IDI1

22/04/2022

José Eduardo Santiago Garibay Arreola

Categoría	Subcategorías	Teoría (de tus 6 autores más tu experto)	Evidencias empíricas: las expresiones de tus entrevistas que dieron lugar a las subcategorías.
1.- Emociones, y necesidades: un mapa para el acompañamiento del adulto mayor.	a) Frustración, miedo, angustia, descontento, Enojo, Molestia, Incomodidad, Tristeza: emociones que causan dolor en el adulto mayor. b) Miedo a la muerte, enfermedad, Miedo a la soledad, c) Necesidad de sentir Confianza, Necesidad de	Si yo soy lo que tengo, y. si lo que tengo se pierde, entonces ¿quién soy? Como puedo perder lo que tengo, necesariamente en forma constante me preocupa esto. Tengo miedo a los ladrones, de los	E2M Cuando eres adulto tu vida es diferente, no estás pensando en el futuro, como nosotros los adultos mayores que estamos pensando, ¿cuánto tiempo nos queda de vida?, como nos va a ir A mí me entra miedo

	<p>sentir seguridad, Necesidad de Comprensión, Necesidad de Compañía, Necesidad de Libertad.</p>	<p>cambios económicos, de las revoluciones, de la enfermedad, de la muerte, y tengo miedo a la libertad, al desarrollo, al cambio, a lo desconocido. Por ello estoy continuamente preocupado, y sufro una hipocondría crónica, en relación no sólo con la pérdida de la salud, sino con cualquier otra pérdida de lo que tengo; me vuelvo desconfiado, duro, suspicaz, solitario, impulsado por la necesidad de tener más para estar mejor</p>	<p>y sobre todo me da miedo dejar a mi familia, a mí me gustaría mucho ver crecer a mis nietos, saber cómo van a vivir su vida, soy consciente que tengo que llegar a muy viejita para poder ver a mis nietos grandes. Miedo a la enfermedad, a imposibilitarme, me acuerdo de mi mamá y no me gusta. Yo sí le tengo miedo a la muerte, a las enfermedades principalmente. E4M Pues yo me describo mal porque me ha dado una</p>
--	--	--	---

		<p>protegido Erich, F. (2021) p. 63</p> <p>La muerte llega inexorablemente y cuando quiere. Se bate sobre ancianos que la llaman a gritos, pero también sobre sobre personas en la flor de la vida y en ocasiones sobre niños. ante ella, somos impotentes. sin embargo, tenerle miedo no nos ayudará a evitarla, y lo único que hará será frenarnos en la vida.</p> <p>Filliozat, I. (1998). P 139</p> <p>El miedo a la muerte más frecuente en nuestra</p>	<p>enfermedad que yo no quería que me diera y me he sentido muy mal desde que me dio la embolia y aparte la vejes no me gusta, nunca me ha gustado</p> <p>E4M No pues no, nunca me imaginé de grande, pero ahora que ya llegué, es muy fea la vejez, enferma, peor</p> <p>E4M Me siento presa, como si tuviera alas y no puedo volar, acostumbrada a vivir sola desde que se casó Álvaro entonces sí,</p>
--	--	--	---

		<p>sociedad es sin duda el miedo a la separación, morir es dejar a aquellos a quienes se quiere. << no soporto la idea de dejar a mi marido>></p> <p>Filliozat, I. (1998). P 140</p> <p>Si bien la vejez en sí misma no es una enfermedad, sí es una etapa de la vida en la que coinciden habitualmente varias enfermedades.</p> <p>Así también la vejez puede ser una época de realización de agradable productividad y de la consolidación de</p>	<p>aunque me traten muy bien y me quieran mucho, tenga mi recámara, mi baño que me hicieron, aun así, no tengo la libertad que tenía cuando vivía yo solita en mi casa.</p> <p>E4M Pues fíjate que sí, le temo a ya no poder caminar nada nada y andar en silla de ruedas, le temo mucho.</p> <p>E5M Miedo a la enfermedad a no tener a nadie a quien hablarle en el momento, esperar a que</p>
--	--	---	---

		<p>habilidades y conocimientos, sin embargo, los recursos emocionales de esta etapa de la vida, con frecuencia disminuyen debido a muchas crisis y tensiones acumuladas a las que las personas deben enfrentarse y que puede ser el detonador de algún problema de salud mental entre los que se destacan como más frecuente la depresión. Algunos de estos retos pueden ser: la pérdida de la pareja, de algún amigo o de algún miembro</p>	<p>alguien venga y ayude.</p> <p>E6M Temerle a que en la noche te ocurra alguna cosa respecto a la salud y no tengas a nadie, así como para pedirle auxilio, miedo a la enfermedad.</p> <p>E2M Como creo en dios, quiero que la vida me dé tranquilidad, que me dé paz y también disfrutar a mi familia.</p> <p>E3M Ay a que ya te hagas viejita y luego cambia uno muchísimo, de</p>
--	--	--	--

		<p>de la familia, el aislamiento o soledad.</p> <p>Moreno-Moreno D. Castillo-Suñol D. y Cuenca Ramos N. (2020) p. 7</p> <p>la angustia es una mezcla de emociones. surge en el momento en que se produce un enfrentamiento entre 2 partes del sujeto, la que intenta adaptarse para ser amada y la que busca autonomía. El conflicto se produce ante la imposibilidad de satisfacer simultáneamente las necesidades de seguridad y de</p>	<p>que ¿quién me irá a atender?</p> <p>E3M Ah, no, buena pregunta. Yo dije que dirán, ay va la cabrona pendeja(llorando), muy alegre, mi esclava ja, ja, ja(riendo) me gustaría que me recordaran cómo una persona alegre y platicadora, me imagino; ahí va el ataúd (llorando) ahí va la pendeja, ya se murió rosita. Ah sí, yo ayudo mucho.</p>
--	--	---	--

		<p>libertad, de protección y de creación. en otras palabras, la angustia es el reflejo de una ambivalencia imposible de manejar: un miedo y un deseo. un miedo y una cólera, o incluso 2 deseos contradictorios. Filliozat, I. (1998). P 132</p>	
<p>2.- Autoconocimiento y proyecto de vida en la tercera edad</p>	<p>a) Negación de la etapa y nula preparación para la misma: ausencia de proyecto de vida.</p> <p>b) Aceptación de la etapa, de la enfermedad y de las pérdidas: hacia un nuevo autoconcepto.</p>	<p>La vejez no es una enfermedad; es un proceso multifactorial que se define como la pérdida progresiva de las funciones, acompañada de un incremento de la morbilidad y la disminución de la fertilidad con el avance de la edad. Sin</p>	<p>E5M Bueno pues hasta hace unos cinco años me sentí como adulto mayor, nunca sentí cuando llegué así, a la madurez de adulto mayor, ¿cómo si se hubiera dado cuenta de repente que ya</p>

		<p>embargo, a veces la vejez se percibe desde el punto de vista clínico como una colección de enfermedades. La confusión acerca de la naturaleza exacta de la relación entre el envejecimiento y las enfermedades es una cuestión que, en mucho tiempo, ha impedido la necesaria evolución hacia la comprensión del proceso intrínseco del envejecimiento. Reyes-Torres, I, & Castillo-Herrerall C. (2011) p. 355</p>	<p>es adulto mayor? Sí, así me sentí. Yo me fijo que entre la familia de nosotros como que todos tardamos en habernos enterado de que pasamos a otra etapa, tenemos la idea de nosotros mismos como si fuéramos jóvenes, todos nos vemos igual, por ejemplo, con tu tío Raul, ya sabemos que está grande pero cuando lo vemos, no lo veo como adulto mayor sino como una persona normal.</p>
--	--	---	--

		<p>Los adultos mayores tienen que enfrentarse al duelo de múltiples pérdidas, entre ellas, la pareja, los amigos, los familiares, los colegas, en algunos casos la independencia de los hijos, que crea la llamada sensación de Nido Vacío, así como el declive de las capacidades físicas y de la salud.</p> <p>Moreno-Moreno D. Castillo-Suñol D. y Cuenca Ramos N. (2020) p. 7</p> <p>Muchos ancianos pueden vivir incluso, en</p>	<p>E6M Yo no le he dado mucha importancia a eso más que pensando, porque a veces me recuerdan los años, pero así que me digas tú que me siento como, así el pensamiento de cómo se siente uno como adulto mayor es muy variado porque hay gente que si se siente muy cansada, muy deteriorada, en nuestra familia no tomamos en cuenta la edad y los cambios, más bien no hemos tenido cambios muy bruscos y notorios para</p>
--	--	---	---

		<p>situación de duelo permanente debido a la pérdida sucesiva de personas cercanas y muy queridas.</p> <p>Moreno-Moreno D. Castillo-Suñol D. y Cuenca Ramos N. (2020) p. 7</p> <p>Nuestro yo es el objeto más importante para nuestro espíritu de propietario, porque incluye muchas cosas: nuestro cuerpo, nuestro nombre, nuestra posición social, nuestras posesiones (incluso nuestros conocimientos), la imagen que tenemos de</p>	<p>decir, ya soy adulto mayor. no sé cuándo se tiene que sentir uno como adulto mayor, yo creo que eso no tiene edad.</p> <p>E3M ¿Se imaginaba usted de adulto mayor? No, ni que pensarlo, como que, es que le digo a Karina que mi vida fue muy rara, conocí la playa ya para casarme, no había cumpleaños, nada.</p> <p>E4M Yo quisiera que me recordaran como cuando era joven, trabajaba más</p>
--	--	---	--

		<p>nosotros y la imagen que deseamos que los otros tengan de nosotros. Erich, F. (2021) p. 41</p>	<p>de 30 años y que me vieran joven, no vieja, ja, jaja. Al rato me achicopalo y me da tristeza ser ya vieja</p> <p>E1H En el centro de formación soy director. Impulsar la respuesta parafraseando que es el director, añadiendo “eres el abuelo” Reafirma: soy el abuelo, soy el papá, debo de empezar por: soy el papá, hermano, amigo, abuelo, padrino.</p> <p>E2M Fue necesario darle</p>
--	--	---	---

			<p>una ayuda, sobre los roles que desempeña aparte de ser mamá soy abuela, pues ¿qué? Hermana, tía, prima, ¿qué más? Esposa, hija, esa es mi vida.</p> <p>E3M ¿Es mama?, sí, que más, nada(risas). ¿Es hija? Era hija, pero ya se me fue mi mamá, hermana también, ¿es tía?, soy tía abuela, (ayudándola a responder) es tía y es abuela, quien soy yo como dice la canción, los</p>
--	--	--	---

			<p>juguetes de ahora, yo no había visto, una Barbie en mi vida, nunca, que esperanzas que te llegara un regalito.</p> <p>E4M En la familia me desempeño normal, no salgo mucho porque no me siento que pueda manejarme bien. (fue necesario explicar la pregunta) es mamá, pero también es... soy abuela y soy suegra y hermana, madre.</p>
3.- Diálogos para el	a) Dudas sobre como lo ven los		E1H. Yo digo que no, ahorita

<p>acercamiento en familia: impotencia al depender de otros...</p>	<p>demás(autoconce pto), desconfianza, Comunicación, integración, impotencia, abandono, pérdida de la movilidad, dependencia</p> <p>a) Autoaceptación, cerrar ciclos, autoconocimiento, reconocerse como adulto mayor</p> <p>Ser escuchada(o), delegar poder, necesidad de independencia, aceptar la pérdida de la autonomía.</p>	<p>Sólo desde el autoconocimiento de sí mismo, uno puede tomar decisiones que revisen el guion de su vida. Este punto implica partir de cómo eres para sacar partido a lo que ya tienes.</p> <p>Bustamante Cabrera M. & Bustamante Cabrera, S. (2015). P 20</p> <p>Carl Rogers en La psicoterapia centrada en el cliente (1975) y en El proceso de convertirse en persona (1975a) nos dice que el “self” se integra mediante la exploración de las experiencias</p>	<p>es una dinámica y estamos platicando, si tú te das cuenta, ahora que no está tu mamá, estoy yo más presente, antes no estaba presente y así es la vida.</p> <p>E5M los que nos visitan o vemos podemos dialogar un poco, saber determinadas cosas e inclusive puedes hasta opinar sobre algo, pero con sus ciertos límites.</p> <p>E6M Una de las cosas más importantes es</p>
--	---	---	---

		<p>vividas del Yo o campo fenoménico, el reconocimiento de las experiencias amenazantes, reprimidas inconscientemente.</p> <p>La tendencia a la cual se refiere Rogers es la tendencia al desarrollo humano, a la actualización y por la aceptación de las experiencias distorsionadas corregidas en la consciencia como parte del “Yo mismo” para saber ¿Quién soy yo?</p> <p>Escandón Domínguez, C. (2013) p. 37</p>	<p>saber con quién hablas y saber que te escucha porque si pláticas con alguien y te das cuenta que no te escucha, pues no tiene objeto perder tiempo, ya no te abres con esa persona.</p> <p>E1H Sí, ¿para ti para, para tu persona, para todos? Sabes, parece como si fuera nomás para mí, y me lo dicen, parece que piensas solo en ti(silencio), sí. ¿las decisiones que tomas son para ti y para favorecer a los demás?, así es, no sé, quién</p>
--	--	--	---

		<p>el otro solo necesita un silencio atento y presencia en la mirada; ser escuchado de una forma que le permita avanzar mentalmente, liberarse de la carga demasiado pesada de sus sentimientos, Eurípides dijo: <<habla si tienes palabras más fuertes que el silencio, de lo contrario guarda silencio>>, respete la emoción que tiene delante, sólo eso</p> <p>Filliozat, I. (1998) p. 260</p> <p>Escucha activa a esa presencia</p>	<p>sabe. (silencio largo)</p> <p>E3M A veces no, ¿por qué no? Sabe será, a veces sí, a veces ni me pelan, para lo que les conviene, pero casi no, hablan entre ellas. ¿y qué siente? Bonito porque te toman en cuenta, ¿y cuando no? Pos no, cabronas digo ja, ja, ja, si no estoy pintada, pues qué. ¿entonces decide por usted? Yo sí, quito esto, lo pongo acá, si no me gusta lo vuelvo a</p>
--	--	---	--

		<p>atenta salpicada de frases reflejo de lo que se dice. lo importante no son los hechos, sino los sentimientos que provocan en nosotros</p> <p>Filliozat, I. (1998) p. 261</p> <p>Cuando los padres entran en la vejez y no pueden cuidarse por sí mismos pasan a ser cuidados por los hijos lo que puede provocar fricciones, por lo general muy serias, llegando a convertirse en una crisis que algunos llaman de desvalimiento.</p> <p>La mejor</p>	<p>cambiar, yo he hecho toda mi vida aquí, lo que he querido. ¿es la jefa de familia? Sí, yo les digo, mientras yo viva..., ya que ya no viva hagan lo que quieran. Yo decido por mí.</p> <p>¿en cuestiones de salud? Si me toman en cuenta, entre las tres lo platicamos.</p> <p>E4M Aquí pues ellos deciden por mí, ¿si usted no está de acuerdo? A veces sí, a veces no, depende, como te digo, no estoy en mi</p>
--	--	--	--

		<p>solución, según plantean estudiosos del tema, es la aceptación realista de las fuerzas, limitaciones y las habilidades para permitirse ser independiente por parte del anciano y que el hijo adulto, tenga la habilidad de aceptar el papel de cuidador y simultáneamente siga siendo hijo</p> <p>Placeres Hernández, J., de León Rosales, L., & Delgado Hernández, I. (2014) p. 479</p>	<p>casa sola pero no puedo más.</p> <p>E5M Yo espero morirme sin dar molestias, hasta que mis facultades me permitan depender de mí, no depender de nadie físicamente.</p>
--	--	---	---

