

SENTIDO DE LA VIDA EN PERSONAS MAYORES DE 50 AÑOS

Flory Stella Bonilla.

Marisol Rapso.

1. Justificación del problema:

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

La vejez no puede verse aislada del continuo en que cada persona haya vivido sus etapas anteriores, ni de las decisiones que tomó previamente, pues todo influye enormemente en las fases posteriores y en el tipo de ancianidad que vivirá la persona, como también influye el sistema social de significados en el cual se envejece. Éste debe cambiar con el tiempo, conforme se reconocen limitaciones corporales, disminución de oportunidades, y se comprende que la vida es finita. Sin embargo, se puede mantener un sentido positivo de la vida a pesar de la adversidad y mantenerse activo, mostrar intereses y capacidad para aprender, sentirse productivo y con derecho a aprender y vivir.

Por todo lo anterior, consideramos de gran utilidad conocer cuál es el significado que el grupo de personas mayores de 50 años

del Programa Integral del Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica, ha dado a los diferentes eventos de su vida, cómo es que esos significados cambian y cómo estos mayores se mantienen activos y en constante desarrollo, sin mayor atención a sus años, ni a los estereotipos negativos que la sociedad costarricense manifiesta sobre los ancianos (Bonilla, 1995).

2- Sub Problemas:

- a. ¿Qué es sentido de vida para el grupo investigado?
- b. ¿Cuáles son los principales temas que dan sentido a las vidas de las personas mayores con que se trabajó?
- c. ¿Cuáles son las principales temas positivos y negativos en la vida de los mayores del estudio?
- d. ¿Cómo los ancianos investigados reconstruyen el sentido de sus vidas?

3. Objetivos:

- a. Determinar cómo definen los mayores del estudio el sentido de vida.
- b. Identificar los temas prioritarios o de significado en la vida de las personas de 50 a 70 años del estudio.
- c. Detectar las áreas y temas que los mayores consideran positivas o negativas en sus vidas.

- d. Determinar cómo los mayores investigados reconstruyen el sentido de sus vidas.

4- APROXIMACION TEORICA

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

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

intencionalidad, que se caracteriza como un impulso vital del individuo en cuanto ser humano (Nuttin,1982). Este sentido no es dado, sino que debe descubrirse en la entrega que hacemos a una tarea, llena de fatigas a veces, pero racional. Según Frankl (1980: p.23) es el descubrimiento de una posibilidad desde el transfondo de la realidad, la "búsqueda en la guía de la conciencia, hacia lo que es esencial y tiene sentido". Es entonces la evaluación que cada uno de nosotros realiza para definir qué consideramos relevante y significativo, como los valores, necesidades, gustos, aquello que invertimos en un servicio, una causa, una responsabilidad, misión o tarea que sentimos que debemos y queremos cumplir. Frankl (1980) considera que entre más sale la persona al encuentro de su tarea, más se encuentra a sí misma, pues cuando hay una causa por qué vivir, también habrá una causa por qué morir. De ese modo, nos volvemos "responsables de nuestros actos". Esta intención da significado a la vida y puede evaluarse, según lo que consideramos que fue posible hacer, y que realizarlo resultó importante para nuestro propio ser. El resultado será satisfacción de nuestras necesidades, autorrealización y autoestima, pues por medio de esa realización logramos mantener nuestro orgullo y valor o su opuesto que es la triste sensación de fracaso.

El sistema de significados personales cambia con los años,

porque las modificaciones que sufre el medio social obligan a reorganizar la propia escala de valores y el guión básico de vida, a incorporar nuevas creencias y valores y a considerar, asimismo, que son relevantes para la vida otros asuntos que en épocas diferentes no se valoraron tanto (Thorson, 1995; Lehr, 1980).

Si los seres humanos nos centramos en tareas específicas en cada etapa del ciclo vital, es fácil comprender que los objetivos y metas cambien según el período que se esté viviendo. De ahí que la única forma de avanzar sobre los escollos psicológicos sea el cambio: se deben introducir modificaciones en las relaciones familiares, en la organización laboral, en la autoestima y en la manera de relacionarse con el mundo.

Cuando nos preocupamos por la propia vida estamos haciendo una búsqueda de significado, de trascender o ir más allá del propio ser (Thorson, 1995; Buscaglia, 1986; Newgarten, 1968). Sólo así alcanzaremos aceptación, paz y perdón, es decir, podremos llegar al bienestar que implica saber hacia dónde vamos, sentirnos a gusto con nuestro propio cuerpo, reconocer nuestra historia individual, ser bondadosos y responsables con nosotros mismos para poder también tolerar la incertidumbre.

Los estudios gerontológicos muestran que estas actitudes logran alcanzarse al envejecer, cuando la principal tarea parece

concentrarse en darle una interpretación personal o significado particular a la existencia. Otros teóricos hacen referencia al cambio de actitud que sucede en esa etapa, y señalan que va de lo instrumental a lo mágico o de lo activo hacia mayor pasividad (Gutman,1968). Por el contrario, la teoría de la continuidad afirma que los ancianos mantienen las definiciones de sí mismos a pesar del stress, mientras que en los jóvenes esa descripción es fluctuante y sugestionable, por que haber aclarado el sentido de la vida da significado, motiva a enfrentar la vida y a seguir adelante con dirección. Cuando se pierden o traicionan esos principios sobre los que construimos nuestro sentido de vida, aparece la desesperación.

La vejez, como cualquier etapa, es un tiempo de continuo desarrollo y cambios en intimidad, vida familiar, relaciones comunitarias, vida interior, y no un período estático. Actualmente se entiende como un período de transición y reconstrucción, no sólo una etapa donde se pierden roles (Kastenbaum, 1980, Mardoyan y Weiss, 1981). Sin embargo, cuando no existe propósito, surge el vacío, y las personas parecen hacer intentos a ciegas, reinicios que no culminan, se vuelven transeúntes de la vida, por lo que para mantener el sentido de sí mismo con orgullo y dignidad, a veces es necesario aferrarse a los recuerdos positivos de experiencias pasadas, de privilegios o

pertenencias que se tuvieron, de relaciones ya terminadas, y así se reconceptualiza el significado de la vida en la vejez (Barrow, 1989; Labouvie-vief, 1990; Mayer, 1979).

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

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

Si la respuesta que se da a la exploración sólo destaca errores, preocupaciones penosas, recuerdos de desavenencias familiares, rivalidades, delitos cometidos, buenas acciones que no se realizaron, necesidad de recibir perdón, secretos familiares agobiantes, el resultado será perturbación, depresión y desdicha (Forward, 1988; Kastenbaum, 1980). Pero si se siente que el

proyecto de crecer como persona se ha ido desarrollando, si se han ido acomodando las tareas y los eventos de la vida sin traicionar el sentido básico, y respondiendo a la intencionalidad que nos guiaba, podremos sentir orgullo de las tareas realizadas y se alcanzará la integridad del ego. Sin embargo, la mayoría de la gente es capaz de recuperar lo bueno y de reprimir lo desagradable en una forma bastante efectiva, aunque sea racionalizando (Krause, 1993; Erikson, 1989)

Existen formas de encadenar los hechos para darles coherencia, de modo que se integren en categorías de conocimientos o experiencias, pues hay una gran variedad de temas que dan sentido a la vida de las personas: amor, trabajo, familia, actividades placenteras, virtudes, pero sobre todo influye la manera como cada una interpreta los eventos de su historia (De Paola y Ebersole, 1995).

Actualmente los individuos tratan de crecer hasta el último momento de sus vidas y esto se ve como un proceso de resolución continuo, nunca estable. De allí la importancia de entender los cambios que vivimos y de participar en la dirección de esas transformaciones, pues si intervenimos activamente, los años que nos restan seguirán considerándose productivos y satisfactorios. Seremos, entonces, sobrevivientes. El sobreviviente le da un sentido positivo a su experiencia, cambia, se atreve a ser una

persona nueva cada día porque no tiene temor, y no teme porque sabe hacia dónde va, porque ha encontrado el sentido de su vida (Erikson, 1989; Mardoyan y Weiss, 1981)

5- MÉTODO

El método seleccionado para el presente estudio es cualitativo, pues nos interesa conocer la estructura específica de lo que piensan los mayores seleccionados, más que generalidades; lo que ellos sienten en el momento de la investigación, más que el conjunto de sentimientos de todos los mayores. En este tipo de investigación, las personas del estudio reflexionan sobre el significado de sus vidas y esto es una experiencia educativa que a su vez, estimulará su crecimiento personal y los llevará a sentirse más satisfechos. Por ello este estudio se debe enmarcar dentro de los principios teóricos y metodológicos de la investigación cualitativa, la cual convierte a los investigadores y a los investigados en productores de conocimiento por lo que se adapta al medio en que se hace el estudio y a los objetivos planeados. Es decir, lo constante en la investigación cualitativa es su flexibilidad (Keith, et. al., 1994; Schutter, 1983).

Para el caso, adaptaremos el modelo de Schutter (1983) que consta de cuatro fases, porque permite la interacción de los participantes al confrontar sus ideas con una práctica cotidiana, lo que hace surgir así un nuevo proceso educativo. Nuestro

interés es llegar, con las personas mayores de 50 años del Programa Integral sobre el Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica, a sistematizar sus concepciones de vida, lo que a su vez les permitirá actuar para mejorar. Este modelo presenta cuatro etapas, que modificaremos en aspectos prácticos, para adaptarlo a nuestra realidad. Los cambios más significativos se presentan en la última etapa.

CUADRO COMPARATIVO DE LOS MODELOS DE A. SCHUTTER (1983) Y EL QUE UTILIZAREMOS:	
<i>SCHUTTER</i>	<i>MODIFICACIÓN</i>
1ª Etapa: Conocimiento global de la zona o comunidad.	1ª Etapa: Conocimiento de la comunidad de adultos mayores de 50 años: Selección de sujetos y grupos.
2ª Etapa: Preparación del equipo promotor de la investigación.	2ª Etapa: Preparación teórica del equipo de investigadores.
3ª Etapa: Delimitación de la zona de trabajo:	3ª Etapa: Delimitación del método de trabajo: investigación cualitativa, utilizando los grupos focales como estrategia metodológica.
4ª Etapa: Práctica de campo.	4ª Etapa: Investigación de campo. Sistematización de la información y conclusiones.

5.1 Procedimiento:

Etapas: Nº 1 Conocimiento de la comunidad que se estudia

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

Grupo A: 10 personas con edades entre 50 y 59 años

Grupo B: 10 personas con edades entre 60 y 69 años

Se negoció su participación como un compromiso que les

permitiría reflexionar y ofrecer sugerencias y ejemplo a las nuevas generaciones.

Etapa: Nº 2 Preparación de las investigadoras

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

Etapa: Nº 3 Preparación del modelo metodológico

En esta etapa se escoge el modelo cualitativo y las estrategias adecuadas al caso. Para nuestro efecto, se seleccionó la técnica cualitativa conocida como Grupos Focales. Esta técnica se caracteriza por el uso explícito que hace de la interacción grupal alrededor de los temas que las investigadoras proponen. Su flexibilidad permite el uso de diferentes estrategias para estimular la participación y la discusión. Los participantes exponen sus ideas, no fácilmente presentadas en otro tipo de entrevista grupal, pues aquí no se da el tradicional intercambio de líder que pregunta y participante que responde, sino que el grupo discute sobre una pregunta foco para compartir y recrear sus propios conocimientos. De este modo, se llega a conocer cómo piensan ellos y por qué piensan de esa manera. Es una técnica flexible que facilita la observación de la interacción en el grupo así como la discusión del tópico seleccionado, en un período

de tiempo relativamente corto. Los facilitadores toman nota de los comportamientos, ideas y de la interacción que se da en grupo (Morgan, 1988).

Etapas: Nº 4 Trabajo de campo

Comprende la recolección de la información, la interpretación, redacción del informe final y la diseminación de los resultados. Para la recolección de información se atendió cada grupo de población en dos sesiones siguiendo la técnica de entrevista focal, con una duración de tres y cuatro horas cada vez, con recesos para descanso y refrigerios.

Las sesiones se organizaron con la siguiente secuencia metodológica: a) Pregunta foco, b) Auto-reflexión y discusión, c) Síntesis de grupo, d) Evaluación de la sesión.

Para interpretar los resultados se confrontaron datos, se buscaron similitudes y diferencias, se categorizaron y se buscaron perfiles por edades.

6- RESULTADOS Y ANÁLISIS

Las personas que participaron en este estudio, como se ha dicho, son estudiantes del Programa Integral sobre el Envejecimiento de la Universidad de Costa Rica. Los estudiantes de este Programa se caracterizan por ser independientes, se manejan por sí mismos en sus ambientes sociales. Ellos estudian,

participan en las actividades universitarias con los jóvenes alumnos, reciben cursos de orientación para envejecer sanamente, es decir, forman un grupo que ha tenido el privilegio de alcanzar condiciones de autonomía y confort en su vida personal y en esta actividad grupal, que les permite tener aún suficiente control y libertad en sus vidas.

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

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

6.1 CARACTERIZACIÓN DE LOS PARTICIPANTES

SEXO		EDAD		Nº DE HIJOS			PROFESIÓN U OFICIO	PENSIONADO	
F	M	50-59	60-69	1-2	3-4	Más 4		Sí	No
x		x			x		Maestra		x
x		x			x			x	
x		x		x			Profesora		x
x		x			x		Ama de casa		x
x			x		x		Ama de casa		x
x			x		x		Enfermera	x	
x			x	x			Secretaria Ejecutiva	x	
x			x	x					x
x			x	x			Enfermera práctica		x
	x	x		x			Pensionado	x	
	x	x		x			Comerciante		x

	x	x			x		Asis.Administ		x
	x		x		x		Contador	x	
	x		x		x		Administrador	x	
	x		x	x			Contador	x	
TOTALES									
9	6	7	8	7	8			7	8

Puede observarse en el cuadro anterior que caracteriza a los participantes, que asistieron a los grupos focales 15 mayores: nueve mujeres y seis hombres, siendo más los participantes del grupo de 60 a 69 años que los del grupo de 50 a 59 años.

6.2 Resultados :

Las entrevistas focales permitieron a los mayores del estudio expresarse sobre sí mismos, sus creencias, concepciones morales y hasta sueños, en una especie de interjuego que representa la convergencia de sus diferentes visiones sobre la vida. Esto influenciado por el contexto socio cultural de los participantes. A continuación se analizan los resultados según los objetivos y problemas que orientaron el estudio.

6.3 Discusión

El sentido de la vida en este grupo parece ir más allá de lograr metas personales. Dicen sentirse responsables de obligaciones, impulso que se convierte luego en el deseo de cumplir una especie de Misión, algo así como el Destino que se les asignó realizar: mejorando y aportando soluciones a su comunidad."...Sentido de

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

Esta Misión es una aceptación gustosa de su papel en el mundo, después de hacer lo que "tenían" que hacer. Tal vez estamos aquí en presencia del esfuerzo adulto por lograr encontrar sentido para poder seguir viviendo. La característica de la crisis de la mediana vida es la evaluación de lo que se ha hecho y estos adultos ya han superado esa transición, por lo que es comprensible que hayan aclarado sus valores, o logrado su síntesis. Podría entenderse que hasta que el adulto alcanza la verdadera sabiduría de que nos habló Erikson (1989), es que puede verse a sí mismo con los mismos derechos que los demás: "Después de cumplir la tarea de crianza deseo vivir a plenitud." Por eso al final también aparece la búsqueda por alcanzar pequeños caprichos y objetivos personales, tal vez secretamente acariciados: "Ahora quiero darme gustos, deseara jugar nintendo todo el día".

Los principales aspectos que dan significado a la vida de las personas con edades entre 50 y 70 años, del grupo estudiado, son: la familia, la realización personal y el servicio a los demás: "Lo más importante son los hijos, la unión familiar". Es interesante que los diferentes teóricos señalan la familia y la

autorrealización como los temas más significativos y también en nuestros mayores costarricenses así lo encontramos. Sin embargo, el éxito en el trabajo no fue mencionado en nuestro caso con tanta vehemencia como los teóricos lo hacen (Thorson, 1995). Tal vez en Costa Rica no sea un tema tan significativo, o el mismo deje de ser un motivo para valorar la vida una vez que la persona se jubila. En otros estudios se ha encontrado que la categoría más popular entre los temas que dan significado a la vida de los mayores es "relaciones interpersonales" y en ésta, la subcategoría de la Familia (De Paola y Ebersole, 1995). En nuestra investigación también la Familia es mencionada por los mayores de 50 y de 60. Sin embargo, el principal componente en el primer grupo de edad es "concluir con la crianza", tarea que termina cuando los hijos salen de la casa a formar sus propias familias. En Costa Rica no ha finalizado aún a los 50 años pues los hijos permanecen en el hogar hasta que se casan, lo que extiende el período de crianza hasta casi la sexta década, por lo que posiblemente ésta sea la razón por la que esos adultos de 50 a 60 expresen todavía sentir gran responsabilidad: "Se empieza a pensar en el sentido de la vida cuando llegan los hijos, al enfrentar la crianza y educación de ellos, luego vienen las crisis familiares... hay que luchar por los hijos". El segundo grupo de 60 a 70 años se caracteriza porque su interés en la familia ahora

se centra en acompañar a sus hijos y nietos, notándose una especie de transición en el objetivo de la relación familiar, que cambia de una inversión activa a una más pasiva o mágica (Gutman,1968): “ A mí ahora me gusta cuidar y ayudar a mis nietos”.

Con respecto a la realización personal, entre 50 y 60 años se interesan por desarrollarse, vivir plenamente, mantener su independencia tanto económica como social, e ir dejando en orden todos los aspectos de la vida: “Creo que es importante la espiritualidad, prepararse y valorar lo vivido”. Para el grupo de 60 a 70 lo más importante es darse gusto a sí mismos, realizando esas actividades que siempre desearon hacer, o lo que no tuvieron tiempo antes debido a sus múltiples ocupaciones. No importa la necesidad que busquen llenar, lo importante es que cada persona da sentido diferente y busca aquello que valora de su vida: “Viajar, controlar pasiones, con tertulias, haciendo lo mejor.”

Tal vez las generaciones actuales puedan beneficiarse de los logros culturales e históricos de sentirse con derecho a disfrutar de la vida. Como muchos adultos podrán vivir hasta un tercio más de su existencia después de criar y ver partir a sus hijos, es posible que los que han cumplido con esa Misión se sientan con deseos de buscar mayor satisfacción personal. Podría decirse que la sociedad costarricense está permitiendo a estos mayores satisfacer sus deseos, y que ellos se han adaptado bien a

esta sociedad, posponiendo su autosatisfacción hasta cumplir con las obligaciones familiares y de ayuda a las siguientes generaciones (Keith, et.al., 1994; Erikson, 1989). La otra categoría que se encontró entre los temas significativos, fue lo que denominamos Servicio. Lidar con la gente a veces es estresante y demanda mucha energía pues requiere calma en la crisis, paciencia en la frustración, compasión ante el dolor, comprensión de la cólera del otro (Rogers, 1984). Esto es difícil de enfrentar aún por los profesionales de ayuda, pero a partir de los 50 años, la población estudiada muestra una especie de dedicación para ayudar a los demás, como una entrega amorosa y desinteresada que hemos llamado servicio. Este tiene que ver con la ayuda al prójimo, con desprendimiento. Es como si consideraran que ya llegó el momento de volverse a los demás en un intento por allanar el camino para " el retorno a la Morada Final". Consideran este período como "Un regalo, un tiempo para ponerse con Dios", "Limpiar la conciencia" y "Regresar al estado sublime". Se nota un cambio en la percepción individual del propósito, para darse a los demás como una nueva dirección de la vida, como altruismo, como servicio a la humanidad.

En síntesis, podemos afirmar que los mayores de 50 a 70, la intencionalidad fluctúa entre dos líneas que van de lo material a lo espiritual. La inversión material sería la que ellos hacen en

sus familias y su propio desarrollo para realizar sus sueños. La línea más espiritual es la del servicio a los demás, que la asumen como una Misión para reconciliarse con Dios y con ellos mismos. Podemos entender esta intención como la integridad de que nos habla Erikson (1978), que supera el amor a sí mismos por el amor a la especie humana, lo que permite aceptar la vida que han vivido. Esto implica una integración emocional y social que hace superar el temor a la muerte, y que da paz espiritual.

Los dominios significativos se pueden clasificar en positivos o negativos. Entre los temas positivos, están: la familia, el deseo de continuar aprendiendo, de mantener la independencia económica y de cumplir la Misión . Entre los negativos están, primero la preocupación por las enfermedades y segundo la baja autoestima y los miedos en los mayores de 60. La pérdida de autoestima también la señalan los de 50 y dicen que se manifiesta en "Insatisfacción con la propia vida, con frustración por no haber logrado lo que siempre aspiraron, como una carrera profesional o un negocio próspero". Un tema negativo en ambos grupos es el de los "conflictos de pareja" y los cambios de rol por la viudez o divorcio, lo que destaca el tema de La Familia: "Al quedar solo en casa,... porque los hijos hacen su vida..." Interesa resaltar que en los mayores de 60 aparece la preocupación por el cambio de rol con respecto a la jubilación, y

en los mayores de 50 aparece la preocupación por el divorcio. Estos temas negativos obligan al anciano a realizar un duelo por la ilusión no cumplida, o la imagen soñada y no lograda (Hidalgo, 1993). Una diferencia entre los temas positivos de es que los de 50 dan mayor importancia a la independencia económica y los mayores de 60 a la diversión o autosatisfacción, al mismo tiempo que los del primer grupo, aún no muestran preocupación por la salud mientras que los de 60 sí mencionan las enfermedades como un tema negativo: "Cuando descubrí mi mal estado físico... Temo no poderme valer por mí mismo".

Es posible que en este grupo la disminución del ingreso económico se dé entre los 50 y 60 cuando se jubilan, y de ahí su preocupación por lo económico en esa década. Por el contrario, es comprensible que el cambio en el funcionamiento del organismo, que muchos estudiosos señalan que se da en la primera parte de los 70, sea lo que atemorice a los mayores de 60, quienes podrían estar empezando a sentir ciertos efectos de vulnerabilidad física (Thorson, 1995; Barrow, 1989). "Los cambios van llegando y no se sienten", explican, "Pero descubrirlos provoca mucho dolor y esfuerzo, implica soledad, confusión emocional". Estas inquietudes sin embargo, se van apaciguando con la experiencia de vida. Así se dirigen finalmente a buscar su Misión, la que deben y quieren cumplir hasta el fin. Encontramos un componente

importante que es el gusto por cumplir esa tarea que en etapas tempranas se siente como obligación y después de los 60 expresan que la Misión es su propósito o destino, y que quieren realizarla.

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

Es importante rescatar que estos mayores representan un estilo de vida saludable y posiblemente siempre fueron activos: están integrados a un Programa especial cuyo objetivo es precisamente que se mantengan productivos, informados, y que establezcan redes de apoyo social para que permanezcan integrados a la comunidad.

7. CONCLUSIONES

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

7.2 El sentido de vida para los mayores estudiados, podemos concluir que comprende un proceso que comienza con el interés en la familia. Este incluye la crianza, la independencia que se da a los hijos mayores y luego el acompañamiento que hacen como abuelos a sus hijos y nietos. Posteriormente, ese sentido se transforma en algo más personal, de crecimiento espiritual y de servicio a los demás: esta obligación que se convierte en una Misión o Destino que sienten que tienen y quieren cumplir.

7.3 La edad parece ser predictora de bienestar, pues a pesar de que estos mayores han experimentado dolor en sus vidas, muestran

una tendencia saludable para ajustarse y expresan satisfacción al cumplir con su Misión en la vida. Por eso aseguran sentirse felices, orgullosos y libres. Podemos concluir, según los mayores del estudio, que la vejez no puede verse aislada del continuum del desarrollo de cada persona, de cómo vivió las etapas anteriores de su vida, del tipo de decisiones que cada uno tomó en otras épocas, ni del sistema sociocultural de significados que existe en la comunidad en la que envejeció.

BIBLIOGRAFÍA

Barow, G. Aging, the individual and Society. New York: West Pub. Co., 1989.

Bonilla, F.S. "Percepción del envejecimiento en estudiantes de carreras de ayuda de la Universidad de Costa Rica" . Ciencias Sociales. N°70, 1995.

Buscaglia, L. Bus 9 to Paradise. New York: Columbine, 1986.

Coke, M. "Correlates of life satisfaction among elderly African-Americans". Jo. of Gerontology. Vol. 47, N° 5, 1992.

De Paola, S. y Ebersole, P. "Meaning life categories of elderly nursing home residents". Int. Jo. of aging & human development. Vol.40, N°3, 1995.

Erikson, E., et. al. Adulthood. New York: Norton & Co, 1978.

Erikson, E. Vital Involvement in old age. New York: Norton, 1989.

Forward, S. Cuando el amor es odio. México: Grijalbo, 1988.

Frankl, V. Ante el Vacío Existencial . Barcelona: Herder, 1980.

Gevon S. Miyake. Assessment of subjective wellbeing. Min: The University of Minnesota, 1991.

Gutman, D. "Aging among the Highland Maya", en Newgarten, B. Middle age & aging. 1968.

Hidalgo, J. "Pesar y duelo en el envejecimiento" . Gerontología. Vol. 7, N°1-2-3, 1993.

Kastenbaum, R. La Vejez, 1980.

Keith, J., Fry, Ch. et. al. The aging experience. London: Sage Pub, 1994.

Krause, N. "Race Differences in Life Satisfaction Among Aged Men & Women". Jo. of Gerontology. Vol. 48, N° 5, 1993.

Lehr, U. Psicología de la Senectud. Barcelona: Heder, 1980.

Labouvie-vief, G. Models of Cognitive Functioning in the Older Adult. USA. Hemisphere 1990.

Mardoyan y Weiss, D. "The Efficacy of Group Counseling with Older Adults". Personnel and Guidance JO., 1981

Mayer, N. The male mid-life crisis. New York: New American Library, 1979.

Morgan, D. Focus Groups as Qualitative research. London: Sage Pub. 1988.

Newgarten, B. Middle age and aging. Chicago: The Univerty of Chicago Press, 1968.

Nuttin, J. Teoría de la Motivación Humana. Barcelona: Buenos Aires, 1982.

Rogers, C. Orientación Psicológica y Psicoterapia. Narcea: Madrid, 1984.

Schutter, A. Investigación participativa: una opción metodológica para la educación de adultos. México: Cepal, 1983.

Thorson, J. Aging in a changing Society. U.S.A.: Wadsworth Pu. Co., 1995.

Waters, E. "The Life Review: Strategies for Working with

Individuals and Groups". JO.of Mental Health Counseling. Vol.12,
N°3, 1990.