

**UNIVERSIDAD DE COSTA CRICA**

**Facultad de Educación  
Escuela de Orientación y Educación Especial**

**“Manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal en el sentido de vida de personas adultas mayores jubiladas pertenecientes a la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP), la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP) y la Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE)”.**

**Seminario de graduación para optar por el grado académico de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación**

**Directora  
Éricka Jiménez Espinoza**

**Estudiantes  
Ceciliano Padilla Amy  
Díaz Sánchez Rafael  
Guzmán Alfaro David  
Miranda Aguilar Claribel  
Vargas Cascante Cristina  
Viquez Sánchez María José**

**Ciudad Universitaria, Rodrigo Facio  
San José, Costa Rica**

**Marzo, 2019**

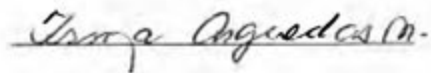


TRIBUNAL EXAMINADOR



---

Dra. Flor Jiménez Segura  
Directora Escuela de Orientación  
y Educación Especial



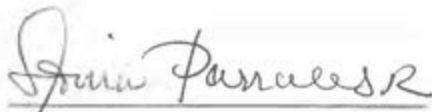
---

M.Sc. Irma Arguedas Negrini  
Docente Escuela de Orientación y  
Educación Especial



---

M.Sc. Éricka Jiménez Espinoza  
Directora Seminario de Graduación



---

Licda. Sonia Parrales Rodríguez  
Lectora de Seminario de Graduación



---

Licda. Ana Estrella Meza Rodríguez  
Lectora de Seminario de Graduación

## RESUMEN

Ceciliano, A; Díaz, R; Guzmán, D; Miranda, C; Vargas, C y Víquez, M. Manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal en el sentido de vida de personas adultas mayores jubiladas pertenecientes a la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP), la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP) y la Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE). Trabajo Final de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación, Universidad de Costa Rica, San José, Costa Rica.

Directora del TFG, M.Sc. Éricka Jiménez Espinoza.

**Palabras claves:** jubilación, sentido de vida, resiliencia, género, Orientación.

El presente estudio analiza la manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal en el sentido de vida de personas adultas mayores jubiladas que pertenecen a asociaciones de personas pensionadas: AFUP, ADEP y ASNAPE.

En la investigación el sentido de vida se concibe como las formas que poseen las personas para enfrentar las distintas demandas que presenta la vida posterior a la jubilación, además le confiere algún valor de tipo creativo, experiencial y actitudinal que impulsa a la elaboración y ejecución de un proyecto que le otorgue significado a la existencia.

Por otra parte, los valores de sentido se representan en todo aquello que adquiera un valor significativo para sí, en tanto las posibilidades de encontrar sentido a la vida incrementan, pese al dolor o sufrimiento que signifique enfrentar determinada realidad.

Los valores permiten determinar prioridades de vida y con ello superar las posibles adversidades, en tanto la persona comprende su vida como una misión y encuentra razones por las cuales cumplir con ella. Lo anterior posibilita que la disciplina de Orientación promueva procesos que favorezcan la búsqueda de sentido durante la etapa de la vejez y el retiro laboral.

En el referente teórico se desarrollan seis apartados correspondientes a: la vejez como etapa del desarrollo humano, las etapas de la jubilación, los valores de sentido de vida, el valor de sentido de vida en la adultez mayor, así como los procesos de Orientación y las funciones de la persona profesional en Orientación.

El marco metodológico expone los elementos metódicos del estudio, basados en el paradigma positivista, el enfoque de investigación cuantitativo, de tipo exploratorio-descriptivo. La población corresponde a personas adultas mayores jubiladas que pertenecen a las asociaciones AFUP, ADEP y ASNAPE, quienes se seleccionan con el tipo de muestreo no probabilístico. La técnica utilizada para la recolección de datos es el cuestionario y el proceso de análisis sigue la elaboración de tablas de frecuencia y gráficos descriptivos, el análisis de factores exploratorio, y el uso del programa estadístico denominado SPSS.

El estudio refleja que en la población encuestada, el valor creativo es el que mayor puntuación obtuvo por parte de estas personas, lo cual manifiesta que la jubilación ofrece un tiempo para reformular ideas y efectuar nuevos planes, además corresponde a la etapa durante la cual el incentivo de la productividad adquiere gran valor. El valor actitudinal-resiliente, se expresa en la habilidad de resiliencia adquirida por parte de las personas

encuestadas; por su parte el valor vivencial se dividió en tres elementos a partir de la agrupación realizada por el sistema SPSS, los cuales corresponden al ámbito social, la dimensión espiritual y a las relaciones familiares. Por otro lado, se evidencia que los hombres han priorizado la manifestación del valor vivencial en mayor medida, lo cual indica que para ellos es relevante la necesidad de vincularse con sus familiares y amistades en esta etapa de sus vidas, mientras que en las mujeres el valor que prevalece es el creativo.

A partir de las principales conclusiones se destaca que, desde el principio de desarrollo, la disciplina de la Orientación goza de la facultad de intervenir con la población adulta mayor jubilada, con miras de potenciar competencias resilientes que favorezcan el planteamiento de nuevas metas y por ende la reconstrucción de proyectos de vida posterior al retiro laboral, teniendo en cuenta la importancia de las redes de apoyo que brindan un soporte fundamental durante este período.

## AGRADECIMIENTOS

*He encontrado el significado de mi vida al ayudar a los demás a encontrar en sus vidas un significado. Viktor Frankl.*

Al concluir este trabajo, la sensación de agradecimiento es plena. La oportunidad de acercarnos a personas especiales aportó gran sentido a este proceso. Este recorrido nos permitió constatar cuán importante es el impacto de la conexión y de los vínculos de apoyo que realizamos con todas estas personas, de quienes es también este éxito.

Otorgamos de manera inicial el mérito a Dios, quien nos dio la fuerza para avanzar y la determinación para llegar hasta el final satisfactoriamente. Creemos vivamente que Él tenía un gran sentido para nosotros con este proyecto.

Agradecer a nuestras familias, quienes sacrificaron tiempo con nosotros, dinero, ofrecieron apoyo y motivación. Definitivamente todo inicia con ellos y sus marcas están también aquí presentes.

A nuestra directora, la profesora Éricka Jiménez, gracias por el voto de confianza y creer en nosotros, por el tiempo invertido y el acompañamiento. Nos sentimos felices de haber recibido su valiosa ayuda. A la profesora Estrella Meza, gracias por sus aportes, por su tiempo y la guía brindada, fue un gran y atinado soporte.

Gracias Profe Sonia, muchas gracias por nutrir nuestro trabajo con su experiencia y conocimientos, gracias por todo el tiempo que nos dedicó y su incondicional apoyo durante este trayecto. En definitiva usted fue clave en este proceso.

Por último, gracias a la vida, que nos permitió el contacto más profundo con este tema del sentido vital, creemos fielmente que nos permitió conectarnos más con nuestro propio ser y ratificar en amplitud, el gran significado que tiene para nosotros ser profesionales en Orientación. Crecimos, es este nuestro mayor logro.

¡Muchas gracias!



## DEDICATORIAS

Al culminar este proceso dedico primeramente a Dios quien con su amor y paz me ha acompañado en este proceso. Gracias por amarme tanto, porque en los momentos más complicados de este camino trajo paz a mi corazón, me permitió confiar y descansar en él.

Lo amo.

Dedico esto a mi familia, a mis papás por darme la oportunidad de estudiar y acompañarme en todo el proceso con tanto amor. Gracias mami y papi por correr conmigo y estar siempre para lo que necesitaba. A mi hermana Jill, por escucharme y apoyarme en todo momento. No saben cuánto los amo y lo agradecida que estoy de que Dios me haya permitido tenerlos como familia.

A los chiquillos, Clari, Rafa, David, Majo, Cris porque aunque hubo momentos complicados siempre nos mantuvimos juntos y riéndonos de lo negativo. Gracias por tantos momentos compartidos a lo largo del tiempo, sin ustedes este proceso no lo hubiera sufrido y amado tanto. Gracias a Dios que decidió unirnos en el camino y nos permitió tener esta amistad tan linda. Los amo mucho.

Finalmente a Jossy y Dayid, por tanto amor, por creer en mí y estar siempre en los momentos más importantes. Las amo con todo mi corazón. A mi amiga, Keily por apoyarme, motivarme, aconsejarme, escucharme y correr conmigo en los momentos que lo necesité, gracias por tener ese corazón tan lindo y por estar a lo largo de este camino.

Amy Ceciliano Padilla

Le dedico esta tesis a mi madre, quien en todo momento me ha motivado y apoyado para ir detrás de mis sueños, de los cuales este fue siempre uno de los más importantes. Ella con su entrega, su amor y su ejemplo me ha inspirado para seguir adelante y poder llegar hasta este punto.

Se la dedico también a mis amigos más cercanos, con quienes tuve la dicha de compartir este proceso y con quienes, en medio de grandes sacrificios, esfuerzos, inversiones de tiempo y energías, logramos culminar este proyecto tan importante. Son estos momentos los que fortalecen la amistad.

A la Universidad de Costa Rica que más que una casa de estudios, para mí ha sido el lugar donde he vivido una de las etapas más importantes de mi vida. Un lugar donde crecí como persona y como profesional y donde establecí relaciones y conocí personas muy significativas en mi vida. Entre esas personas destaco a la Licda. Viria Ureña Salazar y la Dra. Kathia Alvarado Calderón, quienes aportaron muchísimo a mi desarrollo y quienes me enseñaron que, en la docencia, la verdadera trascendencia va más allá de lo que pasa en las aulas; gracias a ellas por todo su apoyo y por enseñarme a creer en mí.

A Lea que fue uno de mis principales apoyos y ha estado siempre motivándome a construir un buen futuro. A Tía Mace que siempre me ha demostrado su afecto y respaldo, mi papá, mis sobrinos, mis hermanos, y amigos que han estado conmigo en este largo proceso, motivándome y regalándome del tiempo que les tocaba a ellos para invertirlo en este trabajo.

Por último, y sobre todo lo anterior, se la dedico a Dios, quien me dio la fuerza y la perseverancia para llegar a este punto, y además me ayudó a encontrar Sentido de Vida a través de la formación en esta carrera que es mi pasión y a la que espero poderle aportar mucho a lo largo de mi carrera profesional.

Rafael Díaz Sánchez

“Pon tus actos en las manos del Señor y tus planes se realizarán” Proverbios 16:3. Dedico esto primero a Dios, porque me sigue demostrando su amor al llegar al final de este proceso, el cual implicó esfuerzo y sacrificio, pero también muchas alegrías, risas y satisfacción.

Quiero agradecer especialmente a mis amigas y amigo con quienes compartí este largo proceso, porque cada quien aportó una parte muy significativa que nos dio motivación para seguir en los momentos que nos veíamos con algunas dificultades.

A Amy y su familia, por cada vez que nos abrieron las puertas de su hogar para reuniones y por todos los ratos divertidos que disfrutamos, además de su enorme aporte al trabajo. A Rafa, porque siempre sabe sacar lo bueno de cada momento, hacernos reír y bajar el estrés, de igual forma a Clari por su sacrificio de viajar tan lejos y aún así comprometerse con el proyecto. A Majo, por ser de gran ayuda con sus conocimientos y actitud positiva, y a Cris porque siempre tuvo determinación y una meta clara de lo que quería. Gracias a todos estos elementos, considero que fuimos un grupo exitoso y las cosas se dieron de forma excelente.

Y por supuesto, no puedo finalizar sin dedicar este proyecto a las personas que fueron de muchísima ayuda y motivación en este gran proceso de Universidad: a mami y papi por sus enormes sacrificios para yo poder continuar con los estudios, mis hermanos Andrés, María, Adriana y mi novia Karen. Sin ustedes, esto no se hubiese podido lograr. Las y los amo a todos, gracias infinitas. Que el amor y la unión nos sigan haciendo más fuertes.

David Guzmán Alfaro

Con profundo amor y agradecimiento, dedico este, uno de mis más recientes logros:

A Dios y a la Virgen de los Ángeles, por ser soporte incansable y fiel en todos mis procesos, inagotable fuente de fortaleza, amor y misericordia cuando más turbio y difícil ha sido el camino.

A mis padres y hermana, por ser la familia que me formó en valores y que con su sacrificio y esfuerzo me han impulsado en todas las formas hasta estar donde estoy.

A mis siempre presentes y buenas amistades, por cada palabra de aliento y en especial por cada llamado de atención, por motivar hasta el cansancio este crecimiento profesional, en especial a ti “Amyga”, gracias.

A la población adulta mayor, son ustedes el propósito de este estudio y es para ustedes el fruto de este esfuerzo.

Claribel Miranda Aguilar

Después de casi dos años de retos y aprendizajes, dedico este trabajo final de graduación primeramente a Dios, quien ha sido mi soporte y mi fuerza para continuar en este camino. Él me ha enseñado que todo tiene un tiempo y que Él traza un plan perfecto para cada uno de nosotros.

Dedico este esfuerzo a mi familia, quienes han sido un pilar y siempre han estado para mí, acompañándome en cada una de las etapas de mi vida. Primero, a mi mamá, María Isabel Cascante, un ejemplo de lucha, amor incondicional y perseverancia para mí y quien con una palabra, un abrazo, una broma o un detalle, siempre me animó. De ella he aprendido a luchar por mis metas, a no desfallecer y a siempre levantarme. Sin ella todo esto no hubiera sido posible. Todo mi amor y agradecimiento para mami.

Dedico también este fruto a mi papá, Carlos Vargas, quien con acciones me ha demostrado su amor, su preocupación y su disposición para ayudarme. Siempre se ha esforzado para darme lo mejor de sí. Su ejemplo de superación y su trabajo constante me han impulsado a continuar. Toda mi admiración a mi padre, un hombre increíble, fuerte y persistente. Lo amo muchísimo.

A mi hermana, Sarita, mi mejor amiga, mi compañera y mi apoyo. Sus palabras son un combustible para mejorar. En cada momento, me recordó que sí puedo y que sí soy capaz.

Con su ejemplo de determinación y esfuerzo, me inspiró a trabajar con excelencia. No puedo estar más agradecida con Dios por ella.

Finalmente, a mis abuelas, Josefina Esquivel y Cristina Ramírez, quienes aunque ya no están conmigo, me cuidan desde el cielo. Desde pequeña, me dejaron clara la importancia

de culminar mis estudios y de luchar por ser mejor cada día. A ellas este logro. Sé que desde arriba siempre me guiaron y cuidaron de mí.

Cristina Vargas Cascante

Elaborar un trabajo final de graduación sobre el sentido de vida, en definitiva te permite aproximarte más al encuentro con el propio. Así fue. Estos años de proceso que hemos caminado en esta línea tan existencial, me permitieron en primer lugar crecer, aprender de las experiencias de las personas mayores, descubrir nuevas visiones de la vida y madurar.

En definitiva, gracias al proceso de investigación, que hoy ha formado una María José mejor.

¿Cómo no agradecer a Dios?, sin su amor incondicional, las oportunidades de la vida no se presentarían, no podríamos crecer y apreciar lo que nos hace más fuertes. Este proceso fue una gran oportunidad que Él nos dio y le agradezco inmensamente por permitirnos llegar hasta el final, contando siempre con mucho apoyo y amor de las personas que Él nos puso para acompañarnos.

Hoy puedo reconocer que el amor es lo que le da sentido a mi vida, el dado y el recibido, y en este proceso, este gran valor me mantuvo persistente, mediante quienes siempre estuvieron presentes. Esa PRESENCIA, es definitivamente lo que hoy más se agradece.

Inicio contigo, mi compañero, mi mejor amigo, mi esposo, la expresión más viva que conozco y que experimento del amor y de la nobleza de un corazón, Rigo, no me alcanzan las palabras para agradecerte por tanto en este proceso, te volviste más investigador, más

orientador y afinaste más tu escucha y tu tolerancia, para mí representa una alegría inmensa  
poder compartir juntos este triunfo.

Después, mis papás. Quienes me enseñaron lo que es el amor, quienes me apoyaron con  
mis estudios y me mostraron que por amor se lucha y se esfuerza. Gracias por su paciencia,  
por su sacrificio y su enorme capacidad de amarme, este éxito también es de ustedes.

También a mis compañeros, Ami, Rafis, Clari, Cris y David, de quienes aprendí mucho,  
definitivamente ustedes también le aportaron mucho sentido a este proceso y estoy segura  
que este será el primero de muchos logros para nosotros, nos los merecemos.

A la profe Éricka, a la profe Sonia, a la profe Estrella, quienes con esmero y dedicación se  
entregaron en el proceso creyendo en nosotros, ¡Muchas Gracias!

A las personas adultas mayores que nos abrieron su alma para compartir sus experiencias,  
anécdotas, risas y sobre todo, su tiempo, ¡Muchas Gracias!, Ustedes son definitivamente la  
fuente de sentido de este trabajo.

Por último, a todas y todos los que se sumaron al proceso apoyando de alguna manera, con  
tiempo, conocimiento, acompañamiento... ¡con sentido! Fue muy grato que este proceso  
nos permitiera acercarnos.

Gracias por todo el amor compartido..."La única cosa importante en la vida son las huellas  
de amor que dejamos al pasar" - Albert Schweitzer-

María José Viquez Sánchez

## TABLAS DE CONTENIDO

### Contenido

<b>CAPÍTULO I</b> .....	22
1.1. INTRODUCCIÓN .....	23
1.2. ANTECEDENTES .....	26
1.2.1 Importancia de los antecedentes para el presente estudio .....	61
1.3. Justificación .....	67
1.4. Problema y objetivos .....	76
1.4.1 Problema .....	76
1.4.2 Objetivo general: .....	76
1.4.3 Objetivos específicos: .....	76
1.5. Alcances y Limitaciones .....	77
<b>CAPÍTULO II</b> .....	81
Marco Teórico .....	82
2.1 Envejecimiento y vejez .....	82
2.1.1 Etapa del desarrollo: vejez .....	90
2.1.2 Calidad de vida en la vejez .....	98
2.1.3 Redes de apoyo en la vejez .....	101
2.1.4 Envejecimiento y vejez en Costa Rica .....	107
2.2 Jubilación .....	112
2.2.1 Etapas de la jubilación .....	124
2.3 Sentido de Vida y logoterapia .....	128
2.3.1 Valores de sentido de vida .....	141
2.3.2 Sentido de vida en la adultez mayor .....	157



2.4 La Orientación como disciplina.....	164
2.4.1 Procesos de Orientación.....	179
2.4.2 Funciones de la persona profesional en Orientación .....	186
<b>CAPÍTULO III</b> .....	194
<b>MARCO METODOLOGICO</b> .....	194
3.1. Paradigma de Investigación: Positivista .....	195
3.2 Enfoque de investigación: Cuantitativo.....	197
3.3 Tipo de Investigación: Exploratorio-Descriptivo .....	198
3.4 Población y Muestra .....	200
3.4.1 Concepto de Población.....	200
3.5 Concepto de Muestra .....	202
3.5.1 Criterios para la selección de la muestra .....	204
3.5.2 Tipo de muestreo utilizado: No probabilístico.....	204
3.6 Contextualización de Asociaciones .....	205
3.6.1 Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE) .....	205
3.6.2 Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP) .....	208
3.6.3 Asociación Nacional de Educadores Pensionados (ADEP).....	211
3.7 Técnicas para recolectar información.....	215
3.7.1 El cuestionario: concepto y propósito.....	215
3.7.2 Organización y estructura del cuestionario.....	217
3.7.3 Proceso seguido para la elaboración del cuestionario.....	219
3.7.4 Características de validez.....	221
3.7.5 Características de fiabilidad .....	222
3.7.6 Cuadro de variables.....	225
3.8 Datos sociodemográficos.....	236

3.9	Tipo de Análisis.....	244
3.10.	Procedimiento para análisis de la información.....	247
3.11	Nomenclatura para el análisis.....	248
<b>CAPÍTULO IV</b>	.....	<b>249</b>
4.	Análisis de Resultados.....	250
4.1	Análisis de datos sociodemográficos.....	250
4.2	Manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal .....	254
4.2.1	Manifestaciones del valor creativo .....	257
4.2.2	Manifestaciones del valor actitudinal-resiliente. ....	270
4.2.3	Manifestación del valor vivencial .....	282
4.3	Manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal de acuerdo al género.....	295
4.4.1	Enmarque teórico .....	304
4.4.2	Etapas de Intervención.....	315
4.4.3	Estrategias de mediación.....	319
<b>CAPÍTULO V</b>	.....	<b>326</b>
5	Conclusiones y Recomendaciones.....	327
5.1	Conclusiones.....	327
5.1.2	Manifestaciones del valor actitudinal-resiliente .....	329
5.1.3	Manifestaciones de los factores: social, familiar y espiritual .....	331
5.1.4	Manifestación de los valores de sentido de vida de acuerdo al género.....	334
5.1.5	Recomendaciones para la promoción de los valores de sentido de vida en población adulta mayor jubilada .....	334
5.2	Recomendaciones .....	335
5.2.1	Para las asociaciones de personas jubiladas.....	336
5.2.2	Para el quehacer orientador.....	336

5.2.3 Para próximas investigaciones .....	340
<b>CAPÍTULO VI</b> .....	341
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	341
6 Referencias bibliográficas .....	342
<b>ANEXOS</b> .....	362

### **Cuadros**

Cuadro 1 Distribución de ítems del cuestionario por variables, según indicadores.....	226
Cuadro 2 Técnicas para promover el sentido de vida en personas adultas mayores jubiladas .....	320

### **Figuras**

Figura 1. Procesos de Orientación que conllevan al sentido de vida .....	180
Figura 2 Dimensiones correspondientes al valor vivencial, según clasificación del programa estadístico SPSS. ....	284
Figura 3 Guía para enmarcar la intervención desde Orientación .....	304

### **Gráficos**

Gráfico 1 Costa Rica: aumento de la población por miles de personas, según año (1950-2050).....	69
Gráfico 2 Distribución de la población según Asociación a la que pertenecen .....	237
Gráfico 3 Clasificación de la muestra según grupos de edad.....	238
Gráfico 4 Distribución de la muestra por años de jubilación .....	239
Gráfico 5 Distribución de la muestra según sexo.....	241
Gráfico 6 Distribución de la muestra por grado de escolaridad .....	242
Gráfico 7 Distribución de la muestra por estado civil.....	243
Gráfico 8 Distribución de la muestra según personas con quienes viven .....	244

Gráfico 9 Gráfico de sedimentación.....	246
Gráfico 11 Distribución de ítems según factor creativo.....	260
Gráfico 10 Distribución de ítems según factor actitudinal.resiliente .....	272
Gráfico 12 Manifestaciones significativas del factor social para la población sujeto de estudio .....	286
Gráfico 13 Manifestaciones significativas del factor espiritual para la población sujeto de estudio .....	289
Gráfico 14 Manifestaciones significativas del factor familiar para la población sujeto de estudio .....	291
Gráfico 15 Porcentaje alcanzado por categorías de la pregunta abierta.....	293
Gráfico 16 Distribución de la muestra por sexo.....	296

## **Tablas**

Tabla 1 Costa Rica: Porcentaje de distribución de la población adulta mayor por regiones naturales.....	110
Tabla 2. Costa Rica: Cantidad de personas adultas mayores por asociación según sexo, 2017.....	201
Tabla 3. Costa Rica: Total de muestra seleccionada por asociación, 2018.....	203
Tabla 4. Puntuación de los ítems del cuestionario según el sistema estadístico SPSS .....	223
Tabla 5 Cantidad de personas adultas mayores por grupos de edad según años de jubilación .....	240
Tabla 6 Prueba de KMO y Barlett.....	245
Tabla 7 Agrupación de factores según clúster.....	247
Tabla 8 Factores de sentido de vida agrupados.....	256
Tabla 9 Distribución de resultados por valor según frecuencia y porcentaje.....	257
Tabla 10 Peso de los ítems en el factor 1: valor creativo .....	258
Tabla 11 Diferencias en cuanto a grupos de edad según visualización en los próximos años .....	266

Tabla 12 Diferencias en cuanto a grupos de edad según motivación para poner en práctica nuevos oficios.....	267
Tabla 13 Diferencias de grupos de edad según motivación para desempeñarse en tareas relacionadas con trabajo anterior.....	267
Tabla 14 Diferencias de grupos de edad según percepción de aporte a otras personas .....	268
Tabla 15 Peso de los ítems en el factor 2: valor actitudinal-resiliente .....	270
Tabla 16 Percepción de perseverancia según grupo de edad .....	279
Tabla 17 Satisfacción en cuanto a relaciones interpersonales según grupo de edad.....	280
Tabla 18 Facilidad para buscar apoyo según grupo de edad.....	281
Tabla 19 Peso de los ítems en el factor 3: valor vivencial .....	282
Tabla 20 Caracterización de la muestra por sexo según valor .....	298

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

## 1.1. INTRODUCCIÓN

El proceso de jubilación involucra un cambio en la vida de quienes lo experimentan, debido a que tal y como señalan Bueno y Buz (2006), es un estado que obliga a asumir un nuevo rol y además es un proceso que empieza durante la vida laboral de cada persona y que por tanto puede planificar para así organizar sus próximos años de vida.

A su vez, Cruz (2011), indica que la jubilación representa una etapa en la cual la persona se enfrenta tanto a transformaciones propias de su edad como a cambios en sus responsabilidades, debido a la salida del mercado laboral. El abandono de las labores a las que la persona está habituada implica que deba adaptarse a un nuevo estilo de vida, a partir de ello, resulta conveniente que la persona jubilada asigne un nuevo significado a la transición que experimenta.

Por lo antes señalado, la Orientación, concebida como una disciplina que acompaña a las personas en las diversas etapas de la vida mediante el fortalecimiento de sus habilidades, tiene la facultad de realizar aportes, de manera tal que, como menciona Murillo (2015), se ayude a la persona a vivir la jubilación de la forma menos traumática posible.

Es así, como desde los procesos básicos de la disciplina: el autoconocimiento, el conocimiento del medio, la toma de decisiones, la identidad y el proyecto de vida, se realizan aportes en función del desarrollo integral de la persona, con la finalidad de brindar sentido de vida al individuo.

El trabajo de la Orientación con respecto al sentido vital se visualiza como una herramienta para contribuir a las personas jubiladas, ayudando a que la claridad que el

sentido de vida aporta, signifique una motivación o un impulso para la autorrealización, al igual que favorece proponer y cumplir nuevas misiones y proyectos.

Al ser el sentido un factor que cambia a lo largo de la existencia, es importante abarcarlo en la jubilación, ya que es común que en esta etapa, cuando se modifican o eliminan, varía también aquello que otorga significado al existir, por tanto, la persona buscará este sentido mediante diversas fuentes.

En relación con esto, en el momento de retirarse del campo laboral, es posible el surgimiento de actitudes y conductas que busquen asignar otro significado a las nuevas y diversas experiencias. El hecho de que el ámbito de trabajo ya no exista en la cotidianidad de una persona jubilada, permite que esta puede centrarse en otras áreas que le colaboren a descubrir sus potencialidades en función de aquellos y aquellas a quienes ama, o también de momentos que le generen esta satisfacción.

Asimismo, se puede encontrar sentido mediante un evento difícil que genere la fuerza para plantearse y alcanzar metas, y por ende, autorrealizarse en la etapa de la jubilación. Tal hecho puede proveer a quien se jubila, de conocimientos y habilidades con las que antes no contaba y que serán funcionales para enfrentar los siguientes escenarios.

Bajo esta línea, existe otra fuente por la que se encuentra sentido y es llevando a cabo sus propios proyectos. De esta manera, la persona siente que aporta algo al mundo y que puede utilizar sus capacidades y habilidades para ponerlas en servicio de sí misma y de quienes le rodean.



Lo mencionado evidencia la importancia de que la Orientación vincule su labor con el abordaje de los valores de sentido de vida: creativo, experiencial y actitudinal, con el propósito de fortalecer el significado vital de la persona jubilada. Dicho abordaje implica la observación y análisis desde la perspectiva de los distintos procesos del desarrollo humano: autoconocimiento, conocimiento del medio y toma de decisiones, que constituyen el objeto de estudio de la disciplina y que a su vez guían la manera de trabajar los valores en la etapa del desarrollo estudiada.

De esta forma, a pesar de que la Orientación corresponde a una disciplina formativa, que tiende a tener una incidencia mayor en las poblaciones de niñez y la adolescencia, también tiene la posibilidad de realizar importantes aportes durante otras etapas del ciclo vital, como la adultez mayor, así se favorece el crecimiento personal de dicha población.

Es así como se parte de la visualización de la persona, como un ser holístico, social y no aislado, con el objetivo de promover la calidad de vida en estas personas, así como su realización integral mediante el fortalecimiento de las áreas familiar, emocional, espiritual, personal, entre otras.

Finalmente, es importante hacer alusión a la estructura que sigue la presente investigación, la cual parte inicialmente de un problema y sus correspondientes objetivos. Posterior a ello, se justifica la importancia de la temática desde diversos ejes, mediante los cuales, es posible identificar el aporte que este estudio brinda en el marco de la realidad nacional, el ejercicio de la Orientación y el área investigativa de la Universidad de Costa Rica.

Asimismo, se hace referencia a estudios, nacionales e internacionales, que brindan aportes a la investigación, dado las semejanzas en cuanto a temática, sujetos de estudio, tipos de investigación y otros, en los que se relacionan con el tema de interés para el presente estudio.

De igual forma, se considera el sustento teórico y metodológico necesario para el trabajo de campo y por último, los resultados y el análisis de la información. Se culmina con conclusiones y recomendaciones que brindan una contribución a futuro a la población en estudio, a la Universidad de Costa Rica, entre otros.

## **1.2. ANTECEDENTES**

Para efectos del presente trabajo se ha realizado una búsqueda tanto en el ámbito nacional como internacional, sobre investigaciones que tienen una relevancia significativa, debido a la relación con el tema del estudio que se desarrolla y los que con él se derivan: persona adulta mayor, persona jubilada, jubilación, sentido de vida, entre otros. De manera inicial, se exponen a continuación estudios en el ámbito internacional.

Primeramente, en la investigación elaborada por Gallegos (2003), en México titulada “La preparación a la jubilación relacionada con la concepción y las actitudes que se tienen de la jubilación”, para optar por el grado de Maestría en Psicología del Trabajo, se presenta como objetivo principal: encontrar relaciones significativas entre la concepción del retiro laboral y las actitudes de la persona trabajadora respecto a la jubilación, y la preparación que tienen para afrontar tal proceso.

Es un estudio cuantitativo en el cual se utilizaron tres instrumentos, el primero para obtener el concepto de jubilación por parte de la persona trabajadora, el segundo una escala de Likert para clasificar su actitud ante la jubilación y el último, un cuestionario para conocer el grado de preparación ante el retiro laboral.

Este estudio se realizó con dos grupos diferentes de personas trabajadoras. El primer grupo se compuso por sesenta y un trabajadoras y trabajadores: cincuenta y tres mujeres y ocho hombres, del Instituto Mexicano de Seguro Social de Querétaro, que esperaban desde unos días hasta seis meses para jubilarse y que además estaban recibiendo el curso pre-jubilatorio que ofrece la Institución.

Por su parte, el segundo grupo lo integraron cuarenta y tres personas que laboraban en la Universidad Autónoma de Querétaro, doce mujeres y treinta y un hombres, quienes formaban parte del personal docente y administrativo de esta entidad. Este grupo se seleccionó de una lista del personal al cual le faltaba entre uno y cinco años para optar por su jubilación.

La investigadora demostró entre sus principales hallazgos, que la población participante concibe la jubilación como algo positivo, pues les permite gozar de descanso y mayor libertad. Conviene que posterior a la jubilación se ofrezcan alternativas que satisfagan a la persona jubilada, esto por medio de accesibles actividades recreativas en conformidad con sus intereses.

Se rescata que la mayoría de los sujetos de estudio manifiestan escaso interés en integrarse a grupos de personas jubiladas debido a que no resultan atractivos a sus gustos. En los dos grupos, se presentan similitudes en cuanto a la percepción acerca de la

jubilación. Finalmente, la investigadora recomienda realizar investigación con personas que ya han experimentado el proceso de retiro.

Por otro lado, Aymerich, Gras y Planes (2010), desarrollaron el estudio titulado “La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo”, el cual es parte de un proyecto del Instituto de Investigación sobre Calidad de Vida de la Universidad de Girona desde la disciplina de la Psicología. Este propone identificar la adaptación al retiro, la vivencia de las diversas fases adaptativas, la afectación de los niveles de satisfacción vital y la duración tanto del proceso como de sus fases.

La investigación se realizó con treinta personas jubiladas entre los cincuenta y ocho y los setenta y tres años de edad, con un tiempo aproximado de seis años de jubilación. De esta población, veintidós son varones y ocho son mujeres. Estas personas se seleccionaron con la ayuda del Departamento de Bienestar Social de Cataluña en España, institución que se encarga de promover el bienestar y el crecimiento de las personas adultas mayores en esa localidad.

Se utilizó un diseño de tipo longitudinal y retrospectivo, los instrumentos fueron la entrevista semiestructurada, las Líneas de Vida Retrospectivas y el Índice de Satisfacción Vital. Entre los resultados obtenidos se constató que el adaptarse a la desvinculación laboral por retiro, esta implica un proceso que conlleva diversas fases (prejubilación, jubilación, desencanto y estabilidad), sin embargo sólo algunas de las personas jubiladas del estudio reconocieron haberlas experimentado todas. Así también se demostró que durante el proceso adaptativo de la jubilación los niveles de satisfacción vital de las personas se ven

alterados para restablecerse, en la mayoría de los casos, una vez finalizado el proceso. En relación con el tiempo requerido para que se logre la adaptación, resulta ser muy heterogéneo, así como también la duración de cada una de las fases. Por último, se describe que en la mayoría de las personas participantes del estudio, la adaptación al retiro laboral se logra durante los seis o doce meses posteriores, pero una tercera parte prolongan más allá del año el proceso de adaptación a su nueva condición.

Posteriormente, Hedberg, Gustafson y Brulin (2010), en la investigación “Purpose in life among men and women aged 85 years and older. [Trad: Propósito en la vida entre hombres y mujeres de 85 años y mayores]” investigan el sentido de vida en relación con el bienestar psicológico, las relaciones sociales y síntomas físicos y psicológicos entre mujeres y hombres adultos mayores.

En la investigación se evaluó el sentido de vida mediante el Test de Propósito de Vida (PIL, por sus siglas en inglés, Purpose in Life Test). Las mujeres puntuaron más bajo que los hombres en esta escala. Los determinantes para el sentido de vida no difirieron entre hombres y mujeres, excepto por algunos síntomas físicos musculares y otros.

La actitud de estas y estos con respecto a la edad constituye la relación más fuerte encontrada según la escala del PIL tanto para mujeres como hombres. Seguidamente, el acompañamiento de la familia y los síntomas físicos fueron factores determinantes en la puntuación.

Este estudio concluyó que las personas adultas mayores estudiadas se sentían dudosas acerca de su propósito en la vida y ese sentimiento está ligado con la salud

psicológica; por esta razón los autores consideran que el sentido de vida debe ser discutido y tomado en consideración como parte del cuidado de las personas mayores.

Acosta (2011), presentó la investigación “El Sentido de la vida humana en adultos mayores. Enfoque socioeducativo” para optar por el grado de Doctorado en la Universidad Nacional de Educación a Distancia en España, la cual presenta como propósito central comprender, desde la experiencia de veinticinco adultos mayores las claves fundamentales que determinan el sentido de su existencia. En respuesta a ello, las principales conclusiones señalaron que el sin sentido de un adulto mayor “disociado”, constituye un peso que demanda grandes esfuerzos, necesidades y vacíos.

Igualmente, se determinó la importancia del trabajo educativo con personas adultas mayores, el cual debe exigir un pensamiento reflexivo que implique no perder de vista lo humano y la dignidad como personas de otro ciclo de vida; este enfoque educativo se sustenta en un modo de pensar meditativo sobre su propia existencia.

Por último se señaló que predomina un enfoque de envejecimiento activo y exitoso, derivado de las investigaciones que concluyen la importancia de mantenerse activos para alcanzar una vejez saludable y exitosa; se asume la actividad y el éxito como garantes de una vejez suficiente para cualquier persona, en términos de su propia humanidad, según la autora.

Díaz, Martínez, Osma y Trujillo (2011), elaboraron un estudio en Colombia titulado “Desarrollo y estructura de la Escala Dimensional del Sentido de Vida” el cual mostró como principal objetivo diseñar y aplicar una escala para evaluar y dimensionar el Sentido de Vida entendido como la coherencia existencial y el propósito vital de las personas. Los

autores aludieron que existen varios instrumentos que miden el sentido, sin embargo en Latinoamérica han sido pocos los que se han efectuado y validado. Por esta razón, se desarrolló desde un enfoque cuantitativo, esta prueba de veinte ítems, con ochocientos veinte participantes entre veinte y setenta años de edad.

Los resultados sugieren que la prueba presenta una alta consistencia interna y una estructura de dos dimensiones, una que evalúa la coherencia existencial y otra, el propósito vital. Además, un aporte del estudio corresponde a una concepción diferente del sentido de vida, entendido no sólo como poseer metas, propósitos y satisfacciones en la vida, sino también como construir un significado el cual brinda coherencia a la vida de la persona. Finalmente, la escala diseñada permitió iniciar investigaciones respecto a la aplicación de la misma en diferentes poblaciones y a la vez, en el contexto clínico.

En la investigación efectuada por Brajkovic, Gregurek, Kusevic, Ratkovic, Bras y Dordevic (2011), en la Clínica de Medicina Psicológica de la Universidad de Zagreb, titulada como “Life satisfaction in persons of the Third Age after retirement. [Trad: Satisfacción en la vida en personas de la tercera edad después de la jubilación]” se planteó como objetivo, determinar el papel del género, el tipo de residencia, el sistema de vida, la autoevaluación del estado de salud, la soledad y el sentido del humor en la satisfacción de la vida que personas de la tercera edad jubiladas conciben acerca de sí mismas.

El estudio se clasificó como cuantitativo e incluyó a trescientas personas adultas mayores jubiladas de Zagreb, Croacia, los cuales tenían al menos cinco años de haberse retirado del mercado laboral. Una parte de la población vivía en un hogar de personas adultas mayores, mientras que la otra residía en sus propios hogares. Los datos

demográficos se recopilaron con un cuestionario estructurado, mientras que las variables se recolectaron con la escala de la Soledad, la cual contiene veinte ítems que describen diferentes emociones asociadas a la soledad.

Los principales resultados contemplaron que quienes vivían en sus propios hogares así como los que tuvieron descendencia, mostraron mayor satisfacción con la vida. No se encontraron grandes diferencias respecto al género, estado civil o tipo de vivienda, en cuanto al nivel de satisfacción que esto generaba. A la vez, dentro de la muestra se encuentra que mantener armonía entre el estado de salud, la solvencia de la soledad y el sentido del humor, representa un cincuenta y dos por ciento de peso en la satisfacción con la vida después de la jubilación. Destaca que un sentido del humor activo influye de manera positiva en cuanto a la satisfacción en la vida, mientras que una autoestima más baja y la soledad inciden negativamente.

Francke (2011), elaboró en México, desde la disciplina de la Psicología, la investigación “El Sentido de la Vida y el Adulto Mayor en el Área Metropolitana de Monterrey”. Se estipuló como objetivo principal conocer las capacidades, habilidades y experiencias de las personas que se encuentran en la plenitud de su vida, en Monterrey. El estudio se aplicó a setecientos treinta y un personas adultas mayores de sesenta años en adelante, no institucionalizadas. Dentro de los instrumentos utilizados, se aplica el Test de Propósito de Vida (PIL).

Se concluyó que existen adultos mayores de Monterrey con independencia, con bajo o nulo deterioro cognitivo y con alta presencia de metas en sus vidas. Específicamente, como hallazgo, se evidenció que entre menos edad tiene la persona adulta, mayor es su



puntuación de Sentido de Vida. Igualmente, si cuenta con algún tipo de estudio, realiza alguna ocupación y vive con alguna o algún familiar, puntúa más alto en este rasgo. La salud también es un determinante, de manera que hay mayor satisfacción con la vida si no se cuentan con dificultades en este ámbito.

Por su parte, Galán, García y Betancort (2011), realizaron una indagación titulada como “Calidad de vida en personas mayores y su relación con el sentido de la vida”, la cual analiza la calidad de vida y el sentido de vida en personas adultas mayores de sesenta y cinco años, así como las relaciones que pueden darse entre ambos aspectos. La muestra estudiada estuvo formada por noventa y ocho participantes residentes en diferentes municipios de la Isla de Tenerife, España. Se utiliza el Cuestionario Breve de Calidad de Vida (CUBRECAVI) de Fernández y Zamarrón (2007) y el Cuestionario del Sentido de la Vida en Personas Mayores de García y Galán, realizado para esta investigación.

Los resultados obtenidos mostraron que la calidad de vida de los mayores de Tenerife es semejante a la de los mayores de una muestra nacional. Se identificaron en ellos puntuaciones ligeramente superiores en habilidades funcionales y satisfacción con la vida y un poco menores en salud percibida, actividad y ocio, al igual que calidad ambiental.

Por otro lado, no se encuentran relaciones significativas entre sentido de vida y calidad de vida autopercibida. Las deducciones de esta investigación ponen de manifiesto la necesidad de profundizar en el constructo de sentido vital, ya que aunque en otras investigaciones se vincula con mayor estrechez a la calidad de vida, en este caso no fue así.

Asimismo, Heybroek (2011), con el estudio “Life Satisfaction and retirement: A latent growth. [Trad: Satisfacción con la vida y jubilación: Un crecimiento latente]”

realizado en la Universidad de Queensland en Australia, investigó desde el área de Ciencias Sociales, los cambios en los niveles de satisfacción de la vida mediante la transición de jubilación. La satisfacción con la vida se utiliza como medida del bienestar subjetivo para evaluar la calidad de vida de las personas jubiladas.

De esta forma, se investigó, el impacto de indicadores sociales y económicos en relación con la satisfacción de la vida durante el período de transición al retiro. Se buscó encontrar similitudes y diferencias de los subgrupos que participaron en la investigación acerca de su satisfacción con la vida antes y después del retiro.

Dentro de los principales hallazgos se indicó que hay distintas fases de cambio respecto a la satisfacción con la vida y las cuales dependen de la etapa de la jubilación en la que la persona se encuentra y el tiempo antes y después de este proceso. Se concluyó que la mayoría de las personas participantes experimenta poco grado de satisfacción relacionado con su jubilación, por lo que se plantea en el estudio la necesidad de extender proyectos a subgrupos que puedan impactar su vida de forma más significativa y generar un impacto más positivo en su grado de satisfacción con la jubilación.

Desde otro enfoque, Arango y Giraldo (2012), en su investigación “Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario” tenían como propósito caracterizar el proceso de jubilación, así como también sus implicaciones en la calidad de vida tanto de docentes universitarios ya jubilados como en quienes se encuentran viviendo dicho proceso. Este estudio se realizó en Colombia bajo una metodología de enfoque mixto que alternó una encuesta general y entrevistas complementarias.

En cuanto a los principales resultados, se destacó que la tendencia de las personas participantes en cuanto a la percepción de su retiro laboral, es relacionar este con aspectos pragmáticos como la realización personal, la tranquilidad económica, el descanso físico y la adquisición de nuevos roles.

Se enfatizó una diferenciación de género, donde las mujeres aluden en mayor medida a cambios en su estilo de vida, sus relaciones familiares y sociales mientras que en los hombres la aceptación de dichos cambios es mínima. Así también, a pesar de la percepción, positiva y generalizada, de altos niveles de satisfacción y calidad de vida después de la jubilación, se evidenciaron algunas manifestaciones de confusión frente al proyecto jubilatorio, de temor frente a sus secuelas y de incertidumbre en relación con la forma de enfrentarlos.

Por su lado, Martínez, Trujillo y Trujillo (2012), realizaron una adaptación de un instrumento elaborado por James Crumbaugh y Leonard Maholick en Estados Unidos en el año 1964. El estudio se titula “Validación del Test de Propósito Vital (PIL- Purpose in Life) para Colombia”.

El Test de Propósito Vital es una herramienta efectuada para medir el sentido vida, no obstante, en Latinoamérica muy pocas pruebas se validan para su aplicación, por lo que esta indagación propone la adaptación de este instrumento a partir de un modelo de tres factores (Metas en la vida, Satisfacción con la vida y Sensación de Logro), tomando como referencia los modelos de Morgan y Farsides (2009) y de Dufton y Perlman (1986), ambos citados en Martínez, Trujillo y Trujillo (2012). La validación se aplicó a una muestra de

setecientas noventa y ocho personas, entre los veinte y los setenta años, de las cuales el cincuenta y siete por ciento eran mujeres.

Los resultados demostraron que el modelo propuesto posee una utilidad clínica y teórica mayor. Asimismo, la validación aportó un instrumento adaptado a la población colombiana y a su cultura, tomando en cuenta las características específicas del contexto. Se consideró además los diversos componentes cognitivos, afectivos y conductuales del sentido de vida. Finalmente, con la validación realizada se incluyeron conceptos claves del sentido vital como la sensación de valiosidad de la vida y el factor cognitivo vinculado a tener metas y objetivos claros.

Posterior a esto, Castellanos y Martínez (2013), realizan una investigación con el nombre de “Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos” bajo el soporte de la Fundación Sociedad para el Avance de la Psicoterapia Centrada en el Sentido. El estudio propuso describir la percepción del sentido de vida de seiscientos noventa y cinco estudiantes con una edad promedio de veintidós años. Se buscó caracterizar lo anterior desde el área académica, el género y la edad de las personas participantes. Lo anterior se realizó por medio de la Escala Dimensional del Sentido de Vida, la cual fue la herramienta empleada de recolección de la información.

Dentro de los resultados no se encuentran diferencias significativas en cuanto a género. Las y los estudiantes con edades entre los dieciséis y los veinte años mostraron mayor sentido de vida. Las personas universitarias procedentes de carreras como Medicina y Enfermería obtuvieron mayores puntajes de sentido de vida, mientras que quienes

cursaban Psicología y Comunicación Social puntuaron más bajo que el resto de los participantes, en relación con su sentido de vida.

Hedberg, Gustafson, Brulin y Aléx (2013), presentan un estudio titulado como “Purpose in life among very old people. [Trad: Propósito en la vida de personas adultas mayores]”, el cual tenía como propósito explorar, desde el enfoque cuantitativo, el propósito de vida entre personas adultas mayores, dado que el envejecimiento se ha visualizado desde las perspectivas como la salud, sabiduría, madurez y fuerza interior, sin embargo, esta etapa también puede conducir a una reducción en la función física, deterioro cognitivo y la pérdida de propósito en la vida, lo cual puede conllevar a problemas de salud mental como la depresión. Además conviene considerar que en Suecia la proporción de adultez mayor está aumentando, especialmente entre los mayores de ochenta y cinco años.

El estudio se desarrolló desde el 2005 y entrevistó a ciento ochenta y nueve (189) participantes, quienes respondieron diferentes cuestionarios, incluidos el Test de Propósito de Vida (PIL). Dentro de los resultados se encontró que las mujeres obtuvieron puntuaciones significativamente más bajas que los hombres. Algunos factores que influyeron en esto se relacionan con deficiencias a nivel físico y corporal, de igual manera se determina que las mujeres tenían presencia de depresión más frecuentemente que los hombres, por lo que el nivel de propósito de vida disminuía.

También se concluyó que en su mayoría, los hombres del estudio consideraron el trabajo como parte imprescindible de su propósito de vida y que además, presentan una visión favorable de su vida con respecto a sus recuerdos de juventud.

La investigación desarrollada por Adams (2014), se titula “Sentido de vida en mujeres adolescentes institucionalizadas de 13 a 17 años” y se efectuó en la Universidad Rafael Landívar en Guatemala para optar por el grado de Licenciatura en Psicología Clínica, con el objetivo general de determinar el sentido de vida de adolescentes de sexo femenino entre trece y diecisiete años de edad, institucionalizadas en la entidad regida por Franciscanos “Valle de los Ángeles”. Para lo anterior se conformó una muestra de sesenta y cinco adolescentes cursantes de primero básico a cuarto bachillerato, a quienes se les aplicó el instrumento: Test del Propósito de Vida (PIL). La investigación se realizó desde un enfoque cuantitativo.

Las conclusiones de la investigación informaron que el grupo estudiado tiene presencia de metas claras y sentido de vida, el cual parece aumentar con la edad, esto les permitía tener mejor capacidad para detectar y experimentar de una manera adecuada el sentido de vida descubierto. Un factor que se consideró determinante para obtener tales resultados, se vinculó al desarrollo integral y la formación espiritual que les proporciona el centro educativo al que asisten.

Conforme pasaron los años las mujeres adolescentes institucionalizadas mostraron una mejor noción sobre cómo descubrir el sentido de vida, debido a que han logrado consolidar efectivamente los procesos biopsicosociales que existen durante esta etapa de su ciclo vital. Se infirió que, todas las participantes contaban con los recursos y capacidades personales así como las oportunidades necesarias para dar sentido a su vida, pero depende de cada una aprovechar estas características con tal propósito.

Por su lado, Jiminián (2014), en la investigación “Envejecimiento óptimo: Un estudio en profesoras jubiladas dominicanas”, la cual es una Tesis para optar por el grado de Doctorado en Psicología de la Educación y Desarrollo Humano en la Universidad de Valencia, España; se encuentra dividida en dos fases. En la primera se investigó el conocimiento de profesoras universitarias jubiladas sobre lo que significa para ellas envejecer de manera óptima. Los resultados de esta fase se compararon con los de un estudio español. A la vez, se desarrolló desde un enfoque cuantitativo.

En la segunda fase se indicó, mediante el conocimiento empírico las características del envejecimiento óptimo (EO) y se compararon entre diferentes grupos de profesoras jubiladas de una universidad estatal de República Dominicana.

Se estudió el EO mediante variables como salud percibida, madurez psicológica, satisfacción con la vida, generatividad e integridad. Se relacionó el EO con la actividad al suponer que las profesoras jubiladas que permanecen activas obtienen puntajes más altos que las inactivas en las variables que describen el EO. La muestra, en la primera fase se integró por cincuenta profesoras jubiladas que nominaron a otras cincuenta colegas. La segunda fase se formó por cien profesoras.

Las conclusiones establecieron diferencias significativas en algunos factores de las diferentes escalas: Salud general, vitalidad, rol físico, autoestima positiva, integridad, generatividad, yo empático, apertura intelectual, función física, y extraversión resultaron características vinculadas al Envejecimiento Óptimo. Se concluyó, además que las profesoras que permanecieron activas obtienen puntajes de media más altos que las

inactivas en categorías como vitalidad, rol físico, función social, autoestima positiva, inseguridad personal e integridad.

Posteriormente, Luján (2014), realizó una tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología en Guatemala, la cual titula “Calidad de vida del adulto mayor dentro del asilo los hermanos de Belén”. El objetivo que pretendía este estudio consistió en conocer la calidad de vida de personas que viven en un hogar para personas adultas mayores, durante la ancianidad. Tal propósito implicó conocer la actividad, el ocio y habilidades funcionales, el nivel de educación, ingreso, servicios sociales y sanitarios, además de la calidad ambiental e integración social de las ocho personas que fueron sujeto de la investigación. Se utilizó una metodología estadística y un enfoque mixto, con una población de ocho adultos mayores, varones.

Los principales resultados del estudio indicaron limitaciones en cuanto a la independencia de los sujetos de estudio para realizar actividades cotidianas, debido a condiciones de salud requieren de la asistencia de otras personas. La salud fue un aspecto ante el cual se sintieron satisfechos, sin embargo la percepción que tuvieron de las habilidades funcionales incide en cuanto a que ven restringida la capacidad de atenderse a sí mismo. Por otra parte, respecto a la satisfacción con la vida se rescató que la mayoría manifestó que ésta depende de la seguridad económica y social, una nutrición adecuada, un estado de salud aceptable y adecuadas relaciones familiares.

En el estudio elaborado por Rozas (2014), en la Universidad Academia de Humanismo Cristiano en Chile, desde la disciplina de Trabajo Social. llamado “Construcción de la identidad de género de los adultos mayores que participan en el club de



adulto mayor San Francisco de Asís de Conchalí”, se contempló como propósito comprender la importancia de la construcción de la identidad de género en el contexto de intervención social, ya que esto puede constituir una herramienta para identificar el modo en que estas intervenciones sociales afectan a hombres y mujeres de forma diferente, para así poder adaptarlas a sus necesidades específicas. La investigación se realizó con doce personas adultas mayores de sesenta años, de las cuales nueve eran mujeres y tres eran hombres. El estudio se catalogó como cualitativo y empleó la entrevista en profundidad como herramienta.

Dentro de los principales hallazgos que se rescatan de la investigación se encuentra que, tanto los hombres como las mujeres visualizaban la vejez mediante los otros, es decir por la apariencia física y los momentos de mala salud que vivían personas de su generación, así como además la visualizan por medio de los recuerdos del pasado que los invitan a rememorar el aspecto y la proyección física que tuvieron y las actividades sociales que compartieron.

La valorización personal que realizan los hombres al revisar los aspectos de sus vidas fue muy positiva, se sentían muy satisfechos por haber cumplido con lo obtenido a lo largo de la vida, expresando como mucho orgullo lo logrado en diversos ámbitos; como trabajador, como proveedor y jefe de familia, como esposos y padres. Mientras que las mujeres al revisar los aspectos que conformaban sus vidas, tenían una percepción más crítica de las relaciones que establecieron, sobretodo en el ámbito de pareja, es aquí donde se encontraron sus mayores frustraciones y temas pendientes, siendo la maternidad su mayor logro y trascendencia.

Vera, Rosario, Pietri y Ruiz (2014), desarrollaron un estudio en Puerto Rico denominado “Niveles de ansiedad y depresión en una muestra de personas jubiladas del sur y oeste de Puerto Rico y la crisis económica actual”, el cual tuvo como objetivo principal explorar los niveles de ansiedad y depresión de una muestra de doscientas un personas jubiladas así como la situación económica de las mismas y cómo han enfrentado la crisis que en los últimos años ha afectado a Puerto Rico, desde un enfoque cuantitativo.

Entre los principales resultados se apreció de manera inicial que una muestra de participantes indica que, después del retiro laboral, viven momentos de estrechez económica. El estudio halló una prevalencia más alta de ansiedad que de depresión, lo cual se relacionó con la convicción de que el retiro, en lugar de ser un momento de descanso y disfrute, representa momentos de limitaciones económicas, así como alteraciones emocionales, en especial la ansiedad. De esta manera, la jubilación se percibe como una vivencia negativa, significativamente relacionada con el aumento en los niveles de pobreza de las personas jubiladas.

Por su lado, Gottfried (2016), elaboró el estudio “Adaptación argentina del PIL Test (Test de Sentido en la Vida) de Crumbaugh y Maholick” el cual presentó como propósito principal profundizar en la estructura psicométrica del PIL, un instrumento elaborado en Estados Unidos y asimismo, determinar si era un instrumento válido y confiable para administrar en Argentina. El instrumento fue aplicado a mil cuatrocientas cuarenta y un personas en edades comprendidas entre los quince y los setenta y nueve años, de ambos sexos, que residían en cinco ciudades del país antes mencionado.

De acuerdo con los hallazgos obtenidos, todos los ítems del PIL tienen la capacidad de discriminar significativamente entre las y los participantes que presentan un mayor puntaje de sentido de vida y quienes viven una experiencia de vacío existencial. En dicho instrumento se midieron tres factores mediante veinte ítems; estos factores son la percepción de sentido, la vivencia de sentido y la actitud ante la muerte. Respecto al factor de actitud ante la muerte se obtuvieron resultados distintos de acuerdo con la edad. Se recomendó seguir aportando diferencias en sentido de vida con base en el género y en la edad.

Finalmente, Atxurra, Moro y Villardón (2017), realizaron una investigación en la Universidad de Deusto en España titulada “Percepciones sobre la jubilación en el profesorado universitario. El caso de la Universidad de Deusto”. El principal objetivo de este proyecto fue analizar las condiciones, emociones y sentimientos asociados al momento de la jubilación. Las personas participantes correspondieron a ochenta y un docentes, de los cuales setenta y tres eran docentes activos y ocho ya se habían jubilado. De lo anterior, cuarenta y un eran hombres y cuarenta mujeres. La metodología empleada fue mixta y se utilizó un cuestionario y una entrevista semi estructurada a siete de los docentes, en una segunda fase.

Como principales resultados se encontró que la mayoría de las y los participantes que aún laboran, consideraban el retiro laboral como una situación triste que les produce preocupación. Asimismo, quienes ya se encontraban en su jubilación mencionaron haber enfrentado dicho proceso con tristeza igualmente pero a la vez, con esperanza. Se indicó además que el profesorado aún activo muestra disposición para seguir vinculado a la Institución, aún después del retiro. Por último, se sugirió un mayor apoyo por parte de la

Universidad de manera que la transición hacia el retiro laboral fuera flexible y progresiva y no un momento traumático.

Asimismo, se consideran los siguientes estudios a nivel nacional como un aporte para la presente investigación.

En primera instancia, Arguedas y Jiménez (2004), realizaron un estudio para identificar los ocho rasgos del sentido de vida según el enfoque de resiliencia (intereses especiales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad, sentido de propósito). Se realizó bajo el enfoque cualitativo y se aplicaron entrevistas en profundidad a cuatro mujeres y cuatro hombres del Programa de Envejecimiento Integral de la Universidad de Costa Rica.

Como hallazgos se concluyó que las ocho personas participantes vivenciaban los rasgos del sentido de vida en sus experiencias, a excepción de las metas, ya que las personas adultas mayores del estudio no identificaron metas en la actualidad, sino que hablaron de sus propósitos en el pasado. Las y los participantes aportaron que cuentan con condiciones y herramientas que promueven el desarrollo de los rasgos de sentido de vida. De igual manera, su participación en programas ofrecidos por la Universidad de Costa Rica y la Asociación Gerontológica les permite un fortalecimiento de su satisfacción con sus vivencias.

Posteriormente, Badilla (2004), investigó acerca del “Fortalecimiento del sistema de apoyo social frente al proceso de envejecimiento en la Asociación de Educadores Pensionados de Curridabat”, para optar por el grado de Máster en Gerontología en la Universidad de Costa Rica. Dicho estudio constituyó una investigación acción que asumió

como objetivo fortalecer el sistema de Apoyo Social en la Asociación de Educadores Pensionados favoreciendo así los vínculos significativos de sus miembros, frente al proceso de envejecimiento. Se seleccionaron métodos cualitativos para abordar y guiar la indagación, tales como observaciones y entrevistas acerca de sentimientos, fortalezas y debilidades de pertenecer al grupo. La población participante se compuso por dos hombres y doce mujeres pertenecientes a la Asociación de edades entre los cincuenta y los ochenta años.

En el documento se sistematizó una práctica gerontológica, profundizando en los factores que favorecen el apoyo social de las personas adultas mayores, específicamente después de la jubilación, donde la persona no sólo enfrenta el retiro laboral, sino los cambios propios de la edad.

Entre los principales resultados que presentó el documento se destacó que la dinámica de las relaciones que se genera en las actividades que desarrolla la ADEP, resulta ser de gran valor en el proceso de adaptación a los cambios que representa la jubilación y el envejecimiento. Así también que estas actividades grupales les brinda la posibilidad de conocerse a sí mismas y de tener espacios para compartir las vivencias y preocupaciones en torno al proceso que enfrentan. Una de las principales fortalezas que las personas participantes destacaron como esencial en su proceso, fue el optimismo.

A partir del proceso realizado se visualizó un cambio respecto a la percepción de la vejez vista como una etapa de decadencia a pasar a una etapa de retos frente a su proceso y las nuevas herramientas con las que cuentan. Por último, se destacó el potencial que tienen las asociaciones de pensionados para constituirse en sistemas de apoyo social, que proveen

a las personas asociadas de una gama de posibilidades para la vivencia del proceso de envejecimiento.

Por su lado, Aguilar y Gamboa (2007), efectuaron un estudio “Influencia Sociofamiliar de la Jubilación en las Maestras Pensionadas” para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social en la Universidad de Costa Rica. En esta investigación, se da a conocer información que permitió entender la cotidianidad en la cual se desenvuelve la persona mayor, más específicamente la mujer pensionada y el desarrollo de su realidad personal y familiar.

Asimismo, dicho estudio contó con el propósito fundamental de entender y determinar cuál es el efecto que tiene el proceso jubilatorio, tanto en su individualidad como en su situación familiar. Para esto, bajo una metodología cualitativa, se eligió como población sujeta de estudio a las mujeres pensionadas de la Asociación Nacional de Educadores Pensionados (ADEP). De esta forma, se seleccionaron tres adultas mayores de cinco a diez años de haberse jubilado y tres con más de diez años de haberse retirado. Se utilizaron como técnicas la observación y la entrevista en profundidad.

Dentro de las principales conclusiones se puede reconocer que, la ADEP fue percibida por las mujeres participantes como un órgano facilitador de vida activa para las personas jubiladas y contribuye a crear circunstancias que promuevan una mejor calidad de vida y un envejecimiento exitoso.

Por otro lado, se tiene que estas mujeres continuaban manteniendo un rol de autoridad y respeto dentro de sus hogares, lo que les ayudaba a prevenir sentimientos de inferioridad o aislamiento en su familia. De igual manera, esto les permite mantenerse

tomando decisiones y participando activamente de la vida de cada persona que forma parte de su hogar. Se identificó en las adultas mayores una fuerte contradicción entre lo que se refiere a cumplir con sus responsabilidades profesionales y su deseo de plenitud y recreación, en contraposición con sus responsabilidades y demandas familiares, las cuales, colocan a estas mujeres entre una contradicción del patriarcado ante la una visión contemporánea de la libertad en la mujer.

En el estudio elaborado por Álvarez, Hidalgo, Madrigal, Mena, Murcia y Sanabria (2007), titulado “Caracterización de los profesionales afiliados y las profesionales afiliadas a la Asociación de Educadores (ADEP) del núcleo de San José: Aportes para la definición de estrategias de Orientación para resolver la jubilación de manera positiva”, para optar por el Grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación de la Universidad de Costa Rica, se tiene como principal objetivo analizar las características, condiciones del retiro laboral y los recursos contextuales y personales de las personas pensionadas a la Asociación de Educadores Pensionados, desde un enfoque mixto.

De esta forma, el estudio se compone de una etapa cuantitativa en la cual se indagó las características sociodemográficas de la población y una fase cualitativa donde se profundizó en los aspectos relacionados al retiro laboral y los recursos tanto personales como contextuales con las que contaban las personas educadoras pensionadas y afiliadas. Las personas participantes tenían en promedio entre cinco y diez años de estar jubiladas. Estas pertenecen a cuatro filiales (Tibás, Curridabat, Hatillo y San Francisco de Dos Ríos) del núcleo de San José de la ADEP. En la primera etapa participaron ciento cincuenta y siete personas y en la fase cualitativa se seleccionaron a doce personas.

Entre las conclusiones del estudio se destacó que el principal recurso de apoyo de estas personas es la familia, antes, durante y después de su retiro laboral. Se percibió la jubilación de manera positiva en relación con su familia, ya que incidió positivamente en su relación, permitiéndoles tener más tiempo para compartir y tener menos presiones y preocupaciones. Así también las asociaciones y grupos de las cuales disponían y participaban son un importante recurso contextual el cual les permite reorganizar su tiempo libre para sentirse útiles y satisfechas.

Otro hallazgo se vinculó a la relación entre la actitud de la persona y la forma en la que se enfrentó el retiro laboral, de forma que quienes eran emprendedoras o emprendedores asumieron su proceso de jubilación con compromiso y lo visualizaron como una etapa para trazarse nuevos proyectos y metas. Sin embargo para estas personas el retiro no dejó de ser una etapa que causó desequilibrio porque en un inicio fue percibido como algo negativo pero con el pasar del tiempo se logró un ajuste a su nueva condición y se reelaboró un nuevo propósito fuera del trabajo.

Otro estudio que contribuye en el desarrollo de la presente investigación fue el elaborado por Artavia, Núñez, Ortega, Romero y Serrano (2008), llamado “Manifestaciones de Sentido de Vida de un Grupo de Adolescentes de un Albergue Transitorio del Patronato Nacional de la Infancia”, para optar por el Grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación en la Universidad de Costa Rica. La población participante se compone de diez varones con edades entre los quince y los dieciocho años de edad



Esta investigación tenía como objetivo principal explorar las manifestaciones de sentido de vida mediante de los valores de creación, vivencia y actitud en adolescentes varones de un albergue transitorio del Patronato Nacional de la Infancia (PANI), por medio de un enfoque cualitativo para conocer los significados que los individuos dan a su experiencia, utilizando como técnicas la observación, el grupo de discusión y la entrevista.

En síntesis, la investigación expuso los valores de creación manifiestos por medio de metas y compromisos que les permitan trascender y la necesidad del estudio o aprendizaje de un oficio; el valor vivencial se manifiesta por las relaciones afectivas que establecen, las cuales les permiten sobrellevar con sentido los diversos escenarios que viven diariamente; mientras que el valor actitudinal se evidencia por medio de la interpretación que cada participante hace de su realidad y del significado que le concede a las situaciones adversas que logran resolver adecuadamente.

Asimismo, Rojas (2008), realizó una investigación aplicada para optar por el grado de Maestría Profesional en Orientación. Dicho estudio abarcó la “Vida privada en el hogar y sentido de vida de un grupo de mujeres adultas amas de casa”. La finalidad fue determinar qué factores de la vida privada dentro del hogar daban sentido a un grupo de seis mujeres amas de casa adultas, con edades entre los veintiséis y los cincuenta y un años de edad de la Comunidad Agua Blanca de Acosta, con al menos un hijo en un centro educativo y casadas o en unión libre. Se efectuó bajo un enfoque cualitativo y se elaboraron entrevistas para la recolección de la información.

Como principales hallazgos se estableció que dentro de los principales elementos que dan sentido de vida y gratificación al grupo de mujeres participantes se encuentran

vinculados con los roles que han asumido dentro del hogar como por ejemplo: ver la casa ordenada, cuidar de sus hijas e hijos, estar en su proceso de crecimiento y ver a estas y estos felices. Estos factores están todos relacionados al cuidado de otras y otros y no a sí mismas.

Arrieta, Núñez, Peraza y Solano (2011), elaboraron la investigación “Elementos de Sentido de Vida desde un Enfoque de Resiliencia en Personas Privadas de Libertad que se encuentran en la Etapa de la Adulthood Intermedia en La Reforma” para optar por el Grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación en la Universidad de Costa Rica.

El estudio analizó los elementos del sentido de vida desde un enfoque de resiliencia, en siete hombres privados de libertad que se encontraban en la etapa de la adultez intermedia (cuarenta a cuarenta y siete años) y permanecían en La Reforma. Se investigó el Sentido de Vida de los participantes de la investigación, antes de la prisionalización y durante la privación de libertad, mediante un enfoque cualitativo, utilizando como herramientas el grupo focal y la entrevista en profundidad.

La información recolectada se agrupó en tres categorías. En la primera se abarcó el sentido de vida antes de ser privados de libertad, para la mayoría el sentido de vida giró en torno a una vida sin compromisos y conducida de manera irresponsable, una minoría mencionó el trabajo y la familia. En la segunda categoría se incluyeron los elementos de sentido de vida durante la reclusión, en los cuales la mayoría señaló una serie de recursos tanto externos como internos que los ayudan a mantenerse en pie, tales como el aprovechamiento del tiempo libre, las oportunidades que brinda el centro y el apoyo o motivación de la familia. Finalmente, en la tercera categoría se analizó cómo la

prisonalización ha generado en los participantes del estudio un mayor sentido de libertad y responsabilidad con ellos mismos, así como el desarrollo de los valores de actitud, creación y vivenciales.

Por su lado, Mena (2011), realizó la investigación “Factores personales, familiares y ambientales que intervienen en la calidad de vida de las personas adultas mayores pensionadas del régimen No Contributivo del Cantón de Grecia: Programa de Desarrollo Personal” para optar por el grado de Máster en Gerontología en la Universidad de Costa Rica. Esta analizó factores personales, familiares y ambientales que intervienen en la calidad de vida de quince personas adultas mayores de sesenta y cinco años pensionadas del régimen No Contributivo del Cantón de Grecia, desde un paradigma cualitativo. Con base en la información obtenida se propuso realizar un programa de desarrollo personal que permitiera no sólo construir conocimientos en forma grupal, sino ayudar a mejorar la condición de las personas adultas mayores.

Dentro de los principales resultados, se puntualizó como factor personal incidente, la condición de pobreza extrema de las personas participantes, lo cual dificultaba el cubrimiento de las necesidades básicas. Además, respecto con estos factores, se indicó que a pesar de que las personas participantes contaban con una buena autoimagen, la mayoría se sentía menospreciada en sus hogares, debido a que no eran consideradas o considerados en un nivel igual que las y los demás miembros de su familia.

Posteriormente, en los factores familiares se indicó que la mayoría de las personas adultas mayores que participaron de la investigación, expresaron sentimientos de soledad y abandono. Por último, en torno a los factores ambientales se señaló que una parte

significativa de las personas participantes asistía a alguna organización para permeare la soledad o la falta de actividades a las cuales dedicarse. Se menciona además que la *creencia* en Dios fue muy significativa en este grupo de personas, de forma que el hecho de creer en Él los motivaba a vivir y además, a ayudar a las y los demás.

Asimismo, Cásares y Mora (2011), en su investigación “Crecimiento personal en adultos mayores privados de libertad: un acercamiento desde los componentes del sentido de vida”, la cual es una tesis para optar por el grado de Licenciatura en Orientación de la Universidad Nacional de Costa Rica, pretendían ejecutar un Proyecto en el que se fomentara el crecimiento personal en los adultos mayores privados de libertad, mediante la búsqueda del sentido de vida, para que logaran alcanzar un bienestar integral y desechar ideas pesimistas y derrotistas que les obstaculicen el fortalecimiento de su autoestima.

Se contó con una muestra de veinte personas adultas mayores privadas de libertad, en las cuales se encontraba la presencia de muchas ideas irracionales que encaminaban una autovaloración poco favorable, poca claridad en sus metas y falta de optimismo para la vida.

Dentro de los resultados, se obtiene que estas personas tienen grandes deseos de encontrar un significado a su vida que trascendiera la prisionalización, por lo que la ejecución del Proyecto, en el cual se fomentaron estrategias de fortalecimiento de la autovaloración y la búsqueda de significados en sus vidas, generó resultados muy favorables y las personas pudieron determinar por ejemplo en sus amigos y compañeros, fuentes de satisfacción personal y sentido de vida.

Reconocen también, que los adultos mayores mediante el aprendizaje del debate de ideas, abandonaron ciertas ideas irracionales que les generaba la sensación de vacío existencial. Además se logra la expresión de la fe como uno de los sentimientos que vivencian las personas y que les facilitó el sentir también motivación, optimismo, así como también, el volver a creer en sí mismas.

Corrales (2011), efectuó un estudio denominado “Modelo socioeducativo para el fortalecimiento del sentido de vida en las personas adultas mayores voluntarias del Programa para personas mayores voluntarias de la Asociación Gerontológica Costarricense, AGECO” para optar por el grado de Maestría Profesional en Gerontología en la Universidad de Costa Rica. Esta investigación cualitativa buscó facilitar mediante un modelo socioeducativo espacios que sirvan de insumo para la apropiación de la práctica del voluntariado como un medio para el fortalecimiento del sentido de vida en personas adultas mayores del Programa Personas Mayores Voluntarias de AGECO.

Para lo anterior, se indagó sobre los significados que once voluntarias mayores de sesenta años, hacia las personas adultas mayores, las motivaciones, expectativas y necesidades socioeducativas que conllevaban a las personas mayores a realizar acciones voluntarias. Asimismo el estudio buscó identificar los factores más relevantes en la construcción o reconstrucción del sentido de vida de las personas adultas mayores, de este modo se ejecutó y evaluó un modelo socioeducativo que reunía los significados y necesidades de las personas adultas mayores en relación el voluntariado.

Como parte de las principales conclusiones se destacó que el voluntariado significa la satisfacción personal de hacer algo por otras personas, a la vez que aprenden y retoman el protagonismo personal y familiar. Las motivaciones del grupo se relacionaron con

adquirir nuevos conocimientos, compartir experiencias, mantener relaciones con personas de diferentes edades y mantenerse vigentes.

Por otro lado, Ramírez (2011) elabora un estudio titulado “Diseño de un programa de preparación para la jubilación de los y las funcionarias de la dirección general del Servicio civil” para optar por grado de Magister Scientiae en Gestión Social del Trabajo en la Universidad Nacional de Costa Rica. Esta investigación tenía por objetivo diseñar un programa de preparación para la desvinculación de las funcionarias y los funcionarios de la Dirección General del Servicio Civil, con el fin de contribuir a su orientación y preparación para asumir un nuevo rol de vida cuando se pensionen.

Se pretendió identificar actividades y servicios que ofrecieran algunas instituciones para preparar a las personas adultas mayores para dicho fin, con el propósito de realizar vinculaciones con la población participante. A la vez, se deseaba reconocer las opiniones, expectativas y sentimientos que tenían estas personas sobre la jubilación con el fin de que el plan diseñado pudiera ser óptimo para atender las necesidades y temores de estas personas.

Dentro de los principales resultados se encontró que las expectativas y sentimientos que genera la jubilación en estas personas se orientan hacia la posibilidad de pasar más tiempo con su familia, asumir nuevos roles, fomentar el contacto social ampliando grupos de amigos y continuar activos realizando alguna actividad física por ejemplo. Dentro del valor que le otorgan al trabajo se encontró el hecho de que éste constituye un medio para subsistencia y para adquirir status, contacto social y rutina diaria. Por lo tanto, su separación laboral representó un temor a perder todos estos valores.

También, se determinó que la familia juega un rol sobresaliente en este proceso tanto desde una visión positiva como también negativa. Por lo tanto, ambas partes requieren ajustes para adaptarse a este nuevo estilo de vida, ante lo cual es necesario fortalecer estos vínculos para favorecer una valoración más positiva del proceso.

A su vez, Acuña, Carmiol, Elizondo, Salazar y Villalobos (2012), investigaron acerca de los “Elementos del sentido de vida desde un enfoque de resiliencia en cinco mujeres privadas de libertad que se encuentran en la etapa de adultez intermedia, en el Centro de Atención Institucional Calle Real-Liberia” para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación en la Universidad de Costa Rica.

El estudio antes señalado se ubicó en el paradigma cualitativo y presentó el propósito de analizar el desarrollo del Sentido de Vida en cinco mujeres, que se ubicaban en la etapa de la adultez intermedia, desde un enfoque de resiliencia. Para lograr lo anterior, se propuso primeramente explorar los elementos del sentido predominantes antes de su privación de libertad, posteriormente, se identificaron los elementos del sentido de vida en su experiencia actual, para finalmente identificar la influencia de la privación de libertad en el desarrollo del sentido de vida. Se utilizó la entrevista grupal, la observación cualitativa y la entrevista en profundidad como técnicas de recolección de la información.

Es así como se concluyó que antes de la privación de libertad, la mayoría de las mujeres giraban su vida en torno a las voluntades de poder y placer, siendo sus motivaciones el dinero, el alcohol y las drogas. Todas las participantes del estudio

coincidieron en que su iniciación delictiva fue incitada por un hombre y para la satisfacción de las necesidades básicas.

Durante la experiencia de privación de libertad, determinan como elementos que le brindan sentido a sus vidas: las metas, los anhelos y el amor, especialmente, el amor hacia sus hijas e hijos, ya que la totalidad de las mujeres participantes de la investigación son madres de familia.

Posterior a esto, González (2013), ejecutaron la investigación cualitativa titulada “La resiliencia en personas adultas mayores institucionalizadas: Una estrategia de intervención desde Trabajo Social, en el Hogar de ancianos Santiago Crespo Calvo.” para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social en la Universidad de Costa Rica. La misma pretendía interpretar los factores resilientes que han fortalecido el proceso de adaptación a la institucionalización de cinco personas adultas mayores del Hogar de Anciano Santiago Crespo, dos mujeres y tres hombres, con más de un año de vivir en el Hogar

En el estudio se obtuvo como resultado que las artes y la expresión cultural constituyen factores importantes en la resiliencia de las personas participantes de la investigación, de forma que la creatividad contribuye en el afrontamiento de situaciones difíciles y en la comunicación con el grupo de pares y con la sociedad.

Asimismo, se mencionó que estas personas a raíz de la decisión de ingresar en el Hogar de Ancianos de manera permanente, enfrentaron momentos difíciles en un inicio, sin embargo, la interacción de los recursos externos con sus potencialidades, les permitió afrontar positivamente los cambios y resurgir.



Rojas (2013), abarcó en su investigación el “Diagnóstico de Servicios laborales, educativos y recreativos de las personas privadas de libertad del Centro Penal Dr. Gerardo Ramírez Echeverría San Rafael de Alajuela”. Este trabajo final de investigación se elaboró para optar por el grado de Maestría Profesional en Orientación. El estudio se realizó con el objetivo de conocer la realidad de vida dentro de la prisión y el impacto que ha tenido en los participantes su inserción a servicios técnicos.

Fue un estudio cualitativo que empleó el grupo focal como técnica para la recolección de la información. La población participante se compuso por ocho privados de libertad con un rango de edades entre los veinticinco y los cuarenta años.

Como resultados se obtuvo que las personas privadas de libertad atraviesan efectos negativos en su proceso de prisionalización, donde los participantes describen la experiencia como angustiante y llena de sufrimiento. No obstante, la inserción en algún servicio técnico transforma su escenario al convertirse en una estrategia para ocupar el tiempo y sobrellevar las dificultades. Se establece así que los servicios técnicos impactan emocionalmente a los participantes y les permite tolerar su estadía en la prisión.

De igual forma, Barboza, Espinoza, Quesada, Vargas y Zúñiga (2014), indagaron desde un paradigma interpretativo los “Rasgos de sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores jubiladas de la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad” para optar por el grado de Licenciatura en Orientación en la Universidad de Costa Rica. En el estudio participaron seis hombres y seis mujeres, de sesenta y cinco años de edad en adelante.

Los objetivos establecidos para dicha investigación plantearon reconocer los rasgos de sentido de vida presentes en un grupo de personas adultas mayores jubiladas del APICE, reflexionar sobre el sentido de vida que tenía dicho grupo y por último proponer recomendaciones desde la disciplina de Orientación dirigidas a la Asociación de Pensionados del ICE.

Entre los principales hallazgos se indicó que la población estudiada manifiesta los ocho rasgos investigados (intereses especiales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad y sentido de propósito), sin embargo la presencia de estos en todas las participantes varía. De igual manera las personas jubiladas reconocen diferentes redes de apoyo como la familia, la APICE, amistades, quienes facilitan el desarrollo de los rasgos estudiados.

En relación con los rasgos, se evidenció el desarrollo de actividades como los paseos y viajes, la convivencia con amigas y amigos, la lectura, el ejercicio, la escritura, la pintura, la elaboración de artesanías y la realización de crucigramas como parte de los intereses especiales que contribuyen en el disfrute de la etapa de desarrollo por parte de las personas participantes.

Asimismo, se visualizó la constante actualización, el estudio, el ejercicio y la realización de una dieta balanceada como elementos que permiten una vida plena en las personas adultas mayores del estudio. Por su lado, se planteó también la familia, la creencia en Dios, la actitud positiva y el sentimiento de valía como factores motivadores para el logro que impulsan a las doce personas participantes del estudio.

Badilla, Castro, Meza, Rodríguez, Sibaja y Vargas (2016), efectuaron la investigación titulada “Rasgos del sentido de vida que favorecen la permanencia de la madre adolescente en el sistema educativo formal” para optar por el grado académico de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación en la Universidad de Costa Rica.

En este estudio se analizaron los rasgos del sentido de vida, desde un enfoque cualitativo, que promueven la permanencia en el sistema educativo, de once madres adolescentes, entre los catorce y diecisiete años de edad, pertenecientes a tres centros de educación secundaria ubicados en el Gran Área Metropolitana: Liceo Rincón Grande de Pavas, Liceo Castro Madriz y Liceo de San José. Esto con el fin de identificar cómo estos rasgos permiten cumplir con su rol de madres y adolescentes.

En relación con los resultados obtenidos, se rescató que cada una de las once madres adolescentes participantes evidenció poseer los ocho rasgos del sentido de vida (intereses especiales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad y sentido de propósito), pese a que estos se expresen de distintas maneras en cada una de ellas.

En conclusión, se observó cómo estos rasgos funcionan como factores protectores que contribuyen a que las jóvenes en cuestión logren conciliar sus tareas como madres y estudiantes, donde las redes de apoyo son de suma relevancia para satisfacer las necesidades de ambos roles. Además es importante resaltar las diferentes funciones que las personas profesionales en Orientación llevan a cabo, en términos de brindar servicios a la

población de madres adolescentes para fortalecer la proyección de sus rasgos de sentido de vida y con ello, favorecer su permanencia en el sistema educativo costarricense.

Finalmente, Rodríguez (2016), realizó la investigación cuantitativa “Relaciones entre el Sentido de Vida, la actividad física, la red de apoyo social, el género y la edad en personas adultas mayores de 7 Centros Diurnos de la provincia de Heredia” para optar por la Maestría en Salud Integral y Movimiento Humano de la Universidad Nacional. La indagación se propuso establecer las relaciones entre el sentido de vida, la actividad física, la red de apoyo social, el género y la edad en setenta y siete personas adultas mayores usuarias de siete centros diurnos de cinco cantones heredianos. De la población anterior, cincuenta y cuatro fueron mujeres y veintitrés fueron hombres, con una edad promedio de setenta y siete años.

Cabe señalar que esta es la única investigación costarricense encontrada que utilizó el Test de Propósito de Vida (PIL) para recolectar información acerca del Sentido de Vida. En relación con este aspecto, el 46% de las personas participantes reportaron un puntaje bajo en relación con su sentido, 49% se encontró en zona de indefinición, mientras que el 5% restante indicó tener presencia de metas claras y sentido de vida.

Como conclusiones se estableció, primero, que el apoyo social es un predictor de sentido de vida, de forma que cuantas más redes de apoyo tenga la persona, más beneficiado se ve su sentido de vida. Asimismo, las dimensiones correspondientes al apoyo social, la edad y el género no se asociaron significativamente con la actividad física. El autor recomendó continuar estudios del sentido de vida en relación con variables psicológicas, sociodemográficas y biológicas.

### 1.2.1 Importancia de los antecedentes para el presente estudio

A partir de la búsqueda de antecedentes llevada a cabo, es posible reconocer una serie de elementos que se encuentran directamente relacionados con la investigación desarrollada, de manera que fungen como guía para identificar líneas de investigación congruentes o predecesoras de este estudio, a nivel temático, contextual o metodológico. A su vez, desprenden información necesaria para abstraer conclusiones sobre temas que aún requieren mayor indagación y alcance, incorporándolos así en este estudio.

Sobre esto, Hernández, Fernández y Baptista (2010), mencionan que la revisión de antecedentes permite, en primera instancia, el descubrimiento de teorías que expliquen el fenómeno investigado, así como el encuentro de variables importantes que esclarecen el problema de la investigación. A su vez, puede comprobar la existencia de una teoría ampliamente desarrollada sobre la temática en estudio o por el contrario, puede demostrar que hay ideas poco expuestas acerca del tópico abordado.

En este sentido, se puede reconocer que los insumos bibliográficos revisados presentan muchas semejanzas con el tema que se está estudiando, en tanto que en su mayoría se desarrolla el tema de la adultez mayor, aludiendo a sus características, tareas y estilos de vida. Además muchos de los estudios revisados relacionan el sentido de vida con la etapa de la adultez mayor, otorgando mayor cantidad de datos importantes sobre los factores que determinan que una persona adulta mayor perciba su vida llena de sentido.

Por otro lado, al hacer referencia a la adultez mayor, gran cantidad de las investigaciones revisadas utilizan muestras de personas jubiladas, clasificando los

resultados en diferentes categorías concernientes a la calidad de vida, e incluso separando la información según el género, visión que también es esencial en esta investigación.

Es necesario reconocer que, al haber consultado estudios que se desarrollaron tanto en contextos nacionales como internacionales, la relevancia para la presente investigación aumenta, ya que proporciona diferentes perspectivas sobre un mismo fenómeno, estudiado en diferentes espacios marcados por tendencias propias de este país, como por influencias otras culturas. Por ello, la importancia que se hace del abordaje de dichos elementos en cada una de las investigaciones, se desarrolla a continuación.

En primer lugar, sobre la adultez mayor, los estudios consultados permiten ampliar la visión sobre cómo se vivencia esta etapa desde diferentes realidades que rodean a las personas durante la vejez. En la revisión se logran identificar factores importantes para ser contemplados en de la visión que se tenga sobre la persona adulta mayor.

Dentro de estos elementos se rescatan las condiciones físicas, familiares, socioeconómicas, personales, entre otras, que caracterizan a quienes se ubican en esta etapa. Es decir, los estudios revisados, permiten esclarecer de manera más profunda cómo en la adultez mayor se modifica el estilo de vida a partir de las adaptaciones en la mayoría de sus áreas vitales. El acercamiento a esta etapa permite una mejor comprensión para visualizar el fenómeno de estudio desde un escenario más claro.

Igualmente se destaca que las investigaciones logran entrelazar este momento de la vida con el proceso de la jubilación, lo cual favorece mayor claridad acerca de la manera en la que transcurre este fenómeno, las implicaciones que tiene en la vida de las personas y el papel de quien protagoniza la transición.

Relacionado con el punto anterior, en la revisión de los estudios se identifican aspectos concernientes a la jubilación en varios contextos. Se esclarece que el retiro se enmarca en un proceso con diferentes etapas que van preparando a la persona para afrontar el cambio que el retiro laboral le supone. Diversos autores hacen mención a estas etapas y a las principales características que acompañan a cada una.

Otro elemento destacable sobre la jubilación, al que los estudios revisados hacen referencia, corresponde a las diversas percepciones, sentimientos y pensamientos, evocados a raíz de la experimentación de esta etapa del ciclo laboral. En varios de los trabajos consultados se encuentra que muchas personas adultas mayores mantienen al inicio sentimientos de inseguridad e incertidumbre sobre un nuevo estilo de vida. Sin embargo, posteriormente estas percepciones se modifican, permitiendo una mejor adaptación al cambio, de modo tal que comienzan a percibir las nuevas experiencias que acompañan esta etapa, de manera positiva y esperanzadora; percepción que resulta ser la más óptima en el proceso de acople al nuevo estilo de vida.

A la vez, los estudios también evidencian que dentro de los factores que estimulan a una adecuada adaptación al proceso, se encuentra el acompañamiento familiar, el apoyo por parte de su lugar de trabajo, las relaciones interpersonales, la motivación hacia nuevos proyectos, actividades y aprendizajes.

Los anteriores son elementos que otorgan un valor importante a este estudio, en tanto se pueden reconocer distintas manifestaciones propias de la jubilación, así como también, se reconocerán actividades y experiencias que las personas adultas mayores

prefieren durante dicha etapa, las cuales incluso son insumo en el cuestionario para la obtención de datos.

Con respecto a la temática del sentido de vida, un aporte identificado en las investigaciones consultadas es el hecho de que se elaboran estudios con la finalidad de facilitar a las y los profesionales diversas alternativas teórico-metodológicas para ser apoyo durante un proceso jubilatorio, con la finalidad de que el abordaje pueda ser profundo e integral, es decir, considerando la diversidad de factores que entran en juego. De esta forma se despliegan áreas a las que las personas próximas a jubilarse o ya jubiladas, podrían dar un nuevo significado a esta etapa y por ende a su vida.

Otro elemento al cual se refieren las investigaciones consultadas, es que, en su mayoría, existe una concordancia en cuanto a que, posterior a la jubilación, las personas adultas mayores prefieren mantenerse activas, ya sea en alguna ocupación o en actividades que le proporcionen algún aprendizaje o entretenimiento.

Tal como se hace referencia en párrafos anteriores, se destaca que en la etapa de desarrollo estudiada, el sentido de vida se percibe principalmente como un conjunto total de experiencias vitales que han aportado a su crecimiento personal, desde los vínculos con sus familias y amistades, hasta los alcances que mediante su trabajo ha conseguido ofrecer. Es decir, se puede concluir de estos estudios que, en su mayoría, las personas adultas mayores ubican su sentido de vida en lo que hasta ese momento han podido dar al mundo y también en las vivencias que le han enriquecido.

Es de interés destacar el hecho de que los estudios consultados nutren la presente investigación desde la perspectiva de género, dado que se muestran conclusiones que



marcan diferencias en cuanto a concepción del sentido vital, de la calidad de vida y de la jubilación, según se trate de hombres o de mujeres, fundamento al que concierne especial atención en el presente estudio.

Por otra parte, se identifica el hecho de que las personas adultas mayores tienden a agruparse con pares, con quienes comparten distintas características, en especial con quienes han transitado por el mismo camino del retiro laboral, lo cual incide de manera significativa tanto a nivel individual como en los grupos propiamente.

Se aprecia que en la mayoría de los casos la experiencia de formar parte de algunos de estos grupos dirigidos a la población adulta mayor jubilada, tiene una relación directa con la forma en la que las personas experimentan su sentido de vida. Según los estudios, a partir de involucrarse en estas actividades se alcanza un importante sentimiento de utilidad, se desarrolla sentido de pertenencia, las necesidades sociales son satisfechas, al igual que se conquistan nuevas metas, lo cual tiene una influencia inmediata en la calidad de vida.

Lo anterior se considera de particular utilidad para la recolección de datos y análisis posterior, dado que la población sujeto de estudio en la presente investigación, involucra personas que pertenecen a tres diferentes grupos de personas jubiladas: la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP), la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP) y la Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE).

Ahora bien, aunque no todas las investigaciones consultadas abordan integralmente los tres fenómenos clave de esta investigación: adultez mayor, sentido de vida y jubilación, se incluyeron estudios que analizan estas tres variables desde diversidad de contextos, enfoques y metodologías, otorgando también un aporte relevante, pues facilita tener

claridad teórica en relación a estas temáticas en particular, visualizada en diferentes perspectivas atinentes también al presente estudio.

Si bien es cierto que las investigaciones desarrollan el tema del sentido de vida desde distintos enfoques, algunas lo hacen desde lo planteado por Víctor Frankl y los tres valores que establece: valor creativo, vivencial y actitudinal. Partiendo de este aspecto, un elemento de gran riqueza es la posibilidad de tener una visión más profunda de cada valor tanto a nivel teórico como a nivel operacional.

Por otro lado, se incluyen también trabajos desarrollados en el marco de las organizaciones donde se desarrolla esta investigación, por lo tanto, se incrementa el enriquecimiento contextual que incide en gran medida en las variables de estudio.

Otro de los rasgos a destacar es el hecho de que las investigaciones consultadas facilitan instrumentos y herramientas que han tenido la finalidad de acceder a la experiencia de sentido de vida. Si bien es cierto que estos test y cuestionarios no están diseñados para la población meta del presente estudio, sí aportan muestras como puntos de partida y análisis a la hora de elaborar el instrumento destinado a la recolección de datos.

Relacionado con lo anterior, otro de los aportes responde a la metodología empleada, pues los estudios se posicionan tanto desde un enfoque cualitativo, como cuantitativo, siendo este último el utilizado en la presente investigación. Contar con este recurso favorece un acercamiento a este enfoque, a su vez al rescate de diversas fortalezas y logros y la revisión de las debilidades y limitaciones para anticiparse a posibles inconvenientes. Además, la revisión de antecedentes cualitativos, permite desarrollar una postura crítica acerca de los distintos fenómenos en los que se ahonda.

Por último, es significativo retomar que los diferentes antecedentes consultados, corresponden a investigaciones desarrolladas tanto a nivel nacional como internacional, hecho que es trascendente pues facilita la visualización de diversos puntos de encuentro a nivel internacional relacionados con la experiencia de sentido de vida de personas adultas mayores y la visión más específica a lo que se conoce y ha sido explorado acerca de la temática en Costa Rica, propiamente desde la disciplina de Orientación.

Por lo anterior, se concluye que los aportes previamente citados suministran datos que, sin duda denotan la importancia y la necesidad de investigar más acerca de la temática de sentido de vida a partir de la jubilación, ahondando específicamente en la manifestación de los valores del sentido y enriqueciendo el estudio del fenómeno, desde la óptica de una disciplina como la Orientación, ya que se proyecta cuantificar y analizar datos que permitan a profesionales en el área, contar con resultados mediante los cuales puedan elaborar propuestas para apoyar y acompañar, en la clarificación del sentido de vida, a las personas adultas mayores que se acerquen o se encuentren en período de jubilación.

### **1.3. Justificación**

El tema abordado corresponde a las manifestaciones de los valores creativo, vivencial y actitudinal en el sentido de vida de las personas adultas mayores jubiladas pertenecientes a tres asociaciones distintas. Conviene rescatar que desde la Orientación, su enfoque de desarrollo promueve el fortalecimiento integral de la persona. En esta línea, el presente estudio comprende la temática considerando los factores que influyen en las distintas etapas del ciclo vital de las personas, de manera que apoye la percepción holística que la disciplina contempla.

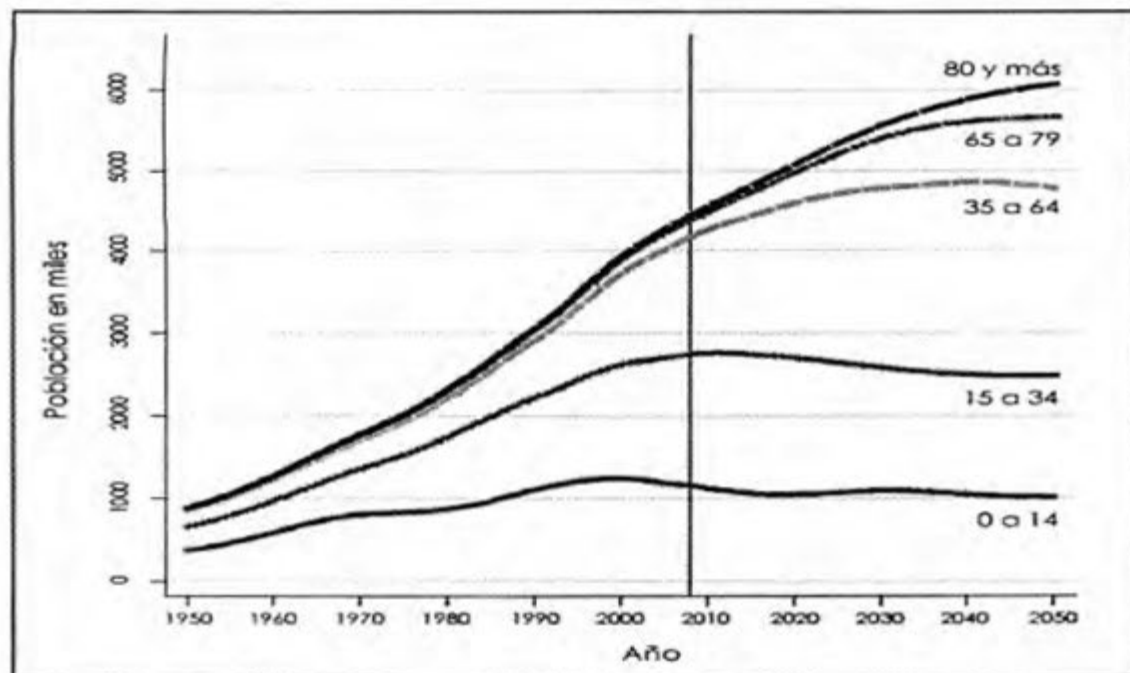
Por otra parte, de acuerdo con la etapa del desarrollo, en Costa Rica actualmente la mayoría de la población es adulta, en este sentido los estudios demográficos demuestran que con el pasar de los años se convertirá en un país longevo. De acuerdo con el Ministerio de Planificación (MIDEPLAN) y el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) (2015), se destaca que la estructura demográfica del país goza de una edad mediana de veinticinco años, lo que corresponde a un 50% de la totalidad. A este resultado se le suma que aproximadamente el 70% de las personas del país posee edades de entre quince a sesenta y cuatro años, asimismo año tras año la tasa de natalidad ha disminuido.

Según lo anterior, a partir del censo realizado en el 2011, el Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), señaló que Costa Rica viene transitando por un proceso de envejecimiento demográfico o de inversión de la pirámide poblacional, debido a la reducción de las personas en la etapa infantil y en la juventud, y al aumento de la misma en edades intermedias y mayores. Lo anterior refleja que en los próximos años el país pasará de ser un país relativamente joven a convertirse en un país de estructura más madura y en progresivo envejecimiento (INEC, 2011).

Lo señalado se visualiza en el siguiente gráfico proporcionado en el I Informe del Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica (2008), en el cual se evidencia el incremento de la población adulta mayor, desde 1950 hasta el 2050, de forma que se concibe un crecimiento que avanza con el tiempo, en las personas de 65 a 80 años.

### Gráfico 1

Costa Rica: aumento de la población por miles de personas, según año (1950- 2050)



Fuente: I Informe del Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor (2008).

Por lo tanto, prepararse para afrontar este cambio es de suma relevancia y es pertinente indagar elementos que caracterizan los procesos de vejez y envejecimiento, así como también, explorar las diferentes vivencias y experiencias que enfrentan las personas adultas mayores ante los cambios que les sugiere el entorno actual, con el fin de facilitar insumos que favorezcan la intervención del actuar orientador.

Lo anterior se reafirma ya que, a pesar de que la disciplina tiene más de 50 años de crecimiento y fortalecimiento en el país, el principal abordaje teórico y metodológico se ha inclinado hacia otros grupos etarios tal como infantes y adolescentes en el sector educativo; sin embargo, los cambios en la configuración poblacional del país requieren que la

Orientación se involucre más con otros grupos, en este caso las personas adultas mayores y los fenómenos que en la etapa vivencian.

Ahora bien, dado que uno de los pilares del estudio, según el Artículo 3 del Estatuto Orgánico (1974), de la Universidad de Costa Rica, es que las investigaciones que se realicen desde esta institución, deben brindar un aporte a la problemática y la realidad nacional, se considera que el estudio contribuye con las transformaciones que la sociedad experimenta y que necesita mediante una política dirigida a la justicia social, la equidad y el desarrollo integral.

Lo anterior es apoyado por el Reglamento Ético Científico de la Universidad de Costa Rica (2000), en el cual se establece que el beneficio para la humanidad y el bienestar integral de la población son factores trascendentales en todas las modalidades de investigación que se realicen, mismos a los que se proyecta contribuir a partir de las recomendaciones generadas gracias a esta investigación.

Cabe agregar que uno de los procesos que las personas adultas mayores deben afrontar, es el retiro laboral o jubilación. Este implica una transición en su vida laboral, de modo que se abandona el ejercicio diario de un oficio u ocupación determinado, para comenzar a vivir otro estilo de vida completamente diferente, pero no por ello, prescinde de ser provechoso y significativo. Según Cruz (2011), la adaptación del rol de persona trabajadora al rol de persona jubilada implica cambios de las fortalezas y recursos personales, ya que se experimentan modificaciones en el entorno físico, psicológico, familiar y personal.

Por otra parte, Alpizar (2011), sugiere respecto a la jubilación, que ésta ha pasado de ser una breve pausa previa a la muerte a ser toda una fase de la vida. Por lo tanto como tal, amerita ahondar con análisis y estudio para promover condiciones y espacios que generen una vivencia más óptima y satisfactoria durante la transición del ciclo vital-laboral.

Por tanto, es necesario para la Orientación estudiar los elementos asociados a este proceso, con el fin de identificar de qué manera estas personas vuelven a interpretar su sentido de vida, qué elementos lo caracterizan y los aspectos que se asocian a sus nuevos intereses y elecciones. Lo anterior se analiza desde la óptica de la manifestación de los tres valores existenciales propuestos por Frankl (2001): creativo, vivencial y actitudinal; cada uno de estos implica una serie de acciones, sentimientos, actividades y actitudes, los cuales conducen a la persona a ese proceso de resignificación de la existencia en la etapa estudiada.

Desde esta perspectiva, Bonilla y Rapso (1997), exponen que al envejecer la principal tarea parece concentrarse en darle una interpretación personal o significado particular a la existencia. Sobre esto, Frankl (2001), sugiere que el sentido de la vida es aquello que da un significado concreto, en un momento determinado a la existencia personal. Este sentido es único y específico e implica una tarea individual encontrar aquello que confiere un significado a la vida, acorde a las circunstancias personales y en función a los objetivos en la vida y sus posibilidades.

Por lo tanto, llegar a la etapa de la adultez mayor con una reflexión más clara de los elementos que componen su sentido de vida, puede generarles una sensación de bienestar y

control sobre su experiencia, además de mantener la motivación pese a los cambios que se experimenten, con el fin de readaptarse con su persona y con su entorno.

En respuesta a este planteamiento, se ha analizado la importancia de reconocer en la etapa de adultez mayor, la vivencia de la triada de valores del sentido de vida, propuestos por Frankl (1991) y Noblejas (2000), los cuales, como se ha hecho mención, corresponden al valor creativo, el vivencial y el actitudinal. El propósito de lo descrito radica en acercarse a la manera en que tales valores se ven manifiestos e incluso varían, como resultado de la jubilación.

Es imperante la necesidad de que la disciplina de la Orientación desarrolle investigaciones enfocadas en la población adulta mayor, dado que la Orientación es un proceso de ayuda continuo dirigido a todas las personas por lo que es concerniente a dicha disciplina todo acercamiento que le permita conocer y analizar necesidades, implementar proyectos, evaluar y sistematizar experiencias, en torno a las principales demandas de la población que lo amerite, independientemente de la etapa vital en la que esta se encuentre

Este estudio posee la capacidad de brindar aportes para el trabajo en la etapa de la adultez mayor en el campo de la Orientación y nuevos datos sobre los procesos que experimenta esta población en Costa Rica debido al incremento de la tasa de vejez en el país, así como la necesidad de efectuar un estudio sobre esta temática, por su relevancia social para abrir campos de acción desde la disciplina, resultando así un tema de gran interés acoplado a la realidad nacional.

El estudio permite visualizar la realidad en cuanto a la temática de sentido de vida, de un importante número de personas adultas mayores jubiladas, lo cual proporciona



insumos para elaborar procesos de intervención desde la disciplina, además se contribuye al inicio del desarrollo de un área teórica que es necesario construir y fortalecer en el contexto costarricense.

Otro elemento relevante para la investigación es lo referente a la metodología; se elige trabajar desde un enfoque cuantitativo de investigación, el cual según Hernández, Fernández y Baptista (2006), “usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías” (p. 5).

Considerando lo anterior, se plantean diversas razones para la escogencia de este enfoque para el presente trabajo final de graduación; la primera de ellas es la búsqueda de la generalización de los resultados a un conjunto mayor, que es uno de los elementos más característicos de este tipo de investigación a partir de una muestra obtenida; dicho aspecto hace posible que se pueda abarcar un mismo fenómeno desde diversas aristas, proyectarlo a un nivel más considerable de personas y elaborar propuestas desde la disciplina a partir de los mismos resultados.

Asimismo, se plantea este enfoque, ya que presenta un elemento innovador dentro de las investigaciones que tradicionalmente se realizan en la disciplina de la Orientación donde se prioriza el enfoque cualitativo, el cual se fundamenta más en una perspectiva subjetiva de las personas exploradas, a diferencia del cuantitativo, donde se busca que la realidad sea lo más objetiva posible (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Se menciona que es innovador pues la Orientación al trabajar directamente con personas y su mundo psicosocial, suele apartar una perspectiva positivista y más de

medición e hipótesis, lo cual también enriquece la disciplina desde otro punto de vista de estudio.

A su vez, la metodología cuantitativa provee un beneficio futuro para personas profesionales en Orientación y de otras áreas que busquen un referente acerca de la temática de sentido de vida en personas adultas mayores jubiladas. Dicha contribución consiste en elaborar un instrumento para recolectar los datos mencionados, así como a partir de ellos se facilita el análisis de lo obtenido.

Por otra parte, la presente investigación se desarrolla dentro de un contexto formativo académico, por consiguiente, es necesario visualizar su relevancia para el ámbito en el que se realiza. La Universidad de Costa Rica es una institución de gran solidez en el país, la cual desde sus orígenes se ha ocupado de favorecer a la población nacional desde diferentes aristas, ante ello se resalta el fuerte interés de la universidad por el desarrollo de acción social con distintas poblaciones.

La acción social, según la Universidad de Costa Rica (2016), se encarga de la articulación entre la sociedad y la universidad. Desde esta área se han desarrollado diversos proyectos dirigidos a la población adulta mayor del país; los cuales se gestan a lo interno del Programa Institucional para la Persona Adulta y Persona Mayor (PIAM). Considerando esto, con la finalidad de ampliar el alcance de la acción social de la institución, es necesario tener un conocimiento más amplio y profundo acerca de los distintos temas de relevancia para quienes se proyecta, en este caso las personas adultas mayores, ya que esto favorece la efectividad del trabajo que se lleva a cabo.

Este estudio representa un aporte importante para la Escuela de Orientación y Educación Especial, específicamente a la sección de Orientación, ya que dicha sección plantea como una de sus finalidades “ayudar a las personas a clarificar y construir el sentido de vida para que asuman su existencia en las distintas etapas y situaciones vitales” (Escuela de Orientación y Educación Especial, 2000, p.17). En efecto, el estudio que se realiza se dirige a acercarse a la experiencia del significado vital en la adultez mayor, aspecto que es totalmente coherente con uno de los ejes transversales (sentido de vida) del actual Plan de Estudios de la carrera de Orientación.

De acuerdo con Murillo (2015), el cumplimiento de la tarea de la jubilación en la etapa de la adultez mayor, es de gran relevancia y se recomienda brindar continuidad a investigaciones anteriores con dicho grupo, ya que se requiere de mayores estudios en este ámbito. Lo anterior convierte el desarrollo de estudios relacionados con esta temática en una tarea importante como aporte para la formación que se brinda en la Escuela de Orientación y Educación Especial.

La investigación brinda respuesta a una necesidad del contexto nacional que corresponde a atender integralmente el crecimiento de la población adulta mayor, además se sustenta en la innovación metodológica y se acerca a una temática poco explorada, como lo es el tema del retiro laboral.

Lo mencionado aporta significativamente a la Escuela de Orientación y Educación Especial, esto atendiendo a la demanda de ejecutar estudios en esta área desde el enfoque cuantitativo, de manera que la presente investigación favorece una comprensión más

acertada de la persona adulta mayor inmersa en un proceso jubilatorio, en relación con la vivencia de los valores creativo, vivencial y actitudinal del sentido de vida.

Al tomar en consideración todo lo anterior, se procede a construir un problema de investigación y los objetivos que persigue el estudio.

#### **1.4. Problema y objetivos**

##### **1.4.1 Problema**

¿Cómo se manifiestan el valor creativo, vivencial y actitudinal en el sentido de vida de personas adultas mayores jubiladas pertenecientes a la Asociación de Funciones Universitarios Pensionados (AFUP), Asociación de Educadores Pensionados (ADEP) y Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE)?

##### **1.4.2 Objetivo general:**

- Analizar la manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal en el sentido de vida de personas adultas mayores jubiladas pertenecientes a la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP), Asociación de Educadores Pensionados (ADEP) y Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE).

##### **1.4.3 Objetivos específicos:**

- Identificar la manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal en personas adultas mayores jubiladas.

- Distinguir las manifestaciones de los valores creativo, vivencial y actitudinal en personas adultas mayores jubiladas de acuerdo al género.
- Diseñar recomendaciones desde la disciplina de Orientación para promover la manifestación de los valores de sentido en personas adultas mayores jubiladas.

El presente estudio plantea los fines que persigue con la ejecución del mismo, por esta razón conviene referirse a cuáles son los alcances, es decir los aspectos que se pueden lograr, así como las limitaciones, referidas a aquello que no cubre el proceso investigativo.

### **1.5. Alcances y Limitaciones**

En cuanto a los alcances se establece que:

La presente investigación se desarrolla para analizar la manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal en el sentido de vida de personas adultas mayores jubiladas las cuales forman parte de alguna asociación que integre a este conjunto.

El estudio se desarrolla específicamente con la población de las siguientes asociaciones: Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP), la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP) y la Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE).

La investigación consigue alcanzar geográficamente a filiales de las asociaciones que se encuentran en el área metropolitana del país. Además el estudio no se realiza con la totalidad de la población de las asociaciones sino con una muestra de las personas asociadas de todas las edades pertenecientes a cada asociación, es decir, no se excluye por edad.

Este trabajo, además, permite visualizar la influencia del género de las personas en la forma en la que conciben el sentido de vida y la manifestación de los valores antes mencionados.

La información estadística recolectada sirve como una posible base para investigaciones posteriores en temas relacionados a la adultez mayor, o bien para ampliar más sobre los valores del sentido de vida en la vejez, considerando los hallazgos del presente estudio.

Asimismo, la investigación constituye un elemento novedoso en cuanto al tema de valores del sentido de vida en adultos mayores desde el enfoque cuantitativo y posterior a la jubilación. Como punto a destacar, el cuestionario es creado por las personas investigadoras con base en la teoría del sentido de vida y no se conoce de otra investigación que haya realizado un instrumento similar al que se expone en este trabajo para abordar dicha temática.

Por tanto, con la realización de este estudio, se obtiene un instrumento validado y confiable sobre los valores creativo, vivencial y actitudinal del sentido de vida en personas adultas mayores.

Con la información recopilada se logra analizar desde una amplia visión el cómo experimentan las personas adultas mayores el sentido de vida en su jubilación como resultado de una serie de factores a nivel integral.

De la misma forma, con la presente investigación se valora si existen influencias, de las asociaciones a las cuales pertenecen, en su sentido existencial en alguno o todos los valores de sentido de vida después de la jubilación.

Además, desde la Orientación se plantean las recomendaciones para promover las manifestaciones de los valores de sentido de vida en personas adultas mayores jubiladas, estas constituyen un insumo para otras personas profesionales en diversas áreas académicas; con el propósito de proporcionar una perspectiva práctica y operacional con respecto al tema.

Conviene señalar las limitaciones que demarcan el desarrollo de la investigación, las cuales corresponden a:

Dentro de este apartado se menciona primeramente que la presente investigación no se puede generalizar a toda la población adulta mayor en Costa Rica, ya que se trabaja con personas jubiladas directamente pertenecientes a las asociaciones de AFUP, ADEP y ASNAPE. Una de las limitaciones relacionadas a lo señalado, radica en que en la investigación no se abarcan filiales fuera de la Gran Área Metropolitana, debido a la escasa posibilidad de traslado del equipo investigador.

En el desarrollo teórico de este proyecto, se utiliza la teoría de sentido de vida instaurada por Viktor Frankl, dentro de la cual se desglosan los valores creativo, vivencial y actitudinal. A pesar de que existen diversas teorías existencialistas que surgen a partir del autor mencionado, el presente estudio está basado en dicha teoría y se enfoca directamente en la manifestación de los valores señalados; no obstante, se destacan autores que complementan estos elementos desde el significado de la existencia.

En el momento de la aplicación del cuestionario empleado, se presentan *factores ambientales* que llegaron a obstaculizar, en alguna medida, la confiabilidad de los resultados del instrumento, lo anterior debido a que las condiciones del lugar, espacio, tiempo, actividades, entre otros detalles, no siempre fueron óptimos.

A continuación, se presenta el marco teórico, mismo que incluye la fundamentación y el sustento científico que respalda la investigación, así como las fuentes bibliográficas a partir de las cuales se nutre la misma.



**CAPÍTULO II**

**MARCO TEÓRICO**

## **Marco Teórico**

El presente estudio enfatiza en los valores creativo, vivencial y actitudinal del sentido de vida presentes en las personas adultas mayores jubiladas. Con tal propósito, se expone una referencia teórica que retoma el envejecimiento y el período de la vejez, dando especial énfasis a las condiciones de esta población a nivel nacional. Igualmente se expone el proceso de jubilación que experimentan las personas adultas mayores, además de la temática de sentido de vida y los valores que le componen y conciernen a esta investigación.

Asimismo se dedica un apartado a la Orientación como disciplina y a los procesos que se abordan desde la misma y que tienen relación con el sentido de vida de personas adultas mayores jubiladas.

### **2.1 Envejecimiento y vejez**

La disciplina de Orientación, al tener como sujeto de estudio a la persona, tiene el compromiso de adecuar su visión de esta, específicamente a las características que posee según la etapa del desarrollo en la que se encuentre.

A partir de lo anterior es que precisa referirse a los aspectos que caracterizan a una persona durante la vejez, para ello, de manera inicial conviene hacer la diferencia entre lo que es envejecimiento y vejez, dado que existe la tendencia a usar ambos términos como sinónimos.

La Asociación Gerontológica Costarricense (2004) indica que el envejecimiento es un proceso dinámico, gradual, natural e inevitable, en el cual se dan cambios en el ámbito

tanto físico, biológico, psicológico y social. Igualmente Martín y Martínez (2009), afirman que el proceso de envejecimiento integra aspectos físicos, psicológicos, sociales y culturales que se influyen y condicionan mutuamente.

Por otra parte, Alvarado y Salazar (2014), plantean el envejecimiento como:

Proceso continuo, heterogéneo, universal e irreversible que determina una pérdida de la capacidad de adaptación de forma progresiva. Asimismo, es un fenómeno extremadamente variable, influido por múltiples factores arraigados en el contexto genético, social e histórico del desarrollo humano, cargado de afectos y sentimientos que se construyen durante el ciclo vital y están permeados por la cultura y las relaciones sociales de tal manera que no es claro precisar el estadio de la vida en el cual se ingresa a la vejez y cada vez la concepción de esta está más alejada de la edad cronológica y tiene mayor estructuración desde lo individual y lo social. En ese sentido, el envejecimiento es una construcción social (p. 60).

Las afirmaciones expuestas, coinciden en aspectos que permiten concluir un concepto aplicable a la investigación, siendo de esta manera el envejecimiento un proceso continuo y dinámico, es decir que, incluso antes del nacimiento, el progreso en el crecimiento, se mantiene en constante cambio, además es definitivo, pues es imposible revertirlo, lo cual conduce a la persona a la evolución, pero también al declive; según se aumenta en edad, las funciones del organismo presentan deterioro y esto conlleva a la muerte.

Un elemento trascendental de rescatar es que, se trata de un proceso heterogéneo, es decir que si bien existen generalizaciones, el envejecimiento no sigue una norma, si no que este varía a partir de las características propias de cada persona y de la influencia del contexto; en cada quien ocurren cambios biopsicosociales que, según distintas teorías, resultan de la interacción de factores genéticos, sociales, culturales, así como del estilo de vida y la posible presencia de enfermedades.

Existen teorías acerca del envejecimiento que pretenden explicar las razones por las cuales se envejece y cómo se envejece hasta la ancianidad, lo cierto es que dicho proceso es una realidad hasta el momento definitiva, que ambiciosamente se ha resumido a tres teorías generales que responden a la integralidad humana, se trata de las teorías biológicas, psicológicas y sociales.

Conviene hacer alusión a estas teorías de acuerdo a la reseña que realizan Alvarado y Salazar (2014). Las teorías biológicas explican el envejecimiento desde un desgaste natural de todos los órganos y sistemas corporales, como una consecuencia natural y normal de todos los seres vivos, la influencia del medio ambiente y la permanente necesidad del organismo de producir energía por medio de las funciones metabólicas, generan productos tóxicos que ponen en peligro la función normal del cuerpo y la reparación celular.

Por otra parte, las teorías psicológicas enfatizan en aspectos cognitivos, de personalidad y de estrategias de manejo. Dentro de estas se alude a la teoría del desarrollo y de la continuidad. En cuanto a la teoría del desarrollo Erikson (1998), plantea la vejez desde los 65 años en adelante, contempla factores individuales y de cultura. Menciona que

la crisis esencial es integridad frente a desesperación, donde las principales virtudes son la prudencia y la sabiduría. La teoría de la continuidad afirma que la vejez es una prolongación de experiencias, proyectos y hábitos de vida, mientras la personalidad y el sistema de valores se mantienen prácticamente intactos y se utilizan estrategias de adaptación para reaccionar favorablemente ante las dificultades de la vida.

Finalmente, las teorías sociales tratan de comprender y predecir la adaptación satisfactoria de las personas adultas mayores en la sociedad. Por ejemplo destaca la teoría de la desvinculación o la de la disociación, consideran que el retirarse de la interacción social constituye una forma de adaptación natural a la vejez. La persona aumenta la preocupación por sí misma y disminuye el interés emocional por otras personas, acepta con agrado su retiro y contribuye voluntariamente a él.

Se tiende a vincular el proceso de envejecer, con las causas y consecuencias biológicas, dado que la degeneración que internamente experimenta el organismo, repercute en lo perceptible a simple vista y aunque no fuese visible, innegablemente se vivencia un deterioro interno en órganos y sistemas, lo cual demanda la práctica de hábitos de vida saludables, como una dieta balanceada, el ejercicio y revisiones médicas.

Las manifestaciones del envejecimiento a nivel biológico tienen igualmente implicaciones psicológicas, pues a partir de ellas la persona se percibe a sí misma de acuerdo con la personalidad que le caracteriza, además pone en práctica estrategias que favorecen la aceptación de envejecer y cómo superar las posibles dificultades enlazadas a este proceso.

Ahora bien, Alvarado y Salazar (2014) de igual forma manifiestan que la manera en que cada persona decide enfrentar los cambios del envejecimiento para lograr una adaptación satisfactoria en la vejez, está íntimamente ligada a las teorías sociales, mismas que plantean tres opciones para el ajuste a dicho período. Las opciones corresponden a retirarse de la interacción social, desvincularse; conservar el estilo de vida y hábitos ya establecidos, continuidad; mientras que una tercera opción es mantenerse activo o activa en sus tareas e incluso involucrarse en nuevas. Ante esta última se ha comprobado que quienes optan por ella, gozan de mayor satisfacción con la vida, favoreciendo así adaptarse a la vejez y lo que esta implica.

Se evidencia entonces que el envejecimiento no se relaciona únicamente con la edad cronológica, si no que la individualidad de cada quien debe ser tomada en cuenta de manera integral, biológica, psicológica y socialmente hablando, así pues se aprecia que la persona y su entorno dictan cómo va sucediendo su propio proceso.

Quiere decir que, sin obviar las generalidades estudiadas acerca del envejecimiento, existe un componente subjetivo por medio del cual cada quien percibe la realidad de envejecer como el declive o como una continua transformación y progreso vital. Precisamente Vaillant y Mukamal (2001), señalan que el envejecimiento debe ser visto desde tres dimensiones: disminución, cambio y desarrollo.

La disminución está relacionada con el deterioro de órganos del cuerpo, la reducción en la percepción sensorial y la velocidad en cuanto a la reacción ante estímulos, se presentan cambios visibles a nivel físico como la aparición de canas, arrugas, la

distribución de la grasa corporal y el funcionamiento de los órganos o sistemas del cuerpo (Vaillant y Mukamal, 2001).

Desde el punto de vista de desarrollo esta es una época de madurez, ante ello Alvarado y Salazar (2014), mencionan que algunas personas durante la vejez tienen una mayor aceptación de las otras, la experiencia les permite apreciar y comprender que el presente tiene un pasado y un futuro.

Por lo tanto, no existe una única manera de visualizar el envejecimiento, ya que conforme se avanza en años, el mismo implica la disminución en distintas facultades, pero también la posibilidad de que la experiencia y madurez adquirida permita continuar ciertas actividades o tareas de agrado, pero también incursionar en nuevas.

Se entiende entonces el envejecer, como un proceso de cambios y desarrollo, por lo que, tal como se ha señalado, es activo, no es estático, la persona se mantiene en continuo dinamismo con el fin de adaptarse a sus distintas circunstancias. Respecto a lo anterior, se resalta la necesidad de que al envejecer se ejecuten acciones en favor de una vida saludable, precisamente para mantenerse vivaz durante esta etapa del desarrollo.

Para efectos del presente estudio, se considera el concepto de envejecimiento saludable que facilitó la Organización Mundial de la Salud (OMS) (2015), la cual lo define como “el proceso de fomentar y mantener la capacidad funcional que permite el bienestar en la vejez” (p.30). Según esta organización, este proceso inicia desde el nacimiento con la herencia genética, además que el término bienestar abarca ampliamente aspectos como la felicidad, la satisfacción y la plenitud.

A partir de lo citado, el envejecimiento saludable se entiende como el proceso que promueve y prolonga la capacidad tanto física como mental que tiene la persona para existir y cumplir con lo que es valioso y trascendente para ella y que por tanto le permite ser feliz, sentirse satisfecha y plena, es decir que le concede bienestar.

Ahora bien, se evidencia hasta el momento, que el hecho de envejecer de manera saludable es un proceso que comienza con la misma existencia, el nacimiento y el material genético de cada quien, a su vez, se nace en un contexto, mismo que incide en este proceso. Siendo así, es posible que ciertas condiciones y el funcionamiento de una persona manifiesten alguna limitación debido a factores tanto internos como propios del ambiente, o inclusive la combinación de ambos

Según lo anterior, la OMS (2015), concluye que cuando existe correlación entre las características de la persona y su ambiente, existen mayores oportunidades de fomentar y mantener tanto la capacidad intrínseca como la funcional; en dicha correlación se incluyen las condiciones de salud, las necesidades y recursos de la sociedad, la interacción entre las personas y su entorno, así como los posibles cambios que resultan en la persona y en el lugar al pasar del tiempo.

Por lo tanto, precisa considerar las realidades a las que se enfrenta una persona desde su nacimiento hasta el final de su vida, debido a que no puede obviarse la injusticia y la inequidad que existe por ejemplo, en cuanto a acceso a servicios de educación, salud, seguridad, recurso económico, entre otros.

Hasta este punto se alude al envejecimiento como un proceso que inicia desde antes de nacer y conduce a la vejez, de igual manera el envejecimiento saludable pretende que en



el transitar por las distintas etapas del desarrollo humano, la capacidad funcional de cada persona se potencie en todos los ámbitos y así gozar del bienestar que genera satisfacción y sentido de plenitud, lo cual, como se expone en apartados siguientes, se traduce al sentido y significado que se otorga a la propia existencia.

Al igual que el proceso de envejecer es singular a cada ser humano, las características que identifican a una persona como adulta mayor también se experimentan de manera particular a partir de su capacidad funcional, es decir de las condiciones intrínsecas físicas y mentales, el contexto micro y macro y la combinación de ambas.

Ahora bien, pese a que cada persona envejece de manera diferente, este es un proceso imposible de evitar, cada quien nace, crece, envejece y muere. Es posible envejecer y morir sin haber llegado a la vejez, pues esta última es una etapa del desarrollo humano, sin embargo, no se puede nacer y no envejecer.

La vejez es la última etapa del ciclo vital, se abandona el mundo laboral y se es una persona adulta mayor, quien según Warner y Willis (2003), intenta comprender el sentido de la vida y a su vez, se prepara para la muerte. Fernández (2002), por su parte indica que este es un período de éxito, competente y activo, mientras que para Herrera (citado en Barboza, Espinoza, Quesada, Vargas y Zúñiga, 2014), esta etapa es un estado natural que avanza de manera progresiva y variada, imposible de detener y en el proceso se generan cambios físicos, psicológicos y sociales que tienen su causa justamente en las mismas áreas.

### 2.1.1 Etapa del desarrollo: vejez.

A partir de esto se procede a llevar a cabo una caracterización de la etapa del desarrollo en la cual se ubican las personas con quienes se realiza el estudio. La población de interés son aquellas personas catalogadas como adultas mayores, con ciertos rasgos específicos. En este sentido la OMS (2016), establece como personas adultas mayores a aquellas que superan los 60 años de edad.

Cada etapa del desarrollo posee una serie de tareas y características que le definen y le separan de las demás; estas son en diferentes dimensiones, para referirse a ello se aclara que la población meta se delimita a personas en edades entre 65 y 85 años aproximadamente, por lo que con la finalidad de llevar a cabo una identificación específica se procede a ubicar al grupo en la etapa de vejez.

Los posicionamientos anteriores manifiestan que pese a que la adultez mayor se tiñe de cambios en gran medida significativos, es un período en el que ciertos funcionamientos se ven limitados, igualmente puede ser una etapa activa caracterizada por la competencia y gusto de las personas por incursionar en nuevas actividades y que además se cuestionan por la vida y el valor de lo vivido, resultando ello en una preparación para el proceso final del ciclo que concluye con la muerte.

Precisa hacer mención de los cambios más relevantes que se suscitan durante la vejez, tal como se ha citado, estos se manifiestan en el área física, psicológica y social. Físicamente, AGEKO (2004), menciona que durante la vejez como resultado del envejecimiento, surgen cambios como la disminución del tamaño del cuerpo, de los músculos, aumenta la grasa corporal, los huesos se debilitan, aparecen las arrugas, las

canas, además algunos de los sentidos se debilitan dando paso a la aparición de sordera o pérdida de la vista, además la dentadura puede sufrir alteraciones, al igual que ciertos órganos del cuerpo.

Autores como Papalia, Wendkos y Duskin (2010), señalan que los cambios físicos tienden a ser muy evidentes, además indican que en tal etapa es posible visualizar gran cantidad de cambios relacionados con diferentes elementos de la salud física. Es de gran importancia señalar que la experiencia en cuanto al deterioro de la salud es específica a cada persona, es decir, no es posible generalizar distintos aspectos en cuanto a esta área, lo que sí se puede afirmar es que en la etapa existe una tendencia hacia el deterioro de la salud.

Según lo anterior, conviene que las personas en este período tomen conciencia de las distintas situaciones que les aquejan en cuanto a lo físico en este caso, pues percibir la realidad facilita que la persona tome las medidas necesarias para responder a las demandas que los cambios en sus cuerpos han generado.

En el plano psicológico, como consecuencia de la variedad de cambios presentados, las personas cambian también su forma de pensar, de recibir y de analizar las diversas vivencias que van experimentando. Tales cambios pueden relacionarse con la pérdida de seres queridos (hijos, hijas, pareja, amistades), al igual que se relacionan con el debilitamiento y pérdida de la memoria. Herrera (citado en Barboza et al. 2014), reseña cambios psicosociales que en la vejez se manifiestan, como cambios en el sistema familiar, cambios en la duración y fragilidad ante la vida, la valoración o el balance ante la propia

vida, los cambios en los vínculos afectivos y cambios vividos por los efectos de situaciones adversas.

Por otra parte, Papalia et al. (2010), afirman también que en esta etapa tienden a acentuarse distintos trastornos psiquiátricos que se pudieron haber empezado a desarrollar a lo largo del desarrollo vital, esto debido al proceso natural de involución generalizado que viven todas las personas después de los 35 años de edad, es decir que aproximadamente a partir de esta edad hay un retroceso en la vida y en las condiciones que típicamente se mantenían, lo cual puede promover ciertas alteraciones a nivel psicológico y emocional.

Finalmente, los cambios en el ámbito social de las personas adultas mayores ocurren por ejemplo producto del retiro laboral que la mayoría en esta etapa efectúa, jubilarse es una transición laboral que puede conducir al miedo ante la incertidumbre que genera pensar en el futuro, en lo que viene después de tantos años inserto e inserta en el contexto de trabajo, además la economía se ve igualmente afectada y es una preocupación más.

Ligado a lo anterior se encuentra el hecho de que parte de la identidad de la persona fue construida a partir de las experiencias en el campo de trabajo, en la que se llevaron a cabo tareas propias del trabajo y la adultez, desarrollando así un sentido de pertenencia, por lo que Zapata (citado en Barboza et al, 2014), expone que la persona al retirarse pierde su referente de identificación.

Pese a esto, existe la posibilidad de continuar con el sentido de pertenencia mediante la participación e integración a nuevos espacios que permitan compartir y construir nuevas relaciones sociales, lo cual es destacable más aún con la aseveración que

realiza Papalia et al. (2010), al indicar que conforme las personas envejecen, tienden a pasar menos tiempo con otras, por lo que es recomendable dedicar parte del tiempo a relacionarse con amistades, además Zapata (citado en Barboza et al, 2014), dice que participar en grupos comunales, permite canalizar el tiempo libre adecuadamente y esto mejora la calidad de vida durante la vejez.

Siguiendo esta línea, las personas con quienes se realiza la investigación, pertenecen a grupos con trayectoria conformados por pensionadas y pensionados, por lo que es significativo visualizar el aporte de la Orientación para estos grupos, con el objeto de favorecer el sentido de pertenencia y fortalecer esta red de apoyo durante el proceso.

Resulta oportuno destacar el papel de la familia también como una red de apoyo en la adultez mayor, pues en esta es posible encontrar seguridad y así afrontar con mayor satisfacción los cambios y tareas que demanda la etapa.

Precisamente en cuanto a tareas de la vejez, Havighurst (citado en Warner y Willis, 2003), las resume en: adaptarse a la disminución de la fuerza y salud física, adaptarse a la jubilación y reducción de ingresos, adaptarse a la muerte del cónyuge, unirse a una asociación que sea de un grupo de la misma edad, adoptar y adaptarse a roles sociales de forma flexible y encontrar un lugar para vivir que sea satisfactorio.

Erikson (1970), por su parte señala que durante la vejez la principal tarea corresponde a la integridad vs desesperación y su posibilidad de realizarse: renunciación y sabiduría. Para el autor, quienes logran resolver la última tarea del ciclo vital, integridad vs desesperanza, logran aceptar tanto lo que hicieron con su vida como su muerte inminente, precisamente una forma de cumplir tal tarea, es por medio de una revisión de la vida, con el

objeto de que la persona sea capaz de sentir que su existencia ha tenido significado, lo que a su vez favorece la preparación para la muerte.

Los cambios previamente expuestos, así como las tareas mencionadas, significan para la persona adulta mayor hacer esfuerzos en todos los sentidos para acoplarse a la situación, si bien el envejecimiento es progresivo y los efectos no se presentan repentinamente, ser consciente de la realidad y de la pérdida de ciertos elementos que eso implica, puede desencadenar escenarios como la depresión, por lo que es sumamente importante en tal período de la vida, aprender a enfrentar con actitud positiva los efectos del envejecimiento, permitiendo de esta manera vivir una vida más plena y satisfactoria.

Contrario a lo anterior, si la persona no ha logrado aprender a enfrentar los cambios y tareas de la vejez, los quebrantos físicos y otras situaciones difíciles, además de las pérdidas que viven durante esta etapa, pueden disminuir su gusto por la vida y su voluntad de vivir. Mc Cue (citado en Papalia et al, 2010). Algunos y algunas, especialmente después de los 70 años, desisten de alcanzar metas nuevas o las no satisfechas, mientras que algunas otras sí pueden dedicar tiempo a la persecución de las mismas.

En efecto, referente a la depresión Marín, Espinoza y Pérez (2000), afirman que la pérdida de poder, status social, salud, seres queridos, capacidad económica y disminución de esperanzas y proyección hacia el futuro favorecen la aparición de este síndrome.

Por otra parte, pensar o hablar de la muerte puede generar sentimientos de miedo, mientras que para quienes tienen creencias religiosas, este hecho puede verse como una transición sencilla e indolora de la vida, mas puede que no se refieran al proceso de morir,

ni de las situaciones que preceden a la muerte, lo cual resulta un método para acallar el temor.

No obstante, tal como se citó en párrafos anteriores, en caso de que la tarea propuesta por Erikson (1970), integridad vs desesperanza, se resuelva de manera satisfactoria, se reconoce como valioso el paso por esta vida, lo hecho a lo largo de la misma y en consecuencia se está conforme con el destino final, por lo que se busca que al envejecer se favorezca dar respuesta esta tarea mediante la constante valoración de la existencia.

Estrechamente aunado a lo anterior se encuentra el concepto de sentido de vida y lo que este implica, dado que con especial interés surgen cuestionamientos acerca del significado del propio existir, al respecto se dispone en siguientes apartados aportes referentes al mismo y a la relevancia que tienen para esta etapa considerarles, así como la relevancia que tiene para el estudio que aquí se presenta. Sin embargo, antes de analizar los mismos, conviene profundizar en la vejez más allá de las características generales expuestas.

Existe la tendencia a creer que la vejez es una etapa de pasividad, en la cual el dinamismo de la persona se reduce considerablemente, incluso motivándola a involucrarse menos en las actividades típicas y hasta evitar abarcar nuevas, pese a ello, en la actualidad se fortalece la creencia para un envejecimiento activo.

Con respecto al concepto de envejecimiento activo, la OMS (2015), propone que mientras algunas personas de 70 años gozan de un buen funcionamiento físico y mental, otras tienen fragilidad o requieren apoyo considerable para satisfacer sus necesidades

básicas, esto debido a que, tal como se ha reiterado, hay mecanismos del envejecimiento que son aleatorios, pero se rescata que así mismo están fuertemente influenciados por el contexto y el comportamiento de la persona.

Es por ello que la vejez no es una etapa únicamente de cambios físicos y biológicos, sino que se presentan cambios en los roles y las posiciones sociales hasta el momento asumidas, dado que surgen acontecimientos que demandan un reacomodo y adaptación, por ejemplo frente a la pérdida de relaciones estrechas, como menciona la OMS (2015).

Hay un elemento innegable y es que durante esta etapa las personas adultas mayores deben realizar cambios que responden a las nuevas circunstancias, por lo que es posible que reduzcan la participación en diversas tareas, abandonen algunas y asuman nuevas actividades, dependiendo de las necesidades.

Precisamente en cuanto a ello, la OMS (2015), motiva por medio del llamado envejecimiento activo, a que la población se concentre en un conjunto menor pero más importante de metas y actividades, además de optimizar las capacidades personales mediante la práctica y el uso de nuevas tecnologías y compensar la pérdida de algunas habilidades con otras maneras de realizar las tareas.

Con respecto a la teoría de género en la adultez mayor, puede mencionarse que ésta hace alusión a la posición que fungen tanto los hombres como las mujeres, desde sus roles en un plano social. (Sosa, citado en Sánchez Guzmán. 2011).

Esta teoría pretende realizar una visualización diferenciada sobre las tareas y funciones asignadas por la sociedad al género masculino y al femenino. De esta forma, es



posible considerar lo expuesto por Parsons (citado en Araque, 2013), quien analiza que al hombre se le adjudica un rol instrumental, es decir, más práctico, orientado a la ejecución. Mientras que a la mujer, se le asocia con un rol expresivo, o sea, enfocado hacia la vinculación social y la manifestación de emociones.

La etapa de la adultez mayor, al ser una integración de todos los aprendizajes y experiencias vitales, ubica a la persona en un comportamiento que obedece a todas las imposiciones y adjudicaciones sociales que ha aprendido a lo largo de su vida. En este sentido, con respecto a la distinción por género, se puede reconocer, siguiendo a Parsons (citado en Araque, 2013), que lo público o instrumental, asignado al género masculino, se asocia a la estimulación económica en la que el éxito va de la mano del reconocimiento laboral, académico e institucional. Mientras que en el caso del género femenino, a quien se le asocia el ámbito privado, la sitúa en el centro la reproducción física y el cuidado de los demás, cuya realización corresponde con la satisfacción de demandas al interior de las familias, en el ámbito de lo doméstico.

Sumado a lo anterior, Ramos (2005), expone que los hombres que se encuentran en la adultez mayor, poseen pocas redes de apoyo, ya sea porque nunca las tuvieron o porque las culminaron con el pasar del tiempo. Este autor menciona que, al llegar a la vejez, existe un obstáculo vinculado a la construcción social de la masculinidad, para la participación de los hombres en actividades recreativas o en cualquiera que signifique el cuidado del cuerpo, porque son consideradas como “femeninas”.

Sin embargo, según explica Freixas (citado en Sánchez Guzmán, 2011), las funciones asignadas a los géneros son menos marcadas o rígidas que en otras etapas de la

vida, de manera que los hombres pueden ser más cariñosos y afectivos que antes y las mujeres más independientes y asertivas.

A partir de lo señalado hasta el momento, se evidencia la necesidad de que las personas adultas mayores cuenten con espacios de convivencia y recreación, favoreciendo el involucramiento en actividades que promuevan el desarrollo integral de su ser. Dado esto, se destaca la necesidad de abarcar la calidad de vida durante la vejez y las posibles redes de apoyo que son una oportunidad para experimentar el proceso con la mayor plenitud posible

### **2.1.2 Calidad de vida en la vejez**

Es posible encontrar una relación directa entre el sentido de vida de una persona y la calidad de vida que esta experimenta. En relación con la calidad de vida Tieska (citado en Aponte, 2015), la define como:

[...] un constructo complejo, multifactorial, en donde se acepta que hay una dualidad subjetiva-objetiva; la primera hace referencia al concepto de bienestar o satisfacción con la vida a lo que se denomina “felicidad”, sentimiento de satisfacción y estado de ánimo positivo y la segunda está relacionada con aspectos del funcionamiento social, físico y psíquico, siendo la interacción entre ambas lo que determina la calidad de vida (párr. 7).

Lo anterior permite visualizar el hecho de que la calidad de vida no puede percibirse como un rasgo específico de la persona, sino que es el resultado de la interacción de

distintos elementos de esta. Específicamente se destacan dos dimensiones que enmarcan la calidad de vida los cuales son el bienestar y el funcionamiento social, psíquico y físico.

Es importante señalar que tradicionalmente se ha concebido a la vejez como un momento en el cual la calidad de vida disminuye considerablemente. Es usual relacionar la adultez mayor con la pérdida de la salud por el desarrollo de distintas enfermedades y esto ocasiona que se perciba como una etapa sin ningún tipo de satisfacción o placer obtenido de la vida.

En cuanto al bienestar de la persona, Liberalesso (2002), afirma que esta no puede distinguirse como un elemento aislado, sino como parte de un constructo mayor. Este mismo autor plantea que dicho estado es a su vez el resultado de la interacción de distintos elementos que conforman al ser humano y para su estudio no basta con observar aquello con lo que cada quien cuenta sino que también es necesario considerar la percepción subjetiva de esto.

Ante ello Rosales, Gonzales, Meza, Ramos, y Ortega (2016), plantean que:

El estudio de la salud en el envejecimiento no se limita a lograr una aproximación a las condiciones del estado de salud sino que involucra la forma en cómo las personas perciben sus condiciones de vida y de qué manera ello contribuye a la comprensión del envejecimiento como experiencia en determinados contextos sociales (p 54).

Lo anterior implica que a pesar de que en muchas ocasiones, aunque el desarrollo de enfermedades y padecimientos efectivamente se presente, no es posible afirmar que por

esto las personas adultas mayores no puedan experimentar un estado de bienestar en sus vidas, sino que debe contemplarse como un estado en el que intervienen todas las esferas de la persona.

La experiencia de bienestar varía de una persona a otra ya que, según lo plantean los autores citados, es una vivencia subjetiva que se fundamenta en la forma en la que se concibe la vida y el valor atribuido a las condiciones de la persona y al contexto que le rodea.

Más allá de un estado de salud, el bienestar que experimente una persona en su vejez dependerá de la forma en que viva su vida, aquellas cosas que define como valiosas, aquellas situaciones en las que se desenvuelve y principalmente del sentimiento de satisfacción o realización que experimente a partir de la convergencia de los anteriores puntos.

En relación con este mismo tema, Rosales et al. (2016), plantean que existen tres áreas claves de la persona para poder reconocer su experiencia de vida en la adultez mayor y por ende, el grado de bienestar que experimentan en general. Estas tres áreas son:

- La condición de salud en un sentido físico y biológico.
- Las implicaciones psicológicas de la vejez que tienen que ver con la concepción que se tenga del sentido de la vejez, la percepción de sí misma como persona adulta mayor y los distintos cambios cognitivos propios de la etapa.
- El área social y psicosocial de la persona.

Lo anterior permite tener una claridad más profunda acerca de lo que puede incluir la experiencia de bienestar en la persona adulta mayor relacionada a la etapa de la vida que se encuentra atravesando. Podría afirmarse entonces que el bienestar en esta etapa se construye en el punto de encuentro de estas tres áreas, además de que, se incluyen aspectos de satisfacción, felicidad y plena realización.

En la individualidad de cada experiencia, las distintas esferas pueden representar un mayor peso en la vida de las personas, por ende, podría afirmarse que la experiencia de bienestar puede ser alta a pesar de la carencia de la salud física, en un caso en el que la persona posea grandes fortalezas relacionadas al área social y a la percepción acerca de sí misma.

Además, es posible afirmar que la calidad de vida de una persona en su vejez se construye a partir de la experiencia de bienestar subjetivo de esta, misma que es construida a su vez a partir de la interacción dada entre la esfera física, la social y la psicológica y la interpretación que se tenga de estas y de la vida en general.

Dado que el ámbito social incide de manera significativa en la calidad de vida en la vejez, precisa referirse justamente a las redes de apoyo que favorecen el bienestar de las personas adultas mayores.

### **2.1.3 Redes de apoyo en la vejez**

En la etapa de la vejez el papel de las redes de apoyo es de gran relevancia en la experiencia de bienestar y de sentido de vida. Walker et al citado (1977) por Guzmán, Huenchan y Montes de Oca (2003) definen propiamente las redes de apoyo como “la serie

de contactos personales a través de los cuales el individuo mantiene su identidad social y recibe apoyo emocional, ayuda material, servicios e información” (p 2).

La anterior definición de redes de apoyo permite observar la relevancia que estas pueden tener en la vida de las personas. Se puntualizan aspectos claros: el papel en la parte social, la contención emocional que se brinda y un papel más instrumental relacionado con el área material y la información.

Por otra parte, es posible afirmar que en la etapa de la adultez mayor el área de las redes de apoyo sufre gran cantidad de transformaciones. Guzmán et al. (2003), mencionan que en esta etapa se presenta un “debilitamiento de las redes sociales a través de la pérdida de la pareja, los amigos y compañeros.” (p .1). Este debilitamiento natural es propio del proceso de envejecer, lo cual implica la resignificación del papel de las redes de apoyo en la calidad de vida y en el sentido de vida propiamente dicho.

Estas redes de apoyo pueden presentarse en diversidad de dimensiones, una de estas corresponde al apoyo social propiamente que es entendido según Fernández, Izal, Montorio, González y Díaz (1992) citado por Arias (2013), “la ayuda ya sea emocional, instrumental o de otra índole que se deriva de un determinado entramado social” (p.315).

Desde esta perspectiva este apoyo social es obtenido de las distintas organizaciones en las cuales las personas adultas mayores pueden involucrarse y de las cuales pueden obtener un apoyo emocional para el fortalecimiento de sí mismas o en momentos específicos de necesidad, o instrumental tal como el apoyo económico, formación de algún tipo o alguna forma de asesoramiento.

Para efectos de la presente investigación este tipo de apoyo tiene especial relevancia ya que la población en estudio participa de esta dinámica al formar parte de alguna de las distintas organizaciones de interés. Según es planteado anteriormente, las personas adultas mayores que toman la decisión de involucrarse en algún tipo de grupo después de su jubilación obtienen de estos, gran cantidad de beneficios en distintas esferas los cuales tienen una influencia directa en su calidad de vida y en la experiencia de sentido de vida en estas.

En este mismo sentido, Arias (2013), plantea que, a diferencia de las concepciones que se tenían anteriormente en las que se postulaba que las personas adultas mayores se encontraban en una etapa en la que la vida finalizaba, las investigaciones más recientes enmarcan un escenario en el que posterior a la jubilación las personas son conscientes de sus potencialidades y deciden involucrarse en diversos grupos con la finalidad de mantenerse activas, estar en contacto con sus iguales y desarrollar nuevas competencias y aprendizajes.

Según se indica anteriormente, en esta etapa del desarrollo, las redes de apoyo se presentan en distintas dimensiones. La primera citada se relaciona con aquellos grupos que se integran por adultos mayores con distintas finalidades, ahora bien, es posible identificar dos dimensiones adicionales en estas redes: los amigos y amigas y vecinos y vecinas, vistos como una sola categoría, y la familia.

En relación con el primero de los anteriores Guzmán et al. (2003) mencionan que se establece una cercanía a partir de intereses en común y las distintas actividades sociales que se comparten. Esta esfera de las redes de apoyo adquiere una especial importancia en el

cuidado y el disfrute de las personas adultas mayores fuera del ámbito del hogar y suelen tener un valor intermedio para las personas entre las redes de apoyo social y la familia.

Por su parte, Arias (2013) afirma que la relación con amigos, amigas, vecinos y vecinas, y por lo tanto el papel de estas como redes de apoyo, se fortalece y manifiesta en el tiempo compartido, las visitas mutuas, las salidas, reuniones, entre otras actividades conjuntas. Visualizando esto es posible afirmar que la actividad de la persona adulta mayor marcará su vivencia de las relaciones sociales y podrá fortalecer o debilitar las redes de apoyo con que cuenta.

La familia, es la última de las manifestaciones de las redes de apoyo a destacar. Guzmán et al. (2003), señalan que “la cohabitación es considerada como una de las formas más comunes de apoyo en las personas mayores, aunque se da también sin ella, especialmente en cuanto al apoyo material y emocional.” (p 8).

De lo anterior se puede rescatar que el envejecer dentro del núcleo de una familia tendrá una influencia directa en la forma en la que se acuda a esta como una red de apoyo, y esta podrá responder como tal en tres principales dimensiones: en la cercanía física propia de la cohabitación, el apoyo material para solventar las distintas necesidades de las personas y en la contención emocional y la experiencia de afecto y amor a lo interno de la familia. Es importante destacar que se hace referencia a “familia” y no a hijos e hijas o cónyuges con la finalidad de contemplar la diversidad en las formas de la familia.

Ahora bien, en relación con la tenencia de las familias como redes de apoyo existen distintas variables a considerar. Guzmán et al. (2003), destacan tres hechos específicos que enmarcan el papel de la familia como red de apoyo en la actualidad los cuales son:



1. La variabilidad que ha habido en la demografía, lo cual implica una disminución en la población joven y un aumento en la población mayor. Esto implica una menor capacidad social para apoyar y contener a las personas adultas mayores.
2. Los apoyos familiares tradicionales se encuentran fundamentados en una perspectiva patriarcal, en la que la persona que brinda el apoyo de cercanía y cuidado es la mujer y quien solventa lo económico es el hombre y, además, quien más requiere apoyo es la mujer. Las transformaciones sociales que ha habido en este sentido evidentemente han modificado también la forma en la que se brinda y solicita apoyo en la vejez.
3. Lo relacionado a la cohabitación. Como se menciona, las formas de la familia han cambiado y el modelo tradicional no suele mantenerse y por lo tanto esa convivencia física en familia es muy variable en la experiencia de una persona a otra.

Estos tres aspectos tienen peso en la forma en la que la persona adulta mayor percibe y experimenta a su familia como red de apoyo. Es necesario contemplar estos elementos con la finalidad de tener claridad acerca de cuál es el papel de la familia en cada situación específica y no partir de percepciones tradicionales; si bien es cierto que la forma de vivirlo cambia lo que no se modifica es que esta red de apoyo específica incide de manera significativa en la vida de las personas.

De acuerdo con Arias (2013), distintas investigaciones afirman que cuando las personas adultas mayores tienen relaciones cercanas con amistades y sus familias, se experimentan altos niveles de bienestar, lo cual se relaciona directamente con su calidad de vida y la experiencia de sentido de vida.

Relacionado con las características genéricas se destaca que, existe una importante diferenciación entre hombres y mujeres en cuanto al acceso a las redes de apoyo, la cual responde a los rasgos de la sociedad actual y, se cree que con mayor razón, en la población meta del estudio, al tratarse de personas que desarrollaron la mayor parte de su vida en un contexto sociocultural en el que se encontraba aún más acentuada la estructura patriarcal. En este sentido Guzmán, Huenchan y Montes de Oca (2003) plantean que:

Por ejemplo, la participación laboral fuera del hogar, tradicionalmente más prevaeciente en hombres, puede llevar a que estén más integrados socialmente en el ámbito externo pero al mismo tiempo permite a las mujeres desarrollar relaciones más cercanas en el ámbito familiar y comunitario (p. 10).

Lo anterior evidencia que en el área social es moldeada por las distintas experiencias de vida en las que las personas se ven involucradas, y todo este aprendizaje incorporado se manifiesta igualmente en la etapa de la adultez mayor.

Según Guzmán, Huenchan y Montes de Oca (2003), las tres áreas (redes familiares de apoyo, amistades y comunitarias) son experimentadas de diferente forma por hombres y por mujeres, gracias a los rasgos generales de sus propias historias de vida. Este elemento adquiere gran relevancia en la presente investigación y es analizado con la finalidad de identificar puntualmente posibles contrastes en las experiencias entre hombres y mujeres.

En términos generales se aprecia que las redes de apoyo, en sus distintas manifestaciones (familia, redes sociales, amistades y vecinas y vecinos) tienen gran peso

en la vida de las personas en varios sentidos principalmente asociados al apoyo emocional e instrumental.

Ahora bien, la situación actual en Costa Rica acerca del envejecimiento y la persona adulta mayor, es tema que concierne al presente estudio, por lo que el siguiente apartado se dedica a la exploración acerca de la realidad nacional en cuanto a ciertas condiciones con las que cuenta la población longeva del país.

#### **2.1.4 Envejecimiento y vejez en Costa Rica**

Inicialmente se ha señalado que la población adulta mayor está creciendo aceleradamente a nivel mundial, fenómeno que se refleja en el envejecimiento poblacional o demográfico. Martínez, Mitchell y Aguirre (s.f), manifiestan que el envejecimiento poblacional o demográfico se refiere al proceso de transformación de la estructura de edad de la población por el cual aumenta la proporción de personas en edades avanzadas.

El proceso citado resulta del avance de la transición demográfica, o sea al tránsito de regímenes de elevados niveles de mortalidad y fecundidad, hacia otro de niveles más bajos y controlados. Quiere decir que cuando los niveles de fecundidad y mortalidad son elevados, el número de personas adultas mayores es pequeño, mientras que si por el contrario la fecundidad disminuye y la mortalidad también, aumenta el número de personas durante la vejez.

Dicha transición demográfica se está manifestando actualmente en el conjunto de la población mundial, de hecho la OMS (s.f), indica que entre el año 2000 y 2050, la proporción de habitantes del mundo mayores a 60 años pasará del 11% al 22%, lo cual

corresponde a pasar de 606 millones a 2000 millones, eso quiere decir que se duplicará en 50 años. Por otra parte, el porcentaje de personas mayores de 80 años en 2014 fue del 14% y se proyecta un aumento al 19% en 2050, habiendo de esta manera 392 millones de personas mayores de 80 años para ese entonces (Naciones Unidas, 2014).

Internacionalmente se considera que una población es envejecida cuando el grupo de edad de 65 años y más, supera el 7% de la población total (Martínez, Mitchell y Aguirre, s.f). Ante ello, el Centro Centroamericano y Caribeño de Demografía (2002), proyectan que para los años 2000 a 2015, la cifra de personas adultas mayores pasará de 41 millones a 57. Y que en los siguientes años el incremento será constante hasta llegar a los 86 millones. Este informe sugiere que los países de mayor demografía serán los que posean más concentración, sin embargo, en los de menor tamaño, también existirá un aumento significativo.

Precisa mencionar que en el país, la legislación señala que para que una persona se considere adulta mayor, los 65 años es la edad a partir de la cual se pertenece a dicha etapa, además la mayoría de personas jubiladas que se registran, en el I Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, Fernández y Robles (2008), se ubican en tal edad.

Ahora bien, en el ámbito nacional Costa Rica evidencia un significativo aumento en la población ubicada en la etapa de vejez, justamente el Ministerio de Salud (2004), indica que en las últimas décadas el país aumentó de manera extraordinaria su esperanza de vida, esta pasó de 42 años en 1930, a 76 años en 1980. Según dicho Ministerio, la población

adulta mayor crece a una tasa cercana al 4% anual, y se proyecta que para el 2020 dicha tasa alcanzará valores superiores al 5%.

Las cifras demuestran que en el continente americano, Costa Rica cuenta con una alta esperanza de vida, únicamente es superada por Canadá, pero está por encima de Estados Unidos y Cuba. Bermúdez (2016), alude a que el país es líder en América Latina en cuanto a la esperanza de vida, la nación cuenta con la mayor cantidad de años en la región (79,6), además, según datos aportados por la CEPAL, Comisión Económica para América Latina, (citado por Bermúdez, 2016), será el primero en sobrepasar la barrera de los 80 años entre el 2015 y 2020.

Fernández y Robles (2008), señalan en cuanto a la población de hombres y mujeres en etapa de vejez, de manera diferenciada, que para mediados del año 2008 se contabilizó 128.460 hombres de 65 y más años, lo que representa un 5.6% del total de la población de hombres. Mientras las adultas mayores alcanzaron el 6.6 % de la población de mujeres. Como cabría esperar, además, también existe una variación importante según la edad de las personas adultas mayores. Además, en términos generales, una de cada tres personas adultas mayores tiene entre 65 y 69 años, mientras que uno de cada cinco tiene 80 años y más, por lo que esta población principalmente se ubica en la edad de 65 años en adelante.

Se aprecian diferencias significativas en cuanto al género, la tendencia es que exista una mayor cantidad de mujeres que de varones, dicho sea de paso, esto a su vez permite concluir que las mujeres son quienes tienen mayor predisposición a la viudez, lo cual precisamente es una importante diferencia entre hombres y mujeres de la tercera edad de acuerdo con Fernández y Robles (2008), en el cual se afirma que una de cada cinco

mujeres entre los 65 y 69 años es viuda, mientras que de los varones solo uno de cada veinte presenta esta condición.

El dato mencionado tiene relevancia con el sentido de vida, ya que el hecho de enviudar más temprano podría considerarse como un factor fundamental que puede hacer a la persona modificar en cierta medida su estilo de vida y brindarle un diferente significado a la vida tras la muerte de la persona con quien ha atravesado gran parte de su existencia; lo anterior, teniendo en cuenta que el género puede marcar diferencias importantes de acuerdo a la experiencia vivida por las personas con su pareja.

Un dato importante es la distribución geográfica de las personas adultas mayores en el país, de acuerdo con el Censo del 2000 (citado Fernández y Robles, 2008), el 25% de la población total de estas personas se concentra en cantones de la región Central como San José, Alajuela, Desamparados y Cartago. El 50% se ubica en los principales cantones de las provincias, excepto Guanacaste, así como de cantones de la región Central.

**Tabla 1**  
Costa Rica: Porcentaje de distribución de la población adulta mayor por regiones naturales

Región	% del total de personas adultas mayores del país que vive en la región	% de personas adultas mayores en la población de la región	% de personas adultas mayores de la región que viven en la zona urbana
Central	68,1	7,1	76,5
Chorotega	8,3	7,4	37,0
Pacífico Central	4,9	6,3	61,9
Brunca	6,7	6,0	28,4
HuetarAtlántica	7,0	4,6	43,2

Huetar Norte

5,0

6,1

23,0

---

Fuente: Fernández y Robles (2008), con base en la encuesta de hogares de propósitos múltiples del INEC, 2007.

En la tabla 1, se expone la distribución de las personas adultas mayores según la región geográfica, en el mismo se aprecia que la mayoría de personas longevas tiene concentración en la región Central, así como una considerable cantidad de esta (76,5%) vive en el área urbana, al igual que el Pacífico Central. Por otra parte, de la región Chorotega, Brunca y Huetar Norte, la mayoría se ubica en zonas rurales.

Ahora bien, el evidente activo aumento en la esperanza de vida nacional, puede tener razón de ser en diversas causas, como se señala desde el Ministerio de Salud Pública (citado en Bermúdez, 2016), este incremento puede explicarse en los hábitos alimenticios sanos, el acceso a servicios como agua potable (no accesible en todos los países), altos niveles de alfabetización que favorecen hábitos saludables, y el modelo de atención universal y solidario en salud.

Pese a lo anterior, aún existen situaciones que deben ser abordadas con el propósito de mantener el incremento en la esperanza de vida de la población adulta mayor. por ejemplo precisa superar aspectos como los niveles de deserción educativa, la mala alimentación, la creciente presión laboral, entre otros. De igual manera este hecho representa una oportunidad para asumir ciertos retos, pues el fenómeno impacta áreas como las pensiones, los servicios salud y de cuidado que demandan las personas adultas mayores.

Precisamente uno de los fenómenos que ocurre durante la vejez corresponde a la jubilación, este hecho implica un proceso que conviene ser experimentado en las mejores condiciones posibles, con el fin de que resulte satisfactorio para quien lo vive, así como le permita apreciar la labor cumplida y las oportunidades con las que aún cuenta. Para referirse con más detalle a este período, se dedica el siguiente apartado a abordar el tema de la jubilación.

## **2.2 Jubilación**

Tal y como se visualizó en el apartado anterior, cada etapa de desarrollo involucra un proceso de transición para la persona; parte de este cambio se presenta con el retiro laboral, el cual significa una serie de modificaciones en quien lo vivencia.

Respecto a la jubilación, Bueno y Buz (2006) señalan que es un estado que obliga a asumir un nuevo rol que además empieza durante la vida laboral y que por tanto, debería planificarse para organizar sus próximos años de vida.

Como lo acotan los autores antes citados, la jubilación involucra un cambio debido a que es de suponer que la persona ha hecho del mercado laboral una parte trascendental de su vida, y al verse obligado a salir de este, se puede presentar una sensación de vacío, el cual llega a chocar con su nueva realidad de vida, y los roles que antes había asumido.

Asimismo, estos autores mencionan que el retiro debería planificarse con antelación, sin embargo, aunque eso sería lo ideal, las personas no siempre efectúan una organización de su vida al no estar insertas en el mercado laboral y esto hace que cada persona viva su jubilación de maneras distintas.



Por otro lado, Cruz (2011), relacionado con la jubilación indican que:

La pérdida del rol social y laboral conlleva un proceso de duelo que depende de la forma en que cada persona la experimente. Este sentimiento de pérdida es reforzado por la idea generalizada socialmente sobre la importancia del trabajo y el sentimiento de utilidad que se le da a la persona (p.9).

De esta manera, se destaca la importancia de la actitud de cada persona en relación con la vivencia de su proceso de jubilación; en este sentido hay quienes pueden interpretarlo como un duelo por la pérdida de su rol social, y de las relaciones que este involucra.

Bajo esta misma línea, se enfatiza el papel que tiene el trabajo para las personas, especialmente en la etapa de vejez, debido a que al estar efectuando durante muchos años ciertas labores, esto puede llevar a brindarles un sentimiento de utilidad e importancia; de esta forma, cuando ya no está, puede presentarse esta sensación de pérdida que se señalaba en el párrafo anterior.

Vinculado a este proceso de transición, el retiro del trabajo implica consecuencias en cuanto a las relaciones sociales y familiares de la persona jubilada, y esto lleva a la persona a reacomodarse y autocuidarse para conservar una calidad de vida apropiada (Amén, 2002).

De esta manera, se puede afirmar que el cambio no sólo se presenta por el abandono de los roles mencionados en párrafos anteriores, sino que también engloba transiciones en

cuanto a las relaciones que se establecieron en el período laboral y las cuales pueden cambiar después del retiro, o también culminar después del mismo.

Otro punto a destacar es que las personas suelen enfocarse en las tareas que van a realizar posterior al retiro, sin embargo, tal y como señala la autora antes mencionada, es importante enfocarse en su desarrollo integral, propiciándose de este modo la salud física, emocional, mental y espiritual, y su respectivo reacomodo.

En relación con lo expuesto, Daprà, Gómez, Herbosa, Martínez, Serrano y Tomás (2008) mencionan que la jubilación implica dedicar más tiempo a la propia familia y a los amigos y las amigas; el hecho de retirarse afecta tanto a la persona que lo hace como a su grupo familiar, por consiguiente, el apoyo de los miembros del mismo resulta fundamental en esta transición.

De esta manera, se establece que la jubilación incluye tanto al individuo como a las personas que le rodean, el cambio en el estilo de vida afecta directamente a la familia debido a aspectos como el tiempo con el que ahora cuenta la persona jubilada, así como los nuevos roles familiares que se adquieren, y aunado a esto, el área económica sufre modificaciones. Por este motivo, el apoyo de los miembros ayuda a la persona a sobrellevar de mejor forma el retiro.

Asimismo, hay ciertos elementos que afectan la vida de la persona una vez que se jubila. Bueno y Buz (2006) lo indican de la siguiente forma:

Las modificaciones de la capacidad adquisitiva, de las habilidades o capacidades personales, de las relaciones con otros y de la propia identidad.

pueden resultar estresantes. Sin embargo, no todas las personas cuando dejan de trabajar se ven afectadas por una crisis, ni ésta se presenta de la misma manera en todos los casos (p. 5).

Además de lo señalado, se habla también de un elemento importante y de especial cuidado, como lo es el estrés; cuando la persona se acostumbra a un estilo de vida económico y analiza que las habilidades personales que utilizaba ya no son las mismas a raíz del trabajo, así como la caída en las relaciones con las demás personas y su propia forma de ver el mundo, resulta en un conjunto de aspectos que pueden ser estresantes y causar ciertos peligros especialmente físicos y emocionales en esta etapa.

A pesar de lo anterior, es necesario rescatar el aporte de los autores en cuanto a que no todas las personas les afecta igual, y esto depende en gran medida de las capacidades personales de afrontamiento y la actitud con que la persona en cuestión asuma esta transición de su vida, así como las redes de apoyo con las que cuente, lo cual se ha mencionado en párrafos anteriores.

Otro tema importante es el relacionar la jubilación con el envejecimiento como si se tratase de lo mismo, o al menos similares, Daprà et al (2008), señalan que la jubilación tiene que ver más bien con decisiones políticas, económicas y laborales a lo largo de la historia, cultura y de las distintas sociedades, mientras que el envejecimiento es un proceso natural por el que pasan todas las personas.

En esta línea, es necesario entender que la jubilación aunque generalmente se da en la etapa de adultez mayor o cercana a la misma, el punto relevante es la modificación y el proceso que implica a nivel integral para los individuos, debido a que está directamente

relacionado con decisiones políticas según la sociedad donde se lleve a cabo, mientras el envejecimiento, como se observó en el apartado anterior propiamente se refiere a la etapa, que también va acompañada de muchos cambios en todas las áreas de los seres humanos.

Un elemento de relevancia con respecto a la jubilación tiene que ver con la nueva organización de la vida, Alpízar (2011), señala que “pasar, de un día a otro, de una vida entregada al trabajo a una jubilación ocupada por el ocio implica una modificación completa de la organización de la vida” (p. 18).

Precisa tomar en cuenta lo anterior, el trabajo cumple no solo una función económica, social y personal, sino que además requiere de la utilización del tiempo y entrega por parte de la persona cotidianamente; trasladarse de este estado laboral a uno de ocio, donde la persona debe reconstruir su existencia, sus pasatiempos u otras actividades laborales, demanda una transformación a lo que era su vida y una posible resistencia al cambio.

Organizar nuevamente la vida de una persona requiere primeramente de conocer en dónde se está en este preciso momento de la vida, reflexionar acerca de lo que se hizo durante los años laborales no sólo a nivel de trabajo sino integralmente, y también qué es lo que se quiere de ahora en adelante en los años venideros; esto implica, que la persona se entregue a otro tipo de acciones que le van a proporcionar sentido a su vida.

Relacionado con el punto anterior, Daprà et al (2008) indican que con la llegada de la jubilación se tiene más tiempo libre, pero tener nuevas oportunidades para utilizar ese tiempo que se dispone no es suficiente, sino que conviene aprovechar dichas posibilidades y disponerse a realizarlas.

Con respecto a lo que señalan los autores, precisa rescatar que las oportunidades para realizar distintas actividades pueden presentarse de diversas formas según la realidad de la persona y de su entorno, sin embargo depende enteramente del individuo si prefiere ocuparse de esta manera, descansar o realizar otro quehacer, teniendo en cuenta que es necesario que la persona tenga la habilidad y el gusto por realizar dichas oportunidades que se presenten.

En relación con lo que se menciona en el párrafo anterior, existen diversas teorías con respecto a la jubilación, Sirlin (2007), expone dos de ellas que se consideran fundamentales para entender parte de este proceso, la primera se define como la teoría de la crisis, establecida por diversos autores entre los que destaca Guillemard (1973); y por otro lado, la teoría de la continuidad, adjudicada a Atchley (1971) como uno de sus principales precursores.

Sirlin (2007), resume la teoría de la crisis de la siguiente forma:

La Teoría de la Crisis destaca los efectos negativos de la jubilación, ya que da importancia al trabajo como factor de integración social y reforzador de los sentimientos de integridad personal, así como constituye la principal fuente de ingreso. Las consecuencias socio – psicológicas difieren de la actividad laboral realizada. Se identifican tres rupturas a partir de la jubilación: la desvalorización social, el acceso a un tiempo libre vacío de contenido y la ausencia de socialización en este período de la vida. Influye, asimismo, en la salud a través de afecciones emocionales (depresión,

ansiedad, etc.) o incluso puede desencadenar la aparición o agravamiento de enfermedades (p. 52).

En el otro sentido, se tiene la teoría de la continuidad, que Sirlin (2007) resume basada en los principales supuestos:

La Teoría de la Continuidad refiere a la crisis de identidad como a una parte solamente de la realidad, destacando la satisfacción que puede proporcionar el uso del tiempo libre evitando la crisis de ruptura, la que estará condicionada a la preparación, no afectando la satisfacción con la vida (p. 52).

Con respecto a la teoría de la crisis, la autora hace referencia a que las personas adultas mayores que llegan a este estado suelen manifestar efectos negativos a raíz del cambio que se produce en sus vidas, uno de estos elementos está relacionado con ensalzar el trabajo a un punto tal, que su vida tiene sentido por el hecho de ocupar su tiempo en el trabajo, ya que este representa ingresos económicos, integración social, seguridad en sí mismo, entre otros aspectos que influyen en que se convierta en una crisis para el individuo.

Aunado a lo anterior, esta teoría establece que se dan diversas rupturas en el plano de desvalorización social, donde la persona al no estar ocupada en labores productivas puede llegar a sentirse menos importante tanto en el plano personal como social. Otra de las rupturas señaladas es el tiempo libre vacío de contenido el cual se refiere a ese tiempo “muerto” que la persona tiene precisamente sin realizar una actividad que la mantenga ocupada. podría describirse como esos períodos sin tareas por efectuar voluntariamente.

Asimismo, se detalla la última ruptura relevante con respecto a la teoría de la crisis, que señala Sirlin (2007), que es lo concerniente a la influencia en la salud tanto emocional como física que puede producir la jubilación; esto incluye la aparición de nuevas enfermedades (depresión, estrés, ansiedad, hipertensión, diabetes, problemas cardíacos, etc.), o bien el agravamiento de las mismas.

Este último punto podría ser de los más inciertos con respecto a la jubilación, si el proceso no es adecuadamente vivido, incluso podría desencadenar en enfermedades, significa para la persona una crisis adicional al retiro, por tanto la situación puede conllevar un problema mayor más difícil de atender tanto por quien experimenta el hecho como por sus redes de apoyo.

En el otro sentido, con base en la teoría de la continuidad que se planteó anteriormente, relacionada con el bienestar que puede darle al sujeto el uso del tiempo libre a su favor, evitando de esta manera la crisis de ruptura y por consiguiente la satisfacción con la vida; se puede entender como la posición contraria a la crisis y además está relacionada con la actitud con que la persona va a asumir su jubilación, sin prestarle especial importancia a la crisis que ya representa esta nueva organización de su vida sin laborar.

La continuidad constituye también una forma de reorganizar ciertas acciones y actividades que se tenían abandonadas o en espera a raíz del trabajo, así como el rumbo que la persona pretende darle a su vida, sin negar la realidad de que ahora ya no posee su trabajo, las relaciones sociales, ni las funciones que antes cumplía.

Con respecto a las dos teorías, Sirlin (2007), señala que ambas son insuficientes para poder explicar todos los elementos que repercuten en la jubilación en cada persona. Se ha indicado en párrafos anteriores que intervienen diferentes factores en este amplio proceso del retiro, parte de ello corresponde a la crisis que implica y la continuidad para realizar distintas actividades, sin embargo, es necesario comprender todo el fenómeno que rodea la jubilación en la vida de quien cumple con esta etapa, parte de ello también atañe al aspecto de género.

Tanto los hombres como las mujeres tienen una serie de características y particularidades que les hace distintos de otras personas y de su otro género, por consiguiente, en este tema pueden existir diferencias en cuanto a cómo se vive la jubilación desde una óptica de género, con sus respectivos estereotipos y roles que rodean a los individuos a lo largo de la vida.

En este sentido, según lo mencionado por Freixas (citado en Sánchez Guzmán, 2011), independientemente de que existan mujeres en la adultez mayor, que hayan participado asalariadamente antes, existe un estereotipo de género que distingue a los hombres como proveedores del hogar, es a partir de que trabajen o reciban una pensión por haber sido asalariados, lo que les configura un envejecimiento material e instrumental. Debido también a que en esta etapa de vida los hombres llegan a efectuar tareas de reparación en el hogar, de descanso o quizá de ocio.

Esto se vive diferente, en las mujeres, pues su rol de cuidadoras y amas de casa no logra una jubilación ya que no es reconocido formalmente mediante de un salario. Ellas



permanecen continuamente ligadas al trabajo doméstico y la preservación de las condiciones que apoyan la calidad de vida de los integrantes de su familia.

Bajo esta línea, Amén (2002) señala que durante el transcurso del tiempo la condición genérica de las mujeres ha hecho que para muchas de ellas lo más importante y lo que les brinda sentido a sus vidas es el papel de madres, parejas, cuidadoras; es decir vivir para otros y otras, caso contrario al de los hombres que la sociedad los determina con un papel de proveedores económicos y de status social según el trabajo que desempeñe y lo que puede aportar; siendo los estereotipos de poder, privilegio, no expresión de sentimientos o vulnerabilidad, las conductas más “adecuadas” para ellos.

Lo que señala la autora representa a su vez una problemática social, ya que para ambos sexos se ven limitadas ciertas actividades, sentimientos, pensamientos, trabajos, y toda una cotidianidad, donde como sociedad es un tema difícil de manejar y de romper con estos. A su vez, para las personas que están encaminadas en su proceso de jubilación o que ya lo están viviendo, repercuten significativamente los roles de género.

Un ejemplo de lo que se menciona en el párrafo anterior, lo indica Amén (2002):

Culturalmente este status establecido para los sexos sufre grandes cambios cuando los mismos se acogen a la jubilación. En este mundo patriarcal los varones por el solo hecho de estar inactivo laboralmente sufre desvaloración afectándose su autoestima, pues “ya no domina el mundo para su servicio”  
(p. 26)

En este caso particular, se hace referencia a los hombres jubilados que son afectados por el machismo; al trabajar toda su vida y sentirse importantes según el puesto que hayan desempeñado, muchos varones pueden llegar a sentirse inútiles y desvalorizados por esa misma inactividad a la que invita la jubilación, estas ideas suelen perjudicar la salud emocional de ellos, en lugar de percibirse como un descanso a tantos años de actividad laboral.

Se pueden distinguir, de acuerdo con Osuna (2006) que al jubilarse, resaltan socialmente los roles de abuelo y abuela en las personas adultas mayores como papeles diferenciados: masculinos –instrumentales- y femeninos –afectivos. Desde esta perspectiva, se plantea que las mujeres enfatizan la vinculación emocional con las nietas y los nietos y tienden a un mayor contacto, a diferencia de los abuelos, que efectúan más los juegos de motricidad.

Otro punto a destacar, es que la baja autoestima a raíz de esta problemática además de afectarse a sí mismo, puede llegar a perjudicar sus relaciones con las demás personas, y constituye un problema para la sociedad, ya que son casos que deben ser atendidos, pero por la misma perspectiva del ser hombre es en muchas ocasiones complicado que pidan ayuda por problemas emocionales de este tipo. Es una situación compleja porque para ellos se ve la realidad de que no son los “dueños del mundo” una vez que finalizan de trabajar.

En el caso de las mujeres, la investigación de Cruz (2011) detalla elementos relevantes con respecto a las mujeres y la jubilación, se menciona que para las mujeres este cambio de etapa sigue enfocado al aspecto laboral, pues la mayoría de ellas considera importante el dedicarse a otras actividades que no sean precisamente del rol de esposas o

madres, lo cual evidencia la necesidad de mantenerse tanto ocupadas como en un espacio público.

Un elemento rescatable es que para diversas mujeres, la jubilación puede representar también una reorganización que sigue involucrando el dedicarse a otros roles, aunque no necesariamente implique una remuneración económica, lo cual podría significar también que el hecho de mantenerse activas y ocupadas hace que se encuentren en una posición agradable, ya que el doble rol (ocupación, y madre-esposa) que generalmente han mantenido las invita muchas veces a llevar una vida agitada.

Con respecto a lo que se alude en el párrafo anterior, Cruz (2011) apunta asimismo que para las mujeres es esencial no perder el espacio que habían logrado con tanto sacrificio, a pesar de tener siempre el doble rol de madre-esposa y trabajadora, lo cual concuerda con la denominada crisis de la mitad de la carrera, donde se llega a replantear las metas y expectativas.

Lo anterior expone una realidad en materia de género, donde las mujeres que experimentan el proceso de jubilación presentan cierta resistencia a perder ese espacio público que se le ha dificultado abrirse durante el transcurso de los años, como parte de la sociedad patriarcal que aún existe en los diferentes contextos.

Parte de lo que señala la autora está relacionado tanto en las mujeres como en los hombres con la crisis de la mitad de carrera, donde el ocio cada vez adquiere un papel más protagónico, y depende de la persona la manera en la que desee vivir la jubilación, teniendo en cuenta que los roles y estereotipos de género están presentes y pueden afectar la vida de los individuos de una u otra forma.

Ahora bien, pese a las diferencias existentes en cuanto a género entre la manera de vivenciar el retiro laboral, lo que aplica para todas las personas que se enfrenten a dicho proceso, son las etapas del mismo, por lo que a continuación se reseñan.

### **2.2.1 Etapas de la jubilación**

Como se ha mencionado con anterioridad, la jubilación corresponde a una etapa que experimentan las personas cuando se retiran del mercado laboral. Se percibe como un cambio que se vivencia y que como tal conlleva una serie de fases que de acuerdo con Daprà et al. (2008) van desde la conmoción inicial hasta la aceptación por parte de quien lo experimenta. Estos autores indican que su vivencia y la duración de cada fase depende de cada persona ya se vive de manera diferente de acuerdo con las circunstancias.

Tal y como se ha señalado, cada quien vivencia la jubilación de forma distinta de acuerdo con una serie de factores, sin embargo, algunas fuentes han propuesto fases en el momento del retiro laboral. Por este motivo, se toman como referencia tales etapas y se abarca desde la perspectiva de varias fuentes, sin embargo, considerando que cada persona las experimenta de manera diferente y que inclusive pueden no presentar la totalidad de ellas o vivirlas en un orden distinto al establecido por las diversas autoras y los diversos autores. Bueno y Buz (2006) reseñan que en el proceso continuo de jubilación las fases corresponden a la prejubilación, luna de miel, desencanto, reorientación y estabilización.

En cuanto a la fase de la prejubilación, de acuerdo con los autores antes citados, se indica que la persona plantea expectativas acerca de la jubilación y asimismo, plantea objetivos.

Con lo antes aportado, se visualiza que existe una fase en la cual la persona plantea sus planes y sus expectativas, respecto a la jubilación. Lo idóneo para que el retiro laboral no represente un transición tan drástica, es realizar una planificación de las actividades que se van a desarrollar, así como de las reestructuraciones que deben desarrollarse a nivel económico, familiar, social, entre otros. Sin embargo, esta planificación organizada y completa no siempre sucede, no todas las personas próximas a jubilarse la realizan, de ahí el planteamiento de que no todas y todos atraviesan las fases de la misma manera y en el mismo orden.

Ante todo cambio, lo esperable es que la persona con anticipación piensa acerca de lo que éste representa para ella. Estos pensamientos, según lo citado, se presentan en la etapa denominada prejubilación. Al ser la jubilación una transición tan drástica, el futuro jubilado y la futura jubilada pueden tomar este retiro desde diversas actitudes, que sin duda van a influir en la vivencia de las demás fases del retiro laboral inclusive del orden de las mismas.

Se enumeran cinco actitudes que de acuerdo con lo estipulado por Agulló (citado en Bueno y Buz, 2006), corresponden a: rechazo, aceptación, liberación, oportunidad y ambivalencia. Estas actitudes dependen en alguna medida del significado que le haya brindado la persona al trabajo, así como de las expectativas y proyectos que tenga a futuro.

De esta manera, el rechazo puede hacer que la persona vivencie el proceso de una manera más complicada a una persona que ve la jubilación como una oportunidad para desarrollar los proyectos y las actividades que no había podido desarrollar por estar dedicada al trabajo. El entusiasmo y la motivación en cada caso son distintos.

Posterior a la prejubilación, que se presenta cuando las personas aún están insertas en el mercado laboral, Bueno y Buz (2006) señalan la etapa de la luna de miel, “en la que se intenta hacer todo lo que se deseó y no se pudo cuando se trabajaba o se intenta descansar disminuyendo cualquier tipo de actividad [...]” (p.5).

La vivencia de dicha etapa también depende de las actitudes previas con las que se tomen la jubilación, de manera que una persona que rechaza este cambio, quizá no experimente esta fase o lo haga en menor medida que alguien que desea retirarse del trabajo y desarrollar los proyectos que tiene en mente.

Puede indicarse que la fase correspondiente a la luna de miel se presenta en función de las expectativas que la persona tiene, de manera que el tiempo libre que se tiene se percibe como una oportunidad para desarrollar las actividades planeadas. De esta forma, en ocasiones las personas en la fase de luna de miel confunden su jubilación con vacaciones, de modo que aún no hay una total aceptación de lo que se está viviendo.

Aunado a lo antes presentado, Aymerick, Gras y Planes (2010) plantean con base en el modelo de Atchley, la fase de la luna de miel, dentro de la etapa denominada jubilación. Por consiguiente, esta etapa se experimenta de tres maneras: mediante un período de euforia y liberación asociada al abandono de las obligaciones laborales, también como la simple continuidad con las actividades de ocio previas o que se perciba como un período de descanso asociado al abandono de la ocupación laboral.

De esta manera, la primera época transcurrida después de que la persona se jubiló, es tomada desde diversas perspectivas, sin embargo, en todas se evidencia que aún no está

consciente de todas las implicaciones de su proceso y apenas se está ajustando a su nueva etapa.

De acuerdo con el planteamiento de Bueno y Buz (2006), la fase siguiente corresponde al desengaño, la cual es planteada como una etapa por la que no todas y todos atraviesan pero que ocurre cuando no se es capaz de encontrar actividades que lo satisfagan y pasa por un período de desengaño al no cumplir con sus expectativas.

Es así como se pasa de un período de luna de miel en el cual como se mencionó aún no se tiene plena consciencia de todas las implicaciones de la jubilación, a uno en el cual la persona se enfrenta a su situación y percibe la misma con mayor objetividad y no con la actitud entusiasta y eufórica de un inicio. Para algunos representa una crisis ya que pueden experimentar frustración.

Dicha fase no siempre sucede al no encontrar actividades que brinden satisfacción, para algunas y algunos significa un período de mayor consciencia de su situación y no como una crisis, de manera que el mismo ayuda al individuo a plantear proyectos bajo el principio de realidad y a considerar la jubilación desde sus diversas aristas y no sólo como una época de vacaciones.

Este período de consciencia lleva a la etapa de reorientación, la cual de acuerdo con Aymerich, Gras y Planes (2010) abandona las fantasías asociadas a su transición y adquiere una visión que toma en cuenta tanto las posibilidades como las limitaciones sociales y económicas que conlleva el retiro laboral.

Es así como la persona poco a poco se va ajustando a su nuevo rol y esto le permite plantear con mayor objetividad los proyectos y la manera que considere más adecuada y agradable para vivir su jubilación. Esto le lleva a la aceptación, en la cual se logra estabilizar emociones y rutinas diarias con la vida de persona jubilada.

Siendo así, se incorporan los aprendizajes vividos a lo largo del proceso y se visualiza el retiro laboral como un período de crecimiento que puede contribuir a la autorrealización de cada quien.

Se concluye en torno a la jubilación que como toda etapa involucra que la persona adquiera ciertas habilidades e incorpore aprendizajes a su vida, de manera que pueda vivenciar el proceso y así alcance su autorrealización y se desarrolle como un ser integral. Es así como con la jubilación acontece en continuo aprendizaje y actualización por parte de quien la vive.

A partir de lo anterior se aprecia la relación existente entre la manera en que se transita por la etapa de jubilación y los resultados satisfactorios de ello, junto con el significado que se asigna a la vida durante dicho proceso; por lo cual, a continuación se hace referencia a los principales conceptos y elementos relacionados con el sentido de vida, en especial lo concerniente a la etapa de vejez.

### **2.3 Sentido de Vida y logoterapia**

Para referirse al tema del sentido de vida es necesario partir de los principios de la logoterapia, de acuerdo con Barbero (2013), esta nace con Viktor Frankl, psiquiatra y neurólogo vienes sobreviviente del Holocausto quién a partir de su experiencia y debido a



las múltiples influencias que recibió a lo largo de su vida de otras corrientes teóricas, creó este nuevo enfoque terapéutico.

De acuerdo con los planteamientos de Soucek explicados por Lukas (2003), la logoterapia se constituye como la tercera escuela vienesa de psicoterapia, considerando como la primera el psicoanálisis de Sigmund Freud y la psicología individual de Adler como la segunda. Es así como según estas ideas, Sigmund Freud se encargó de abarcar de la voluntad de placer, Alfred Adler de la voluntad de poder y Viktor Frankl de la voluntad de sentido en el ser humano.

Puede considerarse entonces que las propuestas de Viktor Frankl correspondieron a una nueva percepción del ser humano y de la manera en la que él mismo dirige su vida, considerándolo así como un ser que sólo puede realizarse en la medida en que satisface un sentido.

Desde otra visión, Lukas (2003) con base en tratados estadounidenses, presenta la logoterapia como la tercera fuerza de la psicoterapia, siendo así el psicoanálisis la primera fuerza, la terapia de la conducta la segunda fuerza y la psiquiatría existencial o psicología humanista como la tercera fuerza. La logoterapia se encuentra incluida dentro de la última fuerza.

El término logoterapia deriva del griego *logos* que se traduce a sentido, significado o propósito, por lo cual, según Frankl (2004), este enfoque se centra en el significado de la existencia humana, así como en la búsqueda de sentido que hace la persona y que de acuerdo con esta terapia, la principal fuerza motivadora de un ser humano es la lucha por encontrar este significado a su propia vida.

De este modo la logoterapia viene a sentar las bases del análisis existencial, en el estudio del sentido de vida y de cómo las personas le dan un significado a su existencia sin importar a las situaciones que se enfrenten, es decir es esa búsqueda incesante del ser humano por encontrar y darle una razón a su existir.

Para comprender de dónde surge el término de sentido de vida es importante considerar que la logoterapia se sostiene sobre tres planteamientos, estos son descritos por Pacciola y Mancini (2012) y son la libertad de voluntad, la voluntad de significado y el significado de la vida.

La libertad de voluntad se refiere a la autonomía que tiene la persona para determinar sus actitudes y creencias propias en cada situación. Por consiguiente, según este principio la persona elige cómo enfrenta y reacciona ante los retos que la vida y a la vez, es responsable por sus actitudes.

Asimismo, Noblejas (2004), menciona que si bien las situaciones que se viven son inevitables, la persona puede plasmar su propio sello y su expresión personal ante cualquier circunstancia, aún y los condicionamientos “cada persona tiene la posibilidad de participar activamente en su propia transformación y en la transformación del mundo circundante” (Noblejas, 2004, p.21).

Si bien la persona se encuentra condicionada por diversas situaciones biológicas, sociales y demás, dependerá de sí misma el dejarse determinar por dichas circunstancias e involucrarse de manera activa en la búsqueda del significado a las situaciones que se suscitan a lo largo de la vida; cabe rescatar que el ser humano es libre de elegir la forma en que afronta los escenarios que la vida le plantea.

Por otro lado, el segundo planteamiento es la voluntad de significado en la cual, según Pacciola y Mancini (2012), consiste en esa búsqueda y realización incesante de un significado, del sentido de la existencia misma y que corresponde a esa cuestión que pone a la persona en movimiento para encontrar dicho significado

La voluntad de significado es considerada por Frankl (2008), como la fuerza motivacional más importante del ser humano, dicho de otro modo es reconocida como una fuerza primaria, la cual se ve frustrada según Bruzzone (2011), cuando la persona es víctima de la insignificancia y vacío, así también este concepto permite comprender de una mejor manera la génesis del análisis existencial, el cual nace de la idea de que las personas al no encontrar un sentido de vida, pueden sufrir y enfermarse.

Dicho lo anterior se puede denotar la importancia que tiene el sentido de vida en la existencia de cada quién de modo que la búsqueda que hace la persona de este la mantiene activa y tomando un papel protagónico en su propia historia, que al contrario cuando no se da esta búsqueda y construcción del sentido, el individuo cae víctima del vacío apareciendo muchas veces la enfermedad u otras consecuencias tanto físicas como psicológicas.

Finalmente, el tercer sustento corresponde al significado de la vida el cual se entiende como el porqué de la existencia de cada persona y corresponde a “algo que espera ser descubierto, o bien una atribución de elegir según los mismos valores”. Es decir esos significados transmitidos por la cultura y la historia, son comunes y referentes a la condición humana.

Pese a lo anterior, resulta importante el elemento de la propia elección del sentido en las diferentes situaciones, si bien influyen los valores, según Bruzzone (2011), el

significado que se da deriva de una elección radical, de un acto de decisión a priori sin el cual la existencia sería despojada de toda razón real o incluso sólo posible.

Para concretar una definición de sentido de vida, es necesario distinguir en primera instancia el concepto de sentido. De acuerdo con el Diccionario de términos Psicológicos, el cual es recopilado por Galimberti (2002) y se basa en los aportes de Biswanger y Jung el concepto de sentido hace alusión al significado que para cada uno asumen su existencia y el mundo en que se manifiesta. Esto quiere decir que, el sentido se encuentra estrechamente ligado a la existencia y a la forma en que cada persona interpreta los hechos que le suceden, con lo cual construye un significado.

Desde la fenomenología, el ser humano está abierto al sentido, de manera tal que, este enmarca diferentes significados enmarcados en su propia vida. Este sentido, según la fuente antes señalada, no está ya dado a cada persona, sino que cada situación particular, le confiere un sentido a quien la vive

Por otra parte, Grondin (2012) menciona que el término sentido, hace referencia a tres concepciones. La primera sugiere que es algo que sigue cierta dirección, y esto, lo relaciona con la propia vida, la cual, dependiendo de los hechos que surjan, toma una u otra dirección. Como segunda conjetura, este autor plantea que otra interpretación puede ser el sentido significativo, el cual sugiere “lo que las cosas quieren decir” (p. 74). En tercer instancia, se menciona que el sentido posee una faceta sensitiva, lo que corresponde a la capacidad de captar algo, de sentir las vivencias.

En esta línea, se expone entonces que, el sentido de la vida corresponde a la conjunción de una dirección dada por las experiencias vividas, el significado de las mismas

que la persona infiere, aunado a las sensaciones que se generan a partir de estas vivencias, lo que las convierte en situaciones que no se desean olvidar y que generan un impacto en la vida de quien las experimenta (Grondin, 2012).

Es por esta razón que, Frankl (1991), al poner en manifiesto los primeros análisis sobre sentido de vida, concluyó que este, es dinámico y subjetivo. Lo que indica que cambia conforme a las experiencias vividas y que es propio de cada ser individual, según sus interpretaciones. Aunado a esto, es posible mencionar que, Frankl (1997), acuña la frase en su texto en alemán: “das infragestellen des daseinssinnns” para referirse al sentido de vida, lo cual traducido al castellano, hace referencia al término cuestionamiento o pregunta.

Desde esta perspectiva, se puede rescatar a Vial (2000), quien propone desde la filosofía que, el término cuestionamiento o pregunta se encuentra relacionado con el misterio, el cual envuelve al ser humano. En tanto, el sentido de vida se encuentra ligado a la pregunta por el sentido, que visto desde este panorama, sugiere un misterio hasta que la persona lo construye conforme experimenta situaciones en su vida.

Se afirma que, el sentido de vida desde una visión generalizada, se puede definir con base en las actitudes de las personas ante las diversas situaciones que enfrenta. En tanto que, el comportamiento de la persona ante una situación específica, determina la forma en la que ésta la va a percibir y recordar, así como el significado que va a evocar tal evento en la construcción del sentido de vida.

Respecto a la búsqueda de sentido Kuhn y Farran (1998), menciona que este se caracteriza por cuatro premisas: los valores personales, los cuales son considerados una

base fundamental al explorar el sentido vital de las personas y que además son expresados de diferentes formas. Destacan también que este significado puede ser creado mediante una decisión, que las personas son responsables de sus acciones, así como que el sentido puede darse de manera temporal (experiencias cotidianas) o final (experiencias de vida personales, espirituales).

Así pues, el sentido vital resulta un asunto que depende de factores propios de cada persona, tal como lo son sus valores, por lo que pueden variar según la formación e ideales de cada quien, al igual que de las decisiones que tomen a lo largo de su vida para encontrar este sentido y la forma en que se responsabilicen con ello.

Si bien el sentido de la vida debe ser descubierto por la persona misma y cada quien hace su elección, es importante considerar que existe en esta búsqueda la influencia de los valores que han sido transmitidos por la sociedad en general a lo largo de la vida, que vienen a permear la manera en que se enfrentan los diferentes escenarios y que se les atribuye un significado para la propia existencia.

Según destaca Frankl (2008), relacionado con este tema lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el concepto concreto de la vida de cada individuo en un momento dado. No existe un sentido abstracto de la vida, sino que cada quien tiene un cometido y tarea única en los diferentes momentos y hechos concretos de la vida.

Con esto es importante resaltar que la vida de cada individuo se construye por etapas y que en cada una de estas el sentido de la vida cambia e incluso evoluciona, ampliándose con nuevas metas y nuevos propósitos que se van adquiriendo a partir de las

nuevas experiencias pero que a su vez se construyen con base en las aspiraciones planteadas previamente.

Pese a que el sentido de vida varía de acuerdo con cada etapa del desarrollo humano, en cada período vital se suscitan experiencias que anteceden a las venideras, mantienen enlaces entre sí y son base para el significado que se van otorgando según el avance de la persona en los periodos del desarrollo humano.

Noblejas (2000), destaca que existen dos tipos de sentido, el sentido de la vida cotidiana y el suprasentido. El primero según menciona esta autora, hace referencia a lo que cada situación concreta significa para una persona determinada. Es decir, todos los individuos se enfrentan día a día a diferentes momentos los cuales implican el cómo actuar y de esto depende si logran sacar la tarea, al lograr tomar conciencia del por qué y para qué de la situación vivida, es así cuando la persona encuentra sentido en su experiencia.

Respecto a lo anterior, Noblejas (2000), menciona que el sentido de la vida radica en la vida misma por lo que no puede ser dado sino que debe ser encontrado por cada persona según su experiencia y su vida. Este es subjetivo dado que para cada quien este es diferente y relativo al escenario particular, lo cual le hace único e irrepetible. Sin embargo, la autora indica que estas características hacen descubrir a su vez, la objetividad del sentido: la persona tiene que captar, comprender y realizar el sentido (igualmente único e irrepetible) adecuado a la situación.

De acuerdo con lo anterior, se evidencia que el sentido de vida es único e irrepetible para cada quien y el mismo supone que todas las personas tienen una misión particular en la vida, dicha misión les invita a actuar mediante acciones concretas por medio de las cuales

se es capaz de alcanzarla. Al considerar esto, se determina que las personas encuentran sentido a su existencia al observar el aporte único y necesario que hacen a los distintos ámbitos en los que se desenvuelven, ya que esto genera sentimientos de importancia y de valor personal, por lo que es certero decir que el sentido se busca y se encuentra a partir de la experiencia de cada ser humano y cómo este se percibe a sí mismo en relación con su contexto.

Por otro lado, se puede acotar la existencia del suprasentido, el cual Noblejas (2000), explica que sólo se resuelve por decisión, está más allá de la razón y de la explicación científica; no se puede concebir; hay que creer en él, por lo que solo puede ser objeto de fe, no necesita demostración, pero sí es pensable y susceptible de creer.

Asimismo Noblejas (2000) expresa que en términos de probabilidad racional, se puede decir que la mayor parte de las realidades tienen un sentido concreto, la creencia de que todo tiene sentido es racional, no obstante, la totalidad es inabarcable y por ello su sentido se rebasa a la capacidad humana. Por ello, “podría decirse que el todo no tiene sentido, sino supersentido” (p.110).

Una persona puede vivir como si existiera un orden, un destino, una misión o como si todo fuese un sinsentido o un caos arbitrario. Existencialmente se decide por una cosa o por otra. La prueba última de la existencia del sentido es la satisfacción que acompaña a la búsqueda. Desde este punto, las personas buscan cuál es la contribución que harán a la sociedad, emprenden la búsqueda de la misión en la vida y esto lo hace en las situaciones concretas y cotidianas que viven.



Es necesario destacar que el sentido de la vida no se descubre de inmediato, sino que hay una exploración constante acompañada de paciencia y flexibilidad. Debido a los constantes cambios de la vida, las personas se encuentran en la incesante búsqueda y al final de la vida, posiblemente con mayor intensidad aparecen cuestionamientos que pretenden respuestas que permitan sentir plenitud con lo vivido.

Por otro lado según la propuesta de Frankl (2004), sobre la búsqueda del sentido de la vida, existe un argumento importante en el cual basa su teoría, este corresponde a una frase externada por el filósofo Nietzsche: “quien tiene un porqué para vivir, puede soportar cualquier cómo”. Frankl reconoció que, durante su experiencia en los campos de concentración, las personas que tenían niveles más óptimos de supervivencia fueron aquellos que tenían ya fuera a una persona a quien amar o que sentían el deber de culminar una tarea o misión, a pesar del sufrimiento.

Ahora bien, existe la pérdida del sentimiento de que la vida es significativa, es decir la persona no encuentra un significado a lo que le está sucediendo a su alrededor, lo cual Frankl (2001) llama el vacío existencial, en estos tiempos este se manifiesta de manera más evidente mediante el aburrimiento. Dicho autor menciona que cuando las personas tienen la oportunidad de hacer lo que quieren parecen no querer hacerlo cayendo así en el hastío.

Un ejemplo de lo que se menciona anteriormente les sucede a las personas que se jubilan, quienes en muchos casos han esperado con ansias su retiro para hacer todo lo que siempre habían querido hacer o emprender nuevos proyectos pero que al encontrarse en ese momento de desocupación no logran hacer nada con su tiempo libre, cayendo así en el

aburrimiento y experimentando esa sensación de vacío la cual puede afectar su salud tanto física como emocional.

Según Barbero (2013) “el sin sentido es un agujero, un hueco en la vida y en los momentos en que se siente, la persona experimenta la necesidad de llenarlo” (p.36). Ante el vacío existencial las personas buscan diferentes maneras para llenarlo, entre estas el exceso de trabajo, con personas, con el abuso de ciertas sustancias como drogas, sexo promiscuo y demás. Por lo que este puede quedar oculto o enmascarado ante todas las anteriores actividades o personas y ni siquiera la persona misma tener conciencia de esa ausencia de sentido.

En la misma línea Frankl (2001) habla de la frustración existencial la cual es “un sentimiento de falta de sentido de la propia existencia” (p.87). Esta es patógena, ya que puede ser causante de enfermedades que alteran balance psíquico. La frustración va más allá, ya que como menciona este autor la persona frustrada existencialmente no conoce y no encuentra nada con lo cual pueda llenar el vacío.

Dicho esto resulta importante trabajar con las personas que están prontas a desocupar su tiempo libre y enseñarles a cómo emplearlo, ya que la mayoría experimentan la pérdida del sentimiento de significancia, para que así puedan manejar y sobrellevar este vacío y evitar caer en la frustración existencial lo cual podría traer la pérdida del equilibrio emocional y psíquico.

Existen ocho rasgos que componen el sentido de la vida, mediante los cuales las personas expresan o viven su significado vital. Arguedas y Jiménez (2004), reseñan los anteriores en:

- Intereses especiales: las personas que tienen fuertes intereses y se pueden dedicar a ellos, manifiestan sentirse más satisfechas, es lo que a la persona le llama la atención, a lo que le gusta dedicar tiempo, lo que le causa placer. Tiene un carácter motivador y de refuerzo.

- Metas: Plantear metas conlleva a valorar racionalmente la percepción del futuro, estas son un impulso vital que permiten la entrega a una tarea pese a lo difícil que pueda resultar.

- Motivación para el logro. Quienes tienen una alta motivación para el logro creen que sus acciones tienen un valor, saben que pueden contribuir con el cambio y se esfuerzan por lograr sus objetivos, lo cual les permite tener un propósito en la vida. Esta motivación se refleja en las acciones concretas que realizan las personas para alcanzar lo que buscan.

- Aspiraciones educativas. Son los deseos por aprender, para recibir un certificado o para enriquecer su vida, mediante el estudio constante, periódico u ocasional.

- Optimismo. Es la interiorización de la creencia de que todo irá bien a pesar de los contratiempos y de las dificultades, es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión. Es necesario analizar la situación real sin exagerar lo positivo, pero tampoco sin anularlo, sin negar lo negativo, pero tampoco eliminándolo.

- Persistencia. Se refiere a continuar los esfuerzos a pesar de las adversidades, las personas describen los eventos difíciles como experiencias de aprendizaje y se conciben a sí mismas como personas que no se dan por vencidas. Se trata de continuar a pesar de los sentimientos desagradables.

- Fe y Espiritualidad. La espiritualidad tiene que ver con actitudes, creencias y prácticas que animan (dan espíritu) a la vida. En cuanto a la fe hay elementos que pueden quebrantarla y condiciones que pueden fortalecerla. La persona con fe y espiritualidad tiene confianza, seguridad y esperanza dadas por convicciones o experiencias subjetivas, sean religiosas o no.

- Sentido de Propósito. Este evoluciona a partir de las relaciones con otros, es la intencionalidad o visión que se tiene respecto al futuro, se caracteriza por un impulso vital y de entrega a una causa. Quienes valoran lo que día a día realizan, tienen un sentido de los logros alcanzados y satisfacción.

Estos rasgos resultan importantes en la temática, ya que es mediante de estos que se puede identificar y visualizar mejor la forma en que las personas le encuentran el sentido a su propia vida. Asimismo en cuanto a los rasgos, no todas las personas vivencian su sentido mediante todos estos, sino que hay personas que se centran más en su espiritualidad por ejemplo que en sus aspiraciones educativas y así sucesivamente.

De esta manera se rescata la actitud como uno de los aspectos más relevantes relacionados al sentido vital y a todas las experiencias que viven las personas. Esta actitud con la que se enfrentan las diversas situaciones marca una pauta significativa en la construcción del sentido, y que precisamente, está directamente relacionada con la presente investigación y por tanto adquiere una gran importancia para la misma.

Para Vallerand (citado en Ubillos, Mayordomo y Páez, 2004), la actitud tiene que ver con un constructo no observable directamente que implica una relación entre aspectos cognitivos, afectivos y conductuales, además tiene un papel motivacional de impulsión y

orientación a la acción así como influencia en la percepción y pensamiento. A su vez, el autor se refiere a que las actitudes son aprendidas, perdurables y tienen un componente afectivo simple de agrado-desagrado.

A partir de lo indicado, se aprecian caminos que conducen al hallazgo de sentido en la existencia, mismos que Frankl (2004) reseña en tres valores: de actitud, creadores y vivenciales. Se continúa en el siguiente punto haciendo referencia a los valores de sentido de vida propuestos por el autor, dado que es en estos, en los que se centra el presente estudio.

### **2.3.1 Valores de sentido de vida**

Acerca de los valores de sentido de vida, se reconoce que cuando una persona se encuentra aferrada a algo que represente un valor significativo para sí, sus posibilidades de encontrarle sentido a la vida se incrementan, pese al dolor o sufrimiento que signifique enfrentar su realidad.

De acuerdo con lo anterior, Luna (2009) propone que los “valores significativos eliminan la desesperación en situaciones en que se vive una oscuridad existencial. El valor también proporciona una justificación cuando se hace una elección” (p. 21). Consecuentemente, se puede identificar que los valores le permiten a las personas determinar sus prioridades de vida y con ello superar las adversidades que se le presenten.

Es posible considerar que las personas adultas mayores jubiladas que encuentren un valor en diversas situaciones de su vida, tendrán una mejor disposición y un propósito vital superior. Para ello, es necesario clarificar prioridades y diferenciar qué cosas son realmente

importantes para ellas, lo que conlleva a un establecimiento oportuno al deseo de vivir y de plantearse nuevos objetivos que resignifiquen esta etapa de sus vidas.

Es importante reconocer entonces, que un valor puede ser considerado como un camino para encontrar el sentido de la vida (Noblejas, 2000), en tanto la persona pueda comprender su vida como una misión, y así encontrar las razones por las cuales desea cumplir con la misma.

De la misma manera Frankl (2004), propone dicha analogía mediante lo que contempla como una triada para encontrar sentido a la vida, la cual establece que existen tres maneras por medio de las que una persona puede asignar significado a la propia existencia, estas son: hacer o producir algo (valor creativo), amar a alguien o vivir ciertas experiencias significativas (valor experiencial) y superar situaciones adversas con una actitud optimista (valor actitudinal).

A partir de lo señalado por el autor, se evidencia que la persona puede hallar su sentido mediante tres caminos, los cuales incluyen la realización de alguna actividad, el sentimiento hacia alguna persona o la actitud ante las situaciones difíciles.

Según Frankl (2004), para que una persona pueda encontrar sentido a su vida, ésta debe buscarlo en el mundo y no dentro de sí misma, por lo que establecer esta priorización de sus valores, es lo que le conducirá hacia una de las vías anteriores para hallar tal significado.

Es importante resaltar que a lo largo de la vida la persona irá cambiando el orden de sus prioridades y valores, ya que sus experiencias van enriqueciéndole y otorgando una

visión diferente de su propia vida, así, al llegar a la adultez mayor, se es capaz de apreciar el desarrollado en el tiempo y en ese punto, cambiar las vías mediante las cuales había construido el sentido de su vida para replantearlas y aspirar a nuevas formas (Yalom, 1984).

Autores como Frankl (2004), Noblejas (2000), Barbero (2013) y Almada (2012), describen los tres valores del sentido de vida que interesan a la presente investigación, por lo que a partir de dichas referencias se exponen en detalle:

a) *Valor creativo*

El valor creativo, ocupa el primer plano de ocupación en la vida de una persona (Frankl, 2004; Noblejas, 2000). Mediante el mismo, la persona puede encontrar un sentido a su existencia reconociendo las situaciones e intereses que le generen satisfacción.

Igualmente se hace alusión al hecho de encontrar sentido llevando a cabo una actividad, es decir, proveerse de significado a sí mismo y a sí misma, al tomar decisiones e implementar acciones que respondan a aspiraciones planteadas, lo cual demanda comprometerse con el proyecto de su propia vida.

El valor descrito representa la importancia de sentirse útiles, de tener la capacidad de elaborar algo y que esto impacte a otras personas y aportar al mundo. Puede relacionarse con la realización de algún trabajo o la búsqueda de un pasatiempo, ya que al realizar dichas actividades, la persona puede experimentar el placer de crear, innovar, y combatir el aburrimiento que señala Frankl (2004), cuando hace alusión al vacío existencial.

Es posible afirmar que el ser humano encuentra sentido a su vida mediante el trabajo, ante esto, Almada (2012), menciona que el trabajo no es en sí lo que le puede

generar satisfacción a la persona, sino el disponer toda su capacidad en la obra que realiza y en los efectos favorables de esta sobre otras personas.

De igual forma, Frankl (2004), manifiesta que el trabajo representa el espacio en el que la persona encuentra su vinculación con la comunidad y su existencia singular cobra sentido. Además propone que cuando la persona aporta su propia esencia a su trabajo, dándole un carácter único e insustituible, podrá entonces hallar un verdadero significado a ese quehacer y con ello a su vida.

Existen momentos en los cuales la persona no puede encontrar sentido en el trabajo, debido a alguna situación de injusticia, ya sean condiciones o remuneración; en este caso conviene la reflexión acerca de que no es el trabajo u ocupación lo que genera insatisfacción, sino los pensamientos que tiene al respecto. Empezar una transformación de estos pensamientos y percepciones, para encontrar la satisfacción laboral, será la vía mediante la cual podrá hallar sentido en la ejecución de distintas acciones.

Al considerar este valor como vía para encontrar sentido, surge un cuestionamiento que propone Almada (2012), respecto a que si tener un trabajo le otorga sentido a la vida, el no tenerlo se lo puede quitar. Ante ello, la persona desocupada es más vulnerable a caer en el vacío existencial, debido a que puede experimentar el aburrimiento, uno de los principales factores que desencadenan dicho vacío.

El hecho de sentir deseo por realizar algo diferente con la vida, puede ser restringido por el vacío existencial, debido a la sensación de desmotivación para emprender, lo que conlleva a percibir la vida como monótona y rutinaria, alejándose así del hallazgo de sentido.



Existe la posibilidad de que la sensación de vacío se presente en las personas posterior al retiro laboral, esto al decidir no involucrarse en ningún tipo de actividad, como pertenecer a un grupo, organización, realizar algún deporte, negocio, viajes, entre otros. Barbero (2013), menciona que el hecho de jubilarse representa una pérdida, dado que se abandona el modo de vida mantenido para adoptar uno totalmente nuevo.

Es posible afirmar que en ocasiones la sociedad ejerce presión que resalta las desventajas resultantes de pasar de una persona trabajadora activa a una pasiva, concibiendo la jubilación como una pérdida y se insta a que la persona adulta mayor una vez jubilada, permanezca en inactividad y descanso.

Lo anterior puede perjudicar esta búsqueda, entendiendo que el sentido de vida es dinámico e integra diversidad de elementos, entre ellos los tres caminos principales para descubrir el significado vital, que convergen entre sí y además varían en cada etapa del desarrollo, entonces la persona adulta mayor en este período, debe hallar un nuevo significado. Sin embargo, si su contexto le oprime para que no pueda continuar activamente creando, entonces su búsqueda y satisfacción se verá frustrada.

La persona adulta mayor puede pensar durante esta transición que sus acciones ya no son valoradas como lo eran cuando se mantenía trabajando, además es probable que experimente soledad (Barbero, 2013). Si por el contrario su contexto inmediato le brinda el apoyo y acompañamiento oportunos en este proceso, es posible que esta persona pueda resignificar su paso del trabajo a la jubilación e implementar cambios para que esto no represente un elemento desfavorecedor.

Para Almada (2012), no todas las personas que salen de su trabajo en este período no necesariamente experimentan vacío, ya que pueden implementar actividades en su tiempo libre como asistir a grupos, voluntariados, arte, deporte, entre otros. Menciona este autor que, en esta etapa, es necesario encontrar una actividad sustituta de igual valor psíquico que la ocupación anterior, para evitar incluso enfermar.

Siendo así, la jubilación ofrece un tiempo para que la persona pueda reformular sus ideales, apegarse a un nuevo plan y continuar creando y de esta manera administrar el tiempo en función de seguir creando sus acciones y proyectos, con el fin de encontrar un nuevo sentido a su vida, reconociendo que todo lo que hizo antes, le permiten ser quien es hoy. Sobre esto, Barbieri (citado en Barbero, 2013,) expone que:

Tomar conciencia de esta forma de concebir el tiempo de vida es de fundamental importancia, sobre todo al querer hacer un balance en las últimas etapas, pues allí se comprueba que todo el tiempo vivido y bien vivido mantiene su significación total (...). (p.97)

Sobre lo anterior, esta autora expone que “la vejez es vivenciada positivamente cuando mediante ella la persona continúa viviendo una experiencia de devenir personal, al igual que lo hacía en las etapas anteriores de su vida (...) lo que sugiere la autotranscendencia”. (Barbero, 2013, p. 112).

Es entonces como se puede afirmar que la llegada de la jubilación, puede ser una etapa vivenciada como una parte del recorrido vital donde aún faltan muchas cosas por hacer, donde hay espacios que pueden convertirse en oportunidades de sentido y de

acciones plenas; donde se ingresa a un nuevo sistema, el propio y se integra todo lo hecho con lo que falta por hacer.

Por otro lado, además de tener experiencias que incrementen el sentimiento de productividad, la persona también necesita vivenciar emociones y sentimientos mediante los cuales también le puede hallar sentido a su vida. En este sentido, es que se expondrá ahora lo referente al valor experiencial.

#### *b) Valor experiencial*

Con respecto a esta fuente para encontrar sentido, Frankl (2004) expresa que “la esencia de la existencia humana yace en su autotranscendencia (...) significa estar preparado y ordenado hacia a algo o alguien, entregarse a una obra a la que el hombre se dedica, a un ser que ama o a Dios”. (p. 133). Por lo tanto, se reconoce que a partir de experimentar sentimientos como el amor, la pasión y otros, es posible que la persona pueda realizarse y encontrarle un significado a su vida, ya que, desde este punto, logrará trascender de sí mismo y manifestar su sentido mediante la expresión de sus sentimientos.

Este valor del sentido de vida, le permite al ser humano ver más allá y descubrir sus potencialidades ocultas, y a la vez, entregarlas a las personas que ama o a los momentos que le generan satisfacción (Frankl, 2004). Esto le puede permitir a la persona tener un propósito claro: buscar su satisfacción en la entrega y la recepción del amor de las personas y las vivencias que componen su vida.

Para Delgadillo (2010), la importancia de este valor radica en que, por medio del amor, se puede inducir a otra persona a desarrollar un sentido, y así lograr el propio sentido.

Además, desde esta visión, es importante ubicar el sentido en todo lo relacionado con el experimentar, percibir, asimilar y enriquecerse con lo que el mundo aporta a cada persona.

Sobre lo anterior, se hace necesario resaltar la importancia del amor y del afecto como un eje fundamental en la vivencia de este valor. Aguirre (2008), hace referencia a que el afecto es trascendental en la vida de las personas, ya que “crea un clima de crecimiento personal, y alimenta a la persona misma como a las que le rodean de manera positiva” (p.8).

Desde esta perspectiva, se reconoce que una persona que es capaz de encontrar sentido a partir de la vinculación afectiva con otras y otros, podrá satisfacerse a sí misma y así nutrir sus relaciones, logrando trascender mediante las experiencias compartidas mutuamente.

Por lo tanto, al visualizar a una persona en la adultez mayor, es necesario resaltar que en esa etapa, se han sumado a la vida una gran cantidad de experiencias y de personas que han llegado a enriquecer su sentido de vida, de esta forma, los vínculos son más estables y posiblemente han sido creados por largos períodos de tiempo; por consiguiente, se reconoce que esos sentimientos generados mediante esas relaciones, constituyen una importante base para solidificar el sentido de vida.

Relacionado con lo anterior, Noblejas (2000) hace referencia a que el propósito de la vida de una persona, puede ser descubierto por experiencias concretas de encuentro con otras personas, con la belleza, el arte... y el sentimiento que más se destaca, el amor, es decir, “la persona encuentra la realización de lo que va implícito en su persona y en su vida

al ser, por su singularidad, insustituible e irremplazable para alguien que la ama y al experimentarse amado (Noblejas, 2000, p. 118).

En relación con el sentimiento del amor, Frankl (2004) igualmente señala que en la búsqueda del sentido este adquiere una valía de gran relevancia. Dicho autor, (citado en García, 2010), describe que este sentimiento hace referencia al:

Camino que permite arribar a lo más profundo de la personalidad de un hombre, su esencia. Por el acto espiritual del amor se es capaz de contemplar los rasgos y trazos esenciales de la persona amada, aún más, contemplar aquello que todavía es potencialidad, lo que está por develarse. También la persona amada posibilita al amado la actualización de sus potencialidades ocultas (García, 2010, p. 14)

Esto permite observar entonces que el amor hacia algo o alguien le permite a la persona que experimenta el sentimiento entregarse a lo amado pero igualmente la persona crece y se alimenta del amor que se le ofrece.

Lo antes mencionado sucede porque el recibir es una experiencia que despierta también en la persona el movimiento de dar, de corresponder, de transmitir a los otros lo recibido; despierta una gratitud significativa (Noblejas, 2000). Con base en este argumento, por su parte, es posible aludir también a que la persona adulta mayor, mediante su experiencia laboral anterior a su jubilación, puede encontrar una vía con la cual sentir esta satisfacción en el binomio dar-recibir, por tanto, esta vivencia también se consolida para darle sentido a su existencia posterior al retiro.

Por otro lado, es posible fundamentar esta propuesta también, mediante la teoría del desarrollo psicosocial de Erickson (1998), quien expone que, en esta etapa del desarrollo, el rasgo más importante para las personas corresponde a la integridad. Con esta virtud, son unificados y resignificados los valores y las experiencias que la persona ha acumulado hasta ese momento.

Este autor hace referencia a que la palabra “integración” le permite a la persona adulta mayor la: a) aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial; b) la integración emocional de la confianza y de la autonomía, c) la vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo; d) una convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad; e) una confianza en sí y los otros.

De esta manera, visualizar todos esos componentes enlazados, puede ampliar la comprensión acerca de cómo en esta etapa el sentido de vida se puede consolidar mediante esta vivencia del valor experiencial.

Otro aspecto relevante es que cuando existe la pérdida de este sentido de integración, por la presencia de una situación adversa en la vida, las personas pueden caer en la frustración existencial (Frankl, 2004), o más bien afrontar esa situación con una actitud y una respuesta optimista que le permita incluso hallarle sentido a pesar del dolor o el sufrimiento. Esto hace alusión al tercer y último valor que desde la logoterapia se propone para encontrar sentido a la vida, este valor se detalla seguidamente.

### *c) Valor actitudinal*

Según Frankl (2004), una persona puede encontrarle sentido a su vida mediante un tercer modo: el sufrimiento. Con esto, dicho autor se refiere a que “cuando una persona se enfrenta con un destino ineludible, inapelable e irrevocable entonces la vida ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo, (...) aceptar el sufrimiento”. (Frankl, 2004, p.134). Este valor no se ubica en sí en el dolor o el sufrir, sino en la actitud con la que la persona podrá afrontar la situación trágica que le devenga.

Desde esta perspectiva, la posibilidad de encontrar un sentido a la vida a partir del sufrimiento, radica en que la persona pueda asociar el evento que le genera dolor, con alguna justificación significativa para ella, es decir, que pueda encontrar un “para qué” de la situación, y que precisamente eso le permita soportar la situación y el sufrimiento que le provoca.

Cabe mencionar que, dentro de los axiomas básicos de la Logoterapia, este valor es clave, ya que la persona siempre va queriendo encontrar sentido a su vida, por lo tanto puede incluso soportar el dolor, si este le genera un sentido particular a su existencia (Frankl, 2004).

Ahora bien, la actitud no simplemente implica un conjunto de creencias y acciones dirigidas a una situación específica de agrado o desagrado, sino que implica toda una estructura de pensamiento asociativo que además se organiza y está formado por diferentes componentes, que se indican más adelante.

Por su parte, Aigner (2008), alude a que “las actitudes están relacionadas con el comportamiento que mantenemos en torno a los objetos a que hacen referencia... las actitudes son sólo un “indicador” de la conducta pero no la conducta” (p. 3).

Por ejemplo si la actitud de una persona adulta mayor es desfavorable hacia cierto partido político, lo más probable es que no vote por ese partido en las elecciones, o bien que no realice manualidades como pasatiempo; es por esto que, las actitudes son solamente un indicador de la conducta, pero no determina todas las acciones que una persona pueda llegar a realizar.

Otro elemento importante mencionado por Aigner (2008) es que todas las actitudes implican creencias, pero no todas las creencias implican actitudes, por tanto cuando hay actitudes organizadas en una estructura jerárquica, constituye más bien sistemas de valores en la persona.

Relacionado con lo anterior, Ubillos, Mayordomo y Páez (2004) hacen referencia a una característica importante referente a la actitud, la cual indican que la actitud tiene algunas estructuras memorísticas unipolares, ya que poseen solo creencias o respuestas afectivas favorables ante el objeto actitudinal, por ejemplo la actitud hacia el teatro. Pero de igual forma, existen otras estructuras bipolares, cuando se trata de actitudes con alguna carga simbólica que generalmente pueden estar asociadas a situaciones polémicas, por ejemplo la actitud favorable hacia la eutanasia, posiblemente tendrá en su estructura de conocimiento tanto creencias positivas como negativas hacia este tema.

Este elemento que se acaba de mencionar, cumple lo señalado por Rodríguez (citado en Aigner, 2008), cuando afirma que la actitud está dotada de una carga afectiva



a favor o en contra de un objeto social definido, y por tanto que llega a predisponer las respectivas acciones coherentes con las cogniciones y afectos relacionados con el objeto mencionado.

Como se ha observado, las actitudes están relacionadas en gran medida con aspectos mentales que hacen que haya cierta disposición a realizar ciertas tareas, o a estar de acuerdo o en desacuerdo con determinadas situaciones; sin embargo es indispensable mencionar la concepción tripartita de las actitudes, que se detalla a continuación por Ros (citado en Aigner, 2008):

- **Cognoscitivo:** formado por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como la información que se tiene sobre un objeto. Los objetos no conocidos no pueden generar actitudes. El componente cognitivo se refiere al grado de conocimiento, creencias, opiniones, pensamientos que el individuo tiene hacia su objeto de actitud.

- **Afectivo:** es el sentimiento en favor o en contra de un objeto social. Es el componente más característico de las actitudes. Aquí radica la diferencia principal con las creencias y las opiniones (que se caracterizan por su componente cognoscitivo). El componente afectivo alude a los sentimientos de una persona y su evaluación del objeto de actitud.

- **Conductual:** es la tendencia a reaccionar hacia los objetos de una determinada manera. Es el componente activo de la actitud; la dimensión conductual cubre tanto sus intenciones de conducta como sus acciones respecto a su objeto de actitud.

De esta forma, se tiene una conceptualización más desarrollada con respecto al tema actitudinal que tanto puede regir el sentido de la vida de las personas ante situaciones adversas que se van presentando según la experiencia, y que está relacionada con los componentes afectivo, conductual y cognitivo.

Para concluir con este apartado se hacen referencia a cuatro funciones que pueden desempeñar las actitudes, según Katz (citado en Aigner, 2008):

1- Función instrumental, adaptativa o utilitaria: consiste en reconocer que la gente se esfuerza en maximizar las gratificaciones del mundo externo y en minimizar lo desagradable.

2- Función defensiva del yo: mediante la cual la persona se protege a sí misma de reconocer las verdades básicas sobre sí misma o las duras realidades de su ambiente externo

3- Función expresiva de valores: en la que el individuo obtiene satisfacciones al expresar actitudes adecuadas a sus valores personales y a su concepto de sí mismo.

4- Función cognoscitiva: las personas necesitan patrones o marcos de referencia para comprender su mundo y las actitudes ayudan a suministrar tales patrones.

Estas funciones explicadas por el autor, ayudan a comprender la importancia que tienen las actitudes en la vida de una persona, además de la utilidad de poseer ciertas actitudes para la vida y replantearse otras que no necesariamente estén en comunión con el proyecto existencial, o bien, que estén confiriendo algún elemento emocional no

satisfactorio para la persona, y por tanto sea menester reflexionar acerca de esa actitud y las consecuencias que pueden acarrear.

Mediante la búsqueda de sentido de este valor, la persona no solo incrementa sus recursos personales para hacerle frente a futuras situaciones dolorosas, sino que también, se hace resiliente (Delgadillo, 2010), es decir, cambia, crece y aprende a partir de lo sucedido, saliendo de ello más fuerte y con otra visión de la vida que le permita seguir madurando y con nuevas competencias personales.

Otro elemento relevante lo puntualiza Almada (2012), quien menciona que el sufrimiento puede ser una oferta y una garantía de grandeza. Esto en cuanto a que a partir de algún sufrimiento ineludible, la persona tiene la oportunidad de modificar situaciones de su vida que no le estaban satisfaciendo. Además, después de que ha logrado superar esta situación, esa persona habrá desarrollado muchos conocimientos y habilidades nuevas con las que antes no contaba y que serán funcionales para eventos posteriores.

En este sentido es importante mencionar que esa satisfacción es, según Luján (2014), un fenómeno subjetivo que implica la percepción y valoración de distintas áreas de la vida tales como la económica, la social, el estado de salud física y mental y las relaciones significativas existentes. Esto permite afirmar que dicha insatisfacción se desarrolla cuando alguna de estas áreas se encuentra afectada en algún sentido y por lo tanto su valoración no es favorable.

Por su parte, Noblejas (2000) hace alusión al hecho de que, en cualquier circunstancia, la vida encierra siempre un sentido, a pesar de que al inicio éste no se muestre claro. Esta autora plantea que, a pesar de los aspectos negativos, y quizás

especialmente gracias a ellos, se puede percibir y vivir un sentido, convirtiendo así tales elementos en algo positivo; transformando así el sufrimiento en realización y logro, la culpa en oportunidad para aprender, para cambiar a mejor, y la muerte en motivación para actuar y vivir de forma responsable.

Es así como se puede reconocer que la persona adulta mayor puede visualizar la etapa de la jubilación como una pérdida la cual puede acarrear cierto sufrimiento. (Barbero, 2013). En tanto, si la persona logra replantearse sus propósitos y encontrar nuevas formas con las cuales resignificar su vida, entonces podrá encontrar sentido mediante esa experiencia adversa.

Relacionado a lo anterior, Noblejas (2000) sugiere que:

Encontrar un sentido aleja a la persona de preguntarle a la vida el “por qué” (por qué le pasa esto, por qué debe tener ese sufrimiento) y en su lugar, la sitúa en la línea de responder a las preguntas que la vida le plantea (qué demanda de sí esa situación, qué responsabilidad tiene...), así “podemos descubrir que la vida no nos adeuda placer, sino que nos ofrece un sentido. (Noblejas, 2000, p. 124)

De esta forma, es posible reconocer que este valor de actitud ante el sufrimiento, puede ser contemplado como esa capacidad de enfrentar las situaciones límite de manera positiva. Si las personas adultas mayores desarrollan esta actitud, podrá continuar con su ciclo de vida reconstruyendo su sentido de vida, lo cual está relacionado con la voluntad de sentido.

### 2.3.2 Sentido de vida en la adultez mayor

De acuerdo con Erickson (1998), una de las tareas principales que una persona posee en la etapa del ciclo vital correspondiente a la adultez mayor, atañe a la integridad. A partir de esta, cada uno de los sentidos que han sido construidos en las etapas anteriores, cobran un significado máximo, generando una reconstrucción de su experiencia total de vida.

Al referirse a la integridad, Bordignon (2005) hace alusión a diversas representaciones que la persona adulta mayor realiza en consecuencia de este proceso. Algunas de ellas son,

- a) la aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial; b) la integración emocional de la confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas; c) la vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo; d) una convicción de su propio estilo y historia de vida, como contribución significativa a la humanidad; e) una confianza en sí y en las futuras generaciones. (p. 58).

De acuerdo con lo antes mencionado, se esclarece que, al igual que las etapas anteriores de la vida, en la adultez mayor, los cambios y el continuo desarrollo son procesos inherentes. Es decir, se convierte en una nueva transición en la cual se reconstruyen muchos escenarios que la persona va comenzar a experimentar y se realiza una integración de las vivencias y las enseñanzas aprendidas a lo largo de la vida.

En este sentido, se reconoce que las personas adultas mayores

Según Francke (2011), es una labor necesaria para cada persona encontrar aquello que otorga un significado a la vida de acuerdo con las circunstancias que le rodean. En este sentido, esta autora destaca que “el sentido de la vida es todo aquello que da un significado concreto, en un momento dado, a la existencia de cada persona... cada persona puede dar un significado que satisfaga su propia voluntad de sentido”. (Francke, 2011, p. 10).

Es por ello que se reconoce que en cada etapa de la vida la persona brinda un significado que vaya a satisfacer esa voluntad de sentido, esto implica un reto para la persona adulta mayor y un análisis desde su propia realidad de vida que se ha visto modificada, lo cual invita a replantearse ese significado.

Francke (2011), asimismo, señala que el sentido de vida en la adultez mayor es un desafío, porque implica decisiones y actitudes frente a la vida, que a su vez están relacionadas con las experiencias de la niñez y modelos de comportamiento y enseñanzas en el transcurso de su existencia. Sin embargo, esto no es determinante, ya que es posible un cambio de actitud hacia una visión más positiva, que tiene que ver con el sentido ante cualquier circunstancia Frankl (citado en Francke 2011), y de esta manera sobreponerse a enfermedades propias de la etapa y a situaciones adversas en ese momento de la vida.

Aunado a lo anterior, Bonilla y Rapso (1997), concluyen que, “si no existe propósito en esta etapa, surge el vacío y las personas parecen hacer intentos a ciegas, reinicios que no culminan, se vuelven transeúntes de la vida” (p. 7), por lo que para mantener el sentido de sí mismo con orgullo y dignidad, en ocasiones es necesario aferrarse a los recuerdos positivos de experiencias pasadas, de privilegios o pertenencias que se

tuvieron, de relaciones ya terminadas, y así se puede reconceptualizar el significado de la vida en la vejez.

Siguiendo en la misma línea, el sentido vital puede ser identificado como un aspecto que se construye y deconstruye según las etapas por las que pasan las personas D'Angelo (citado en Rodríguez, Yunis y Girón, 2015); y además según Rodríguez, Yunis y Girón (2015), está conformado por valores y metas que se ven materializados por medio de proyectos y estilos de vida, así como acciones individuales y colectivas. Lo anterior permite un desarrollo de potencialidades que hace posible un enriquecimiento a nivel integral.

De esta forma, en la etapa de adultez mayor especialmente, existe una resignificación en el sentido de vida; constantemente las personas están en proceso de construcción tanto del sentido como de sus estilos de vida, y en la población adulta mayor este proceso se hace más inmediato después de la jubilación.

Aunado a lo anterior, Molina, (citado en Rodríguez et al. ,2015) señala que al haber procesos de construcción continua, en los sujetos se generan procesos de resignificación, entendidos como:

Procesos de transformación innovadora de los significados, en la cual, hay una movilización tanto del discurso como del accionar, en términos de que la persona pasa de un estado de naturalización y sedimentación de una acción repetitiva y justificada, hacia nuevas alternativas de comprensión (Rodríguez et al. 2015, p. 112).

Por tanto, como alude el autor, la persona entra en un cambio de estados en las distintas áreas de su vida, desde la cognitiva (el hecho de innovar y transformar pensamientos en pro de su bienestar dada la nueva situación que afronta después de la jubilación) hasta la conductual (poner en práctica acciones y alternativas concretas que vayan a satisfacer las nuevas necesidades después de la jubilación).

Ahora bien, la persona adulta mayor al disponer de más tiempo a partir de la jubilación, debe enfrentarse a los desafíos de la distribución del tiempo y de los espacios en los que se va a ocupar para resignificar la nueva experiencia; todo ello desde el elemento creativo del sentido de vida, que le permite a las personas sentirse útiles y descubrir nuevas potencialidades mediante la realización de acciones novedosas.

De acuerdo a Campos y Escobar (2014) como parte del desarrollo evolutivo de los sujetos, “el retiro laboral implica una modificación en el rol de la persona y su rutina, pasa por la desvinculación de su lugar de trabajo, la posible aceptación y la mirada en el futuro de la situación”( p. 18).

Entonces, esta modificación de sus roles y rutina implica incluso otras concepciones de vida, lo cual podría ser una tarea compleja dada la aceptación de esa nueva alternativa de vida y la desvinculación de espacios a los cuales la persona se acostumbró por muchos años; todo ello como parte de la etapa de la adultez mayor.

A su vez, Campos y Escobar (2014), señalan que los seres humanos viven una serie de etapas en las que enfrentan diversas tareas a nivel bio-social, de acuerdo con su realidad de vida. Plantean como última etapa el periodo que conlleva de los 60 años hasta la muerte,



y según las autoras, es de las transiciones más complejas porque implica el retiro y sus cambios (como ya se ha mencionado anteriormente).

Pasar de la independencia a la posible dependencia de otras personas en ciertos aspectos, así como los problemas de salud, y la difícil experiencia de la muerte de sus personas allegadas y pareja hacen de esta etapa un continuo aprendizaje, evaluación de tareas que enfrenta y la adaptación a la nueva realidad (Campos y Escobar, 2014), esto implica para el adulto mayor, transformaciones en la visión del propio contexto y sentido de vida, donde se hace más clara la puesta en práctica de los valores vivencial, creativo y actitudinal.

Contar con un sentido de vida enriquecedor y potencialmente motivante para la persona adulta mayor, muchas veces se encuentra relacionado con el grado de satisfacción de la calidad de vida que estas personas perciben. Sobre ello, Watanabe (citado en Aponte, 2015), reconoce que la calidad de vida es un estado de satisfacción general, derivado de la realización de las potencialidades de la persona.

Entre los elementos relevantes que señala el autor se menciona que posee aspectos subjetivos y aspectos objetivos: es una sensación subjetiva de bienestar físico, psicológico y social, incluye como aspectos subjetivos la intimidad, la expresión emocional, la seguridad percibida, la productividad personal y la salud objetiva; como aspectos objetivos el bienestar material, las relaciones armónicas con el ambiente físico y social y con la comunidad, y la salud objetivamente percibida.

En esta misma línea, es posible destacar que, la persona adulta mayor puede encontrar significado a su vida en tanto cuente con las condiciones óptimas que le permitan

auto percibir una calidad de vida favorable, tomando en consideración las dimensiones involucradas, especialmente la psicológica, social, física y espiritual.

Por consiguiente, a partir de estas variables, se puede reconocer el aporte que brindan los valores del sentido a esta construcción. Si se considera que las personas adultas mayores poseen un valor al cual aferrarse en diversas situaciones de su vida, es posible que tengan una mejor disposición y un propósito vital más fuerte. Para ello, estas personas necesitan clarificar sus prioridades y diferenciar qué cosas son realmente importantes para ellas, lo que conlleva a un establecimiento oportuno al deseo de vivir y de plantearse nuevos objetivos que resignifiquen esta etapa de sus vidas.

De esta manera, puede cobrar sentido el envejecer, y el hacerlo exitosamente, como señala D'angelo, citado en Turtós, Monier y Macías (2014, p.704), "significa la asunción de nuevos roles, resignificación de sentidos para hacer frente a nuevas situaciones sociales, desplegando todos los recursos psicológicos alcanzados y la experiencia acumulada en el cursar de la vida".

Con esta visión clara, la persona adulta mayor una vez jubilada puede llegar a desarrollar y poner en práctica toda la experiencia de vida en los diferentes espacios en los que se va a desenvolver, pudiendo hacer frente a situaciones complejas que conlleva la etapa de la adultez mayor y de esta forma lograr una integración de experiencias que le permitan una reorganización vital.

Sobre el tema anterior, De Paola y Ebersole (citados en Bonilla y Rapso, 1997), reconocen que 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.

Siguiendo la línea anterior, relacionado con la manera en que cada sujeto interpreta los eventos de su vida, se encuentran las posibilidades de construir y redefinir proyectos, gracias al apoyo social, mencionado en párrafos anteriores, y la identidad construida, logrando administrar y visualizar recursos personales y movilizándolo estrategias para poner en marcha dichos proyectos Aisenon (citado en Ciano y Gavilán, 2010)

De esta manera, es necesario destacar que en este proceso en el que las personas adultas mayores se encuentran reorganizando e integrando su escala de valores y deseos, la Orientación funge una labor de gran soporte, en tanto las personas profesionales en esta disciplina pueden fomentar en la persona mayor una valoración positiva de sus capacidades y ofrecerle oportunidades necesarias para que desarrolle sus potencialidades, tome decisiones y pueda percibir su vida de una manera favorable.

De esta manera, González (citado en Aponte, 2015), menciona que es esencial lograr que la persona adulta mayor, se sienta capaz de realizar exitosamente un comportamiento que le resulte pleno de bienestar y contribuya a su satisfacción vital y a su calidad de vida.

En este sentido, Ciano (2011), propone que al ser la Orientación una disciplina que forma y educa para la vida, puede ser aprovechada para acompañar a las personas adultas mayores con el propósito de ofrecerle oportunidades para que exploren y potencien aquellas

capacidades y habilidades no descubiertas, sea por limitaciones personales o por no tener oportunidades para hacerlo en etapas anteriores de sus vidas.

Es importante relucir que en esta etapa, como ya se ha señalado en apartados anteriores, una de las experiencias más significativas corresponde a la jubilación, la cual conlleva una reorganización en el proyecto de vida vocacional que se había planteado la persona en la juventud. Por lo tanto, la Orientación, puede generar aportes e insumos mediante los cuales las personas adultas mayores puedan plantearse nuevos planes y objetivos, re elaborar los vínculos afectivos que poseen y aprender de las experiencias adversas para continuar creciendo.

#### **2.4 La Orientación como disciplina**

El ser humano comúnmente ha requerido el consejo o la ayuda de otras personas para diferentes situaciones de su vida. En vista de esto, surge la necesidad de fomentar procesos de ayuda que posibiliten a las personas de estrategias para afrontar esas situaciones de su vida.

En este sentido nace la Orientación, la cual, de acuerdo con Frías (2015), surge en los Estados Unidos de América y Europa como una práctica social que respondía a las condiciones del contexto que la hacían necesaria y pertinente. En Costa Rica, se establece mediante la Ley Fundamental de la Educación en el año 1957, pero es hasta 1964 que se inserta en el currículum de educación secundaria y se inicia la formación de profesionales en esta área, en la Universidad de Costa Rica.

Desde su origen, la conceptualización de esta disciplina ha sido compleja, ya que ha respondido a diversos ambientes y etapas evolutivas históricas, sin embargo diversos teóricos han procurado plantear elementos esenciales que engloban y definen a la Orientación. Es así, como se establecen tres grandes áreas de intervención que delimitan el concepto a la atención de situaciones particulares, las cuales corresponden al área vocacional, educativa y personal social (Molina, 2008).

Con respecto al área vocacional, Álvarez (1995), la define como

Proceso sistemático de ayuda, dirigida a todas las personas en período formativo, de desempeño profesional y de tiempo libre, con la finalidad de desarrollar en ellas aquellas conductas vocacionales que les preparen para la vida adulta, mediante una intervención continuada y técnica, basada en los principios de prevención, desarrollo e intervención social, con la implicación de los agentes educativos y socioprofesionales. (p. 36).

Posteriormente, Molina (2001), establece que es un “proceso dirigido al conocimiento de diversos aspectos personales: capacidades, gustos, intereses, motivaciones personales, en función del contexto familiar y la situación general del medio donde se está inserto para poder decidir acerca del propio futuro” (p.15)

Es así como se puede reconocer en ambos casos, que la Orientación comprende una visión de proceso, en tanto es sucedido por medio de etapas que se concatenan en una misma línea de acción. A la vez, se rescata que se encuentra dirigida a la atención de necesidades particulares de la persona, iniciando antes con una exploración de la misma y su contexto, para así brindar un apoyo que tiene como meta ser una guía para el futuro.

Con respecto al aspecto personal social, se puede reconocer el concepto de Rodríguez (1991), quien expone que,

Orientar es, fundamentalmente, guiar, conducir, indicar de manera procesual para ayudar a las personas a conocerse a sí mismo y al mundo que los rodea; es auxiliar a un individuo a clarificar la esencia de su vida, a comprender que él es una unidad con significado capaz de y con derecho a usar de su libertad, de su dignidad personal dentro de un clima de igualdad de oportunidades y actuando en calidad de ciudadano responsable tanto en su actividad laboral como en su tiempo libre (p.11).

La anterior definición a su vez puede verse complementada con lo que argumenta Bisquerra (1998), quien menciona que es “un proceso de ayuda continua a todas las personas, en todos sus aspectos, con el objeto de potenciar el desarrollo humano a lo largo de toda la vida”. (p. 9).

Bajo este parámetro, se puede identificar que la Orientación en el área personal-social, hace referencia a la importancia de potenciar en el ser humano su capacidad personal, sus habilidades, su autoestima, relaciones sociales y demás dimensiones que le permitan promover su desarrollo.

Por último, en el área educativa, es posible diferenciar lo propuesto por Mora de Monroy (2000), quien establece que corresponde a un “proceso dirigido a ofrecer ayuda y atención al alumno para que alcance un alto rendimiento académico y progrese en sus estudios” (p. 9). Mientras que Molina (2001), la define como proceso dirigido al desarrollo de habilidades y destrezas para aprender a aprender y formar hábitos, actitudes, valores y

comportamientos positivos hacia el medio escolar en relación con las actividades de aprendizaje.

Dadas estas definiciones, se puede destacar que se centraliza en el acompañamiento al estudiantado con el fin de que puedan optimizar su desempeño escolar y su rendimiento, además para que formen hábitos que les permitan reconocer sus fortalezas en el ámbito académico, y con ello encontrar la mejor manera de sacar adelante su proceso educativo.

Como ya se mencionó anteriormente, Frías (2015) señala que se parte de las tres áreas de la Orientación en el contexto costarricense: la vocacional, personal-social y educativa; lo anterior para emplear diferentes tipos de enfoques y teorías científicas, unas más utilizadas y de mayor preferencia que otras, pero sustentando la investigación que se realiza y los fenómenos que se presentan en el día a día.

Así, es posible distinguir a la Orientación como una profesión amplia y completa, en tanto abarca múltiples áreas de la vida de la persona, la acompaña en sus diferentes etapas y procesos como guía y apoyo en sus necesidades, para que pueda hacer frente a los retos que la vida le presente, haciendo uso de sus aptitudes y destrezas y potenciando al máximo su desarrollo personal.

Al considerar estas definiciones, es posible destacar también que, la Orientación se ha reconocido como disciplina por cumplir con una serie de disposiciones que le sitúan como tal. Cabe destacar que para la afirmación de un conjunto de acciones como una disciplina propiamente, es necesario cumplir con una serie de requisitos que le dan forma y le constituyen como tal.

En este sentido, de acuerdo con Repetto (2005), la Orientación puede definirse como disciplina científica ya que posee un conjunto de conocimientos, teorías y principios que subyacen a la misma y que además fundamentan la planificación, diseño, aplicación y evaluación de las intervenciones dirigidas al desarrollo y cambio de la persona a lo largo de su vida en todos sus ámbitos personales (cognitivos, profesionales, morales, emocionales y sociales), así como la potenciación de los diversos contextos en los que se desenvuelve.

Esto quiere decir, que la Orientación tiene un cuerpo teórico propio, así como sus principios en los que se fundamenta, el sujeto y objeto de estudio y una clara delimitación con respecto a otras disciplinas (estos elementos se analizan en los siguientes párrafos).

Según Sebastián (citado en Frías, 2015), la Orientación está ubicada dentro de las Ciencias de la Educación pero además ha sido considerada como una disciplina aplicada de las Ciencias Sociales especialmente en la última década. Está ubicada dentro de las Ciencias Sociales ya que su objeto y sujeto de estudio es el ser humano, y es aplicada porque recurre a evidencias empíricas por medio de la observación y la práctica, para comprobar, refutar y explicar ciertos fenómenos.

Siguiendo en la misma línea, se establecen ciertos criterios que se deben cumplir para que una profesión sea también considerada una disciplina científica, según Frías (2015), estos elementos son:

- Toda disciplina tiene su propio objeto de estudio, el cual es específico, único y el cual se diferencia de otros campos del saber, para marcar los límites con respecto a otras disciplinas.



Acerca de este punto, Frías (2015) indica que la Orientación pretende favorecer en las personas un conocimiento de sí mismas que ayude en el logro de su identidad, así como el conocimiento del contexto, que vienen a ser elementos esenciales para la toma de decisiones, con el fin de construir un proyecto de vida y de esta forma ir clarificando su sentido de vida. Todo esto conforma el objeto de estudio de la Orientación.

Es importante tener en cuenta que este objeto de estudio se diferencia de otros campos del saber que generalmente están relacionados con la ayuda o acompañamiento del ser humano en sus diversas etapas de vida, así como con ciertos elementos de dichas disciplinas que retroalimentan a la Orientación como por ejemplo: Psicología, Sociología, Antropología, Filosofía, entre otras.

- Toda disciplina tiene un sujeto de estudio

En este punto se señala que el sujeto de estudio de la Orientación es la persona. La Universidad de Costa Rica (citada en Frías, 2015) plantea que la Orientación considera a la persona como:

Un ser con capacidad de aprender y desarrollarse; independiente, irrepetible, que se encuentra en un proceso de desarrollo individual y en relación con los grupos: familiar, comunal y nacional y que tiene capacidades para realizar su proyecto de vida en el aquí y ahora; para tomar decisiones... (p. 19).

Esta visión del ser humano que tiene la Orientación la diferencia también de otras disciplinas, en cuanto a considerar a la persona con la capacidad de aprender y desarrollar

nuevas competencias que le van a ayudar en las diferentes áreas y aspectos de su vida, así como en su relación con los otros, y sus respectivas realidades.

- Toda disciplina tiene un cuerpo de conocimientos científicos.

En Orientación, existe un cuerpo de teorías o enfoques teóricos, que van desde diferentes aristas, por ejemplo: los enfoques de intervención, vocacionales, teoría sobre el manejo de grupos, atención individual, enfoque sistémico, entre muchos otros, los cuales representan una base sólida que compone dicha disciplina y le permite ser eficaz y confiable.

A partir de estos tres elementos expuestos, se puede asegurar que la Orientación cumple con los criterios para desarrollarse como una disciplina científica. Lo anterior se afirma ya que es “singular, posee un conocimiento científico que conforma el marco teórico y práctico para realizar las intervenciones, tiene límites que pueden ser definidos y además tiene un objeto y sujeto de estudio” (Frías, 2015, p. 21.).

Por otra parte, esta disciplina también posee una serie de principios que la fundamentan filosófica y teóricamente y que a su vez ofrecen una guía para estructurar la labor de acuerdo a los mismos. El precursor de esto fue Frank Miller (citado en Álvarez, 2001), quien consideraba que los principios generales de la Orientación debían ser siete, los propone con la misma función de regular la acción o el hecho orientador. A continuación se explican los siete principios que reseña Miller (1971):

- Debe ser para todas las alumnas y todos los alumnos. No solo hacia un grupo de sino para todos, es decir, no se limita solo a quienes tengan problemas de

socialización, de aprendizaje, de comportamiento, o presentes diferentes necesidades, sino que debe ser para todo el alumnado ya que todos requieren en algún momento de la ayuda.

Es importante, de acuerdo a la presente investigación, que este principio está relacionado a que ninguna persona adulta mayor debe quedar excluida de la oportunidad de ser orientada a pesar de las diversas situaciones que podrían de una u otra forma “limitar” los procesos que se llevan a cabo, o bien personas que parecieran muy fortalecidas personalmente, ya que como señala el autor, todas las personas requieren ayuda, en especial si se alude a un proceso de jubilación.

- Es para todas las edades. Con este principio se recalca la característica de que la Orientación es un proceso continuo y a lo largo de la vida, debe iniciarse desde los primeros años escolares e inclusive antes de estos para garantizar efectividad y así continuar a lo largo de las diferentes etapas de la vida.

Este principio es de los principales en los que se fundamenta el presente trabajo; la disciplina de la Orientación por sus particularidades a lo largo de la historia ha sido en algunas ocasiones más dedicada a un ámbito educativo (primaria y secundaria), y se ha dejado a un lado la población adulta mayor; por tanto se enfatiza en la relevancia de poder realizar investigaciones y laborar propiamente con los y las adultas mayores.

- Debe aplicarse a todos los aspectos de desarrollo de las y los estudiantes. Debe abarcar a la persona en su totalidad y dirigirse hacia su desarrollo físico, mental, emocional y social. No se puede obviar ningún ámbito en los que este participe, es

decir no se debe tomar en cuenta sólo alguna área de la vida, sino todas puesto que estas forman parte de la persona como un ser integral.

El principal elemento que se desea abarcar en la investigación es sobre el sentido de vida después de la jubilación, con esto, se atina al principio mencionado, ya que busca abarcar a la persona adulta mayor en la totalidad de su desarrollo después de la jubilación, lo cual está relacionado con una serie de aspectos a nivel emocional, social, mental y físico, sin obviar el tema de género; elementos que unidos, hacen fundamental el trabajo desde el sentido de vida.

- Estimula el descubrimiento y desarrollo de uno mismo. Este principio hace mención a la capacidad que tiene la Orientación por medio de procesos, observaciones, análisis, entre otros el poder ayudar a la persona a conocerse mejor a sí misma, de aceptarse, de desarrollar habilidades y capacidades.

Desde la investigación, se pretende también que las personas a quienes se les aplique el instrumento analicen y comprendan cómo se están desarrollando desde su proceso de jubilación hasta el momento actual, en situaciones cotidianas, y qué de sus vidas es más o menos importante en su presente; esto con la finalidad de que proporcionen información acerca de las manifestaciones de los valores existenciales en sus propias vidas. En esta línea, se estimula el descubrimiento propio por medio de la investigación para el conocimiento de las personas participantes con la finalidad de cumplir con los objetivos del estudio.

- Debe ser una tarea cooperativa en la que se comprometan las alumnas y los alumnos, docentes, los padres y madres, los directores y directoras y el profesional

en Orientación. Para este principio es importante recalcar que hay una necesidad de que todos quienes están involucrados en la vida del estudiantado participan de su proceso de Orientación.

- Debe ser considerada como una parte principal del proceso total de la educación. En este principio Miller plantea que la Orientación no solo participa del hecho educativo en sí, es decir lo que se entendería dentro del salón de clase, sino que también debe tener la misma prioridad en todo lo que suceda en la institución ya sean actividades complementarias, participar de las actividades de la docencia, interacción con los padres y madres, entre otras cosas, ya que en todas estas es igual de importante su presencia.

Con respecto a ambos principios, es importante destacar la educación relacionada no sólo con la primaria y secundaria, sino con ese proceso de enseñanza-aprendizaje del que también posee y forma parte la población mayor. Este hecho, realza la relevancia de la población adulta mayor y de los procesos complejos y cambios personales de los que también son parte dichos sujetos.

- Debe ser responsable ante el individuo y la sociedad. Con este se hace mención a la característica que ha ido desarrollando la Orientación de no sólo ser partícipe del desarrollo individual de cada persona sino también de su desenvolvimiento y desarrollo de la sociedad que lo rodea, y de esta misma, es decir, que se encarga también del desarrollo de la sociedad, puesto que de nada sirve un correcto desarrollo individual si la sociedad y entorno que lo rodea va por caminos erróneos, o no va desarrollándose de una manera paralela.

Este último principio de la Orientación como se menciona, debe ir como un trabajo conjunto individuo-sociedad; se busca con la investigación una reflexión importante con respecto al tema posterior a la jubilación y el impacto que tiene en el sentido de vida de las personas adultas mayores. Con esto y de acuerdo con los resultados, resulta esencial abrir espacios para la reflexión y búsqueda de alternativas con esta población algunas veces desatendida desde la disciplina de la Orientación, con el propósito de cumplir con el principio de la responsabilidad que se tiene frente a dicha población como sociedad.

Como se ha observado, si bien estos principios son desarrollados desde la Orientación en el ámbito educativo, constituyen parte fundamental del desarrollo teórico de la disciplina y han sido una base para el desarrollo de otros principios y elementos relevantes de esta. De esta manera, los principios son de gran importancia, ya que a partir de estos se fundamentan y justifican las funciones de la acción orientadora en cualquier etapa del desarrollo.

Así también, otros autores como Martínez, Quintana y Téllez (2002), Sebastián (2003), Frías (2015), señalan tres principios fundamentales de la Orientación los cuales son el de prevención, desarrollo e intervención social, que se especifican a continuación:

*a) Principio de Prevención*

Según Frías (2015) este nació en el campo de la Salud Mental, de esta manera su desarrollo formó parte de la psicología, la educación, el trabajo social, entre otros diversos campos. Por lo que la Orientación, según esta autora, viene a favorecer el desarrollo y fortalecimiento de la persona, lo cual desde este principio se garantiza y además se busca involucrar otros agentes sociales en el proceso.

Con relación a este principio, lo que se intenta esencialmente es intervenir y actuar sobre los factores que pueden originar un problema en distintos niveles de prevención, entre estos primaria (actúa antes de la aparición del problema), secundaria (eliminar lo antes posible los problemas que han aparecido) y terciaria (reducir efectos y secuelas de problemas). Los espacios donde se actúa a manera de prevención son la familia y escuela, ya que estos son los lugares donde el ser humano atraviesa sus primeros años de vida, los que a su vez son fundamentales en su desarrollo personal y social (Martínez, Quintana y Téllez, 2002).

Siguiendo en la misma línea, Caplan (citado en Martínez, Quintana y Fellez, 2002), explica de una manera concisa lo señalado en el párrafo anterior acerca de los tres diferentes niveles de prevención:

- Nivel primario, bajo este tipo de prevención el Orientador o la Orientadora trabaja con el individuo desde antes de que brote o aparezca el problema. Se actúa sobre los diferentes factores que dan origen a nuevos problemas.

- Nivel secundario, en el cual la persona profesional en Orientación debe cumplir el objetivo de intervenir lo más rápido posible, esto con el fin de eliminar los diferentes problemas que ya se presentaron y están afectando al individuo o a la población con la que se está trabajando.

- Nivel terciario, en este tipo de prevención el Orientador o la Orientadora debe detectar el o los diferentes problemas a los que se está enfrentando el individuo o la población con el fin de actuar sobre ellos para reducir los efectos negativos que le pueda traer a su vida.

A manera de conclusión, resulta importante agregar que este principio de prevención no solo se debe desarrollar en el contexto escolar, sino que este también puede aplicarse en los diferentes ámbitos de acción del ser humano, así como en las diversas áreas donde se desarrolla el quehacer orientador con el propósito de actuar sobre la situación presentada y de brindar herramientas a las personas afectadas.

Uno de estos ámbitos de aplicación puede ser en el trabajo con personas adultas mayores de manera que se aborde con esta población temáticas de acuerdo con su etapa de desarrollo, las cuales puedan favorecer un desarrollo integral en su edad. Como se indicó en apartados anteriores, la etapa de la adultez mayor se caracteriza por ser un período de transición y cambios, por lo que desde la prevención se pueden facilitar temas que favorezcan la adaptación a los mismos.

#### *b) Principio de desarrollo*

El principio de desarrollo de acuerdo con Martínez, Quintana y Téllez (2002). “se fundamenta en el concepto de desarrollo que entiende la evolución del ser humano como un proceso de continuo crecimiento, de cambios cualitativos cada vez más complejos” (p. 49). Igualmente Frías (2015) menciona que este centra la atención en el desarrollo de la persona en las diferentes dimensiones que la conforman, para así lograr el incremento de todo el potencial, lo cual hace necesario un acompañamiento en el proceso.

En relación con lo anterior, desde este principio se entiende el crecimiento del ser humano como un proceso continuo de cambios que se van haciendo cada vez más complejos, y a partir de estos la persona adquiere experiencias y por medio de estas va moldeando su personalidad. Se pretende motivar, apoyar y facilitar el desarrollo integral en



todos los ámbitos de los que la persona participe. Tal como se mencionó en líneas superiores, se toma al individuo como un ser en continuo crecimiento personal, mediante el cual suma vivencias que juegan un papel determinante en el desarrollo de todos los aspectos de su vida.

El objetivo de la Orientación en el marco de este principio, es brindar las herramientas, capacidades y competencias tanto a los grupos que se atiende como a cada persona de manera individual, para que logren afrontar con éxito las distintas etapas de su desarrollo, las necesidades que estas implican y a la vez mediar en este desarrollo por medio de una función de guía y acompañamiento.

Desde este principio, se visualiza la jubilación como una transición y no como una pérdida de manera que la misma, desde el desarrollo, se percibe como un proceso de aprendizaje que conlleva adaptaciones por parte de la persona que la vivencia. Dicha visualización incide en que el abordaje desde Orientación en temas vinculados al retiro laboral sea con la finalidad de potenciar las fortalezas en el individuo y así pueda sobrellevar los cambios de la mejor manera posible.

### *c) Principio de Intervención social*

Con relación al principio de intervención social, Martínez et al (2002) destacan que este se basa en los principios del paradigma ecológico-sistémico aplicado a las ciencias sociales, en donde tanto los hechos sociales y la intervención sobre estos debe incidir en los contextos en los que la persona se manifiesta, en procesos institucionales, en la reconstrucción de la realidad que los origina, en el análisis de las interrelaciones que se

producen entre las personas y cómo estos participan en el análisis de procesos y contextos en los que están insertos.

Desde el quehacer de la persona profesional en Orientación este principio según Frías (2015, p.27) “supone la modificación de las condiciones del entorno que dificultan el pleno desarrollo; la persona debe ser consciente que debe actuar sobre esas condiciones lo que supone una persona profesional en Orientación que actúa como agente de cambio”.

Este principio considera a la persona profesional como un agente de cambio social, el cual propicia no sólo el proceso de adaptación del sujeto, sino la construcción y reconstrucción de la realidad contextual en la que el individuo se desenvuelve. De acuerdo con este principio, la Orientación debe tomar en cuenta el contexto social e intervenir directa o indirectamente en el mismo.

Desde este principio, la actividad orientadora está dirigida a la modificación de aspectos concretos del contexto. Así mismo, la Orientación, desde esta perspectiva, trata de ayudar a la persona a concientizarse sobre los obstáculos o beneficios que se le ofrecen en su contexto y le dificultan o favorecen el logro de sus objetivos personales, para que pueda afrontar el cambio de una forma más acorde con su realidad de vida.

Al adjudicar una especial importancia al medio social en el que se desenvuelve la población a la cual va dirigida la intervención, es posible determinar que, es por medio de la comunidad que se pueden conocer datos e información que resultan de suma importancia para intervenir al individuo, ya que la sociedad permite interpretar y descifrar los mensajes de la cultura. configurar una imagen de la persona misma en relación con el género. la

etnia, la nacionalidad, la clase social, la orientación sexual, entre otras; además ofrece una imagen de lo que puede llegar a alcanzar el individuo en su desarrollo personal y colectivo.

Por consiguiente, la intervención respecto al proceso de la jubilación conviene enfocarse en las oportunidades que ofrece el contexto, así como las características del mismo, partiendo del punto de que cada realidad es distinta. Como se visualizó en el apartado teórico correspondiente a la jubilación, la perspectiva que cada quien tiene de su retiro laboral es distinta, por lo que desde Orientación, es importante partir de esas diferencias y facilitar lo requerido de acuerdo con las mismas.

Se aprecia que la Orientación posee un cuerpo de conocimiento teórico y práctico específico que la distingue de otras disciplinas, parte del conocimiento que se adquiere en la carrera universitaria está contemplado en su objeto de estudio.

Barriga y Henríquez (2003) plantean que el objeto de estudio representa aquello que se quiere saber en cada disciplina, de esta forma, en el siguiente apartado se desarrollan los diferentes procesos de Orientación que corresponden al objeto de estudio de la misma, cabe señalar que este es acorde con la concepción de la Universidad de Costa Rica.

#### **2.4.1 Procesos de Orientación**

Uno de los elementos que le da cuerpo y validez a las distintas disciplinas es aquello que es seleccionado como el objeto de estudio de la misma; como ya se ha hecho mención anteriormente, Mata (2016) establece que este objeto de estudio es “específico, único y es el que establece las diferencias con otros campos del saber y además señala los propios límites con respecto a otras disciplinas.” (p.17).

Lo anterior permite afirmar que al abordar el objeto de estudio, se hace referencia a lo que se centra una disciplina específicamente, lo cual marca una barrera en su diferenciación de las demás. Partiendo del hecho de que el sujeto de estudio de la Orientación es la persona, existen gran cantidad de elementos que se podrían establecer como el objeto de estudio para esta disciplina en específico.

De acuerdo con Mata (2016), se plantea que propiamente para la disciplina de la Orientación el objeto de estudio corresponde a “los procesos de autoconocimiento, identidad, conocimiento del medio, la toma de decisiones y el proyecto de vida” (p.260). Adicional a esto la misma autora menciona que la finalidad del abordaje de estos procesos en la vida de las personas es la construcción y clarificación del sentido de vida.



Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de los datos propuestos por Mata (2016)

La presente investigación, más allá de enfocarse específicamente en alguno de los procesos del desarrollo, se dirige más bien a la finalidad anteriormente mencionada, es decir, el sentido de vida de las personas. Lo anterior implica que es necesario contemplar los distintos procesos como elementos que construyen ese sentido y por lo tanto son de gran interés para el proceso de investigación.

Partiendo de lo anterior, se hace evidente la necesidad de profundizar en el presente marco teórico en cada uno de estos procesos del desarrollo humano. Para empezar, el autoconocimiento, al visualizarlo como proceso, tiene gran cantidad de elementos que intervienen en su desarrollo. Mata (2015) plantea que estos elementos son la “identificación, la reflexión, la afirmación de los valores, las actitudes, las habilidades y las motivaciones” (p.199). Además de lo anterior, la autora plantea que ese proceso de conocimiento de la persona acerca de sí misma se va desarrollando a partir de las experiencias vividas por esta.

Con lo expuesto, es posible afirmar que el autoconocimiento es entonces un proceso mediante el cual la persona, a partir de las experiencias que vive, toma consciencia de sus rasgos en varias dimensiones. De esta forma, dentro del sentido de vida se visualiza como ese conocimiento de las distintas esferas personales son las que permiten clarificar cuáles son los elementos que tienen un mayor significado para la persona.

Por otra parte, la identidad puede ser definida según Larrain (2003) como “un proceso de construcción en la que los individuos se van definiendo a sí mismos en estrecha interacción simbólica con otras personas” (p.32). A partir de este concepto se destaca la importancia del área social en las personas, ya que esta tiene un papel preponderante en la

construcción de la identidad. Para efectos del presente trabajo adquiere relevancia la visualización de la influencia de los distintos grupos sociales en los que las personas adultas se involucran en la experiencia en este proceso del desarrollo humano.

El punto anterior se relaciona directamente con lo propuesto por Moro (2009) quien señala que las personas necesitan construir su identidad tanto a nivel individual como a nivel colectivo, relacionada la segunda con el sentido de pertenencia que se desarrolla hacia los distintos grupos. La persona se construye a sí misma a partir de la socialización y su desenvolvimiento en grupos en distintos ámbitos.

Además, Moro (2009) agrega que la identidad se construye a partir de la consolidación de los valores, las creencias y los rasgos característicos de una persona. Según se observa, todos los anteriores aspectos son modificables en cada persona y como se plantea precedentemente, las experiencias de socialización influyen constantemente en la forma en la que cada uno de estos elementos cambia con el paso del tiempo. Lo anterior permite afirmar que la identidad de una persona varía continuamente, ya que las nuevas experiencias agregan o modifican rasgos a lo que ya se ha definido anteriormente.

Para efectos de la presente investigación, este proceso adquiere importancia ya que la experiencia de sentido de vida de una persona depende en gran medida de los rasgos que conforman su identidad y de la forma que interpreta su realidad a partir de estos. Además, es necesario visualizar la influencia que ha tenido el incorporarse en algún grupo social después del proceso de jubilación en la identidad de una persona. En el caso del presente estudio dichos grupos los representan AFUP, ADEP y ASNAPE.

Por otro lado, es posible observar cómo las personas se encuentran en una constante interacción recíproca con el medio en el que se desenvuelven en distintos niveles. Esta interacción implica un conocimiento de aquello que rodea y es la que le permite a cada persona definir los distintos ámbitos en los que esta se desenvuelve y, además, la forma en la que puede comportarse en estas áreas; todo lo anterior, desde la perspectiva de la Orientación, es lo que se conoce como el proceso de conocimiento del medio.

Desde la perspectiva de la experiencia del sentido de vida en las personas adultas mayores que son sujeto de estudio en la presente investigación, el conocimiento de su contexto adquiere relevancia, ya que les ha permitido descubrir en sí mismas una serie de potencialidades y rasgos y, además, en algunos casos, distintos grupos en los cuales pueden poner en práctica esas potencialidades, satisfacer las necesidades sociales y encontrar significado.

En cuanto al proceso de toma de decisiones, este es definido según Milano (citado en Vilchis, 2008) como “el proceso metodológico para determinar el caso de acción que mejor satisfaga los objetivos fijados con riesgos aceptables” (p 55). La toma de decisiones hace referencia entonces a la determinación acerca de la forma en la que se van a alcanzar los objetivos que una persona establezca, siendo consciente de las consecuencias que implica lo efectuado.

Por su lado, Pick (citado en Vilchis, 2008), menciona que en el proceso de toma de decisiones la persona determina lo que quiere hacer, define alguna meta que quiere alcanzar, clarifica los pasos que debe seguir para alcanzarlo y resuelve la situación a la que se enfrenta.

Desde esta óptica, el proceso de toma de decisiones es de gran importancia ya que, gracias a este, es que las personas logran involucrarse en esas situaciones que les dan significado. Igualmente, puede observarse una relación recíproca entre estos elementos, ya que las personas, en un escenario ideal, tomarán aquellas decisiones que identifiquen como valiosas, es decir, que construyan su sentido de vida. Además de lo anterior, este proceso es relevante para la presente investigación ya que es necesario visualizar los motivos que llevaron a las personas adultas mayores a tomar la decisión de integrarse en distintos grupos después de su jubilación.

Por último se encuentra el proceso de la planificación para la vida la cual, según Sáenz y Sarango (s.f):

Es una guía en la cual la persona realizará una visualización de las metas que desea lograr en los diferentes ámbitos en que se desenvolverá, siendo así un plan constructivo en su afán de desarrollo, para lo cual tendrá que realizar una introspección de sus capacidades, habilidades, intereses, vocación para utilizarlas y aprovechar al máximo las oportunidades con las que cuenta (p. 1).

Es posible visualizar una interacción de todos los procesos mencionados anteriormente: la persona consolida su identidad, la cual debe de conocer profundamente, además reconoce las distintas oportunidades que existen en su entorno para a partir de esto tomar una serie de decisiones que le permitan dirigirse hacia la proyección que efectúa de su vida.



La experiencia de éxito y de fracaso en relación al proyecto de vida, y la interpretación que haga de estas, tienen gran influencia en la forma en la que las personas definen su sentido de vida. Es esperable que el proyecto de vida se establezca a partir de aquello importante para cada quien, es decir, lo que le da significado. Dentro de la presente investigación se considera relevante tomar en cuenta qué hacen las personas adultas mayores después de su proceso de jubilación y además, hacia dónde dirigen sus vidas en esta etapa a partir de su experiencia.

Según se observa, cada uno de los procesos del desarrollo se encuentran ligados entre sí y todos estos juegan un papel de gran relevancia para la construcción de la forma en que las personas vivencian el sentido de vida. Además se destaca que el área social tiene gran influencia en la dinámica de cada uno de los procesos y por ende, es necesario prestar la debida atención al papel de los distintos grupos sociales en los que las personas adultas mayores se desenvuelven después del retiro laboral, con la finalidad de comprender la experiencia de sentido de vida de estas.

Lo antes señalado permite comprender los alcances de la Orientación a lo largo de todas las etapas del desarrollo y por qué permite trabajar durante la jubilación mediante el sentido de vida. Es así como los diferentes procesos guían el quehacer de la persona profesional en Orientación, por lo que se procederá a abordar de manera más específica el papel de las orientadoras y orientadores en el proceso de su retiro laboral.

En este sentido, es necesario destacar que las personas profesionales en Orientación, poseen una serie de funciones que le permiten desempeñar su rol de una manera más

pertinente con las etapas del desarrollo y los contextos en los que se desenvuelva. A continuación se desarrollan estas funciones.

#### **2.4.2 Funciones de la persona profesional en Orientación**

Las funciones de la persona profesional en Orientación pueden variar según el contexto y la institución donde se trabaje, sin embargo, Frías (2015) realiza una recopilación de tareas a nivel general de las y los profesionales en la disciplina, tomando en consideración las propuestas por Bisquerra (2001) y Sebastián (2003).

- **Función de organización y planificación.** Se vincula al desarrollo de programas y proyectos, abarcando también el desempeño de su labor profesional en su lugar de trabajo.

- **Función asesora:** consiste en facilitar el reconocimiento por parte de las orientadas y de los orientados acerca de lo que pueden fortalecer y mejorar en sus vidas. De esta manera, el orientador o la orientadora asesoran en este proceso.

- **Función formativa e informativa:** se proporciona información que contribuya a la toma de decisiones por parte de quienes requieren el servicio de Orientación.

- **Función de Orientación:** esta función se considera como la esencia de la profesión debido a que se relaciona a todas las acciones ubicadas al proceso de acompañamiento de la persona a lo largo de su desarrollo y en las situaciones específicas que se le presenten.

- **Función de evaluación e investigación:** engloba las acciones que se realizan para valorar el resultado y el impacto de los proyectos e intervenciones llevados a cabo por la persona profesional.

De esta manera se evidencia que la Orientación engloba una serie de acciones ubicadas a promover el desarrollo integral de la persona y su aprendizaje respectivo a lo largo de su ciclo vital. Para este propósito, se requiere de una serie de proyectos y acciones que la persona profesional realiza para facilitar el crecimiento integral de la orientada o el orientado.

Asimismo, a pesar de que la Orientación se ha desarrollado mayormente en el ámbito educativo, específicamente con el Ministerio de Educación Pública, presenta un alcance a lo largo de todas las etapas de desarrollo, potenciando conocimientos y habilidades para su autorrealización.

Para que lo anterior suceda es necesario rescatar diversos elementos retomados de autores recopilados por Molina (2002), en cuanto al papel de la persona orientadora en los procesos integrales de los individuos, dentro de ellos se mencionan:

- Asesoramiento para la toma de decisiones
- Asesoramiento del sujeto para el desarrollo de sus aptitudes interpersonales.
- Enseñanza de técnicas para el desarrollo de actitudes sociales.
- Ayuda al conocimiento de sí mismo y de los demás
- Guía de desarrollo personal
- Asesoramiento preventivo
- Desarrollo de habilidades personales y profesionales

- Intervención y Atención

Estas funciones que el profesional en Orientación procura que se lleven a cabo, está relacionado con un acompañamiento de manera integral a la persona en cualquier etapa de la vida, y en transiciones importantes por las que las personas experimentan, considerando la toma de decisiones, autoconocimiento, así como el sentido de vida.

Este último elemento señalado en el párrafo anterior, junto con el envejecimiento y el retiro laboral que son el motivo del presente estudio, se detallan a continuación como parte del papel que la persona orientadora debe realizar en estos procesos de vida.

Tal y como se señaló anteriormente, a pesar de que la Orientación ha sido mayormente desarrollada en el área educativa, es una disciplina que tiene como finalidad promover habilidades en todas las etapas de desarrollo, incluyendo el trabajo con las adultas y los adultos mayores. Es así como la Universidad de Costa Rica (1999) indica que una de las funciones de las personas profesionales en Orientación corresponde al reconocimiento de las características de desarrollo y las necesidades del ser humano a lo largo del ciclo vital, considerando el contexto.

De esta manera, la persona profesional en la disciplina antes mencionada puede brindar acompañamiento al individuo a lo largo de todas las etapas de desarrollo, desde la niñez hasta la adultez mayor, potenciando su auto realización y trabajando de acuerdo con las características de cada etapa y el contexto respectivo.

Por consiguiente, en el caso específico de la población adulta mayor la persona profesional en Orientación se basaría primeramente en las características que estipula la etapa de desarrollo y por otro lado, en las condiciones del contexto de cada persona.

Por este motivo, desde la etapa de desarrollo, Papalia, Wendkos y Duskin (2003) indican que en la adultez mayor la persona cambia sus roles debido a situaciones como a la viudez, la jubilación, la distancia con sus hijas y sus hijos, alguna enfermedad, entre otros. Es así como la Orientación toma en consideración estos cambios y se enfoca en potenciar las habilidades de la persona para adaptarse a los mismos.

Aunado a lo anterior, la Orientación además de trabajar a lo largo de todas las etapas de desarrollo, también presenta como finalidad ayudar a la persona en los momentos significativos de su vida, de manera que tal y como se abordó con anterioridad, acompaña en las transiciones que atraviesa el ser humano. Como parte de estas transiciones se ubica a la jubilación.

Bajo esta misma línea, Murillo (2015) establece tres posibles temáticas para abordar desde Orientación en el trabajo con las personas jubiladas. Dichas temáticas corresponden a:

- Posibles actividades que se pueden desempeñar para mantenerse activa o activo mental y físicamente.
- Reestructuración económica del presupuesto familiar, tomando en consideración el dinero procedente de la jubilación y asimismo, el monto que se recibirá periódicamente.
- Administración del tiempo libre y cumplimiento de proyectos personales.

Lo antes señalado corresponde a posibles formas de abordaje, las cuales se enfocan principalmente en el manejo del tiempo libre y en el área económica. De esta forma, tal y como se mencionaba en el apartado de la jubilación, una de las características que puede llegar a presentarse es la confusión por parte de la persona al no saber en qué invertir su tiempo. Por este motivo, la planificación y organización del mismo puede ser un eje importante en la labor que desempeñe la orientadora o el orientador.

Por otra parte, la jubilación no sólo involucra un cambio en el aspecto del tiempo, sino que también incide en el área económica, de manera que la persona profesional en Orientación puede reflejar esto a la persona y asimismo, promover la planificación en el área financiera, de manera que el jubilado o la jubilada esté consciente del dinero con el que cuenta y asimismo, se organice en torno a lo que desea realizar con él.

Además de las temáticas antes explicadas, Murillo (2015) menciona que durante los primeros años de la jubilación, las personas pueden experimentar la necesidad de mayor apoyo emocional para sentirse valiosas. Por consiguiente, la clarificación de las redes de apoyo constituye una herramienta que desde la disciplina puede ser empleada para promover la satisfacción en la persona adulta mayor.

Lo antes explicitado muestra relación con una de las características de la jubilación la cual indica que en este proceso la persona experimenta una modificación de su círculo social, de manera que puede disminuirse al salir del mercado laboral o por el contrario, ampliarse o fortalecerse. De manera que la identificación de las redes de apoyo son una herramienta clave para que la persona vivencie su proceso de una mejor manera, sabiendo

que cuenta con el apoyo y con el impulso necesario para adaptarse a los cambios respectivos.

Bajo esta misma línea, se pueden mencionar una serie de dimensiones que, de acuerdo con Vargas (2012), pueden ser desarrolladas por la persona profesional en Orientación, para favorecer que las personas adultas mayores resignifiquen y reconstruyan su sentido de vida, contando con redes de apoyo social y con ello, facilitando un proceso exitoso:

- Atender el desarrollo de la persona en forma integral abarcando las áreas psicológica, espiritual, emocional y física.

- Motivar a la persona adulta mayor para que logre una mayor toma de conciencia de la importancia de desarrollar buenas prácticas.

- Elaborar proyectos sociales que incursionen en los distintos campos: educativo, salud, económico, político, entre otros, que permitan la sensibilización de niñas y niños, jóvenes, adultas y adultos, acerca de la importancia del papel de la persona adulta mayor en el desarrollo de la sociedad.

- Planear campañas de divulgación en coordinación con instituciones públicas y privadas, que varíen la imagen distorsionada que se tiene de la persona adulta mayor y del envejecimiento, con el propósito de fomentar un mayor bienestar y calidad de vida.

- Planear y desarrollar proyectos personales que preparen a las personas antes de la jubilación, para que reconozcan sus habilidades y fortalezas, y establezcan nuevas metas, para que con ello puedan sentirse exitosas y satisfechas con su vida.

- Planear y desarrollar proyectos vocacionales dirigidos a personas que se encuentren en el período de la jubilación.

Por otro lado, Ciano (2011), propone que la Orientación podría hacer de esta etapa un período de apertura a nuevas oportunidades de desarrollo y realización personal, y podría facilitar la comprensión sobre la elaboración de proyectos en adultos mayores, fortaleciendo su autonomía y el hallazgo de un nuevo sentido en sus vidas. Fomentando así, el “mantenerse activo, empleando las capacidades, habilidades de las que se dispone, valorar la propia experiencia, la constante actualización y renovación de intereses y motivaciones” (p. 17).

Por otra parte, la Orientación debe facilitar el conocimiento, por parte de la persona adulta mayor, de sus contextos, tanto naturales como socioculturales, para que identifique con qué (de lo que tiene a su alrededor) pueda contar; guiarla hacia un autoconocimiento, con el fin de que desarrolle sus potencialidades, tome mejores decisiones, planifique sus proyectos de vida, clarifique su sentido de vida en las distintas situaciones vitales y construya resiliencia para enfrentar y superar sus adversidades y con ello, reconstruir e integrar sus vivencias en beneficio de establecer un sentido de vida esclarecido (Artavia y Fallas, 2012).

En este sentido, Ciano (2011), propone que al ser la Orientación una disciplina que forma y educa para la vida, puede ser aprovechada para acompañar a las personas adultas mayores con el propósito de ofrecerle oportunidades para que exploren y potencien aquellas capacidades y habilidades no descubiertas, sea por limitaciones personales o por no tener oportunidades para hacerlo en etapas anteriores de sus vidas.



Con base en lo anterior, se concluye que el abordaje del retiro laboral desde la disciplina de la Orientación puede abarcarse desde diversas aristas pero todas ubicadas a la capacidad que tiene la persona de desarrollar sus potencialidades, tomar decisiones, definir su proyecto de vida y dar sentido a su existencia, en todas las etapas de su ciclo vital. De esta forma, desde la disciplina se visualiza a la jubilación como un proceso que brinda crecimiento a la persona y que le permite insertar a su vida nuevas habilidades y autorrealizarse.

Una vez finalizada la construcción teórica de la investigación, se procede a presentar el conjunto de elementos metodológicos que sugieren la forma en la cual el estudio es llevado a cabo.

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLOGICO**

### **3. Marco Metodológico**

En el presente apartado se describen los elementos metódicos que respaldan el proceso investigativo, tales como el tipo de investigación, la población participante y la contextualización de las asociaciones donde esta se ubica; igualmente se exponen las técnicas y los procedimientos para obtener la información deseada, así como el proceso de análisis seguido para acercarse a la vivencia de los valores de sentido de vida de las personas adultas mayores en la etapa de jubilación.

#### **3.1. Paradigma de Investigación: Positivista**

De acuerdo con Ricoy (2006), el conocimiento es medible, es decir, responde a la objetividad, y los fenómenos observables pueden ser cuantificados. Por lo tanto, al estudiar un fenómeno o realidad, los datos que se obtienen se llegan a considerar generalizables para cierto porcentaje de la población.

Esta autora plantea que bajo el paradigma positivista, las personas investigadoras deben seguir una metodología hipotético-deductiva, categorizando así los fenómenos sociales en variables dependientes e independientes, para establecer relaciones estadísticas. Por lo tanto, el paradigma positivista sustenta a la investigación que tenga como objetivo comprobar una hipótesis por medios estadísticos o determinar los parámetros de una determinada variable.

A pesar de que el presente estudio se desarrolla bajo un paradigma positivista de investigación, el mismo no presenta hipótesis ya que es de naturaleza exploratoria y además, no se encontraron antecedentes para sustentar una relación entre las variables o para plantear un porcentaje de comportamiento.

Por otro lado, Ramos (2015), hace alusión al hecho de que al basarse en el paradigma positivista, la investigación procede a aceptar conocimientos que correspondan a la experiencia de la población estudiada. Es desde esta perspectiva que se infiere que, este estudio responde al positivismo en tanto, la experiencia de cada persona (sujeto de investigación), es medida según se asocian sus vivencias con la manifestación de un valor u otro, por lo tanto, se determinan una serie de variables que son clave para definir un criterio sobre esta población.

Asimismo, Field (2009), alude a que el positivismo debe responder a tres argumentos básicos. El primero de ellos sugiere que la realidad es absoluta y totalmente aprehensible por el ser humano, es regida por las leyes y mecanismos naturales. El segundo argumento expone la relación entre la persona investigadora y la realidad que estudia, ya que en el positivismo existe un dualismo y objetivismo, en donde el primero y el segundo son totalmente independientes.

Por último, Field (2009), concluye que la verificación de hipótesis desde el paradigma positivista, se basa en el uso de métodos estadísticos descriptivos e inferenciales, que posibiliten obtener datos para ser generalizados en cierto grupo de personas. Como se mencionó anteriormente, la investigación no presenta hipótesis, sin embargo, se busca indagar una realidad de forma cuantitativa mediante el uso de un instrumento y el análisis de los resultados mediante el sistema estadístico SPSS.

El paradigma positivista, se encuentra asociado con el enfoque cuantitativo, ya que este permite la medición de los datos que se desean estudiar. Este enfoque guiará la estrategia metodológica sobre la recolección de datos y análisis de la información.

### 3.2 Enfoque de investigación: Cuantitativo

Para orientar la investigación hacia una estrategia que siga un sentido particular, es necesario visualizarla desde un enfoque específico, de acuerdo con los objetivos que se deseen alcanzar. En el caso de este estudio, el enfoque que guiará la metodología, corresponde al cuantitativo, Monje (2011), plantea que dicho enfoque permite que la investigación responda a un proceso sistemático predecible y ordenado que se lleva a cabo siguiendo determinados pasos.

Desde el enfoque cuantitativo, al plantear el tema de investigación, se delimitan los planteamientos y se establecen las hipótesis que se formulen acerca del fenómeno a estudiar. En el momento de recabar la información, desde este enfoque, se analizan los datos por medio de procedimientos estadísticos, mediante la medición de los mismos (Hernández, Fernández y Baptista, 2006).

Estos procedimientos estadísticos se sintetizan primeramente en el empleo del sistema SPSS y en el análisis de los datos que este arroje. El análisis se realizó mediante la estadística descriptiva y el análisis multivariado.

Es importante reconocer que este tipo de estudios deben apearse lo más posible a los procedimientos objetivos, es decir que la información arrojada mediante las técnicas de recolección, sea veraz, medible y evitando que los datos sean sesgados por tendencias o criterios del equipo investigador u otras personas.

Por último, Hernández et al. (2006), aseveran que, este enfoque pretende que los resultados de la investigación, puedan trascender de la población estudiada hacia un

colectivo mayor, además acuñan que su objetivo primordial debe ser la construcción y demostración de teorías.

A raíz de lo anterior, se considera el empleo del enfoque cuantitativo como un factor diferenciador en la investigación, ya que la temática de sentido de vida ha sido mayormente abordada desde el enfoque cualitativo. De esta forma, este estudio aportará herramientas para indagar sobre este elemento en poblaciones más extensas.

Conviene también abarcar el tipo de investigación que guiará el desarrollo del estudio y que a la vez, brindará los lineamientos para aplicar el instrumento e indagar acerca de los valores del sentido de vida en la población de personas adultas mayores jubiladas. Por lo mismo, se procederá a describir el tipo de investigación exploratorio-descriptivo.

### **3.3 Tipo de Investigación: Exploratorio-Descriptivo**

La presente investigación posee un alcance de tipo exploratorio descriptivo, esto porque el objetivo se focaliza en examinar un tema o problema de investigación poco estudiado, o bien, visualizar una temática o área desde nuevas perspectivas (Hernández et al, 2006). Desde este foco, se puede considerar que si bien el sentido de vida durante la adultez mayor es un tema que cuenta con varios estudios, el análisis desde el enfoque de los valores de sentido propuestos por Frankl (1991), ha sido escasamente explorado desde una perspectiva cuantitativa.

En este tipo de investigación, Hernández, Fernández y Baptista (2006), señalan que lo pretendido es obtener información más completa acerca de algún fenómeno o contexto particular, investigar nuevos problemas, establecer pautas para futuras investigaciones o

descubrir afirmaciones y datos relevantes acerca del tema, que no habían sido estudiados antes. En este sentido, se deduce que este tipo de estudios, posibilitan obtener un panorama más amplio sobre una temática y sus características, visualizándolo desde distintas aristas.

Ahora bien, los estudios de tipo exploratorio, pueden clasificarse en descriptivos, dando así la oportunidad de indagar a fondo y caracterizar los principales elementos del fenómeno estudiado. Al respecto, Monje (2011), sugiere que esta clase de investigaciones le permiten a quienes la ejecutan, ordenar ciertos rasgos, criterios o características de la realidad analizada, según el problema de investigación planteado.

Lo anterior propone que, al realizar una investigación de índole descriptiva, es posible construir una serie de atributos sobre lo que se indaga, en función del cumplimiento de los objetivos del estudio. En esta línea, se establece una caracterización sobre las personas adultas mayores y la forma en cómo estas vivencian los valores del sentido, en tanto, se procede a explorar y describir la realidad de dicha población, dando respuesta así a los objetivos planteados.

De acuerdo con Hernández et al. (2006), exponen que los estudios descriptivos permiten mostrar con precisión los ángulos o dimensiones de un fenómeno, suceso, comunidad, contexto o situación. Además manifiestan que la descripción puede ser más o menos profunda, aunque en cualquier caso se basa en la medición de uno o más atributos del fenómeno de interés.

De esta manera se define este estudio como exploratorio descriptivo, ya que no busca correlacionar variables, ni analizar influencias de fenómenos, sino que intenta medir cómo se vivencia una realidad, que en este caso corresponde a los valores de sentido

experimentados en la adultez mayor en la etapa de jubilación, para posteriormente describir los hallazgos obtenidos.

Una vez expuestas las características que respaldan el tipo de investigación que se lleva a cabo, se procede a hacer referencia a aspectos que caracterizan la población sujeto de estudio, con la finalidad de brindar una contextualización y así, comprender el entorno en el cual se aplicó el instrumento.

### **3.4 Población y Muestra**

#### **3.4.1 Concepto de Población**

La población, también conocida como universo o unidad de análisis corresponde según Curcio (2002), al conjunto de elementos o personas de las cuales se desea conocer algo, es la totalidad de individuos o elementos en los cuales puede presentarse determinada característica susceptible de ser investigada. En la población se encuentra la variable la cual se desea estudiar.

Asimismo Hernández et al. (2006) mencionan que al hablarse de población, el interés se debe centrar en las personas participantes, suceso o comunidades de estudio, de la cual depende el planteamiento de la investigación y los alcances deseados en el estudio. En el caso del presente estudio, la población corresponde a personas adultas mayores jubiladas pertenecientes a tres asociaciones (ADEP, ASNAPE Y AFUP), las cuales suman una población total de 21 167 personas asociadas a marzo del 2018, tal y como se visualiza en la siguiente tabla.



**Tabla 2**

Costa Rica: Cantidad de personas adultas mayores por asociación según sexo, 2017

Asociación	Mujeres	Hombres	Total
ADEP	11045	1950	12 995
ASNAPE	-	-	6 500
AFUP	757	915	1672
TOTAL	-	-	21 167

Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de los datos suministrados por ADEP, AFUP Y ASNAPE (2018).

Como se evidencia en la tabla antes presentada, la ADEP, según los datos aportados por R. Rodríguez (comunicación personal, 29 de enero, 2018) presenta el mayor número de personas asociadas en comparación con las otras dos agrupaciones, contando con 12.995 asociadas y asociados, dentro de los cuales, aproximadamente 11 045 son mujeres y 1 950 son hombres.

En el caso de la ASNAPE no se precisa un número exacto por sexo, sin embargo, de acuerdo con M. Carbonell (comunicación personal, 01 de marzo, 2018) existen cerca de 6.500 asociados. Finalmente, S. Caballero (comunicación personal, 25 de febrero, 2018) menciona que la AFUP se encuentra integrada por 757 mujeres y 915 hombres para un total de 1.672 personas.

Las cifras antes descritas suman un total de 21.167 personas asociadas a las tres asociaciones, a marzo del año 2018, dicha cantidad es considerablemente amplia por lo que

se recurre a seleccionar una muestra representativa de la población, la cual se describe a continuación.

### 3.5 Concepto de Muestra

La muestra corresponde según Hernández et al. (2006) a un subgrupo de la población de interés sobre el cual serán obtenidos los datos, esta debe definirse o delimitarse con anterioridad de manera precisa y debe de ser una parte representativa de la población que se encuentra siendo estudiada.

Se define como un conjunto de objetos y sujetos que proceden de una población; es decir un subgrupo de la población, cuando ésta es definida como un conjunto de elementos que cumplen con unas determinadas especificaciones (Monje, 2011, p.123.)

Para efectos de la investigación, la muestra seleccionada cumple con el 95% de confiabilidad del estudio, lo cual se desprende del Alfa de Cronbach, el cual mide la consistencia interna de los ítems del instrumento y que se describe más adelante. Dicha muestra corresponde a 380 personas en total, las cuales se dividen según la totalidad de personas incorporadas a cada asociación a marzo del 2018.

Para obtener el tamaño de la muestra por cada asociación, se aplica la siguiente fórmula, considerada por Gómez (2005):

$$n = \frac{N * Z_{1-\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{1-\alpha}^2 * p * q}$$

Donde,

N es el tamaño de la población

P es la probabilidad de ser seleccionado, (50%)

Q es el complemento de P

D es el margen de error

Z es el valor de la distribución normal

Esta fórmula se aplica para una población finita donde se desconoce la desviación estándar, con un error de +- 5.6%.

Si bien la muestra total es de 380 personas participantes, al analizar los datos se excluye un porcentaje de personas dado que se ubican en un rango de edad menor a 65 años, por lo que no cumplen con los criterios de selección, quedando un total de 244 personas participantes y siendo así este el total de personas la cantidad final de sujetos de investigación.

La siguiente tabla contiene el número de la muestra por cada asociación, obtenido de la fórmula antes presentada.

**Tabla 3**  
Costa Rica: Total de muestra seleccionada por asociación, 2018

Asociación	Población total	Muestra
ADEP	12.995	233
ASNAPE	6.500	117
AFUP	1.672	30
TOTAL	21.167	380

Fuente: Elaboración propia a partir de los cálculos desarrollados para obtener la muestra, 2018.

Después de conocer el número de la muestra, es importante considerar los criterios para seleccionar a las personas que desarrollarán el instrumento diseñado.

### **3.5.1 Criterios para la selección de la muestra**

- Persona jubilada que pertenezca a ASNAPE, ADEP y AFUP.

Se establece como único requisito para la selección de la muestra que la persona sea adulta mayor, a partir de 65 años, afiliada a alguna de las asociaciones mencionadas.

### **3.5.2 Tipo de muestreo utilizado: No probabilístico**

En las muestras no probabilísticas la selección no depende del azar, los elementos se escogen de acuerdo con unas características definidas por el investigador o la investigación, es decir depende de decisiones de personas por lo tanto suelen estar sesgadas (Monje, 2011)

En este tipo de muestra según Hernández, et al. (2006) la elección de los elementos no depende en sí de la probabilidad, sino de aspectos relacionados a las características de la investigación. De este modo en este caso no es un procedimiento mecánico ni con base en fórmulas de probabilidad, sino está basado en un proceso previo de toma de decisiones del grupo de personas investigadores.

Este se basó primeramente en una investigación realizada a las asociaciones, tomando en cuenta sus características y su población. Así, se conoció que a las actividades realizadas por estas agrupaciones asistían personas jubiladas de todas las edades. desde los

50 a los 90 años, por lo que se aplica el cuestionario a todas las personas presentes en las actividades, sin embargo se excluyen los cuestionarios de las personas menores a los 65 años.

Posteriormente, debido a la dificultad para concretar una fecha para la aplicación de los instrumentos en las diversas asociaciones, se aprovechan las actividades realizadas por las mismas, como bingos, bailes y celebraciones, para que las personas asociadas respondieran el documento, por consiguiente, los criterios de selección de la muestra fueron los siguientes:

- Persona asociada y activa en ADEP, ASNAPE, AFUP.
- Persona mayor a los 65 años de edad.

### **3.6 Contextualización de Asociaciones**

Como ya se mencionó, la investigación se lleva a cabo con grupos de personas adultas mayores jubiladas quienes pertenecen en tres asociaciones diferentes, precisamente de personas pensionadas, por lo que conviene hacer mención de las mismas y de esta manera contextualizar la investigación al ambiente en el cual se enmarca el estudio.

#### **3.6.1 Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE)**

Para considerar los datos relacionados con esta asociación, se entrevistó al coordinador general de esta, el señor Marco Carbonell Carpio.

De acuerdo con los datos suministrados por M. Carbonell (comunicación personal, 01 de marzo, 2018), es posible resaltar que esta asociación fue creada en 1975, iniciando como una organización denominada “Alianza Nacional de Pensionados”. Los dirigentes

perseguían el objetivo de mejorar las pensiones de la época, las cuales sugerían un monto escaso, y se actualizaban cada 5 años.

La fuente antes citada señala que a raíz de una marcha organizada por estos líderes, se logró un aumento considerable en las pensiones. Por lo tanto, otros grupos de personas jubiladas comenzaron a organizarse, consiguiendo así el préstamo de un local por parte de la Municipalidad de San José. Así, se conformó el Comité Pro-mejoramiento del Seguro Social y se prepararon los estatutos para fundar una Asociación a nivel nacional donde estuvieran todas las personas pensionadas por el régimen de invalidez, vejez y muerte de la Caja Costarricense del Seguro Social. De esta manera, mediante una Asamblea el 22 de noviembre de 1975, se dio origen a lo que hoy se conoce como la ASNAPE.

Esta Asociación, según M. Carbonell (comunicación personal, 01 de marzo, 2018), se encuentra constituida aproximadamente por 6500 pensionados del Régimen de Invalidez, Vejez y Muerte de la Caja Costarricense de Seguro Social, cuya afiliación es voluntaria, con una cuota de membresía mensual, que se rebaja directamente de la pensión, con la respectiva autorización de la persona asociada. Además, el coordinador menciona que está compuesta por dieciséis filiales, dentro del territorio nacional, las cuales desarrollan actividades recreativas, culturales, sociales y de capacitación, con el fin de alcanzar la participación activa de sus afiliadas y afiliados y con ello propiciar una mejor calidad de vida.

Por su lado, la ASNAPE (2018) puntualiza como sus objetivos los siguientes:

- a. Dignificar a las asociadas y asociados, mediante el estímulo de su elevación moral, cultural y social.

- b. Promover el desarrollo de solidaridad, cooperación y auxilio mutuo.
- c. Luchas por los derechos y deberes de las personas miembros de ASNAPE.
- d. Representar a las personas asociadas ante órganos del Estado.
- e. Perseverar por el constante mejoramiento del sistema de pensiones de invalidez, vejez y muerte de la CCSS.
- f. Impulsar el desarrollo económico, social y cultural de las asociadas y los asociados mediante la participación activa.

Con el fin de velar por el cumplimiento de estos objetivos, de acuerdo con la fuente indicada, ASNAPE se divide en tres organismos que fungen una labor administrativa y funcional para mantenerse en contacto con las necesidades de las personas asociadas. Estos tres organismos son:

1. La Asamblea General: que es el órgano superior de la Asociación.
2. La Junta Directiva: es el órgano encargado de dirigir y orientar la marcha de la Asociación, atendiendo las reglas establecidas en el Estatuto y los acuerdos de la Asamblea General. Está integrada por: presidencia, vicepresidencia, secretaría, tesorería y tres vocales propietarios.
3. Fiscalía: compuesta por un fiscal general y un fiscal suplente. Se encargan de revisar, analizar y emitir criterios sobre los informes financieros que periódicamente prepara la Contabilidad para la Junta Directiva, además de supervisar el cumplimiento de las acciones establecidas por la Asamblea General.

Finalmente, en relación con los beneficios que ofrece la asociación a las personas pensionadas, M. Carbonell (comunicación personal, 01 de marzo, 2018) indica que se

toman en cuenta a las personas que no tienen una pensión alta y que por ende, tienen dificultades económicas. A su vez, enumera los siguientes:

- 1) Ayudas anuales por concepto de medicamentos, lentes, consultas médicas, compra de aparatos ortopédicos, etc.
- 2) Derecho subsidio por defunción en el caso del fallecimiento del Asociado directo, de conformidad con la tabla vigente, según los años de afiliación, cuyo monto máximo es ₡ 120.000.00.
- 3) Préstamo de equipo de convalecencia, como sillas de ruedas, andaderas, bastones, muletas, sillas de baño, etcétera.
- 4) Cursos de crecimiento personal impartidos por funcionarias y funcionarios de la Caja Costarricense de Seguro Social, como manejo de duelo, autocuidado, calidad de vida, entre otros.
- 5) Talleres de manualidades, de baile popular, de yoga y actividades.

A continuación, se describirá la segunda asociación que se consideró para la aplicación del instrumento y para el desarrollo de la investigación, la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados.

### **3.6.2 Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP)**

Para la obtención de la información relacionada a AFUP se llevó a cabo una entrevista con Silvia Caballero Campos quien es la encargada de la Oficina de Pensiones y forma parte de la Junta Directiva de la Asociación. En términos generales la entrevistada



facilitó información acerca de la naturaleza de asociación, sus finalidades y diversas características de la misma.

S. Caballero (comunicación personal, 25 de febrero, 2018) menciona que la Asociación nace el 24 de octubre 1984 después de un largo proceso de conformación. Según AFUP (2014), esta nace para

Defender a las personas pensionadas universitarias, según lo que disponen las leyes y reglamentos vigentes, y velar por el reajuste de sus pensiones; así como mantener y fomentar los lazos de amistad y compañerismo entre sus integrantes como parte del personal de cada Universidad (p.4)

En este mismo sentido, son establecidos como propósitos de la organización, de acuerdo con la fuente antes mencionada, en el capítulo II artículo 7 de su Estatuto Orgánico:

a) Defender por todo medio legal, la seguridad social y los derechos que corresponden a las personas asociadas en su carácter de jubiladas y pensionadas,

b) Fomentar, entre las organizaciones afines, relaciones que permitan alcanzar mayores niveles organizativos para el logro de la seguridad social de las personas jubiladas, en cuanto a oportunidades de trabajo, salud, retiro, educación, vivienda y otras, y fortalecer la legislación correspondiente,

c) Propiciar condiciones para mejorar y mantener la calidad de vida de asociados y asociadas.

Con respecto a la población a la que se encuentra dirigida, AFUP (2014) delimita sus características en el Artículo 11 del mismo estatuto en donde establece que se requiere que sea una persona jubilada por el Régimen de Pensiones del Magisterio Nacional y haber sido funcionaria de alguna de las universidades estatales del país. En la entrevista, S. Caballero (comunicación personal, 25 de febrero, 2018) afirma que las personas que pueden integrarse son las que hayan ocupado puestos como profesores, académicos, catedráticos y administrativos en las universidades.

Además de los anteriores, otro requisito que se establece es el de haber sido admitido formalmente por la Junta Directiva mediante el cumplimiento de sus requisitos de inscripción, estar al día con las mensualidades que se establecen y no tener ningún tipo de impedimento de carácter legal o penal para hacerlo.

En cuanto a las filiales y cantidad de personas que conforman la asociación, S. Caballero (comunicación personal, 25 de febrero, 2018) indica que en total hay 1672 personas asociadas, de las cuales 757 corresponde a mujeres y 915 a varones.

Dentro de las actividades que se desarrollan, la entrevistada que se citó anteriormente, manifiesta que se realizan paseos, fiestas, charlas, talleres y actividades recreativas tales como el baile y deportes de diversos tipos. En cuanto a los beneficios, destaca igualmente que existe el servicio de asesoría en el tema de pensiones y se cuenta con convenios para descuentos y servicios en gran cantidad de organizaciones en el país.

En términos administrativos, según S. Caballero (comunicación personal, 25 de febrero, 2018), la asociación cuenta con una Junta Directiva General y una por filial, la

Asamblea General, un jefatura administrativa, un departamento contable y la oficina de pensiones de AFUP.

Por último se destaca una serie de comisiones de trabajo, que se establecen para alcanzar los fines de la Asociación. Específicamente se mencionan:

- Comisión de Divulgación e Imagen Institucional.
- Comisión de Fondo de Mutualidad.
- Comisión de Presupuesto y Finanzas.
- Comisión de Solidaridad.
- Comisión de Estilos de Vida Saludables y Recreación.
- Comisión Socio Cívico Cultural.
- Comisión de Realidad Nacional.
- Comisión de Presidentes de Filiales.
- Comisión de Normativa Jurídica.

Finalmente, se considera la ADEP, como tercera agrupación para indagar acerca de los valores de sentido de vida en personas adultas jubiladas.

### **3.6.3 Asociación Nacional de Educadores Pensionados (ADEP)**

Se realizó la entrevista al Gerente de Mercadeo de la Asociación, el señor Rolando Rodríguez, en este encuentro se obtuvo datos relacionados a la organización y a las finalidades de dicha entidad.

Acorde con R. Rodríguez (comunicación personal, 29 de enero, 2018), la ADEP se fundó el 20 de junio de 1941 con el objetivo de representar los derechos de las personas asociadas y brindarles un espacio que promueva su bienestar y calidad de vida.

R. Rodríguez (comunicación personal, 29 de enero, 2018) destaca que es una asociación privada, sin fines de lucro que se financia con las donaciones de las personas afiliadas. Se cuenta con un aproximado de 12.995 personas pensionadas del área de Educación. En la entrevista se menciona que un 85% son mujeres y un 15 % de las personas afiliadas son varones.

Asimismo, se indica que la asociación la lideran las personas asociadas y está compuesta por 52 filiales a lo largo de todo el país, de acuerdo con lo mencionado por el Licenciado. Asimismo, se cuenta con núcleos en cada región, los cuales son más pequeños que las filiales y cada una se rige por el Estatuto de la asociación en el cual se estipulan los lineamientos y la normativa correspondiente.

En relación con el organigrama, la Sede Central se encuentra compuesta por varios departamentos para promover un mejor funcionamiento de la institución. De esta manera, R. Rodríguez (comunicación personal, 29 de enero, 2018) comenta los siguientes:

- Departamento de Asuntos Gremiales: ofrece la asesoría correspondiente en torno al proceso de las pensiones, asimismo, brinda apoyo legal a las personas afiliadas.
- Fiscalía General: se encarga del control general de la Entidad y de velar por el cumplimiento de la normativa correspondiente.
- Departamento de Secretariado: está a cargo de la parte operacional y logística de la Asociación, así como de los trámites relacionados a la afiliación. Asimismo, evacúa

las dudas correspondientes que puedan tener las personas asociadas. Se encarga además de brindar aparatos ortopédicos a quienes lo soliciten y requieran.

- **Tesorería:** organiza el área financiera y tiene como función principal el pago de salarios a quienes laboran en la Asociación. Lleva el control de los gastos de la Asociación.
- **Departamento de Mercadeo:** abarca la realización de campañas a lo interno de la Asociación. Se encuentra a cargo de la distribución y elaboración de la Revista Ecos de ADEP, la cual se realiza una vez por mes y contiene información importante así como entretenimiento para las personas pensionadas. El Departamento se encarga de la comunicación y de las redes sociales que den a conocer los alcances de la entidad.
- **Departamento Administrativo:** presenta como función la operación del personal de la Asociación, así como el mantenimiento y administración de las “Casas del Pensionado”, los cuales son espacios en los que las personas asociadas comparten y realizan actividades sociales, culturales, lúdicas, académicas y recreativas.

Cada persona asociada puede aprovechar los beneficios que se ofrecen en la asociación para su bienestar y calidad de vida. Entre los principales beneficios, el Gerente de Mercadeo, R. Rodríguez (comunicación personal, 29 de enero, 2018), señala los siguientes:

- La Red de “Casas del Pensionado” en todo el país: son lugares en los cuales las personas asociadas pueden compartir en un espacio social e interactuar entre sí. Es en estas casas en las cuales se reúnen para la hora del café, así como para fiestas y actividades de recreación.

- **Becas Parciales:** corresponden a un bono educativo que se otorga dos veces al año y aplica para hijas, hijos, nietas o nietos que dependan de la persona pensionada.
- **Ayudas económicas y subsidios:** se ofrece este apoyo para casos cotidianos y especiales con el principal objetivo de ser solidarias y solidarios con los que así lo requieran. Se presta esta ayuda en casos como: enfermedad, cirugías, hospitalización, requerimiento de lentes, defunción de algún familiar o por algún fenómeno natural que haya afectado a la persona asociada.
- **Préstamo de aparatos ortopédicos:** en la Asociación se le facilita a las personas afiliadas equipo ortopédico como sillas de ruedas, andaderas, bastones, muletas, entre otros.
- **Clínica Dental:** las personas pensionadas y sus familiares pueden utilizar los servicios de una clínica especializada en personas adultas mayores.
- **Actividades recreativas:** cada filial y la Asociación en general organiza actividades para celebrar algunos días festivos del país. Asimismo en la Semana del Adulto Mayor se desarrollan actividades organizadas por las mismas personas asociadas.
- **Centros de recreo:** se cuenta con tres centros de recreo en los cuales las personas asociadas y sus familias pueden disfrutar. Se les ofrece descuentos y precios especiales. Estos centros se ubican en Heredia, Upala y Caldera.
- **Capacitaciones:** el área emocional y afectiva de las personas pensionadas se abarca mediante capacitaciones que se organizan cada cierto período de tiempo y que se encargan de la sensibilización y escucha de la población para así promover su calidad de vida.

Se concluye que estas asociaciones representan un apoyo importante para las personas adultas jubiladas debido a los beneficios que ofrecen tanto a nivel económico como a nivel social y de salud. Tal como se abarca en el referente teórico, durante la adultez mayor, el sentido de pertenencia y las redes de apoyo son elementos trascendentales para el bienestar integral de las personas; por consiguiente, las asociaciones se convierten en una fuente significativa de estos factores.

Pese a lo anterior, cada realidad es distinta y para conocer específicamente la vivencia de los valores de sentido de vida, es necesario investigar más a fondo la población. Por este motivo, se presentarán las técnicas para la recolección de los datos requeridos.

### **3.7 Técnicas para recolectar información**

Como se indicó, cada realidad es vivida de manera distinta debido a variables como el contexto, de esta forma, se hace necesario indagar la vivencia de cada valor de sentido de vida en las personas adultas jubiladas de cada asociación. Una de las herramientas para conocer esta realidad es el cuestionario, el cual recolecta datos para ser posteriormente sometidos a un proceso de análisis y sistematización de hallazgos. Por ende, se procede a describir el proceso por medio del cual se selecciona esta técnica, a la vez que se detalla su estructura.

#### **3.7.1 El cuestionario: concepto y propósito**

De acuerdo con Yuni y Urbano (2006), una de las técnicas mayormente utilizadas para realizar estudios investigativos en las ciencias humanas, sociales y biológicas, es la

encuesta, la cual es en especial utilizada por medio del instrumento de cuestionario, mismo que es el destinado para la presente investigación.

Los autores citados señalan que el estudio por medio del cuestionario proviene del contexto de la investigación cuantitativa y tiene la intención de describir, analizar y establecer relaciones entre variables en poblaciones o grupos específicos, por lo general poblaciones que abarcan una gran extensión. En el caso de este estudio, inicialmente, la muestra calculada fue de 380 personas, sin embargo, debido a dificultades para contactar a esta cantidad, el instrumento se aplicó a 305 personas.

Es posible afirmar que mediante dicha técnica se obtiene información de colectivos, dado que permite conseguir gran cantidad de datos sobre grupos cuantiosos. A su vez, conviene señalar que tal técnica destaca por el uso de la estadística, el análisis y la interpretación de los datos.

Por otra parte, Yuni y Urbano (2006), manifiestan que quien investiga mantiene una relación impersonal con el instrumento, quiere decir que se limita a hacer lectura y registro de lo obtenido.

Ahora bien, el cuestionario, se caracteriza por codificar la realidad en estudio y reflejar dicha codificación en preguntas categorizadas según el fenómeno de investigación. En cuanto a la finalidad de este, Yuni y Urbano (2006), indican que esta “radica en obtener información de manera sistemática y ordenada, respecto de lo que las personas son, hacen, opinan, piensan, sienten, esperan, desean, aprueban o desaprueban respecto del tema objeto de investigación”. (p. 65).



Siendo así, es importante señalar que el cuestionario cuenta con un alto grado de estructuración, se plantea una serie de interrogantes; quienes las responden deben hacerlo sin añadir opciones, sino que deben seguir la línea de respuestas establecida.

Según lo expuesto, precisa hacer referencia a la línea seguida para la elaboración del instrumento destinado a obtener la información demandada para efectos del estudio en cuestión concerniente a los valores de sentido de vida en personas adultas mayores.

### **3.7.2 Organización y estructura del cuestionario**

En el caso del presente estudio, tal como se indica el cuestionario elaborado tiene como propósito el análisis desde la vivencia de los valores de sentido de vida de las personas adultas mayores posterior a su jubilación, por tanto se organiza de acuerdo con los tres valores: creativo, vivencial y actitudinal, de sentido de vida extraídos de la teoría de Viktor Frankl.

Este instrumento está integrado por tres partes, en la parte introductoria se mencionan detalles básicos del tema de investigación para que las personas participantes conozcan los términos del trabajo, la información que van a brindar con fines académicos, así como el consentimiento informado que deben firmar los sujetos de investigación.

La primera parte del cuestionario corresponde a la información sociodemográfica de las personas consultadas, dentro de ella se detallan aspectos tales como: asociación a la cual pertenece, edad, sexo, años de jubilación, estado civil, entre otros diversos elementos de los sujetos.

Posteriormente, en la segunda parte se abordan los valores creativo, vivencial y actitudinal por medio de 57 ítems, los mismos están valorados en una escala Likert de 1 a 3; donde 1 significa “Sí”, el 2 “Algunas veces” y el 3 “No”.

De acuerdo con Malave (2007), la escala Likert es un tipo de instrumento de recolección de información que se dispone en la investigación social para medir actitudes u opiniones, "consiste en un conjunto de ítems bajo la forma de afirmaciones o juicios ante los cuales se solicita la reacción (favorable o desfavorable, positiva o negativa) de los individuos" (p. 2).

Por tanto, en cada afirmación realizada, la persona debe escoger una respuesta según su experiencia a partir de la jubilación, para recoger datos que ayuden a medir la vivencia de los valores de sentido de vida. De esta forma, la escala Likert es la técnica utilizada en la segunda parte del cuestionario.

Por último, se tiene una tercera parte del cuestionario, que consiste en una “frase incompleta”, donde se les invita a responder, de acuerdo con la vivencia personal, lo siguiente: “Lo que le da sentido a mi vida es...”

Las frases incompletas son un tipo de técnica proyectiva, las cuales consisten, de acuerdo con Gonzalo (2004), en lo siguiente:

El diseño de un conjunto de troncos verbales que el entrevistado debe estructurar proyectando sus ideas, valores, creencias, anhelos, fantasías, temores, etc. Los estímulos son estandarizados, en tanto que a todos los sujetos se les presentan los mismos troncos verbales para completar (p. 1).

De acuerdo con la definición, en el presente cuestionario se utiliza la técnica de frases incompletas para conocer cuál es la percepción personal de la vida, donde se proyectan ideas, opiniones, creencias, entre otros; que sirven de análisis para visualizar la vivencia de los valores de sentido de vida de las personas adultas mayores.

De esta manera, por medio de los tres segmentos específicos explicados anteriormente es que se tiene organizado el cuestionario de la presente investigación, a continuación se detalla el proceso realizado para la elaboración del cuestionario.

### 3.7.3 Proceso seguido para la elaboración del cuestionario

Como parte de las acciones efectuadas para la creación del cuestionario, se realizaron una serie de pasos desde diversas fuentes que contribuyeron a la finalización del mismo, con criterios importantes de validez y fiabilidad (que se indican en los siguientes apartados).

El proceso comenzó con una serie de planteamientos fundamentados en la teoría de Viktor Frankl, específicamente con respecto a los valores creativo, vivencial y actitudinal. Por lo tanto, las preguntas fueron elaboradas de acuerdo con cada uno de estos valores, se plantearon 61 preguntas.

Posteriormente como parte del proceso, se efectúa el juicio de personas expertas para determinar la validez del instrumento, donde se le consulta a tres profesionales distintas de la Universidad de Costa Rica y expertas en el tema de valores del sentido de vida; a raíz de esta consulta se procede a modificar y eliminar algunas de las interrogantes propuestas en un primer momento, dinámica que prosiguió hasta el momento de quedar con un total de 56 preguntas, mismas que fueron aprobadas por el criterio de las expertas,

aludiendo al hecho de que son pertinentes y atinadas para cumplir con los objetivos de la investigación.

Se finaliza el proceso de la elaboración del cuestionario con la prueba piloto, aplicada a personas adultas mayores de diversos grupos (PIAM de la UCR y grupos de desarrollo comunal, quienes contaban con características similares a las de la muestra del estudio); quienes a su vez ofrecen sugerencias a nivel oral para la mejora del instrumento y que este sea más apto para la población. Posteriormente, a estos instrumentos se les aplicó el alfa de Cronbach para verificar la viabilidad del mismo.

La técnica mencionada en el párrafo anterior (donde las personas participantes ofrecen sugerencias orales para mejorar el instrumento mientras realizan la prueba piloto) es conocida como Entrevista Cognitiva, según Willis citado en Smith y Molina (2011), corresponde a una serie de entrevistas individuales semiestructuradas en un ambiente controlado con una muestra pequeña; esto con el propósito de que las personas participantes completen el cuestionario y detecten problemas al responder.

La idea general de la técnica consiste en la interrogación sobre los distintos elementos que interfieren en el proceso de contestar las preguntas del cuestionario en este caso específico, de acuerdo con Smith y Molina (2011).

Dentro de los elementos importantes obtenidos de la aplicación piloto y la entrevista cognitiva, se plantea reformar la escala Likert a tres opciones y no cinco como se tenía establecido en un inicio, cambiando las opciones de “Totalmente de acuerdo, de acuerdo, ni de acuerdo ni en desacuerdo, en desacuerdo y totalmente en desacuerdo”, por las opciones

“sí, algunas veces o no”, que tienen una mejor relación de acuerdo con las preguntas realizadas.

De esta manera, se concluye el proceso para el cuestionario definitivo utilizado en las personas adultas mayores de las asociaciones respectivas (ASNAPE, ADEP y AFUP). En los apartados siguientes se detalla el proceso de análisis para comprobar las características de validez y fiabilidad del instrumento.

#### **3.7.4 Características de validez**

Antes de aplicar un cuestionario en su versión definitiva, es menester realizar una prueba piloto, misma que según Yuni y Urbano (2006), consiste en emplear la versión original del cuestionario a manera de pre-encuesta, con el propósito de evaluar la comprensión de las preguntas y las categorías de respuesta, el orden de las preguntas, así como la duración del cuestionario.

A partir de dicha valoración, se utilizan los resultados para efectuar los ajustes necesarios en lo que constituye el instrumento definitivo, de manera que este contenga preguntas comprensibles y recolecte respuestas significativas, lo cual conduce al alcance de los objetivos de investigación, así como es prueba de seguridad y validez.

Precisamente para efectos del instrumento utilizado en el actual estudio, se sometió al procedimiento de validación descrito que corresponde a la prueba piloto, en dicho plan participaron alrededor de 50 personas adultas mayores jubiladas y activas en grupos para personas adultas mayores. Con los resultados obtenidos se realizaron las modificaciones pertinentes para ajustar el cuestionario a los requerimientos y finalidades de la investigación.

Otra de las herramientas empleadas para asegurar la validez del instrumento fue tomar en consideración el juicio de expertos para lo cual, como se describió con anterioridad, se consultó a tres docentes de la Universidad de Costa Rica que se han caracterizado por realizar investigaciones del tema de sentido de vida y asimismo, especializarse en el mismo.

De esta forma, cada experta realizó sugerencias en cuanto a redacción y contenido, de forma que el instrumento pudiera, en primera instancia, arrojar la información correspondiente a lo explicitado en los objetivos y por otra parte, que la herramienta fuera comprensible a la población a la cual se iba a aplicar. Fue así como se añadieron ítems y se quitaron otros que no cumplían con estos requisitos. Asimismo, por sugerencia de las mismas se añadió una pregunta abierta al final para ampliar los datos y tener un panorama más amplio del tema indagado.

Para este estudio, la validez del instrumento se comprende como el grado en el que la herramienta mide la claridad con la que se muestre el contenido sobre el cual se va a indagar, por este motivo para asegurar lo anterior, se utilizó el juicio de expertos y la prueba piloto. Por su lado, la fiabilidad incorpora elementos más específicos de los ítems, los cuales se abarcaron posteriormente.

### **3.7.5 Características de fiabilidad**

De acuerdo con Campo y Celina (2005), la confiabilidad se define como el grado en que un instrumento de varios ítems mide consistentemente una muestra de la población, determinando así el nivel en que una medida está libre de errores. Para lo anterior, se utilizan coeficientes; en la presente investigación se empleó el coeficiente alfa de

Cronbach, el cual evalúa la magnitud en que los ítems de un instrumento están correlacionados.

Según la fuente antes citada, el valor mínimo aceptable es de 0,70 y el valor máximo aceptado corresponde a 0,90, por lo que considerando las estadísticas presentadas a continuación, el instrumento obtuvo un valor máximo de 954, demostrándose así la consistencia interna de la prueba. En la información que se presentará, se visualizan las puntuaciones por ítems de la prueba piloto aplicada inicialmente y el por qué algunos ítems fueron eliminados, según su puntuación.

**Tabla 4** Puntuación de los ítems del cuestionario según el sistema estadístico SPSS

<b>Estadísticas de total de elemento</b>				
<b>Ítems</b>	<b>Media de escala si el elemento se ha suprimido</b>	<b>Varianza de escala si el elemento se ha suprimido</b>	<b>Correlación total de elementos corregida</b>	<b>Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido</b>
F1	261.21	1131.998	.432	.954
F2	260.29	1124.911	.650	.953
F3	259.63	1160.853	.436	.954
F4	259.75	1159.065	.428	.954
F5	259.63	1175.723	-.018	.955
F6	260.13	1125.418	.621	.953
F7	259.88	1146.462	.446	.954
F8	260.00	1147.826	.511	.954
F9	260.21	1138.694	.535	.954
F10	260.29	1124.911	.572	.953
F11	260.67	1138.754	.382	.954
F12	260.33	1125.710	.647	.953
F13	259.67	1142.754	.567	.953
F14	260.96	1132.476	.402	.954
F15	260.54	1153.824	.236	.955
F16	260.46	1121.737	.521	.954
F17	260.04	1123.346	.782	.953
F18	261.13	1120.897	.603	.953
F19	260.25	1132.196	.527	.954

F20	260.54	1146.433	.275	.955
F21	260.42	1125.036	.516	.954
F22	260.67	1116.928	.571	.953
F23	260.08	1136.775	.576	.953
F24	259.67	1166.493	.248	.954
F25	259.71	1161.694	.370	.954
F26	260.29	1122.563	.707	.953
F27	259.88	1159.418	.253	.954
F29	259.79	1152.172	.477	.954
F30	260.00	1131.130	.630	.953
F31	260.38	1103.375	.699	.953
F32	260.00	1119.565	.648	.953
F33	260.17	1109.884	.779	.952
F34	260.79	1127.737	.484	.954
F35	260.63	1133.723	.430	.954
F36	260.38	1105.549	.800	.952
F37	259.88	1120.549	.789	.953
F38	259.71	1162.563	.268	.954
F39	260.21	1133.389	.544	.953
F40	260.04	1170.303	.104	.955
F41	260.08	1147.210	.493	.954
F42	260.21	1173.129	.021	.955
F43	260.21	1148.868	.335	.954
F44	259.63	1143.201	.571	.953
F45	259.96	1163.346	.166	.955
F46	260.50	1142.783	.373	.954
F47	260.42	1127.906	.663	.953
F48	260.79	1158.781	.167	.955
F49	261.21	1106.172	.628	.953
F50	260.21	1137.042	.560	.953
F51	260.04	1155.520	.365	.954
F52	259.63	1161.201	.541	.954
F53	260.29	1108.737	.789	.952
F54	259.71	1170.303	.113	.955
F55	260.25	1121.065	.694	.953
F56	259.79	1167.476	.197	.954
F57	260.13	1122.549	.658	.953
F58	260.00	1122.957	.826	.953
F59	259.54	1168.172	.370	.954
F60	260.25	1115.152	.724	.953
F61	260.00	1133.391	.656	.953
F62	259.79	1154.955	.463	.954
F63	261.08	1112.341	.700	.953

Fuente: Elaboración del equipo investigador con base en los datos suministrados por el programa estadístico SPSS, 2018



### **3.7.6 Cuadro de variables**

Para la elaboración del instrumento, se consideraron variables, las cuales representan la esencia de lo que se quiere medir mediante esta herramienta. De esta forma, se procederá describir teórica y operacionalmente, el sentido de vida y a su vez, las variables, las cuales corresponden al valor creativo, vivencial y actitudinal. Asimismo, se puntualizan los ítems que miden cada variable.

**Cuadro 1**

Distribución de ítems del cuestionario por variables, según indicadores

<b>Sentido de vida</b>			
<b>Definición teórica</b>			
Desde una postura fenomenológica, se refiere a la orientación natural del ser humano hacia un horizonte dentro del cual fija diferentes significados, mediante los cuales se expresa su propia existencia. El sentido de la vida no está dado, sino que es conferido en toda ocasión, y es la misma persona quien se encarga de encontrarlo. En la rama de la psicología analítica, se define que el sentido, no es una verdad absoluta sino una interpretación de la conciencia individual, tiene los rasgos del mito personal, dentro del cual encuentra su sentido la vida de cada quien. (Binswanger, 1928; Jung, 1932).			
<b>Definición operacional</b>			
Formas que poseen las personas para enfrentar las distintas demandas que presenta la vida posterior a la jubilación; que le confiere algún valor de tipo creativo, experiencial y actitudinal, impulsándole a la elaboración y ejecución de un proyecto que le otorgue significado a la vida. (Frankl, 2004; Barbero, 2013; Noblejas, 2000)			
<b>Valor creativo</b>		<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>
<b>Definición teórica</b>	<b>Definición operacional</b>		
Representa la importancia de sentirse útiles, de tener la capacidad de elaborar algo, y que esto impacte a otras personas, al	La persona asigna sentido a su existencia por medio de la realización de acciones que le motivan y conducen a la	<b>Desempeño de un trabajo, oficio u ocupación.</b>  -Trabajo ad honorem  - Voluntariado	F.1 Me motiva destinar mi tiempo libre al voluntariado en alguna institución, asociación, iglesia u otra.  F.18 Me motiva poner en práctica nuevos oficios.

<p>aportar al mundo. Puede relacionarse con la realización de algún trabajo o la búsqueda de un pasatiempo, ya que mediante la ejecución de actividades como estas, la persona puede experimentar el placer de crear, innovar y combatir el aburrimiento. (Frankl, 2001).</p>	<p>trascendencia generando un impacto en la vida propia y de la de otras personas. Dichas acciones se refieren al desempeño de un trabajo, la realización de un pasatiempo, destinar tareas en beneficio de la familia, la comunidad, etc. La importancia del valor creativo se encuentra en la disposición que la persona manifiesta para realizar dichas acciones y no en la acción misma.</p>	- Trabajo por horas	F.19 Me motiva desempeñarme en actividades relacionadas con mi trabajo anterior.
		Pasatiempos/ actividades de ocio	F.29 Me motiva realizar actividades deportivas.
		-Manualidades	F.10 Me motiva realizar actividades artísticas (manualidades, canto, baile, pintura, tocar un instrumento u otros).
		-Hobbys	F.41 Me gusta realizar trabajos para mejorar el lugar donde vivo (soldar, decorar, otros...)
		-Deportes	F.30 Disfruto del contacto con la naturaleza.
		-Autocuidado	F.46 Me motiva salir de paseo.
			F.39 Me motiva invertir en el cuidado de mi persona (nutrición, terapia psicológica, tratamientos de belleza...)
		Tareas en beneficio de	F.2 Disfruto realizar actos de servicio en

		<p><b>otros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Actividades comunales</li> <li>-Servicio a otras personas</li> <li>-Actividades con familia</li> </ul>	<p>beneficio de las y los demás.</p> <p>F.31 Me motiva dar consejos a las demás personas.</p> <p>F.20 Creo que las actividades que realizo aportan a la calidad de vida de otras personas.</p> <p>F.40 Pienso que durante mi actividad laboral, aporté positivamente a otras personas.</p> <p>F.47 Me motiva participar en actividades donde pueda servir a la comunidad u otras personas (iglesia, comunales, recreativas, artísticas)</p>
		<p><b>Creación e innovación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Negocios propios</li> <li>-Iniciativa en la realización</li> </ul>	<p>F.9 Me visualizo realizando distintas actividades en los próximos años.</p> <p>F.11 Me motiva la idea de realizar actividades nuevas.</p>

		de nuevas actividades	F.21 Me motiva promover iniciativas sociales (defensa animal, defensa derechos humanos...)  F.32 Me considero una persona creativa (construyo objetos, hago manualidades, pinto, dibujo, hago decoración...)
<b>Valor vivencial</b>		<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>
<b>Definición teórica</b>	<b>Definición operacional</b>		
Se relaciona con lo que la persona disfruta, vive o experimenta en sus relaciones significativas, (familiares, románticas, afectuosas, sentimentales y espirituales) y en el encuentro con la belleza y el arte, propiciando la autotrascendencia. (Noblejas, 2000; Frankl,	La persona disfruta, vive y le es placentera la vida por medio de experiencias concretas de encuentro con otras personas importantes para ella, así como encuentros con la belleza y el arte; los cuales generan sentimientos de amor, gratitud y	<b>Relaciones significativas con familiares</b>  -Tiempo que pasa con hijas, hijos, hermanas, hermanos, nietas, nietos.  -Cercanía con hijas, hijos, hermanas, hermanos, nietas, nietos.	F.33 Cuando tengo dificultades, busco apoyo en mi familia.  F.42 Considero que a lo largo de mi vida he adquirido aprendizajes de mis familiares.  F.12 El amor de mis familiares es muy importante para mí.

2004)	autotrascendencia; hecho que propicia la expresión de los mismos.		
		<p><b>Relaciones significativas románticas</b></p> <p>-Tiempo y actividades realizadas con la pareja.</p> <p>-Proyectos con pareja</p>	<p>F.34 Considero que a lo largo de mi vida he adquirido aprendizajes de una persona especial en mi vida.</p>
		<p><b>Relaciones significativas con amigas y amigos</b></p> <p>-Tiempo y actividades realizadas con amistades</p> <p>-Comunicación con amistades</p>	<p>F.3 Disfruto pasar tiempo de calidad las y los demás.</p> <p>F.22 Disfruto pasar tiempo de calidad con mis amistades.</p> <p>F.35 Me satisfacen las relaciones que tengo con otras personas</p> <p>F.48 Para mí es importante cuidar las</p>

			<p>amistades que he tenido a lo largo de mi vida.</p> <p>F.43 Cuando tengo dificultades, acudo a buscar apoyo en mis amistades.</p> <p>F.53 Considero que a lo largo de mi vida he adquirido aprendizajes de mis amistades.</p> <p>F.55 Doy lo mejor de mí a mis amistades.</p> <p>F.49 El amor de mis amistades es muy importante para mí.</p>
		<p><b>Vivencia de experiencias artísticas</b></p> <p>-Concurrencia a actividades artísticas de agrado.</p> <p>-Participación en actividades artísticas</p>	<p>F.13 Encuentro placer en realizar actividades como el cine, el teatro, el arte, la música, entre otros.</p> <p>F.56 Al tener alguna dificultad, me es fácil buscar apoyo en otros.</p>
		<p><b>Expresión de sentimientos</b></p>	<p>F.23 Comunico agradecimiento a quienes me</p>

		<p>-Manifestaciones de amor y gratitud con personas importantes</p> <p>-Apoyo de personas significativas</p>	han apoyado en la vida.
		<p><b>Espiritualidad</b></p> <p>-Relación con un Ser Superior</p> <p>-Actividades que promuevan el desarrollo espiritual</p>	<p>F.5 Practico actividades como la meditación, la oración y otras que fortalezcan mi espiritualidad.</p> <p>F.14 Disfruto de mi tiempo a solas.</p> <p>F.15 Me gusta asistir a la iglesia.</p> <p>F.24 Mis valores espirituales son un pilar en mi vida.</p> <p>F.36 Mi fe me mantiene motivada o motivado en mi vida.</p>
<b>Valor actitudinal</b>		<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>
<b>Definición teórica</b>	<b>Definición operacional</b>		



<p>Cuando una persona se enfrenta con un destino ineludible, inapelable e irrevocable entonces la vida le ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo: aceptar el sufrimiento. Este valor no se ubica en sí en el dolor o sufrir, sino en la actitud con la que la persona afronta la situación trágica. Así, la persona no solo incrementa sus recursos personales, sino que también se hace resiliente, cambia, crece y aprende de lo vivido, saliendo de ello más fuerte y con otra visión</p>	<p>Cuando una persona experimenta una situación adversa, puede desarrollar la capacidad de aceptar el sufrimiento y encontrar un sentido mediante la forma en que afronte esta situación. Esto le permite crecer, cambiar y tener la capacidad de aprender de la experiencia vivida. También aumenta las características personales que le posibilitarán enfrentar con una actitud favorecedora las situaciones que se le continúen presentando.</p>	<p><b>Actitud ante experiencias adversas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Reacciones ante crisis</li> <li>-Asimilación de cambios (pérdidas, distancias, enfermedades)</li> <li>-Aprendizajes de formas de enfrentar situaciones difíciles</li> <li>-Conocimientos nuevos</li> </ul>	<p>F.6 Las situaciones difíciles en mi vida me han dejado enseñanzas.</p> <p>F.25 Cuando ocurre una situación difícil, tiendo a buscar una alternativa que disminuya la preocupación.</p> <p>F.37 Acostumbro aprender de cada situación dolorosa.</p> <p>F.26 Valoro los momentos vividos con las personas que ya no están.</p> <p>F.54 He aprendido a vivir con algunas situaciones que no puedo cambiar.</p>
--	--	---	--

<p>que le permita seguir madurando- (Frankl, 1991; Montillo y Restrepo, 2015).</p>			
		<p><b>Características personales para enfrentar situaciones adversas</b></p> <p>-Persona que sabe pedir ayuda</p> <p>-Persona que busca soluciones</p>	<p>.7 Poseo las habilidades personales para enfrentar situaciones difíciles en mi vida.</p> <p>F.8 Confío en mis propias habilidades para resolver problemas.</p> <p>F.16 Me considero más fuerte gracias a mis experiencias de vida.</p> <p>F.17 Si se presenta algún conflicto en un grupo al que pertenezco, suelo ser yo quien propongo soluciones.</p> <p>F.27 Cuando me estreso, reconozco los momentos en los que mi temperamento puede causar algún daño a alguien.</p>

			<p>F.28 Me considero una persona perseverante.</p> <p>F.45 Después de alguna crisis en mi vida, me vuelvo a plantear metas personales.</p> <p>F.50 He rescatado lo positivo de una experiencia de pérdida.</p> <p>F.51 Cuando enfrento alguna dificultad, planifico pasos a seguir para resolverla.</p> <p>F.52 Suelo ser una persona optimista.</p> <p>F.56 Soy capaz de aceptar las situaciones que no puedo cambiar.</p> <p>F.44 El humor me permite afrontar las situaciones difíciles.</p>
--	--	--	---

Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de la integración de la teoría de sentido de vida y valores de sentido propuestos por Frankl (2001), 2018.

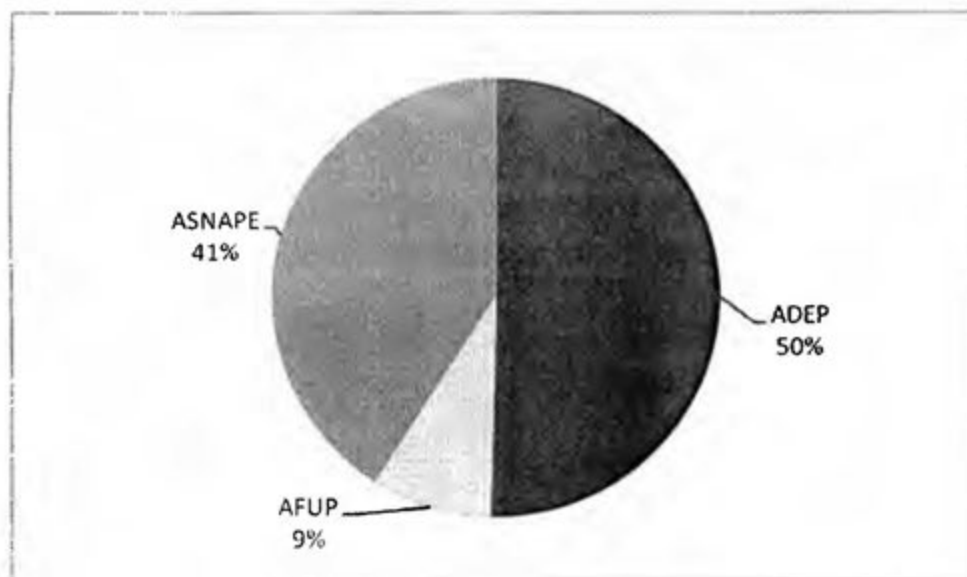
### **3.8 Datos sociodemográficos**

Después de aplicar el instrumento, se logró obtener información más específica de la población sujeto de estudio, la cual conviene retomar para facilitar su análisis posterior. A continuación, se mostrarán los resultados correspondientes a los datos sociodemográficos de las personas encuestadas, incluyendo el porcentaje de personas por Asociación, la distribución por edades, por sexo, por años de jubilación y con ello, las etapas de jubilación con mayor oscilación, el grado de escolaridad, el estado civil y los datos relacionados a las personas con quienes viven.

Para iniciar con el porcentaje de la población según la Asociación a la que pertenecen, las 244 personas participantes se pueden clasificar de la siguiente manera: Un 50% pertenece a la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP), lo cual corresponde a 122 personas. Un 9% pertenece a la Asociación de Funcionarios Universitarios pensionados (AFUP), lo cual equivale a 21 personas. Por su parte un 41% de personas son parte de la Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE), lo que representa un total de 99 personas.

## Gráfico 2

Distribución de la población según Asociación a la que pertenecen



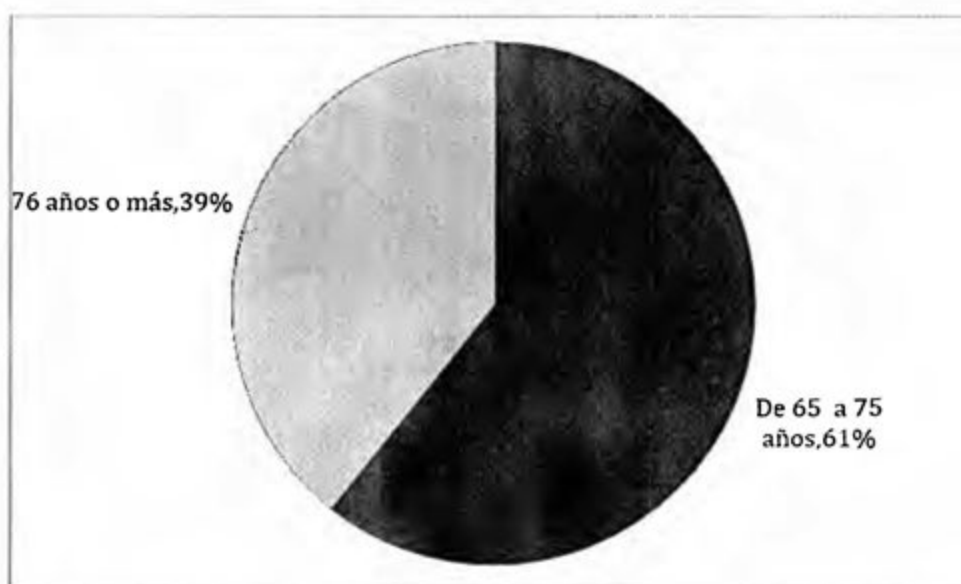
Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018.

En este sentido se puede observar que existe una mayor concentración de personas pertenecientes a ADEP, representando a su vez, en conjunto con ASNAPE, la mayor concentración de la muestra, sumando un 91% entre ambas. Esto en contraste con AFUP, de la cual únicamente participó un 9%. Esto sucede debido a la cantidad de personas asociadas que cada entidad posee, siendo ADEP, congruentemente, la institución que más personas asociadas tiene, con un aproximado de 12 995 personas. En segundo lugar ASNAPE con 8000 personas y por último AFUP con 1672 personas.

Es posible considerar, tal y como se muestra en el gráfico 2, que la mayoría de personas oscila entre los 66 y los 75 años de edad (61%), es decir, personas de edad avanzada. En este sentido, los datos son concordantes con lo expuesto en el I Informe de la situación de la persona adulta mayor en Costa Rica (2008), donde se presenta que una de cada tres

personas adultas mayores tiene entre 65 y 79 años, mientras que uno de cada cinco tiene 80 años y más. Por lo tanto, se evidencia que los datos se asemejan a la realidad nacional, en cuanto a que el mayor peso se concentra en el primer rango de edad.

**Gráfico 3**  
Clasificación de la muestra según grupos de edad

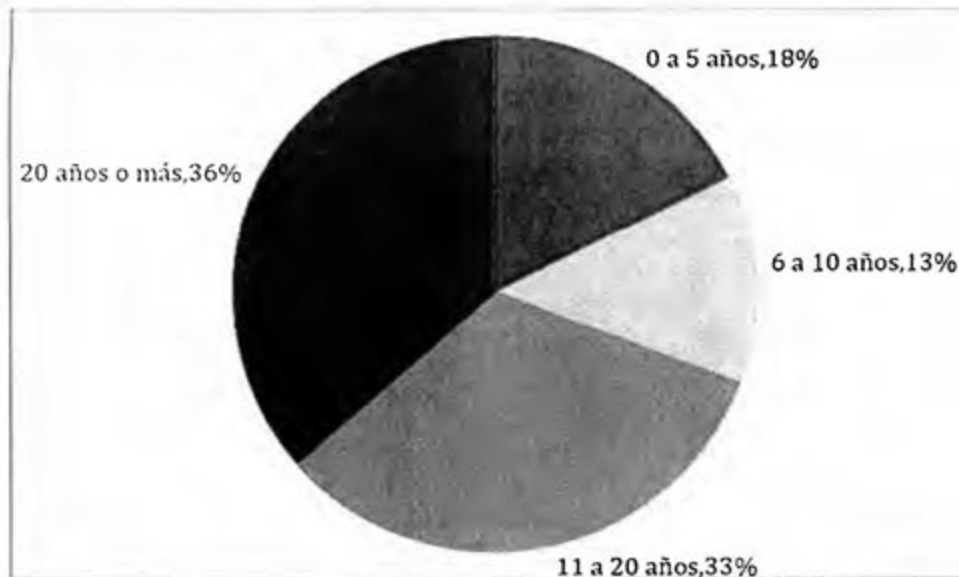


Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018

Por otro lado, es importante resaltar que, al pertenecer a diferentes rangos de edad, las personas de la muestra se encontraban experimentando distintas etapas de la jubilación. Esta clasificación se puede reconocer en el siguiente gráfico:

#### Gráfico 4

Distribución de la muestra por años de jubilación



Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018

Es posible denotar con respecto a esta clasificación que, la mayor parte de la población encuestada (36%) tiene más de 20 años de jubilación. Además, tomando en cuenta el porcentaje perteneciente al rango entre 11 y 20 años de jubilación (33%), puede reconocerse que un total de 69% de personas encuestadas ya poseen más de 10 años de haberse jubilado.

Asimismo, un dato importante corresponde al agrupamiento de los datos de acuerdo con la edad y los años de jubilación que se poseen. Según se muestra en la siguiente tabla:

**Tabla 5**  
Cantidad de personas adultas mayores por grupos de edad según años de jubilación

Grupos de edad	Años de jubilación				NR	Total
	Menos de 1 año a 5 años	De 6 a 10 años	De 11 a 20 años	Más de 20 años		
50 – 65	33	10	13	4	5	65
66 – 75	30	29	43	31	7	140
76 en adelante	3	0	33	54	6	96
No Responde	1	0	1	2	-	4
<b>Total</b>	<b>67</b>	<b>39</b>	<b>90</b>	<b>91</b>	<b>18</b>	<b>305</b>

Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018

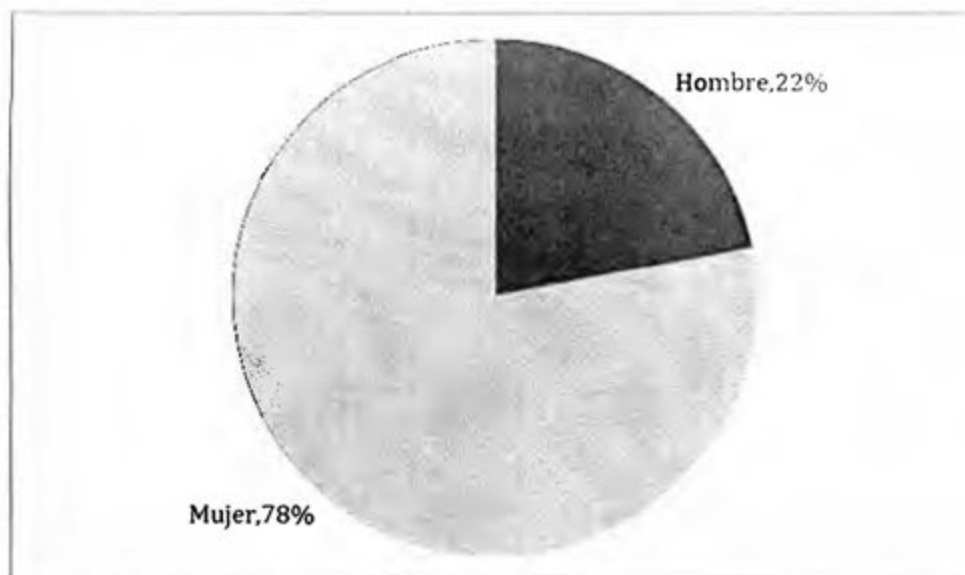
Con base en la tabla anterior, se puede percibir que en el grupo de edades de 50 a 65 años, la dominancia de años de jubilación se ubica entre menos de 1 año a 5 años.

Para el grupo de edad de 66 a 75 años, predomina el rango de entre 11 y 20 años de jubilación; mientras que para el grupo de edad de 76 años en adelante, la norma precisa en más de 20 años de jubilación.

Con relación a la clasificación de las personas encuestadas según su sexo, puede reconocerse que existe una diferencia significativa en cuanto a la presencia de mujeres con respecto a los hombres. Esta distribución se muestra en el siguiente gráfico:



**Gráfico 5**  
Distribución de la muestra según sexo

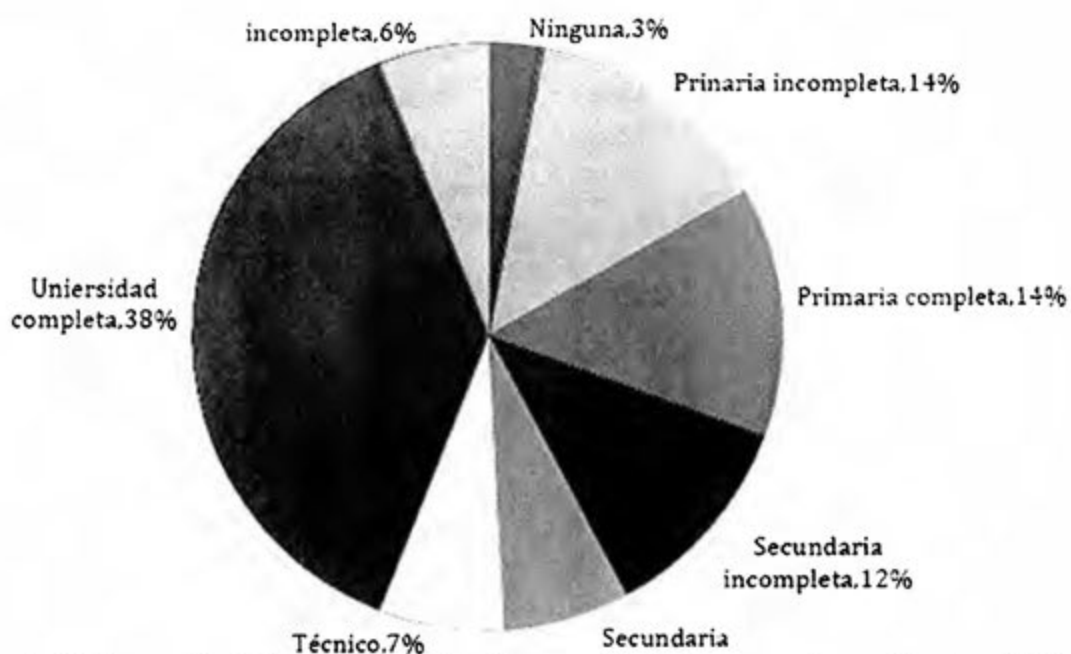


Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018

Por otro lado, se realiza también una clasificación de la muestra de acuerdo con el grado de escolaridad que poseen las personas adultas mayores:

### Gráfico 6

Distribución de la muestra por grado de escolaridad

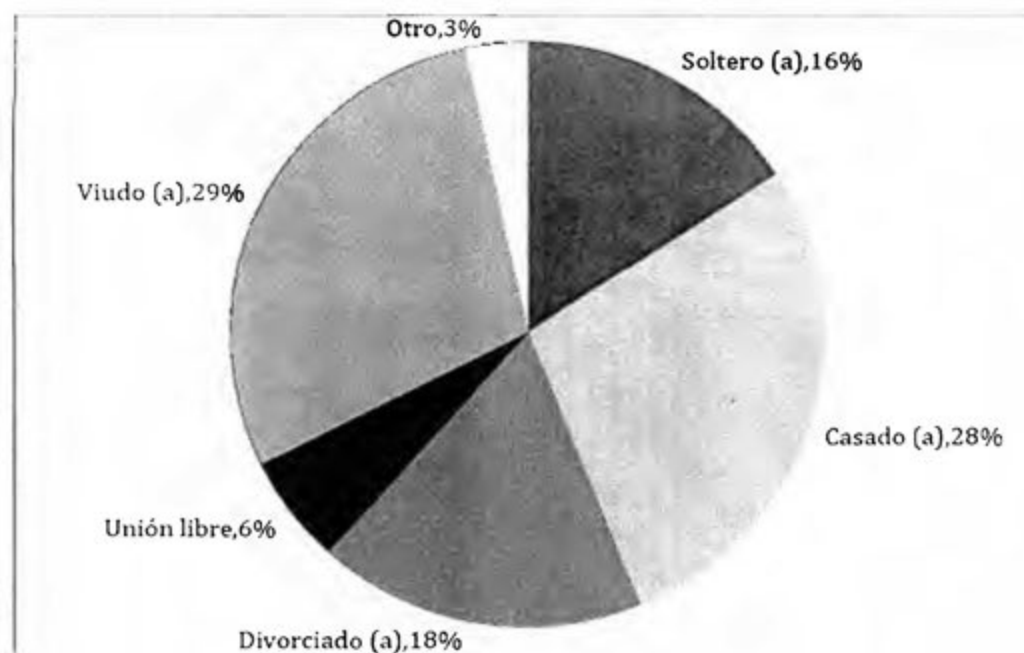


Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018

Esta diferencia radica en cuanto a que la mayor parte de la población encuestada pertenece a ADEP (50%), es decir, corresponde a una población de educadores y educadoras jubiladas que, en efecto, poseen un título universitario. Esto, sumado al porcentaje de AFUP (9%), despliega un total de 59%, lo cual implica que la mayoría de las personas encuestadas sí pudieron acceder a una educación superior de grado universitario.

Al considerar el estado civil de las personas encuestadas, se consideran los datos distribuidos de la siguiente manera:

**Gráfico 7**  
Distribución de la muestra por estado civil



Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018

Según esta información, el mayor porcentaje de personas encuestadas se encuentran en estado de viudez, un 29%, mientras que un 28 % se encuentra casado, ocupando el segundo lugar de estados civiles. Con respecto a la diferenciación por sexo, es posible destacar que del 28% total, un 20, 55% son mujeres, mientras que un 7,44% son hombres. Y con respecto al 27% de personas viudas, un 23,14% son mujeres mientras que un 3, 86% son hombres.

Por último, afín a lo anterior, se rescata otro dato referente a con quienes viven las personas adultas mayores encuestadas. Siendo los hijos e hijas la opción con mayor tendencia, con un 48,1%. La pareja corresponde a la segunda categoría con mayor porcentaje de respuesta, con un 35,2%. Mientras que tan solo un 2, 7% manifiesta vivir con

compañeras y compañeros de un hogar de ancianos. Estos datos se muestran a continuación:

### Gráfico 8

Distribución de la muestra según personas con quienes viven



Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018

Estos datos son de suma importancia para una comprensión favorable del análisis posterior de la información, ya que permitirá contextualizar el estilo de vida que poseen las personas adultas mayores y la influencia que este ejerce sobre la manifestación de los valores del sentido de vida, en cada una de ellas.

### 3.9 Tipo de Análisis

Después de considerar el proceso para la recolección de información y los datos sociodemográficos, es importante tener claridad del proceso para sistematizar y analizar lo

obtenido. De esta forma, se considera a Catena, Ramos y Trujillo (2004), quienes exponen el procedimiento empleado para analizar los resultados:

- Elaboración de tablas de frecuencia y gráficos descriptivos.
- Análisis de factores exploratorio: El paso inicial es agrupar los reactivos de manera libre utilizando el método de extracción de *componentes principales*. La matriz de varianza total explicada define un modelo de 17 factores con un porcentaje de varianza acumulada de 66%, pero, por el gráfico de sedimentación, se puede reducir esta agrupación a cinco factores (actitudinal-resiliente, creativo, vivencial que se divide en espiritual, social y familiar), con un porcentaje de varianza acumulada de 36%. Así, los cinco factores agrupan los 56 ítems utilizando el método de rotación Varimax con Kaiser logrando una convergencia en 35 iteraciones. Los cinco factores se agrupan con  $KMO = 0.795$  y Test de Bartlett  $\chi^2 (5088) = 1540$ ;  $p = 0.000$ , tal y como se evidencia en el siguiente cuadro.

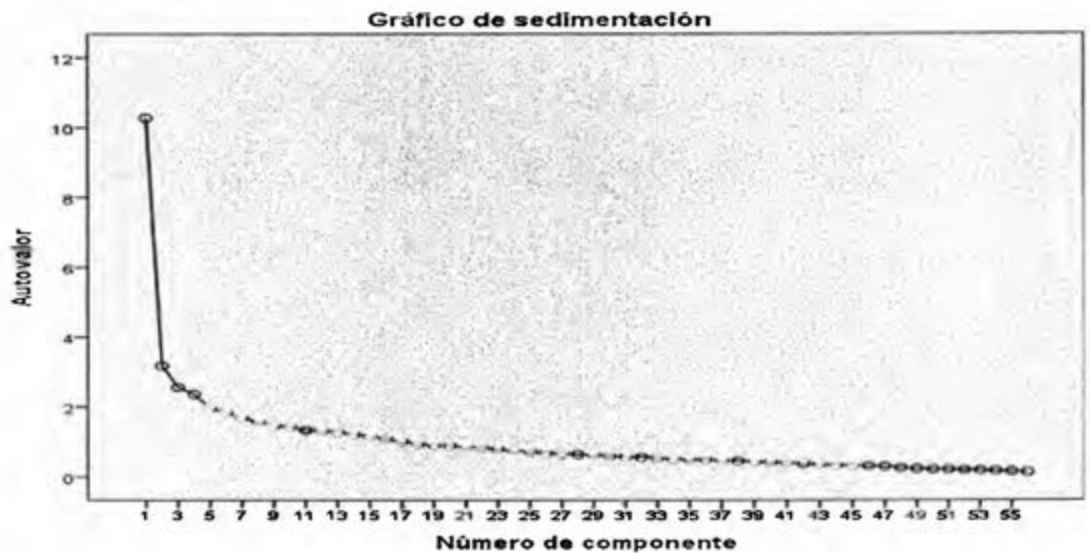
**Tabla 6**  
Prueba de KMO y Barlett

<b>Prueba de KMO y Bartlett</b>		
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo		,795
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. Chi-cuadrado	5088,538
	Gl	1540
	Sig.	,000

Fuente: Datos obtenidos a partir del sistema estadístico SPSS, 2018

A continuación se muestra el gráfico de sedimentación obtenido, en el cual se aprecia la agrupación de los factores en 5 elementos, de acuerdo con la distribución de la curva.

**Gráfico 9**  
Gráfico de sedimentación



Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

Posteriormente, para realizar el análisis de los factores por sexo, se realizó un clúster análisis para reducir los factores que permiten realizar una mejor interpretación del comportamiento de la muestra en cada factor, con el siguiente resultado:

**Tabla 7**  
Agrupación de factores según clúster

	Centros de clusters finales				
	Clúster				
	1	2	3	4	5
REGR factor score 1 for analysis 1	2,4609 7	2,4081 1	- ,88621	1,0477 2	- ,25831
REGR factor score 2 for analysis 1	- 1,7262 2	1,4722 4	- ,35251	- ,01561	- ,01362
REGR factor score 3 for analysis 1	,21160	,47425	1,2477 5	1,0630 8	- ,33994
REGR factor score 4 for analysis 1	- ,99244	4,0817 2	2,0736 3	- ,62011	- ,11249
REGR factor score 5 for analysis 1	5,2342 4	,16901	,46663	- ,22401	- ,05873

Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

### 3.10. Procedimiento para análisis de la información

La información recolectada mediante la aplicación de los cuestionarios, será analizada utilizando un programa estadístico denominado SPSS. Este permite desarrollar y al mismo tiempo analizar bases de datos para aplicaciones prácticas o para diversas necesidades de investigación, permitiendo manejar bases de datos de gran magnitud y realizar estudios estadísticos complejos. (Castañeda, Cabrera, Navarro y De Vries, 2010).

Este programa permite realizar análisis descriptivos, así como también comparativos, entre muchos otros, permitiendo que las personas investigadores ajusten sus necesidades al procesador de dicho programa, organizando así las bases de datos ordenadamente.

Respecto a su capacidad de procesamiento de datos, cabe mencionar que es capaz de manejar archivos de datos con más de 30000 variables, convirtiéndolo en una

herramienta eficaz para manejar mucha información estadística. Por medio del mismo es posible distribuir, clasificar, estructurar y ordenar una serie de datos de diferente *índole*.

Con respecto al tipo de análisis que fundamenta esta investigación, el descriptivo, se puede mencionar que existen dos procesos básicos que permiten describir los datos por medio de este programa: la tendencia central, la dispersión y la forma. (Castañeda et. al, 2010). Además de resumir mediante índices estas propiedades, también se puede elaborar un conjunto de diagramas que permiten a las personas investigadoras percibir la distribución de datos que requiere.

De acuerdo con Castañeda et al. (2010), este programa estadístico es mayoritariamente empleado en investigaciones efectuadas dentro del área de las ciencias sociales, debido a su facilidad para manejar una multiplicidad de variables.

### **3.11 Nomenclatura para el análisis**

Para el desarrollo del análisis de la investigación, se utilizará la sigla “F#”, la cual corresponde a cada ítem que conforma en instrumento aplicado a las personas participantes del estudio.

De esta manera, la investigación siguió un enfoque cuantitativo para desarrollarla, el cual brindó una guía para todo el proceso de búsqueda, análisis y presentación de los datos obtenidos. Después de conocer la metodología empleada, se puede observar el análisis de los datos, el cual se esboza en el siguiente apartado.



**CAPÍTULO IV**

**ANÁLISIS DE RESULTADOS**

#### **4. Análisis de Resultados**

En el siguiente apartado se procede a desarrollar el análisis de la información obtenida a partir de la opinión de 244 personas adultas mayores jubiladas pertenecientes a las asociaciones: Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE), Asociación de Educadores Pensionados (ADEP) y Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP).

En primera instancia, se muestra un análisis de los aspectos relevantes que destacan los datos sociodemográficos de la población meta, con el fin de enlazar hallazgos a la realidad del contexto nacional, así como la manifestación de los valores de sentido de vida de la población encuestada.

Posterior a ello, el análisis se realiza a partir de la guía de cada objetivo específico, haciendo alusión a los principales hallazgos que arrojan los datos. Para ello se toma en cuenta las variables e indicadores iniciales según el análisis de factores, lo cual permite describir la información obtenida y la teoría que la sustenta.

Por último, se ofrecen las recomendaciones que permiten potenciar la manifestación de los valores del sentido de vida, a partir de las características de la muestra.

##### **4.1 Análisis de datos sociodemográficos**

Al considerar la distribución de la población de acuerdo con el grupo de edad al que pertenecen (gráfico 3), se puede reconocer lo manifiesto por la Organización Mundial de la Salud (2015), la cual apunta a que las personas que poseen entre 60 y 74 años se estiman de

edad avanzada, quienes poseen entre 75 y 90 son consideradas como personas ancianas y quienes poseen más de 90 años se denominan grandes longevos.

Cabe señalar que si bien el requisito para ser parte del estudio es ser persona adulta mayor jubilada, en las distintas asociaciones existe presencia de personas menores a los 65 años de edad, hecho que puede responder a la realidad que enmarcaba a Costa Rica en el siglo pasado, donde las personas, en especial pertenecientes al sector educación, podían jubilarse con menor edad a la que rige actualmente, sin embargo, se reitera que únicamente se consideran los cuestionarios respondidos por personas adultas mayores.

Es posible considerar que la mayoría de personas oscila entre los 65 y los 75 años de edad (61%), quiere decir que se trata de personas de edad avanzada. En este sentido, los datos son concordantes con lo expuesto en Fernández y Robles (2008), donde se presenta que una de cada tres personas adultas mayores tiene entre 65 y 79 años, mientras que uno de cada cinco tiene 80 años y más. Por lo tanto, se evidencia que los datos se asemejan a la realidad nacional, en cuanto a que el mayor peso se concentra en el primer rango de edad.

Con respecto a las etapas de jubilación (gráfico 4), se denota que la mayor parte de la población encuestada (36%) tiene 20 años o más de jubilación. Tomando en cuenta el porcentaje perteneciente al rango de 11 a 20 años (33%), se reconoce que un total de 69% de personas encuestadas ya poseen más de 10 años de haberse jubilado. Tal dato sugiere que pueden encontrarse en una fase más estable del proceso de retiro, el cual según Bueno y Buz (2006), se denomina estabilidad o rutina.

En esta etapa, las personas jubiladas se han adaptado de una mejor manera a su nuevo estilo de vida, que puede ser más monótono. Estas personas se vuelven a su vez, más

conscientes de las actividades que les resultan más placenteras y de las habilidades que les permiten enfrentarse a los cambios y dificultades emergentes.

Un dato importante corresponde a la edad y los años de jubilación, sobre esto, se encuentra que en el grupo de edades de 50 a 65 años, la dominancia de años de jubilación se ubica entre menos de 1 año a 5 años. Esto, ya que según el Informe del estado de la persona adulta mayor en Costa Rica, de acuerdo con Fernández y Robles (2008), actualmente el régimen de jubilación expone que la edad promedio para pensionarse corresponde a los 65 años, considerando al sector Educación, cuyo promedio de edad es de 55 años.

Relacionado con la clasificación de las personas encuestadas según su sexo, puede reconocerse que existe una diferencia significativa en cuanto a la presencia de mujeres con respecto a los hombres.

Esta situación se asemeja a la realidad nacional, como se destaca en Fernández y Robles (2008), en cuanto a que para mediados del año 2008 se contabilizó 128.460 hombres de 65 y más años, lo que representa un 5.6% del total de la población de hombres. Mientras las adultas mayores alcanzaron el 6.6 % de la población de mujeres. Además, en este mismo informe se resalta que en el ámbito nacional, el porcentaje de mujeres que acceden a los programas, grupos y organizaciones de personas adultas mayores, es mucho mayor que el de hombres.

Por otro lado, se realiza también una clasificación de la muestra de acuerdo con el grado de escolaridad que poseen las personas adultas mayores. En este sentido, el promedio de los años de escolaridad de las personas adultas mayores en el contexto

nacional es 4,8. Esto quiere decir que muy pocos completaron la educación primaria (Fernández y Robles, 2008).

En cuanto a la muestra del presente estudio, la realidad dista del contexto nacional ya que al ser la mayor parte de la población encuestada perteneciente a ADEP (50%), se corresponde a una población de educadores y educadoras jubiladas que, en efecto, poseen un título universitario. Esto, sumado al porcentaje de AFUP (9%), despliega un total de 59%, lo cual implica que la mayoría de las personas encuestadas sí tuvieron acceso a una educación superior de grado universitario.

Al considerar el estado civil de las personas encuestadas (gráfico 7), se puede citar lo mencionado por Fernández y Robles (2008), la cual manifiesta que dado que las mujeres tienen una esperanza de vida que es cinco años mayor que la de los hombres, la condición de viudez es más frecuente. Una de cada cinco mujeres entre las edades de 65 a 69 es viuda, mientras en los hombres, solo uno de cada veinte se encuentra en esa condición. Posteriormente a los 80 años, aproximadamente dos tercios de las mujeres son viudas. Entre los hombres, sólo un tercio está viudo después de los 80 años.

En cuanto al matrimonio, a los 65 años, menos de la mitad de las mujeres está casada o en unión libre, mientras que tres cuartas partes de los hombres lo están. A los 80 años, más de la mitad de los hombres se encuentra viviendo con su cónyuge pero solo una quinta parte de las mujeres se encuentra en la misma condición. En general, para los hombres de todas las edades predomina la condición de casados o unidos. Para las mujeres esto ocurre hasta los 75 años y después predomina la condición de viudas.

Por último, se mencionan los datos asociados a las personas con quienes conviven las personas encuestadas. Los resultados, se equiparan con la realidad nacional, en tanto que un alto porcentaje (más de dos tercios) de personas adultas mayores convive con otras personas; aproximadamente una de cada cinco vive con la o el cónyuge y algo más del 19% viven solas o solos (Fernández y Robles, 2008).

Es así como, una vez analizados los datos relacionados con las características de la población, se exponen los resultados que conciernen a cada objetivo de la investigación.

#### **4.2 Manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal**

El primer objetivo del estudio corresponde a identificar la manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal en personas adultas mayores jubiladas. Cabe recordar que los valores de sentido permiten determinar prioridades en la vida, a la vez que favorecen la superación de adversidades, dado que, pese a la potencial presencia de dolor o sufrimiento, las opciones para encontrar sentido a la existencia aumentan si la persona se aferra a algo que represente un valor significativo para sí misma.

Al respecto Noblejas (2000), menciona que a un valor se le considera como un camino para encontrar el sentido de la vida, en tanto se comprenda esta como una misión, que permita hallar razones para cumplir con ella.

En este sentido, destaca el hecho de que existen formas mediante las cuales es posible basar la construcción del sentido de vida. Estas bases corresponden a la manifestación de los valores, entendida como una expresión de vivencias que cada persona experimenta y que le permiten elaborar y ejecutar el proyecto que le otorgue significado.

A partir de los indicadores que surgen relacionados con las teorías del significado vital, se esboza una serie de manifestaciones, integradas en los tres valores de sentido de vida propuestos por Frankl (2004), mediante las cuales se desarrollan los ítems del cuestionario para la recolección de datos, sin embargo, a partir de los datos obtenidos con la aplicación, considerando la teoría propuesta por Frankl (2008), Noblejas (2000) y Barbero (2013), además de una abstracción de similitudes entre los datos obtenidos, se agrupan las manifestaciones en cinco factores, los cuales se denominan: el factor actitudinal-resiliente, el factor creativo, el factor social, el factor espiritual y el factor familiar, siendo estos últimos tres una división del valor vivencial.

Con base en lo anterior, es posible considerar que existe una estrecha similitud entre la agrupación por factores realizada mediante el procesamiento de datos del programa estadístico SPSS y la teoría sobre los valores del sentido de vida expuesta por Frankl (2008). En tanto que, las manifestaciones correspondientes al valor creativo y actitudinal son agrupadas de la misma manera para los factores con esta denominación. Mientras que, con relación al valor vivencial, se elaboran tres subcategorías que engloban temas asociados a las manifestaciones del sentido de vida en el ámbito familiar, espiritual y social.

A continuación se presenta la tabla resumen correspondiente a los ítems asociados a cada factor.

**Tabla 8**  
Factores de sentido de vida agrupados.

Factor 1 Actitudinal- resiliente	Factor 2 Creativo	Factor 3 Social	Factor 4 Espiritual	Factor 5 Familiar
Ítem 54	Ítem 10	Ítem 22	Ítem 36	Ítem 12
Ítem 51	Ítem 11	Ítem 49	Ítem 24	Ítem 3
Ítem 45	Ítem 32	Ítem 55	Ítem 15	Ítem 42
Ítem 25	Ítem 29	Ítem 48	Ítem 5	Ítem 33
Ítem 16	Ítem 18	Ítem 53	Ítem 30	Ítem 23
Ítem 52	Ítem 13	Ítem 17		Ítem 34
Ítem 37	Ítem 21	Ítem 47		
Ítem 7	Ítem 46	Ítem 43		
Ítem 6	Ítem 9	Ítem 2		
Ítem 8	Ítem 19	Ítem 20		
Ítem 44	Ítem 39	Ítem 14		
Ítem 50	Ítem 41			
Ítem 28	Ítem 1			
Ítem 35	Ítem 40			
Ítem 38	Ítem 31			
Ítem 56				
Ítem 26				

Fuente: Elaboración de los investigadores a partir de las encuestas realizadas, 2018

En cuanto a la expresión de las vivencias de sentido en las personas adultas mayores jubiladas, Rosales et al. (2016), exponen que la calidad de vida de una persona en su vejez se elabora a partir de su experiencia de bienestar subjetivo, misma que es construida a su vez a partir de la interacción dada entre la esfera física, social y psicológica, además de la interpretación que se tenga de estas y de la vida en general.

Esto sugiere que para las personas adultas mayores al encontrarse en la jubilación, se hace necesario identificar cuáles prácticas y manifestaciones le permiten valorar su vida desde una visión de bienestar y de calidad, favoreciendo así la búsqueda del sentido.



**Tabla 9**

Distribución de resultados por valor según frecuencia y porcentaje

<b>Valor</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Vivencial	19	8%
Actitudinal	37	16%
Creativo	177	76%

Fuente: Elaboración de los investigadores a partir de las encuestas realizadas, 2018

Basado en los resultados expuestos en la tabla 9, se refleja una mayor inclinación de las personas adultas mayores a experimentar las manifestaciones del sentido mediante la vivencia del valor creativo, en segunda instancia el valor actitudinal y por último el vivencial.

Con el fin de describir los resultados presentes en los cuadros 8 y 9, se destinan los siguientes párrafos a puntualizar con mayor detalle en cada uno de los elementos que promueven la expresión de los valores mencionados.

#### 4.2.1 Manifestaciones del valor creativo

De manera inicial se procede a describir los resultados del factor creativo, así como el análisis respectivo, para ello a continuación se presenta la tabla de los ítems correspondientes a este valor, según el peso factorial de cada uno.

**Tabla 10**

Peso de los ítems en el factor 1: valor creativo

	Peso
F.10 Me motiva realizar actividades artísticas (manualidades, canto, baile, pintura, tocar un instrumento u otros).	.704
F.11 Me motiva la idea de realizar actividades nuevas.	.699
F.32 Me considero una persona creativa (construyo objetos, hago manualidades, pinto, dibujo, hago decoración...)	.605
F.29 Me motiva realizar actividades deportivas.	.598
F.18 Me motiva poner en práctica nuevos oficios.	.581
F.13 Encuentro placer en realizar actividades como el cine, el teatro, el arte, la música, entre otros.	.572
F.21 Me motiva promover iniciativas sociales (defensa animal, defensa derechos humanos...)	.519
F.46 Me motiva salir de paseo.	.447
F.9 Me visualizo realizando distintas actividades en los próximos años.	.435
F.19 Me motiva desempeñarme en actividades relacionadas con mi trabajo anterior.	.391
F.39 Me motiva invertir en el cuidado de mi persona (nutrición, terapia psicológica, tratamientos de belleza...)	.387
F.41 Me gusta realizar trabajos para mejorar el lugar donde vivo (soldar, decorar, otros).	.386
F.1 Me motiva destinar mi tiempo libre al voluntariado en alguna institución, asociación, iglesia u otra.	.356
F.40 Pienso que durante mi actividad laboral, aporté positivamente a otras personas.	.260
F.31 Me motiva dar consejos a las demás personas.	.219

Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

Según los aspectos asociados al valor creativo, plantearse metas y decidir implementar acciones en consecución de las mismas, es el medio por el cual es posible proveer de sentido a la vida, dado que una persona puede satisfacer su existencia haciendo aquello que le resulta de significativo interés.

Este valor según Frankl (2008), representa la importancia de sentirse útiles, de tener la capacidad de elaborar algo y que esto impacte a otras personas, al aportar al mundo.

Puede relacionarse con la realización de algún trabajo o la búsqueda de un pasatiempo, lo importante es experimentar el placer de crear, innovar y combatir el aburrimiento.

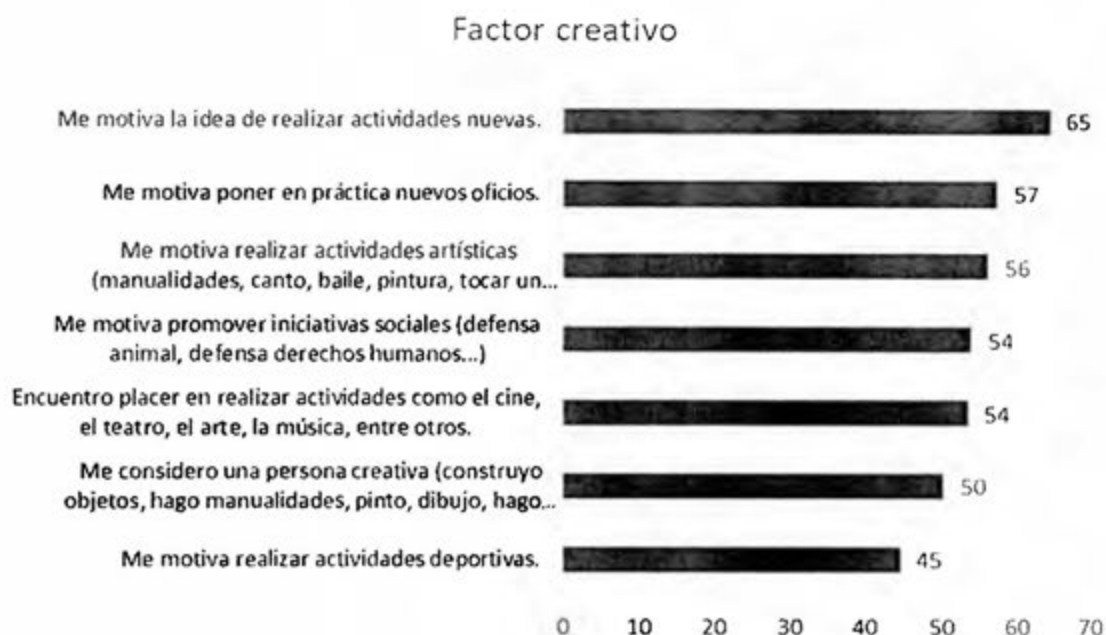
Justamente Frankl, (citado en Noblejas, 2000), indica que este valor mantiene el primer plano de ocupación en la vida de alguien, pues implica que cada ser humano se comprometa de forma activa con el proyecto vital que elija construir.

En síntesis, el valor creativo se refleja en actividades concretas que cada quien emprende y que tienen la intención de obtener un resultado que sea provechoso, útil y agradable para sí. En la tabla 10, los ítems hacen referencia a las manifestaciones del valor creativo en primera instancia desde la realización de actividades artísticas, deportivas, prácticas con cierto grado de novedad, al igual que el involucramiento en grupos que promuevan acciones recreativas, iniciativas sociales o voluntariado.

Conviene detenerse y apreciar con mayor detalle los enunciados y las respectivas puntuaciones expuestas en la Tabla 10, así como en el gráfico 10, en los cuales se aprecia una clasificación de las manifestaciones a partir de similitudes y elementos vinculantes entre sí.

### Gráfico 10

Distribución de ítems según factor creativo



Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018

En primer plano se ubica la participación en actividades nuevas y de carácter artístico, como lo ejemplifican los ítems F.10, F.32 y F.13 (Tabla 10). El elemento artístico que destaca en los ítems puede manifestarse tanto con la participación directa de la persona, es decir realizar una actividad relacionada con el arte, o bien con el simple hecho de apreciar el arte producido por alguien más.

El involucramiento en los eventos mencionados, responden en efecto al tiempo libre con el que gozan las personas después del retiro laboral, Daprà et al. (2008), indican que pese a que con la jubilación el tiempo libre es mayor, las oportunidades para utilizarlo pueden ser insuficientes, por lo que conviene aprovechar las que se presenten y destinarse a realizarlas.

Ahora bien, tales oportunidades se presentan en distintas formas, se considera el interés y la habilidad individual de cada quien, de sus posibilidades y del entorno, por lo que es cada persona la que toma la decisión de ocuparse en ello, de descansar o de realizar otro quehacer. En este caso, los ítems expuestos se vinculan expresamente con lo descrito, pues a partir de los gustos y destrezas personales, las personas participantes reflejan una manifestación del valor creativo al implicarse en prácticas referidas al arte.

Relacionado con el empleo del tiempo libre del cual se goza a partir del retiro laboral y con el fin de afrontar las demandas de dicho evento, Almada (2012) señala que durante esta etapa es necesario encontrar una actividad que en alguna medida sustituya con igual valor psíquico, la ocupación anterior, esto para inclusive prevenir enfermar.

Tal enunciado encuentra sentido en la Teoría de la Crisis que propone Sirlin (2007), en la cual subraya que a partir de la jubilación se destacan tres rupturas: la desvalorización social, el acceso a un tiempo libre vacío de contenido y la ausencia de socialización, circunstancias que pueden tener consecuencias en la salud.

En contraposición, el mismo autor plantea la Teoría de la Continuidad, esta destaca la satisfacción con la vida que puede proporcionar el uso del tiempo libre, es decir que efectos como el sentimiento de pérdida de valor social, tiempo vacío y escasa socialización, pueden evitarse si la persona se involucra en actividades que le generen la misma o mayor complacencia que las ocupaciones anteriores.

Los ítems F.41 y F.21 de la Tabla 10, son representativos del aprovechamiento del tiempo libre que las personas adultas mayores pueden emplear, de forma que se cumple con la aseveración de Almada (2012), en cuanto a tener apertura para realizar tareas que suplan

los beneficios que la ocupación anterior generaba. Tales enunciados se refieren a nuevas ocupaciones que pueden tener desarrollo tanto dentro como fuera del hogar y beneficiar con el trabajo personal de manera directa a los semejantes, pero también actuar en defensa por ejemplo del bienestar animal, la protección del medio ambiente u otro, dando como resultado un beneficio colectivo en equilibrio con las diversas demandas de la sociedad.

Ligado a lo anterior, en respuesta a dichas necesidades sociales, el tiempo libre de quienes se han jubilado puede ser ocupado igualmente por la incursión en nuevos oficios por medio del emprendimiento, tal como se manifiesta en los ítems F.11, F.18 y F.9.

En este sentido cabe la afirmación de Frankl (2004) en cuanto a que el ser humano vincula su existencia singular con la comunidad por medio de la realización de un trabajo y este es un espacio para que cada quien aporte su propia esencia al ejecutarlo, dándole un carácter único e insustituible, lo que le permite hallar un significado importante a ese quehacer y con ello a su vida.

Siendo así, la idea de los ítems anteriores recae en aprovechar el tiempo libre que provee la jubilación, para emplearlo al incursionar en nuevas labores o emprender proyectos, e independientemente del propósito directo que estos tengan, sea incluso con fines de lucro o no, se mitigan los posibles efectos de la Teoría de la Crisis expuesta, pues justamente la persona llena de contenido el actual tiempo libre y expresa su esencia al destinarse a variedad de quehaceres, lo cual le permite proteger su valor social o sentir que adquiere uno nuevo, mientras se mantiene en constante socialización.

Aunado a lo dicho en cuanto a la importancia que adquiere la valía social por medio del trabajo u ocupaciones que se asuman durante la adultez mayor y la etapa de retiro, el

valor creativo insiste en que el ser humano encuentra sentido mediante el trabajo, sin embargo Almada (2012), indica que no es propiamente el trabajo lo que genera satisfacción, si no los efectos favorables sobre otras personas que se obtienen como resultado de encausar esfuerzos en una labor que beneficie a otras.

De esta manera, la trascendencia de permanecer e incursionar en espacios que encaminen las capacidades personales en favor de algo o alguien más, radica en la satisfacción que produce el acto de servir y acontece al ejecutar una labor o trabajo, pero también brindando servicio en variedad de momentos donde exista interacción social, tal se aprecia en los ítems F.40. F.31 y F.1 (Tabla 10).

En estos últimos se aprecia el gusto y el sentido de complacencia que resulta del hecho de disponer el propio ser a apoyar y en alguna medida auxiliar las necesidades de otras personas, en el F.40 esto se refleja mediante las tareas desempeñadas en el pasado, el F.31 lo expresa en la actual posibilidad de acercarse y brindar consejo, mientras que el F.1 lo manifiesta al participar en eventos que apoyen causas sociales; las tres persiguen el mismo propósito y el resultado en cuanto a nivel de satisfacción es igualmente grato.

Precisamente las acciones dirigidas a asistir a grupos o voluntariados, participar del arte, involucrarse en algún deporte, entre otros, favorecen mantener una vida activa, así como también se evitan sentimientos de vacío existencial durante este período, esto según Almada (2012).

Por otra parte, una de las manifestaciones ubicadas en el factor creativo, corresponde a aquellas actividades que conciernen al cuidado personal, pues Amén (2002), apunta a que dado el reajuste al que debe someterse la persona jubilada, el autocuidado

permite una apropiada calidad de vida, esto sin olvidar que en sí la etapa de adultez mayor demanda de un cuidado especial que responde a los importantes cambios físicos, psicológicos y sociales que surgen.

De esta forma, el autocuidado debe integrar tres áreas, el cuerpo en cuanto a su aspecto y salud física, el área emocional y psicológica, al igual que atender el reordenamiento social que la etapa demanda, por ejemplo, en la Tabla 10 los ítems F.29, F.46 y F.39, evidencian lo manifiesto.

Los ejemplos señalados asisten a la necesidad de mantener un estilo de vida saludable durante la adultez mayor, como lo es velar por una alimentación balanceada, la práctica de ejercicio físico, incluso se opta por tratamientos estéticos; a la vez participar en salidas del hogar implica tener contacto con nuevos ambientes y personas. Ahora bien, en este sentido el control de la vida está en poder de la persona que la vive y es dicha decisión personal la que ubica este hecho en el factor creativo.

Ahora bien, la población participante del estudio forma parte de al menos una asociación para personas adultas mayores jubiladas, por tanto es posible hallar reciprocidad entre pertenecer a dicha asociación y la tendencia a manifestar experiencias que potencian el valor creativo, mediante actividades artísticas, el autocuidado, la socialización o las prácticas de acción social.

Por otra parte, datos revelados por Fernández y Robles (2008) en el Informe estado de situación de la persona adulta mayor en Costa Rica, indican que quienes son parte de distintos grupos se inclinan principalmente por adquirir nuevos conocimientos y nuevas destrezas de manera entretenida, instruirse en bailes, manualidades, pintura, guitarra, canto,



teatro, entre otras, las cuales representan formas de invertir el tiempo mientras se desarrollan habilidades e intereses particulares.

De acuerdo con el mismo informe, estos grupos procuran contribuir a mejorar la calidad de vida promoviendo el desarrollo económico, social y cultural mediante una participación activa, a la vez que integran dinámicas culturales, educativas, sociales, recreativas, de cooperación y ayuda mutua entre sus miembros (Fernández y Robles, 2008), tal como se refleja en los ítems anteriores respecto a los actos que tienen propósitos de servir a otras personas por medio de nuevas ocupaciones e iniciativas sociales.

Por lo tanto, se reconoce que el hecho de poder aportar algo a otras personas mediante la pertenencia a estos grupos, tal y como lo sugiere el valor creativo, es un hecho significativo para las personas adultas mayores encuestadas, que además mantienen concordancia con los datos expuestos sobre la realidad nacional.

Sin embargo, en este punto es necesario referirse a los resultados que en el estudio evidencian diferencias de los grupos de edad de las personas participantes, relacionadas con la proyección a futuro y el involucramiento en nuevas tareas y oficios. La siguiente información refleja lo señalado.

**Tabla 11**

Diferencias en cuanto a grupos de edad según visualización en los próximos años

		Grupo de edad		Total
		De 65 a 75 años	76 años o más	
Si	Recuento	102	58	160
	% dentro de Grupo de edad	<b>71.3%/a</b>	63.7%	68.4%
Algunas veces	Recuento	28	12	40
	% dentro de Grupo de edad	19.6%	13.2%	17.1%
No	Recuento	13	21	34
	% dentro de Grupo de edad	9.1%	23.1%	14.5%
Total	Recuento	143	91	234
	% dentro de Grupo de edad	100.0%	100.0%	100.0%

/a Diferencias estadísticamente significativas al 95%.

Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

La Tabla 11 señala diferencias del grupo participante de 65 a 75 años, en contraposición con quienes cuentan con 76 años o más, del primer grupo el 71.3% afirma visualizarse en los próximos años realizando distintas actividades, siendo el grupo que más prioriza en tal afirmación.

**Tabla 12**

Diferencias según grupos de edad según motivación para poner en práctica nuevos oficios

		Me motiva poner en práctica nuevos oficios.		
		Grupo de edad		Total
		De 65 a 75 años	76 años o más	
Si	Recuento	88	47	135
	% dentro de Grupo de edad	62.0%	50.5%	57.4%
Algunas veces	Recuento	36	19	55
	% dentro de Grupo de edad	25.4%	20.4%	23.4%
No	Recuento	18	27	45
	% dentro de Grupo de edad	12.7%	29.0%	19.1%
Total	Recuento	142	93	235
	% dentro de Grupo de edad	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

En la Tabla 12 se aprecia que la población participante que comprende edades entre 65 y 75 años, manifiesta, de manera afirmativa, mayor motivación para realizar nuevos oficios (62%) en comparación con quienes cuentan con 76 o más años.

**Tabla 13**

Diferencias de grupos de edad según motivación para desempeñarse en tareas relacionadas con trabajo anterior

		Me motiva desempeñarme en actividades relacionadas con mi trabajo anterior.		
		Grupo de edad		Total
		De 65 a 75 años	76 años o más	
Si	Recuento	69	42	111
	% dentro de Grupo de edad	48.3%	44.7%	46.8%
Algunas veces	Recuento	40	16	56
	% dentro de Grupo de edad	28.0%	17.0%	23.6%
No	Recuento	34	36	70

	% dentro de Grupo de edad	23.8%	<b>38.3%</b>	29.5%
	Recuento	143	94	237
Total	% dentro de Grupo de edad	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

Relacionado con la anterior, la Tabla 13 expresa la motivación para desarrollar tareas congruentes con labores anteriores, caso en el que del total de la población participante el 28%, que abarca personas entre 65 a 75 años, señala que algunas veces manifiestan dicho estímulo, mientras se expone que el 38.3% correspondiente al grupo de 76 años o más, señalan no experimentar tal motivación.

**Tabla 14**

Diferencias de grupos de edad según percepción de aporte a otras personas

Creo que las actividades que realizo aportan a la calidad de vida de otras personas.

		Grupo de edad		Total
		De 65 a 75 años	76 años o más	
Si	Recuento	111	63	174
	% dentro de Grupo de edad	<b>76.6%</b>	67.0%	72.8%
Algunas veces	Recuento	20	26	46
	% dentro de Grupo de edad	13.8%	<b>27.7%</b>	19.2%
No	Recuento	14	5	19
	% dentro de Grupo de edad	9.7%	5.3%	7.9%
Total	Recuento	145	94	239
	% dentro de Grupo de edad	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

En el caso de la Tabla 14, las diferencias radican en la idea de contribución a la calidad de vida de otras personas, en este sentido el 76.6% que tiene una percepción

afirmativa al respecto corresponde al grupo de 65 y 75 años y quienes 76 o más señalan que algunas veces es certero este enunciado.

En conclusión a los hallazgos anteriores, es posible determinar que del total de la población participante, el grupo de 65 a 75 años refleja mayores deseos y expectativas en cuanto a la proyección a futuro e involucrarse en el desarrollo de nuevas tareas u oficios. De igual manera, es este grupo el que principalmente manifiesta contribuir a la calidad de vida de otras personas.

Finalmente, cabe recalcar que en párrafos iniciales se indica, acorde con Frankl (citado en Noblejas, 2000), que el valor creativo implica elegir un proyecto de vida y asumir el compromiso personal de alcanzarlo, pues bien, hasta el momento se describe que en el caso de las personas adultas mayores jubiladas dicho valor se manifiesta mediante elementos que facilitan la reorganización vital que precisamente demanda el envejecimiento y el retiro del campo de trabajo.

En ese mismo sentido, según la Tabla 9, se destaca que el valor creativo, corresponde al que mayor puntuación obtuvo por parte de las personas encuestadas, de esta forma puede sugerirse que, la jubilación ofrece un tiempo para reformular ideas y efectuar nuevos planes, y además corresponde a la etapa durante la cual el incentivo de la productividad adquiere gran valor.

El siguiente punto aborda la descripción de las manifestaciones en torno al factor actitudinal-resiliente, en el cual se distingue una particularidad con respecto a la expresión del valor actitudinal que plantea Frankl (2004).

#### 4.2.2 Manifestaciones del valor actitudinal-resiliente.

En cuanto a los resultados del factor actitudinal, cabe mencionar que este corresponde al segundo valor con mayor puntuación de este estudio, después del creativo. Conviene hacer una descripción y análisis a partir de los datos que se exponen en la tabla que contiene los ítems y el peso factorial respectivos del factor actitudinal-resiliente.

**Tabla 15**

Peso de los ítems en el factor 2: valor actitudinal-resiliente

	Peso
F.54 He aprendido a vivir con algunas situaciones que no puedo cambiar.	.633
F.51 Cuando enfrento alguna dificultad, planifico pasos a seguir para resolverla.	.609
F.45 Después de alguna crisis en mi vida, me vuelvo a plantear metas personales.	.568
F.25 Cuando ocurre una situación difícil, tiendo a buscar una alternativa que disminuya la preocupación.	.544
F.16 Me considero más fuerte gracias a mis experiencias de vida.	.531
F.52 Suelo ser una persona optimista.	.524
F.37 Acostumbro aprender de cada situación dolorosa.	.523
F.7 Poseo las habilidades personales para enfrentar situaciones difíciles en mi vida.	.505
F.6 Las situaciones difíciles en mi vida me han dejado enseñanzas.	.502
F.8 Confío en mis propias habilidades para resolver problemas.	.441
F.44 El humor me permite afrontar las situaciones difíciles.	.428
F.50 He rescatado lo positivo de una experiencia de pérdida.	.404
F.28 Me considero una persona perseverante.	.393
F.35 Me satisfacen las relaciones que tengo con otras personas.	.390
F.38 Soy capaz de aceptar las situaciones que no puedo cambiar.	.327
F.56 Al tener alguna dificultad, me es fácil buscar apoyo en otros.	.323
F.26 Valoro los momentos vividos con las personas que ya no están.	.279

---

Fuente: Datos obtenidos a partir del paquete estadístico SPSS, 2018

El hecho de que exista la posibilidad de hallar significado a la existencia por medio del sufrimiento, es una afirmación que plantea Frankl (2004), se refiere a que “cuando una persona se enfrenta con un destino ineludible, inapelable e irrevocable entonces la vida ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo, (...) aceptar el sufrimiento”. (p.134).

Sin embargo, no es en sí el dolor lo que otorga sentido, sino que es la actitud con la que se determina afrontar la situación trágica que aqueja; es decir, que se puede asociar el evento que genera sufrir, con alguna justificación significativa, de esta manera encontrar un “para qué” de la situación y sea esto lo que favorezca soportar el escenario y el sufrimiento que aquello le provoca.

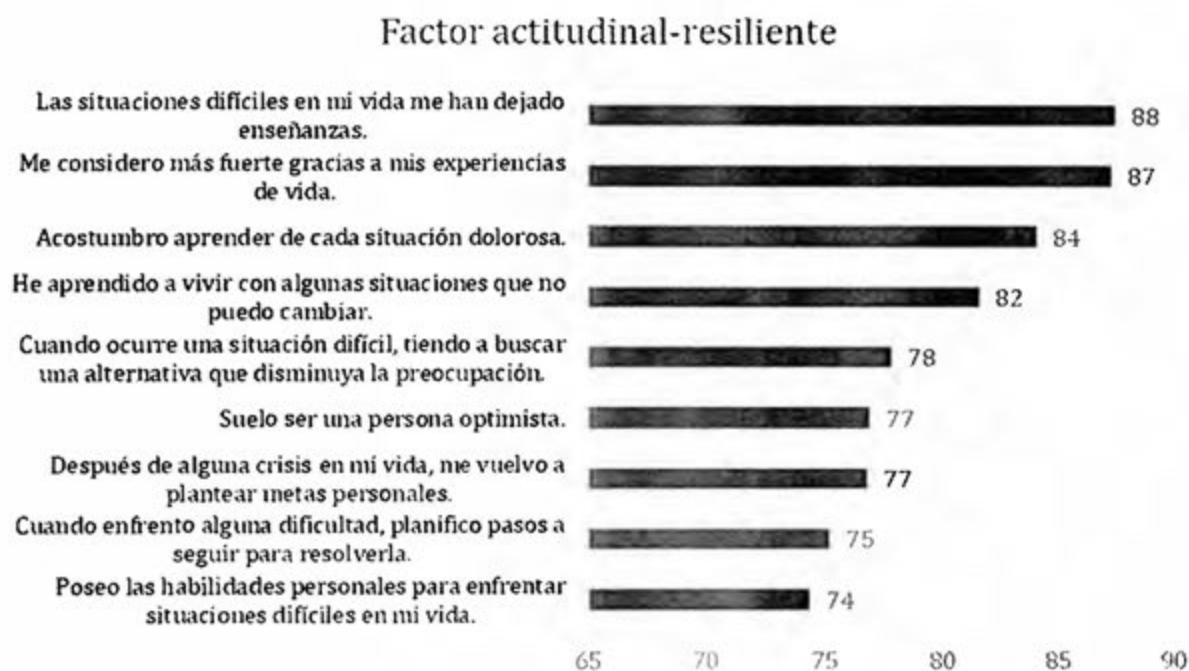
Por lo tanto, cada persona en su deseo de encontrar sentido, tolera el dolor si determinado evento suscita una razón trascendental para manifestar una actitud anente a aceptarlo. En el caso del presente estudio, los ítems en efecto se relacionan con la determinación de afrontar eventos difíciles adoptando una posición de sobreponerse, tal como lo muestra la Tabla 15.

En cuanto a las características de las personas participantes del estudio, cabe hacer mención de que tanto la etapa del desarrollo en que se encuentran, al igual que el retiro laboral, representan un cambio en la vida, por lo cual, la actitud con la que se asuma el proceso, dirigirá en gran medida la forma en la que este periodo sea vivido. De forma que recae en cada quien la responsabilidad de dirigir su vida y decidir con qué actitud quiere afrontar la jubilación, si desde una perspectiva desfavorable o al contrario, promoviendo

sus potencialidades y observando el retiro como una oportunidad para crecer y para intentar actividades nuevas.

En el siguiente gráfico se aprecian los enunciados que son reflejo de las principales actitudes que manifiestan la expresión del factor actitudinal-resiliente por parte de las personas participantes del estudio.

**Gráfico 11**  
Distribución de ítems según factor actitudinal-resiliente



Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018

Según las demandas de la etapa del desarrollo y de la jubilación, Delgadillo (2010) señala la necesidad de adoptar una actitud resiliente al adquirir habilidades que potencien cambio, crecimiento y aprendizaje.



Las características antes descritas con el aporte de Delgadillo (2010), se identifican en el gráfico 11, así como en la Tabla 15 en los ítems F.54, F.37, F.6, F.51 y F.45. Primeramente, se observa el aprendizaje como un elemento fundamental de la resiliencia (F.54, F.37 y F.6.), es así como adquirir enseñanzas de las situaciones difíciles le permite a la persona rescatar lo positivo de sus circunstancias y dejar el papel de víctima para convertirse en un individuo responsable.

Por otro lado, la resiliencia involucra una transformación por parte de la persona, de manera que a raíz de la situación difícil, haya un cambio en un sentido positivo y adquiera nuevas habilidades. Lo anterior se refleja en el ítem F.16, que muestra como una competencia adquirida la fortaleza a raíz de los retos vivenciados por la persona adulta.

Los ítems F.45 y F.51 evidencian que las personas encuestadas tienden a asumir una actitud más favorable ante la presencia de adversidades, en tanto se proponen metas nuevas, buscan alternativas y planifican pasos para avanzar.

Ahora bien, Barbero (2013) plantea que una experiencia de pérdida podría ser la jubilación en sí, esto sucede ya que ocurre un cambio de la realidad a la que estaba acostumbrada y afronta una nueva. En esta situación, la resiliencia permite aceptar el evento y rescatar lo positivo de ello.

Asimismo, de acuerdo con Papalia et al. (2010), la jubilación se caracteriza por una serie de cambios y momentos difíciles como la pérdida de personas queridas, así como el debilitamiento y la pérdida de la memoria. A raíz de esto, la visualización optimista de estas situaciones le permite a la persona adulta mayor afrontar con más facilidad tales retos; no significa que se deba rescatar lo positivo inmediatamente, sino que es importante el

proceso de duelo durante todas sus fases, que culmina con la integración y la aceptación de lo acontecido.

Tal como se observa, la actitud de la resiliencia conlleva distintos comportamientos y características, que se pueden sintetizar en la propuesta de Ros (citado en Aigner, 2008), quien desarrolla una concepción tripartita de las actitudes.

En primer lugar, se encuentra el componente cognoscitivo formado por las percepciones y creencias hacia un objeto, así como la información que se tiene sobre sí mismo. De esta manera, la actitud resiliente se manifiesta en los conocimientos, las creencias, las opiniones y los pensamientos que la persona tenga cuando se enfrenta a una situación específica, por ejemplo los ítems F.8 y F.27 de la Tabla 15.

La confianza en sí misma o sí mismo, reflejada en el ítem F.8, presenta un componente cognitivo ya que cuando una persona confía en sí misma, inicia con creencias relacionadas a la seguridad, la suficiencia y la capacidad que se tengan para resolver los problemas que se afronten. El hecho de creerse capaz para enfrentar una situación facilita el proceso ya que promueve una actitud optimista.

En relación con el ítem F.27, es importante recalcar que ante situaciones conflictivas, el comportamiento que se suscita con mayor facilidad es el agresivo, por lo que pensar antes de actuar de esta forma constituye una habilidad resiliente, pues permite pensar sobre las consecuencias de los actos y tomar una decisión beneficiosa para el propio ser y para quienes le rodean.

Por otro lado, como segundo componente se encuentra el aspecto afectivo expuesto por Aigner (2008), como el sentimiento a favor o en contra de una situación, de forma

que se incluyen los sentimientos de la persona y su evaluación del objeto de actitud. Vinculado a la actitud resiliente, se evidencia en los enunciados F.52, F.28, F.26 y F.44.

De lo anterior, se desprende de forma implícita el optimismo, la perseverancia, el agradecimiento y el humor, aspectos que generan en la persona sentimientos que le permiten visualizar su realidad de una manera diferente.

En relación con la expresión del ítem F.52, el optimismo facilita que la persona observe los retos de la jubilación, considerando las ventajas de la etapa y las destrezas que puede fortalecer. Por ejemplo, generalmente cuando alguien se retira del ambiente laboral tiene más tiempo libre, el cual puede verse como un factor negativo pero también como una oportunidad para dedicarse a actividades para las cuales no se tenía la disponibilidad cuando se laboraba.

Por su parte, la perseverancia se refleja cuando la persona se sobrepone a los obstáculos y continúa a pesar de que las circunstancias no se tornen como inicialmente se pensaba, actitud que impulsa y brinda sentimientos agradables.

El agradecimiento, evidenciado en el ítem F.26, se refleja en la actitud ante una experiencia de pérdida de un ser querido. Pese a que esta situación es difícil, la vivencia del proceso del duelo permite que al final la persona acepte la partida de seres queridos y los recuerde con cariño, dando énfasis a las experiencias de crecimiento que se vivieron con esa persona.

Asimismo, el humor forma parte de la actitud resiliente afectiva y se encuentra ligado al optimismo, ya que la persona puede enfrentar la vida observando un lado

agradable y positivo, al respecto Linares (2014), rescata que las personas resilientes se esfuerzan por centrarse en los aspectos agradables y disfrutan de los retos.

Como tercera dimensión de las actitudes se manifiesta el área conductual, referida a la reacción ante las circunstancias presentadas, siendo esta el área activa de las actitudes, ya que la persona efectúa un comportamiento hacia lo acontecido. Ejemplo de la actitud conductual son los ítems F.51, F.45 y F.25.

La conducta es la dimensión final ya que agrupa el componente cognitivo y el afectivo. A raíz de los pensamientos y sentimientos generados, la persona se comporta de una u otra forma, de esta manera. Esto se encuentra relacionado con la necesidad del ser humano de reaccionar y actuar mediante la ejecución de alguna actividad, y esto a su vez genera satisfacción. En la resiliencia, según Canales (citado en Pivaral, 2015) el hecho de plantearse proyectos y metas después de alguna situación difícil ofrece esperanza e impulso para continuar.

Por otro lado, ante situaciones de crisis es importante desarrollar alternativas que permitan disminuir la frustración y angustia, evitando hacerse daño a sí mismo y a quienes están alrededor. Este punto forma parte de la resiliencia ya que la persona siempre va a afrontar situaciones de tensión, sin embargo, dichas alternativas le permiten sobrellevar lo acontecido con mayor facilidad.

Conviene en este sentido apuntar a que si bien se afirma que es una decisión personal la actitud con la que se afrontan ciertos acontecimientos difíciles o dolorosos, la posibilidad de contar con redes de apoyo resulta en gran medida significativa para una

persona durante el proceso de envejecer, así como mientras afronta la etapa del retiro laboral.

Durante la vejez, tener acceso a vínculos o conexiones sociales es de gran relevancia en la experiencia de bienestar y de sentido de vida, Walker et al. (citado en Guzmán et al., 2003), indican que las redes de apoyo son “la serie de contactos personales a través de los cuales el individuo mantiene su identidad social y recibe apoyo emocional, ayuda material, servicios e información” (p 2).

De esta manera, lo valioso de la red de apoyo se manifiesta en la apreciable contención emocional que representa el soporte socialmente ofrecido, mismo que puede tratarse de un acompañamiento afectivo, pero también de servicios materiales, de formación e información, lo cual tiene un papel más instrumental. Las afirmaciones presentes en los ítems F.35 y F.56 son representativas de lo descrito.

De los anteriores ítems se rescata el contenido emocional que resulta de la apertura para conectarse con redes que brinden el soporte que determinado escenario requiera, insistiendo en que tal demanda puede ser satisfecha por medio del contacto emocional así como al recibir refuerzo por parte de asociaciones, entidades, grupos en general que se destinen a brindar este tipo de asistencia.

Por lo tanto, el apoyo puede provenir de personas allegadas y significativas como la familia o amistades y también puede encontrarse, como se indica en el párrafo superior, en organizaciones o grupos de personas que proyecten propósitos de servicio social, tal como plantea Fernández et al. (citado por Arias, 2013), “la ayuda ya sea emocional, instrumental o de otra índole que se deriva de un determinado entramado social” (p 315).

Desde esta óptica, el valor actitudinal adquiere suma relevancia en las personas adultas mayores jubiladas, primero por medio de la determinación propia para afrontar una realidad que se considere difícil y angustiante, decisión en la que confluyen elementos cognoscitivos y afectivos, que permiten aceptar lo inevitable y avanzar al establecimiento y ejecución de planes para adaptarse a las modificaciones que requiera el plan y significado existencial.

Ahora bien, durante el proceso de asimilación de aquellos acontecimientos que no se pueden evitar y de emprender un plan de acción, una de las actitudes a asumir es aceptar la realidad de que en el camino puede ser necesario crear vínculos o conexiones con personas o entidades que apoyen esta búsqueda de sentido, es decir que se rescata la importancia de contar con redes de apoyo que refuercen la actitud optimista encauzada a la resiliencia.

Acorde con lo expresado hasta el momento, siendo la actitud un conjunto de creencias, afectos, acciones que se organizan y conforman por diferentes componentes, se destacan factores que coinciden en la manifestación del valor actitudinal y se han evidenciado en la presente descripción, tales como: los conocimientos, creencias, opiniones y pensamientos durante determinado evento, como la capacidad de reconocer momentos de estrés o la confianza en las propias destrezas.

Igualmente destaca el factor afectivo referente al sentimiento de optimismo o en contra de un escenario esto como resultado de la evaluación que cada quien haga en el momento, que además se vincula con la actitud resiliente, en este caso se muestran

sentimientos esperanzadores relacionados con la seguridad, la perseverancia, el agradecimiento y el humor.

Seguido a lo anterior, interviene el factor conductual referido propiamente a la activación de las actitudes al ejecutar acciones ante lo ocurrido, por ejemplo en lo descrito hasta este punto, se evidencia este elemento en la planificación de pasos para hallar soluciones, el replanteamiento de metas, así como la búsqueda de alternativas.

Un último factor que promueve el valor actitudinal se encuentra en el sostén emotivo y social que brindan las redes de apoyo, los contactos que convergen entre sí y que acompañan en el proceso que pretende la adaptación a los cambios originados a partir de las circunstancias difíciles.

Ahora bien, al igual que en el caso del factor creativo, en el factor actitudinal-resiliente también se evidencian diferencias en cuanto a ciertos enunciados y los grupos de edad, ya que en este caso, a partir de los 76 años se inclinan con mayor porcentaje hacia algunas afirmaciones, mientras que entre 65 y 75 años tal porcentaje es menor, las siguientes tablas lo reflejan.

**Tabla 16**  
Percepción de perseverancia según grupo de edad

		Me considero una persona perseverante.		
		Grupo de edad		Total
		De 65 a 75 años	76 años o más	
Si	Recuento	105	82	187
	% dentro de Grupo de edad	72.9%	87.2%	78.6%
Algunas veces	Recuento	30	9	39
	% dentro de Grupo de edad	20.8%	9.6%	16.4%

No	Recuento	9	3	12
	% dentro de Grupo de edad	6.3%	3.2%	5.0%
Total	Recuento	144	94	238
	% dentro de Grupo de edad	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

La perseverancia es una actitud afectiva de la resiliencia, en el caso de la población participante, quienes cuentan con 76 años o más se inclinan en un 87% a afirmar positivamente considerarse una persona perseverante.

**Tabla 17**

Satisfacción en cuanto a relaciones interpersonales según grupo de edad

		Me satisfacen las relaciones que tengo con otras personas.		
		Grupo de edad		Total
		De 65 a 75 años	76 años o más	
Si	Recuento	121	89	210
	% dentro de Grupo de edad	83.4%	94.7%	87.9%
Algunas veces	Recuento	21	3	24
	% dentro de Grupo de edad	14.5%	3.2%	10.0%
No	Recuento	3	2	5
	% dentro de Grupo de edad	2.1%	2.1%	2.1%
Total	Recuento	145	94	239
	% dentro de Grupo de edad	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

Por otro lado, siendo las redes de apoyo una manifestación significativa en el factor actitudinal-resiliente, se muestran importantes diferencias por parte del grupo de 76 años o más en contraste con el de 65 a 75 años, por ejemplo la Tabla 17 es indicativo de que el



primer grupo afirma en un 94.7%, sentir satisfacción con las relaciones interpersonales que mantienen con otras personas y el segundo lo afirma en un 83.4%

**Tabla 18**  
Facilidad para buscar apoyo según grupo de edad

		Al tener alguna dificultad, me es fácil buscar apoyo en otros.		
		Grupo de edad		Total
		De 65 a 75 años	76 años o más	
Si	Recuento	77	70	147
	% dentro de Grupo de edad	53.8%	73.7%	61.8%
Algunas veces	Recuento	51	18	69
	% dentro de Grupo de edad	35.7%	18.9%	29.0%
No	Recuento	15	7	22
	% dentro de Grupo de edad	10.5%	7.4%	9.2%
Total	Recuento	143	95	238
	% dentro de Grupo de edad	100.0%	100.0%	100.0%

Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

Ahora bien, la satisfacción con las relaciones interpersonales es un hecho que puede favorecer la búsqueda de redes de apoyo, en el caso de la población participante, la mayoría afirma tener facilidad para buscar de este soporte, no obstante, en mayor medida manifiesta hacerlo el 73.7% que comprende a personas de 76 años o más, contra un 35.7% de las personas entre 65 y 75 años que señala buscar apoyo algunas veces.

En conclusión a lo anterior, resalta que la población de 75 años o más tiene una predominante tendencia hacia las manifestaciones de considerarse personas perseverantes, satisfechas con sus relaciones interpersonales y con facilidad para buscar redes de apoyo, correspondientes al factor actitudinal-resiliente.

Hasta el momento se describen expresiones del sentido de vida por medio de actitudes y acciones del valor creativo y el actitudinal-resiliente, que demandan un involucramiento directo de la persona, es decir que es ella misma la que decide qué hacer, cómo hacerlo y cuáles son sus motivaciones para ello.

Pese a que los esfuerzos son individuales, en ciertas ocasiones uno de los motivos es propiciar beneficios a sus semejantes, al igual que recibir o bien la necesidad de trascender, esto se describe más específicamente por medio de los factores que determina este estudio como componentes del valor vivencial: el factor familiar, el social y el espiritual, descritos en el siguiente punto.

#### 4.2.3 Manifestación del valor vivencial

El valor vivencial es el tercero en tendencia por parte de las personas participantes, a continuación se presenta los ítems correspondientes y el peso factorial respectivo a este valor para posterior a ello describir y analizar los resultados.

**Tabla 19**  
Peso de los ítems en el factor 3: valor vivencial

	Peso
F.22 Disfruto pasar tiempo de calidad con mis amistades.	.672
F.49 El amor de mis amistades es muy importante para mí.	.659
F.55 Doy lo mejor de mí a mis amistades.	.616
F.48 Para mí es importante cuidar las amistades que he tenido a lo largo de mi vida.	.508
F.53 Considero que a lo largo de mi vida he adquirido aprendizajes de mis amistades.	.467
F.17 Si se presenta algún conflicto en un grupo al que pertenezco, suelo ser yo quien propongo soluciones.	.460

F.47 Me motiva participar en actividades donde pueda servir a la comunidad u otras personas (iglesia, comunales, recreativas, artísticas)	.454
F.43 Cuando tengo dificultades, acudo a buscar apoyo en mis amistades.	.449
F.2 Disfruto realizar actos de servicio en beneficio de las y los demás.	.408
F.20 Creo que las actividades que realizo aportan a la calidad de vida de otras personas.	.404
F.14 Disfruto de mi tiempo a solas.	.341

Fuente: Datos obtenidos a partir del programa estadístico SPSS, 2018

En cuanto a este valor es importante tener claridad que está relacionado directamente con todo lo que la persona disfruta, vive o experimenta en sus relaciones significativas, (familiares, románticas, afectuosas, sentimentales y espirituales) y en el encuentro con la belleza y el arte, propiciando la autotrascendencia (Noblejas, 2000; Frankl, 2004).

A raíz del cambio que involucra el retiro laboral, Papalia et al. (2010) menciona la importancia del sentido de pertenencia en la población jubilada, de forma que las relaciones con las demás personas y la vivencia de experiencias significativas cobran mayor relevancia en esta etapa, por medio de lo relacionado con experimentar, percibir, asimilar y enriquecerse con lo que el mundo aporta a cada persona.

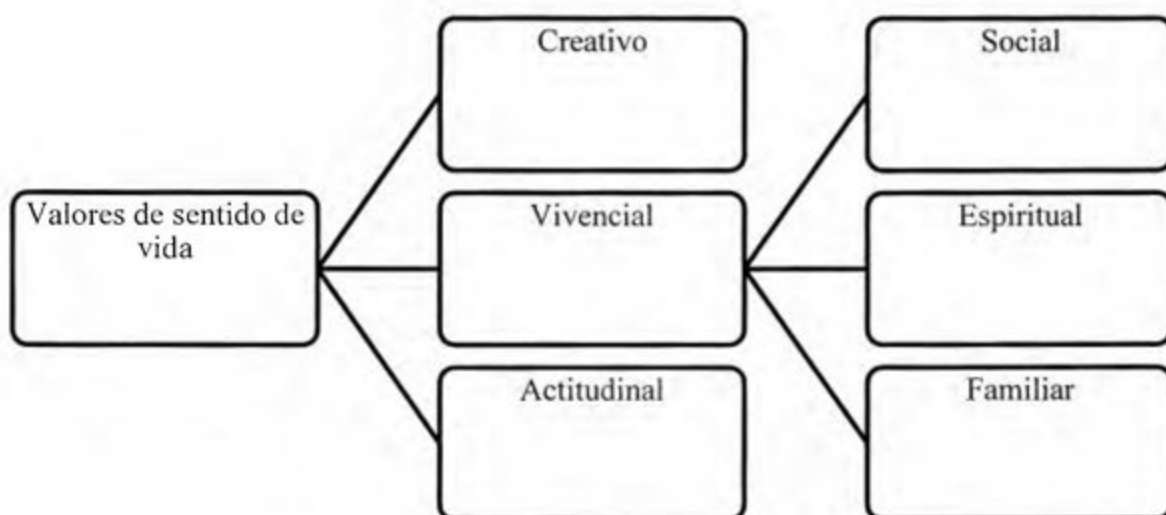
Lo anterior sucede debido a que tal y como se describió en el marco teórico, la salida del mundo laboral involucra desprenderse parcial o totalmente de un ambiente al cual pertenecían y en el cual se formaron amistades y redes de apoyo trascendentales. Por esta razón, buscar satisfacción en la entrega y la recepción del amor de las personas y en las

diversas vivencias, es uno de los elementos que le permiten a la persona adulta jubilada enfrentar las distintas demandas que presenta la vida posterior al retiro.

En el instrumento, dicho valor se dividió en tres elementos a partir de la agrupación realizada por el programa SPSS. Dichos rasgos corresponden al ámbito social, la dimensión espiritual y por último, las relaciones familiares. La siguiente figura muestra esta distribución.

**Figura2**

Dimensiones correspondientes al valor vivencial, según clasificación del programa estadístico SPSS.



Fuente: Elaboración del equipo investigador con base en la clasificación del paquete estadístico SPSS, 2018.

La primera de estas dimensiones, como ya se indicó, incorpora el ámbito social, el cual, entre otros elementos, considera dos de los tipos de redes de apoyo mencionadas por

Guzmán et al (2003): las amistades y la red comunitaria. De igual forma, incluye el tiempo consigo mismo.

La relación con las amistades forma una parte esencial en esta división realizada por el paquete informático SPSS. Dicha relación se vivencia de varias maneras. La primera de ellas es mediante el hecho de recibir apoyo y amor por parte de estas personas significativas, lo cual se observa en los siguientes ítems: F.49, F.53 y F.43.

El recibir amor y soporte por parte de las amistades brinda un sentido de significado y pertenencia. Ser una persona significativa para las amistades puede ofrecerle al adulto mayor el sentimiento de ser trascendente para alguien y por consiguiente, de ser valioso por esta razón. Murillo (2015) indica que al inicio del retiro laboral las personas pueden experimentar la necesidad de mayor apoyo emocional y acompañamiento para sentirse valiosas ya que el proceso de adaptación puede ser un proceso difícil al comienzo.

Por lo anterior, el hecho de recibir apoyo de las amistades representó una manifestación importante para brindar sentido de vida. Asimismo, García (2010) aporta que el amor permite el desarrollo de las potencialidades y la motivación en quien lo recibe.

Otro de los factores importantes de considerar con este acto de recibir por parte de las amigas y los amigos, son los aprendizajes, los cuales de acuerdo con Arias (2013) adquieren mucho significado en la etapa de la adultez mayor, ya que según éste autor, desde un enfoque de desarrollo, en este ciclo la persona manifiesta mayor interés por adquirir potencialidades y por ser mejor. De esta forma, los aprendizajes que se adquieran de las amistades contribuyen a este proceso de crecimiento constante.

También en las manifestaciones se incluye el dar, completándose así el binomio dar-recibir. Por esta razón, dentro de las manifestaciones se encuentran los ítems: F. 55, F. 48 y F.20.

*Dar amor a las amistades* contribuye también a este sentimiento de valía por parte del individuo y a sentir que se puede aportar y hacer una diferencia en las y en los demás. Es así como se manifiesta un sentido de contribución que complementa el sentido de pertenencia que se adquiere al recibir el apoyo y el afecto de quienes rodean al individuo.

De esta manera, se evidencia que las amistades fueron parte esencial para las personas participantes de la investigación, evidenciado en el siguiente gráfico, los ítems con mayor puntuación. El hecho de conservar las amistades que se han adquirido a lo largo de la vida aportan sentido a las personas adultas mayores investigadas.

### Gráfico 12

Manifestaciones significativas del factor social para la población sujeto de estudio



Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de la categorización de la pregunta abierta, 2018

Asimismo, el tiempo compartido y las actividades desarrolladas con el grupo de iguales contribuyen al sentido de vida de las personas asociadas. Esta manifestación fue la segunda con mayor significancia para las personas del estudio. En relación con esta afirmación, Arias (2013) acota que la relación con amigos, amigas, vecinos y vecinas, y por lo tanto el papel de estas como redes de apoyo, se fortalece y manifiesta en el tiempo compartido, las visitas mutuas, las salidas, reuniones, entre otras experiencias conjuntas.

Pese a que las amistades fueron la principal red de apoyo para las personas adultas mayores, de acuerdo con la identificación realizada por el paquete informático SPSS, también se hizo alusión a la relación con la comunidad. El aporte a la comunidad y la relación con esta también es una de las redes de apoyo indicadas por Guzmán et al (2003) y a la vez, se refleja en los ítems: F 47 y F.2.

El aporte a los otros se puede extender también a la comunidad promoviendo así ese sentido de contribución y también, la socialización la cual se vuelve aún más importante al momento del retiro ya que como explica Sirlin (2007) la persona experimenta cambios en su círculo social debido a que ya no se relaciona tan frecuentemente con quienes solían ser sus compañeras y compañeros en el entorno laboral y además, cuenta con mayor tiempo libre, por lo que las actividades en la comunidad se convierten en una buena alternativa para aprovecharlo de manera sana.

Finalmente, en esta agrupación se incluye el tiempo a solas, el cual representa la base para la convivencia con las demás personas, ya que como menciona Frankl (2004), en el valor experiencial la persona descubre primero sus potencialidades para posteriormente

orientarlas hacia su entorno en el desarrollo de actividades. Por este motivo, el tiempo consigo mismo se considera como parte de esta clasificación dentro del valor vivencial.

Al analizar esta manifestación del disfrute del tiempo a solas, se visualiza una relación con el factor social, ya que desde la teoría del desarrollo psicosocial de Erickson (1998) durante esta etapa el rasgo más importante para la persona corresponde a la integridad, la cual requiere que la persona primeramente mire dentro de su interior y resignifique sus experiencias a lo largo de la vida.

Este autor hace referencia a que la palabra “integración” le permite a la persona adulta mayor la: a) aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial; b) la integración emocional de la confianza y de la autonomía, c) la vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo; d) una convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad; e) una confianza en sí y los otros. Esto supone lo manifestado anteriormente en cuanto a que reconocerse como un ser social, implica en primer lugar, identificar la esencia del ser personal e individual.

Por otro lado, en relación al segundo factor en el cual se subdividió el valor vivencial, se considera conveniente señalar que la espiritualidad es clasificada en la teoría, como un rasgo de sentido de vida, sin embargo en esta investigación, se presenta como un indicador del valor experiencial en las personas adultas mayores, evidenciado a partir de las manifestaciones expuestas en algunos ítems y algunas de las categorías de la pregunta abierta, lo cual sugiere que las personas adultas mayores no sólo se viven sus experiencias a partir del contacto con otras y otros, sino también mediante la vivencia de actividades que

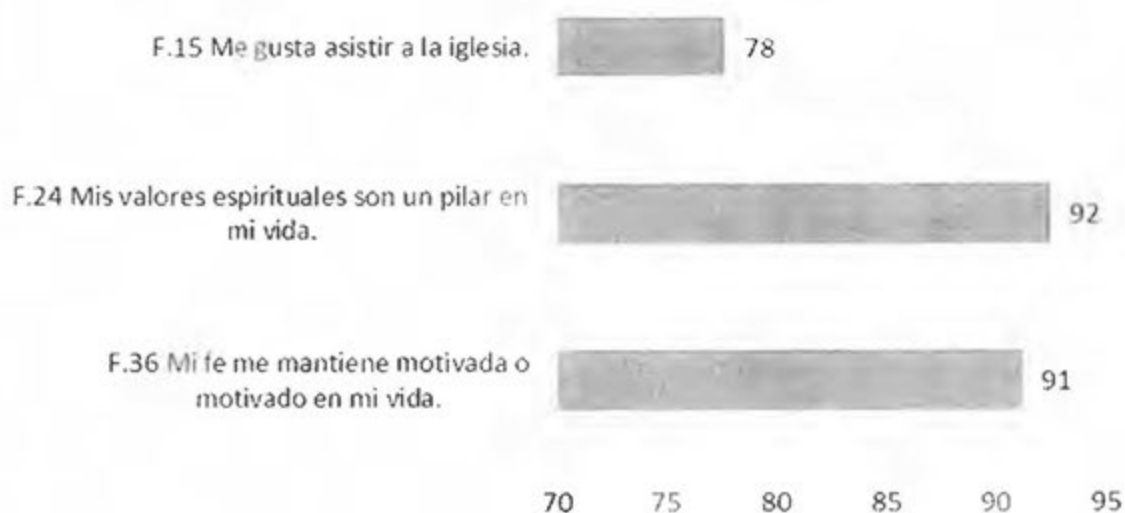


le ayuden a conectarse con su existencia y a mejorar como ser humano. Lo anterior se observa en el siguiente gráfico.

### Gráfico 13

Manifestaciones significativas del factor espiritual para la población sujeto de estudio

#### Valor espiritual



Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de las encuestas realizadas, 2018

De esta manera, se observa que para las personas del estudio adquiere mayormente relevancia la vivencia de la espiritualidad a partir de actividades como asistir a la iglesia y asimismo, por medio de las actitudes ante la vida y con las y los demás, como un reflejo de sus valores y su fe.

Por su lado, en la pregunta abierta, la dimensión espiritual alcanzó un 39.2%, del total de 244 respuestas, siendo el segundo aspecto generador de sentido de vida que mencionaron con mayor periodicidad las personas asociadas. En la mayoría de casos se veía reflejada la figura de Dios y la fuerza que este ser les brindaba, así como el refugio que

él mismo representaba ante las adversidades. Una manifestación agrupada dentro de este factor espiritual se refleja en el ítem F. 30.

Pese a que la naturaleza no involucra explícitamente la dimensión espiritual, si permite sentir una conexión y asimismo, vivir experiencias, a lo cual hace referencia Noblejas (2000) quien menciona que el valor vivencial incluye experiencias concretas de encuentro con personas, con el arte, con la belleza, entre otros elementos. También dentro de estos elementos se puede incluir la naturaleza ya que la misma puede proveer estas experiencias significativas a las personas y brindarles una sensación de bienestar y libertad.

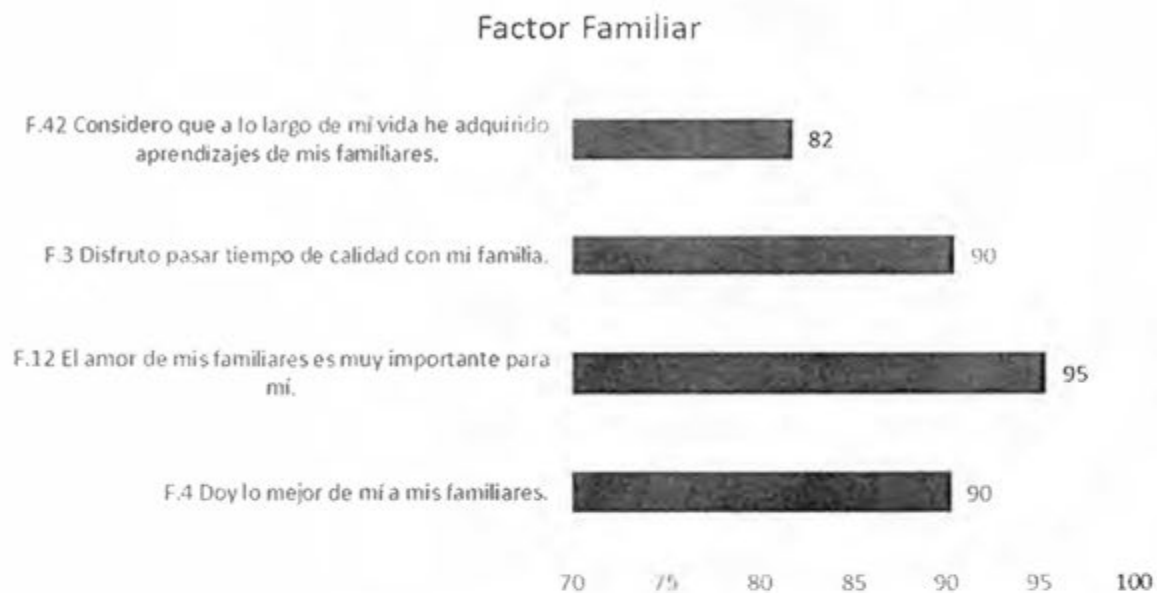
Es así como se concluye que el valor vivencial desde el ámbito espiritual no sólo incluye la relación con un ser superior, sino que va más allá, entrelazando el amor y la conexión con el entorno, consigo mismo y con las y los demás. Así, la persona encuentra sentido experimentando agradecimiento, amor, paz y todos los sentimientos que le genere la vivencia de diversas actividades.

Por último, se encuentra el área familiar, que corresponde a una subdivisión del valor vivencial, proporcionada por el paquete estadístico SPSS, el cual a pesar de formar parte de las relaciones interpersonales, fue clasificada aparte, debido a su gran significado para las personas pertenecientes a quienes se aplicó el instrumento.

De tal manera, se observa otra red de las señaladas por Guzmán et al (2003), la cual corresponde a la del apoyo familiar. Dicha red incluye al igual que en la relación con las amistades, el binomio dar- recibir y la adquisición de aprendizajes de la familia, evidenciado en la siguiente representación.

### Gráfico 14

Manifestaciones significativas del factor familiar para la población sujeto de estudio



Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de la categorización de la pregunta abierta, 2018

En la búsqueda de antecedentes de investigaciones realizadas en torno a la temática del sentido de vida en la adultez mayor, la familia toma un papel protagónico en los estudios realizados. Tal es el caso de las investigaciones efectuadas por Corrales (2011), Ramírez (2011) y Barboza et al. (2014) quienes en sus conclusiones hacen referencia a la importancia de la familia para contribuir a la calidad de vida a las personas en la etapa de la jubilación.

La familia se convierte en un apoyo importante para la persona, no obstante, tal y como menciona Murillo (2015) se hace necesario una readecuación de roles familiares ya que como se aportó anteriormente la jubilación involucra que la persona permanezca más

en el hogar y comparte con mayor frecuencia con sus familiares, en comparación a como lo realizaba antes cuando se encontraba laborando.

Por otro lado, uno de los motivos por los cuales la familia obtuvo un papel protagónico en los instrumentos es debido a que, como se reflejó en los datos sociodemográficos, una mayoría convive con sus familiares, reflejándose una mayor tendencia de las personas sujetos de estudio a vivir con la persona cónyuge y con las hijas y los hijos.

Dicha dinámica involucra la cohabitación, que es mencionado por Guzmán et al (2003), quienes indican que este es un factor importante que brinda sentido de vida, debido a la convivencia que se presenta y el hecho de compartir todos los días. Es importante resaltar que no basta con el vivir en el mismo espacio físico, sino que es necesario que se compartan actividades, labores, tiempo y brindar apoyo para obtener de la familia el beneficio que esta puede aportar.

Es así como la cohabitación, de acuerdo con la fuente antes citada, solventa tres necesidades en la persona adulta mayor: la cercanía física, el apoyo material para hacer frente a las adversidades que se presenten y la contención emocional y el afecto brindado por las y los familiares. De aquí la relevancia de esta red de apoyo para la población investigada.

A modo de síntesis, es conveniente reiterar, el importante hallazgo respecto a la división del valor vivencial en tres dimensiones, demostrando así que los valores del sentido de vida se pueden experimentar mediante diversas vías y que cada quien lo vive de manera diferente de acuerdo con su contexto y con sus experiencias personales.

Finalmente, resulta importante mencionar que la frecuencia de respuestas obtenidas en los ítems del instrumento, el valor creativo es el que posee mayor tendencia en la población de personas adultas mayores jubiladas de las asociaciones elegidas. No obstante, en la pregunta abierta que se incluyó al final del documento, la cual refería directamente a indagar sobre qué le otorga sentido a la vida de cada persona encuestada, las respuestas proporcionadas reflejan mayoritariamente una inclinación hacia el valor vivencial, entendido como el deseo de mantener vínculos con otras personas y sentirse acompañados y acompañadas, para afrontar los diversos escenarios y retos que se presenten.

Esto se puede evidenciar en el siguiente gráfico, el cual expone las categorías en las que se agruparon las respuestas de dicha pregunta, proceso que se efectuó a partir del reconocimiento de aspectos congruentes entre estas; así como la frecuencia del porcentaje que cada grupo de categoría alcanzó.

**Gráfico 15** Porcentaje alcanzado por categorías de la pregunta abierta



Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de la categorización de la pregunta abierta, 2018

Sobre lo anterior se puede destacar que, de un total de 244 respuestas (correspondientes a un 168,5%), un 63.6% manifiesta que el compartir con otras personas y sentirse amadas por ellas, les brinda la fuerza necesaria para poder salir adelante y para no sentirse solos o solas.

Este fenómeno puede verse incidido por el contexto de la población a la cual se aplicó el instrumento debido a que todas las personas pertenecen a alguna asociación, lo cual les brinda un sentido de pertenencia y a la vez, promueve la socialización y las relaciones con otras personas.

Como se describió anteriormente, estas agrupaciones realizan continuamente actividades como bingos, bailes, reuniones, comidas, celebraciones de cumpleaños, entre otros, con el fin de que las asociadas y los asociados vivan la jubilación de forma agradable. Por lo tanto, es comprensible que el valor vivencial sea tan trascendental en la etapa del retiro laboral para estas personas.

Otras de las clasificaciones con más incidencia, responden a las categorías relacionadas con el valor creativo, vivir (entendido como la expresión máxima de una vida con propósito), el aporte a otras personas, y los valores personales, los cuales suman un total del 50% de las 482 respuestas. Esto continúa evidenciando lo antes mencionado en cuanto a que la manifestación de los valores de sentido, se encuentran intrínsecamente correlacionadas, ya que la manifestación de alguno, propicia los otros también.

Lo anterior, apunta también a lo que Aponte (2015) denomina calidad de vida en la adultez mayor. Este autor determina que el bienestar o satisfacción con la vida, responde a

un sentimiento de satisfacción y estado de ánimo positivo y relacionado con aspectos del funcionamiento social, físico y psíquico, siendo la interacción entre ambas lo que determina la calidad de vida en esta etapa.

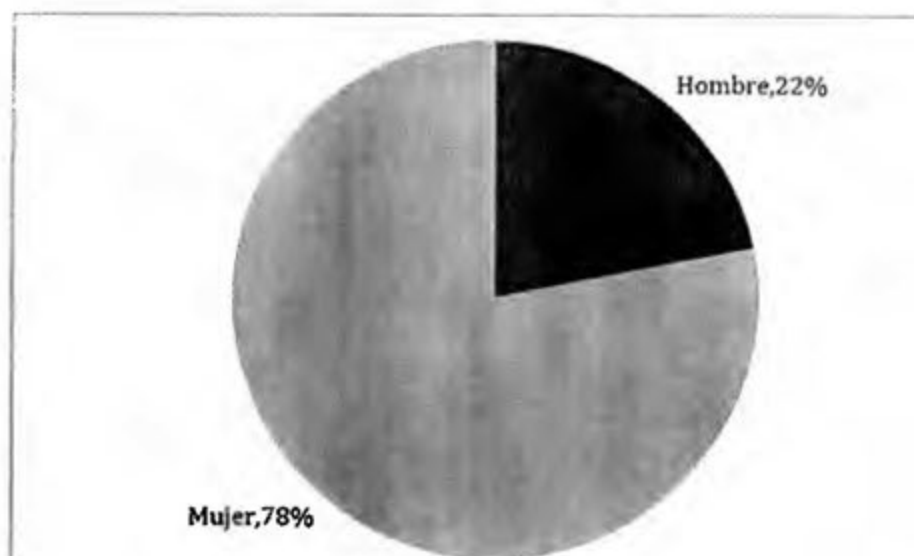
Otros aspectos responden al valor experiencial, evidenciado como factor, tanto en las manifestaciones de cada ítem del cuestionario, así como en la pregunta abierta. Al respecto señala Frankl (2004), que tal valor se evidencia en una persona mediante el amor hacia alguien o algo y mediante la vivencia de una experiencia específica. En este sentido, la espiritualidad es una manera de experimentarlo, ya que se vive el amor hacia Dios o hacia un ser superior, pero asimismo, de este amor se desprenden una serie de actividades que motivan a las personas a seguir adelante.

Ahora bien, tal como se indica, los valores de sentido de vida son subjetivos en cuanto a la experiencia de cada persona, algunas priorizan en el reflejo del valor creativo, otras en la actitud resiliente, mientras que hay quienes asignan prioridad al factor social, familiar y espiritual. Tales diferencias se suscitan por la influencia de distintos factores, en este caso una de las pretensiones es determinar si existen contrastes en cuanto al género, por lo que en el siguiente punto se realiza una descripción al respecto.

#### **4.3 Manifestación de los valores creativo, vivencial y actitudinal de acuerdo al género**

Uno de los propósitos del presente estudio radica en identificar los factores que promueven la manifestación de los valores expuestos de acuerdo con el género, con este fin se procede a continuación a desarrollar los hallazgos al respecto. En cuanto a la distribución por sexo, la muestra se comportó de la siguiente manera:

**Gráfico 16**  
Distribución de la muestra por sexo



Fuente: Elaboración del equipo investigador según las encuestas realizadas, 2018

Según se observa en el gráfico anterior, existe una acentuada diferencia con respecto a la participación en la investigación de mujeres a hombres; este fenómeno es multicausal, tal como se explica a continuación:

De acuerdo con Fernández y Robles (2008), uno de los motivos por los cuales sucede lo anterior, está relacionado con las características demográficas del país, ya que se estipula la existencia de una mayor cantidad de mujeres que de varones. Por tanto, esto implica que haya un comportamiento poblacional similar en las asociaciones investigadas.

Otra de las causas de que exista una mayor presencia de mujeres que de hombres, tiene que ver con las características propias de la muestra de las asociaciones, donde, a nivel global, se presenta una marcada diferencia entre el porcentaje de mujeres que el de



hombres. Asimismo, a pesar de que en AFUP y ASNAPE el porcentaje de asociados en cuanto a sexo es similar, existe una mayor participación en las actividades propias de la asociación por parte de la población femenina, lo cual incide en las características de la información recopilada.

Con respecto a esto, puede rescatarse lo aportado por Parsons (citado en Araque, 2013), quien alude a la existencia de un rol específico para cada género, siendo el hombre adjudicado hacia el rol instrumental, ubicándolo en una posición práctica y de acción, mientras que a la mujer, socialmente se le sitúa en un rol expresivo, es decir, ligada a la vinculación y manifestación emocional. Por lo tanto, se puede reconocer, desde esta teoría, que exista una mayor participación de mujeres en estas asociaciones, en función de que éstas procurarán más la búsqueda de espacios en los cuales puedan continuar vinculándose afectivamente.

Mientras que los hombres, en esta etapa de jubilación, procurará realizar trabajos desde un plano más de ejecución, como lo expone Freixas (citado en Sánchez Guzmán, 2011), cuando menciona que en esta etapa de vida los hombres llegan a efectuar tareas de reparación en el hogar, de descanso o quizá de ocio, con el objetivo de no desligarse del rol de proveedor que a lo largo de su vida ha mantenido.

Ahora bien, lo mencionado en párrafos anteriores cobra especial importancia, ya que dentro de los propósitos del presente estudio, se busca describir las diferencias en cuanto a las manifestaciones de los valores del sentido de vida, entre hombres y mujeres.

Se presenta a continuación la tabla que caracteriza la muestra según sexo con respecto a la tendencia hacia los valores creativo, vivencial y actitudinal del sentido de vida. Es importante añadir, que al realizar el cluster análisis, el programa lo vuelve a agrupar en los tres valores que se tenían en un principio, sin hacer la separación en el valor vivencial.

**Tabla 20**

Caracterización de la muestra por sexo según valor de sentido de vida

			Sexo		Total
			Hombre	Mujer	
Caracterización	Vivencial	Recuento	6	13	19
		% dentro de Sexo	11,8%	7,1%	8%
	Actitudinal - resiliente	Recuento	10	27	37
		% dentro de Sexo	19,6%	14,8%	16%
	Creativo	Recuento	35	142	177
		% dentro de Sexo	68,6%	78,0%	76%
Total	Recuento	51	182	233	
	% dentro de Sexo	100,0%	100,0%	100,0%	

Fuente: Elaboración del equipo investigador según las encuestas realizadas, 2018

Al observar la tabla anterior, se denota que, aunque no existen diferencias estadísticamente significativas, se aprecia una leve tendencia de los hombres en los valores vivenciales.

Los resultados obtenidos a partir de la recolección de los datos reflejan información opuesta a lo planteado según algunos autores; en este sentido, Guzmán et al, (2003), señalan que tradicionalmente, al tener los hombres más participación laboral fuera del hogar que las mujeres, tienden a estar menos integrados en cuanto a relaciones cercanas con miembros de la familia y en el ámbito comunitario.

De acuerdo con la tabla 20, se observa que, según el comportamiento de la muestra, los hombres se inclinan levemente más que las mujeres hacia los valores vivenciales, que implica entre muchos aspectos: compartir con otras personas en sus diversos ámbitos, las redes de apoyo que poseen así como la importancia de las relaciones que tienen con otros sujetos.

Esto, puede respaldarse a partir de lo mencionado por Guzmán et al. (2003), quienes resaltan que desde el entendimiento contextual de la construcción de género en una época muy inclinada a lo patriarcal, la participación laboral fuera del hogar ha sido tradicionalmente más prevaeciente en hombres, esto sugiere que al estar más integrados con el ámbito social externo, puede existir una mayor tendencia a desarrollar vínculos y relaciones con otras personas con mayor facilidad que las mujeres.

Por otra parte, Cruz (2011) postula, en cuanto a las diferencias entre hombres y mujeres después de la jubilación, que ellas tienden a inclinarse en mayor medida que los hombres a realizar actividades de diversos tipos, incluso pertenecientes a su antiguo trabajo. Lo anterior se encuentra relacionado directamente con el valor creativo, lo cual implica que existe una mayor tendencia en este sector de la población a encontrar sentido en dicho valor, según el autor mencionado.

Agrega Freixas (citado en Sánchez Guzmán 2011) también que, a las mujeres en la jubilación, se les liga con la idea de permanecer continuamente ligadas al trabajo doméstico y la preservación de las condiciones que apoyan la calidad de vida de los integrantes de su familia. Sin embargo, de acuerdo con los datos obtenidos en la población de estudio, puede

reconocerse que existe una discrepancia en este sentido, ya que la población femenina es la que tuvo un mayor impacto en la integración de las Asociaciones, por lo que se puede aludir al hecho de que su inclinación está más orientada hacia el ámbito externo.

Por otra parte, de acuerdo con Osuna (2006) las mujeres al jubilarse, adjudican una inclinación importante hacia su rol de abuelas, en caso de serlo, y hacia la vinculación afectiva con los miembros de su familia. En los resultados obtenidos, se reafirma en la pregunta abierta realizada, lo indicado por el autor en cuanto a que efectivamente las mujeres encuentran sentido desde el deseo de compartir con otras personas significativas para ellas, especialmente con vínculos familiares, desde el valor vivencial.

Ahora bien, es necesario agregar que este aspecto no es exclusivo de las mujeres, por lo observado tanto en las preguntas cerradas como en la abierta, donde los hombres también se inclinan por este elemento vivencial, en cuanto a que manifiestan deseos de compartir con familiares y amistades, así como otorgarle a la familia (cónyuge, hijas e hijos y nietas y nietos) principalmente, un valor fundamental en su sentido de vida. Sin embargo, este hecho no corresponde a lo que socialmente se ha atribuido, desde la teoría de género, a la forma en que los hombres viven la etapa de jubilación, puesto que, Osuna (2006) menciona que, desde la atribución del rol de proveedor que históricamente el hombre ha asumido, muchos hombres establecen los vínculos con su familia a partir de un rol instrumental, empleando por ejemplo juegos y actividades más motrices y no tan afectivas.

Por otro lado. Ramos (2005), expone que los hombres que se encuentran en la adultez mayor, poseen pocas redes de apoyo, ya sea porque nunca las tuvieron o porque las

culminaron con el pasar del tiempo. Este autor menciona que, al llegar a la vejez, existe un obstáculo vinculado a la construcción social de la masculinidad, para la participación de los hombres en actividades recreativas o en cualquiera que signifique el cuidado del cuerpo, porque son consideradas como “femeninas”.

Empero, como se mencionó antes, esta investigación refleja que los hombres han logrado priorizar la manifestación del valor vivencial en mayor medida. Este hallazgo también evidencia que para los hombres de este estudio, es relevante la necesidad de vincularse con sus familiares y amistades en esta etapa de sus vidas, considerando también que para que esto suceda así, la participación en las Asociaciones y grupos a los que asisten, ejerce una importante influencia.

Por otro lado, a partir de las preguntas del cuestionario también se denota que las mujeres no encuentran principalmente sentido en este valor, como lo menciona Freixas (citado en Sánchez Guzmán, 2011), sino en el valor creativo, como se ha mencionado en los párrafos anteriores.

Esto, puede deberse a que según lo explica Freixas (citado en Sánchez Guzmán, 2011), las funciones asignadas a los géneros en la adultez mayor, son menos marcadas o rígidas que en otras etapas de la vida, de manera que los hombres pueden ser más cariñosos y afectivos que antes y las mujeres más independientes y asertivas. Por lo tanto, esto puede justificar el hecho de las diferencias que en esta población se enmarcan con respecto a la teoría del género.

Lo anterior, se evidencia en lo expuesto por Cruz (2011), quien detalla que en el caso de las mujeres trabajadoras, al desvincularse del rol socialmente asignado de ama de casa y asumir un papel de trabajo fuera del hogar, vivir este cambio de etapa hacia la jubilación, sigue enfocado al aspecto laboral, pues la mayoría de ellas considera importante el dedicarse a otras actividades que no sean precisamente del rol de esposas o madres, lo cual evidencia la necesidad de mantenerse tanto ocupadas, inclinándose por la manifestación de su sentido de vida hacia el valor creativo, como ya se indicó.

Lo anterior también puede responder a lo que éste mismo autor reconoce sobre lo esencial que representa para la mujer, no perder el lugar dentro del espacio externo que se ganó a pesar de tener el doble rol de madre-esposa y trabajadora, por lo que al llegar a jubilarse, se permite replantear sus metas y expectativas, manteniendo todavía un rol de vida activo y ocupado, asociado con el valor creativo al que apuntaron en mayor medida las mujeres de esta investigación.

Por último, en cuanto al valor actitudinal, se puede afirmar de acuerdo con la información obtenida de las personas participantes, que no hay diferencias entre hombres y mujeres, en la tendencia a la manifestación del sentido de vida a mediante este valor.

Todo lo anterior sugiere entonces que, para la realidad específica que se analiza en el presente estudio, las diferencias entre los hombres y las mujeres participantes en el estudio, en cuanto a la manifestación de los valores de sentido de vida no es realmente significativa, a excepción del vivencial en donde existe una leve inclinación en el grupo de

hombres. De igual manera, los resultados obtenidos no brindan una claridad causal profunda en relación con la inclinación hacia uno u otro valor.

A partir de los resultados descritos hasta este punto, se procede a exponer un apartado donde se plantean diversas recomendaciones desde la disciplina de Orientación para abordar la temática de la manifestación de los valores de sentido de vida en la población adulta mayor jubilada.

- **Recomendaciones desde Orientación para promover la manifestación de los valores de sentido en personas adultas mayores jubiladas.**

Con el propósito de plantear sugerencias que desde la disciplina de Orientación promuevan la manifestación de los valores actitudinal, creativo y vivencial en la población adulta mayor durante la etapa de retiro laboral, se considera oportuno de manera inicial retomar ejes básicos de la acción orientadora como disciplina y también en cuanto a sus principios, así como fundamentos de la teoría de Sentido de Vida.

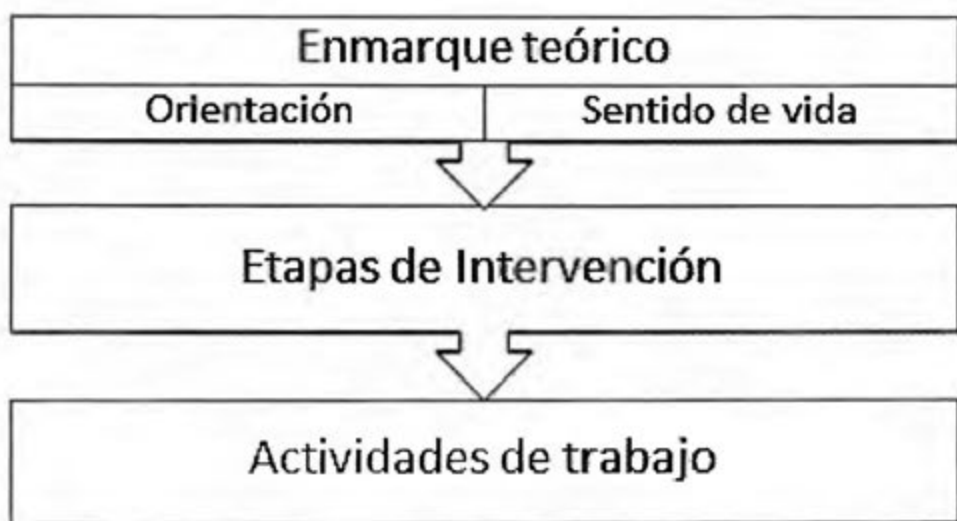
Para realizar lo anterior se procede a desarrollar primeramente el enmarque teórico con el fin de elaborar las líneas de acción con las que se aborda este tema con la población. Posteriormente se diseñan y describen tres etapas que funcionan como un fundamento para elaborar las intervenciones desde la disciplina. Por último se plantean diversas actividades mediante las cuales se pueden abordar la temática, con base en las etapas planteadas.

Las recomendaciones y las técnicas presentadas en el capítulo no corresponden a un proceso como tal que se debe seguir, es decir, las actividades pueden aplicarse de manera independiente, no tienen un orden estricto, y va a depender de la persona que lo desarrolle,

del momento y características del grupo, y principalmente de las necesidades propias del grupo con el que se va a trabajar. Asimismo, es preciso que quien desarrolle estas recomendaciones cuente con formación o conocimientos mínimos en logoterapia, para un abordaje apropiado de las sesiones o talleres.

Considerando lo anterior, la estructura del presente capítulo es la siguiente:

**Figura 3**  
Guía para enmarcar la intervención desde Orientación



Fuente: Elaboración de los investigadores a partir de la integración de la teoría del sentido de vida y la intervención de Orientación, 2018

#### 4.4.1 Enmarque teórico

##### Principios de Orientación

Como se ha rescatado en otros apartados, la Orientación se puede constituir como una disciplina científica, al cumplir ciertos criterios y requisitos que la conciben como tal. Frías (2015) establece tres criterios importantes para que la Orientación, como profesión, sea también definida como disciplina científica, estos aspectos son:



- Toda disciplina tiene su propio objeto de estudio, el cual es específico, único así como se diferencia de otros campos del saber, para marcar los límites con respecto a otras disciplinas.

De esta forma, marcando los límites con otras disciplinas, la Orientación fomenta el autoconocimiento de la persona, que ayuda con la definición de su identidad y conocimiento del medio que le rodea, para ser capaz de tomar decisiones por sí misma, y así, ir construyendo un proyecto de vida que va a clarificar su sentido vital.

- Toda disciplina tiene un sujeto de estudio

La persona es el sujeto de estudio de la Orientación. Esto tiene muchas implicaciones, pero es preciso recordar lo que indica la Universidad de Costa Rica (2000) citada por Frías (2015), en cuanto a lo que significa el ser humano para la Orientación:

Un ser con capacidad de aprender y desarrollarse; independiente, irreplicable, que se encuentra en un proceso de desarrollo individual y en relación con los grupos: familiar, comunal y nacional y que tiene capacidades para realizar su proyecto de vida en el aquí y ahora; para tomar decisiones (p. 19).

La visión de la persona desde la Orientación marca la diferencia porque se le considera con el potencial suficiente para aprender, construir e innovar con nuevos elementos para la realización de su proyecto de vida; esto implica ser sujetos en constante desarrollo, que interactúan con las demás personas y que se redefinen como sujetos sociales capaces de cambiar su realidad.

- Toda disciplina tiene un cuerpo de conocimientos científicos

La Orientación tiene un cuerpo teórico propio y principios fundamentados que funcionan como herramientas esenciales para el acompañamiento a nivel integral de las personas orientadas.

Desde la disciplina, existe un cuerpo de teorías y enfoques teóricos y de intervención. Como enfoques teóricos se destacan los vocacionales, teorías sobre el manejo de grupos, de atención individual, teorías educativas, teorías de género y sexualidad, teorías para la atención en situaciones de crisis, riesgo psicosocial, teorías de los procesos de desarrollo humano, así como del sentido de vida, entre otras.

Dentro de los enfoques de intervención sobresalen el enfoque cognitivo, conductista, racional-emotivo-conductual, sistémico, análisis transaccional, psicodrama, existencialismo, terapia Gestalt, entre otros. Todo lo anterior representa una base sólida que forma una disciplina completa y eficaz.

De esta manera, la Orientación como disciplina implica que al poseer estas características se es capaz de suscitar cambios en las realidades de los sujetos, en este caso tiene la capacidad de promover la manifestación de los valores de sentido de vida en personas adultas mayores jubiladas, que es lo que se busca en el presente apartado por medio de un diseño de recomendaciones para abordar la temática.

Otro de los elementos importantes significativos para el presente apartado, corresponde a los principios básicos de la disciplina orientadora, los cuales detalla Miller (1971):

1. Debe ser para todas las alumnas y todos los alumnos. No se limita solo a quienes tengan problemas de socialización, de aprendizaje, de comportamiento,

o presenten diferentes necesidades, sino que debe ser para todo el alumnado ya que todos requieren en algún momento de la ayuda.

2. Es para todas las edades. Con este principio se recalca la característica de que la Orientación es un proceso continuo y a lo largo de la vida, debe iniciarse desde los primeros años escolares e inclusive antes de estos, para garantizar efectividad y así continuar a lo largo de las diferentes etapas de la vida.
3. Debe aplicarse a todos los aspectos de desarrollo de las y los estudiantes. Debe abarcar a la persona en su totalidad y dirigirse hacia su desarrollo físico, mental, emocional y social. No se puede obviar ningún ámbito en los que este participe, es decir no se debe tomar en cuenta sólo alguna área de la vida, sino todas puesto que estas forman parte de la persona como un ser integral.
4. Estimula el descubrimiento y desarrollo de uno mismo. Este principio hace mención a la capacidad que tiene la Orientación por medio de procesos, observaciones, análisis, entre otros el poder ayudar a la persona a conocerse mejor a sí misma, de aceptarse, de desarrollar habilidades y capacidades.
5. Debe ser una tarea cooperativa en la que se comprometan las alumnas y los alumnos, docentes, los padres y madres, los directores y directoras y el profesional en Orientación. Para este principio es importante recalcar que hay una necesidad de que todos quienes están involucrados en la vida del estudiantado participen de su proceso de Orientación.
6. Debe ser considerada como una parte principal del proceso total de la educación. En este principio Miller plantea que la Orientación no solo participa del hecho educativo en sí, es decir lo que se entendería dentro del salón de clase, sino que también debe tener la misma prioridad en todo lo que suceda en la

institución ya sean actividades complementarias, participar de las actividades de la docencia, interacción con los padres y madres, entre otras cosas, ya que en todas estas es igual de importante su presencia.

7. Debe ser responsable ante el individuo y la sociedad. Con este se hace mención a la característica que ha ido desarrollando la Orientación de no sólo ser participe del desarrollo individual de cada persona sino también de su desenvolvimiento y desarrollo de la sociedad que lo rodea, y de esta misma, es decir, que se encarga también del desarrollo de la sociedad, puesto que de nada sirve un correcto desarrollo individual si la sociedad y entorno que lo rodea va por caminos erróneos, o no va desarrollándose de una manera paralela.

Los puntos anteriores son desarrollados en un contexto donde el eje de la Orientación es meramente lo escolar, por lo tanto, están enfocados en su mayoría hacia el estudiantado, no obstante aplican para la población participante del estudio, pues la Orientación es universal y por tanto es parte esencial del desarrollo teórico de la disciplina.

Con respecto a la adultez mayor, los principios de la Orientación de Miller (1971) adquieren una gran importancia porque les brinda la responsabilidad de sus acciones, se busca promover el desarrollo físico, mental, emocional y social de los sujetos, también el hecho de conocerse a sí mismos, aceptarse y desarrollar habilidades a pesar de las circunstancias en que se encuentren. De la misma forma, fomentar en forma paralela el desarrollo individual y del entorno durante la vejez y en su etapa de jubilación, procura trabajar en el progreso como sociedad.

Cuando se habla de Orientación, también es necesario hacer referencia a los otros principios que guían el accionar orientador, que detallan diversos autores, esto con el fin de que las recomendaciones que se abordan en este capítulo tengan claridad teórica y práctica y estén debidamente dirigidas bajo estas premisas; en los siguientes párrafos se detallan de forma resumida dichos elementos:

a) Principio de Prevención

Este principio según Martínez, Quintana y Téllez (2002) está relacionado con la intervención y actuación sobre los factores que pueden originar un problema en diferentes niveles de prevención: primaria (actúa antes de la aparición del problema), secundaria (eliminar lo antes posible los problemas que han aparecido) y terciaria (reducir efectos y secuelas de problemas).

Es fundamental agregar que este principio también es aplicado en las diversas áreas donde puede desarrollarse la Orientación, esto incluye el trabajo con las personas adultas mayores. Por lo tanto, desde la prevención se busca favorecer ciertos elementos antes de que las problemáticas aparezcan; y al ser la etapa adulta mayor caracterizada por muchos cambios y reestructuraciones (la jubilación como parte de ellas), se puede fortalecer la adaptación a dichas transiciones antes de que sucedan, así como la prevención desde otros temas propios de la etapa, entre ellos el duelo por viudez, cambios en la economía, aprendizajes de nuevos oficios, entre otros.

## b) Principio de Desarrollo

De acuerdo con Martínez, Quintana y Téllez (2002) “se fundamenta en el concepto de desarrollo que entiende la evolución del ser humano como un proceso de continuo crecimiento, de cambios cualitativos cada vez más complejos” (p. 49).

Este principio enfoca el crecimiento del ser humano como un proceso continuo de modificaciones y ajustes en la vida, donde la persona va adquiriendo experiencias y estableciendo su identidad como ser humano. Por medio del principio de desarrollo, se busca motivar, facilitar y apoyar la integralidad del sujeto en cada aspecto en el que la persona se desenvuelva.

Aunado a lo anterior, se procura por medio de la Orientación brindar herramientas a las personas para que logren el crecimiento personal durante las diversas etapas del desarrollo humano, y de esta manera, funcionar como guía y apoyo en los procesos de los sujetos.

Esto implica, en la adultez mayor, el acompañamiento de la persona profesional por medio de procesos de aprendizaje, ajustes y adaptaciones a la etapa de vida. Además, considerando la jubilación como una transición esencial en las adultas y los adultos mayores, es necesario el abordaje desde Orientación para fortalecer las habilidades del sujeto respondiendo también a su contexto, y de esta manera sobrellevar de una forma adecuada todas las situaciones que se le presenten en la cotidianidad.

### c) Principio de Intervención Social

Desde el quehacer de las y los profesionales en Orientación este principio según Frías (2015) “supone la modificación de las condiciones del entorno que dificultan el pleno desarrollo; la persona debe ser consciente que debe actuar sobre esas condiciones, lo que supone una persona profesional en Orientación que actúa como agente de cambio” (p. 27).

De acuerdo con lo anterior, el principio de intervención considera al sujeto como agente de cambio social, quien se construye constantemente a sí mismo y al entorno que le rodea, por lo tanto, es esencial que la Orientación como disciplina tome en cuenta el contexto para intervenir en el mismo, y propiciar así una serie de cambios en la realidad de vida de los individuos en general.

Asimismo es posible encontrar, gracias al medio social, información valiosa para la intervención efectiva con los sujetos, en este caso, personas adultas mayores, ya que la sociedad y de forma más concreta la comunidad, permiten de diversas maneras interpretar la cultura y ciertos rasgos importantes que dictan algunos comportamientos en los individuos, con la finalidad de una atención eficaz desde la disciplina.

La particularidad con la población adulta mayor, teniendo como base este principio, se encuentra en el aprovechamiento de las oportunidades que ofrece el contexto, teniendo en cuenta que cada realidad es distinta. En este sentido, la jubilación es un elemento fundamental dependiendo de cómo lo viva cada persona, y entendiendo el papel trascendental que pueden tener éstas como agentes de cambio en la sociedad, a raíz de la experiencia y el aporte a las generaciones más jóvenes.

En conclusión, se puede observar el papel esencial de la Orientación como disciplina y con sus principios fundamentados, en la intervención con las personas adultas mayores, y todo lo que ello implica.

### **Valores Sentido de Vida**

Una vez desarrollados los principios básicos de la disciplina es necesario, para elaborar las presentes recomendaciones, profundizar en las premisas relacionadas con el Sentido de Vida. Lo anterior permite tener claridad epistemológica, para que lo que se propone tenga un verdadero sustento científico.

En el presente trabajo se hace referencia en repetidas ocasiones a los distintos elementos básicos de la teoría de Sentido de Vida, por lo tanto, en este apartado se destacan únicamente los aspectos que se contemplan para elaborar las recomendaciones. Dichos aspectos son los Valores de Sentido de Vida, tal y como se definen a partir de los resultados de la investigación.

#### 1. Actitudinal

Para empezar, se destaca el valor actitudinal. Este valor se manifiesta en la manera en la que las personas afrontan las situaciones de la vida; especialmente las situaciones difíciles. Según Frankl (2004) no es el sufrimiento en sí mismo, sino la forma en la que la persona atraviesa esas experiencias dolorosas.

#### 2. Vivencial

En segundo lugar, según la afinidad identificada en la investigación, se encuentra el valor vivencial. El mismo está relacionado directamente con el disfrute de la persona en las



distintas áreas de su vida. Dentro de este aspecto entonces, es necesario enfatizar en lo que la persona recibe de todo aquello que le rodea, ya sea familia, arte, amistades, de las personas amadas, de la belleza, entre otros. (Noblejas, 2000; Frankl, 2004; Delgadillo, 2010).

Según lo observado en los capítulos anteriores, a partir de los resultados de la investigación, el valor vivencial se subdivide en tres distintos factores en los que se manifiesta el Sentido de Vida. Estos corresponden al área social, la espiritual y la familiar.

### 2.1 Social

Este factor se relaciona directamente con las redes de apoyo que se desarrollan a lo largo de la vida, incluyendo la etapa de la adultez mayor. Guzmán et al (2003) destacan la relevancia de la interacción con otras personas, en especial las relaciones significativas que establecen las personas y el contacto que se tenga con estas.

Un aspecto de relevancia dentro de esta área es la presencia del amor en esas relaciones sociales. Este sentimiento, según Noblejas (2000) al ser recibido despierta también en la persona el movimiento de dar, de corresponder, de transmitir a los otros lo recibido lo cual genera que esas relaciones, cuando existe esta reciprocidad, adquieran un mayor significado para la persona.

### 2.2. Espiritual

En segundo lugar se encuentra la espiritualidad de las personas. Tanto en la afinidad hacia los ítems del instrumento, como en las respuestas anotadas en la pregunta abierta, se evidencia como para las personas participantes esta esfera es de gran relevancia en la manifestación de su Sentido de Vida.

Relacionado a esto Frankl (2004) afirma que una de las vías para encontrar sentido en la vida es la expresión y vivencia del amor hacia una figura superior, en este caso y según lo establece dicho autor, a Dios. Los resultados dentro de lo espiritual no se dirigen exclusivamente a la interacción con una deidad propiamente, sino que también integran el contacto con la naturaleza, la vivencia de la fe, y otro tipo de valores espirituales.

### 2.3. Familiar

Por último, se destaca la importancia de la familia en la manifestación del Sentido de Vida. La forma en la que se comprende a la familia dentro de este proceso es como una red de apoyo fundamental en la vida de las personas. Guzmán et al. (2003) mencionan que si bien es cierto que el grupo familiar se comporta siempre diferente, es en este donde pueden solventarse gran cantidad de necesidades tanto físicas como emocionales y de acompañamiento.

### 3. Creativo

Según el estudio realizado, es en este valor donde se encuentra una mayor afinidad, tanto en hombres como en mujeres. Es evidente que en las distintas asociaciones que fueron parte de la investigación esta área es adecuadamente abordada, y las personas participantes constantemente se exponen en dichos lugares al desarrollo de actividades en las que pueden manifestar su sentido de vida en este valor.

Frankl (2001) menciona que en la manifestación del valor creativo se da cuando las personas son capaces de desarrollar distintas tareas, y pueden sentirse útiles, esto en beneficio de otras personas y logrando con esto realizar aportes al mundo. Además puede

contemplarse en este punto también el desarrollo de pasatiempos y actividades, según los intereses personales.

#### **4.4.2 Etapas de Intervención**

Como aspecto relevante del presente capítulo, se plantean a partir de la investigación realizada y las teorías del sentido de vida, jubilación y adultez mayor, tres etapas como recomendaciones metodológicas las cuales pueden ser adaptadas por la persona profesional de acuerdo a las características de las personas con quienes desarrolle un plan de intervención, teniendo como fundamento el enmarque teórico, y como sugerencia de trabajo con la población adulta mayor por parte de profesionales en Orientación principalmente, así como personas que deseen trabajar con dicha población ciertos elementos del sentido de vida.

- **Retrospección**

Esta etapa corresponde a un primer momento de intervención con la población, lo que se busca con esta es aprovechar las vivencias y experiencias de las personas adultas mayores relacionadas directamente con sus años principalmente de juventud y adultez intermedia.

En esta etapa se recomienda realizar una reflexión sustancial y ubicar a los participantes en el pasado, hacer el ejercicio de repasar cómo pensaban en años anteriores, y de esta forma cuestionarse el qué le daba sentido a sus vidas dividiéndolos en los respectivos valores de sentido (actitudinal, vivencial y creativo), por qué ello le daba sentido a sus vidas y cómo lo vivían, es decir, cómo estaba relacionado ese sentido vital con su rutina o cotidianidad, qué tanta coherencia había entre estos elementos.

A partir de esta se plantean diversas técnicas (ver apartado siguiente) para el abordaje de la temática. Con respecto a esta etapa es fundamental contemplar la riqueza de los años anteriores y qué le aportaron estos años a su realidad actual. Se considera importante trabajar la retrospectiva, porque como se recalca en apartados anteriores, el sentido de vida se construye y reconstruye dependiendo de las circunstancias vitales, por tanto es valioso recuperar experiencias y el por qué ellas daban significado a su existencia.

Conviene destacar que para algunas personas este ejercicio puede resultar complicado por el contexto o realidad vivida en años anteriores, por lo tanto es fundamental analizar estos aspectos en el grupo, y en un primer momento trabajar con los individuos dichos elementos desde el enfoque de desarrollo, para que logren valorar los aprendizajes de cada situación ocurrida pudiendo ver las enseñanzas positivas; y desde el sentido de vida, fortalecer el valor actitudinal.

- **Aquí y ahora**

Como segundo momento de intervención con la población, después de hacer un recorrido por los años de juventud y adultez media, se busca centrarse en el presente, con las motivaciones e intereses que las personas poseen en la actualidad, sin dejar de lado lo que han vivido y cómo estas experiencias han afectado lo que son ahora.

En esta fase se recomienda centrarse en lo que son aquí y ahora, las herramientas que consideran que poseen así como sus limitaciones, de qué forma piensan y resuelven sus problemas tanto con su persona, así como con las y los demás individuos. Además, en esta etapa es esencial que los sujetos participantes logren identificar qué es lo más importante para ellos y hacer la respectiva clasificación entre los valores de sentido de vida de su

existencia en esta etapa, y lograr visualizar si este sentido desde los valores creativo, vivencial y actitudinal varía en poca o en gran medida a etapas anteriores de vida (principalmente adultez joven e intermedia). También, es vital valorar el cumplimiento de las metas propuestas en las etapas mencionadas y el significado de estas para el descubrimiento del sentido de vida.

En el aquí y el ahora, una posible resignificación del sentido existencial también cobra importancia y tiene implicaciones en los tres valores antes señalados, esto brinda riqueza a la presente fase, y además, se añaden más elementos para trabajar con la población. Las posibles técnicas que se pueden emplear en esta etapa se plantean en el siguiente apartado.

Para trabajar este momento de intervención es importante considerar el contexto de las personas participantes, así como el momento que puedan estar pasando a nivel emocional, familiar, o alguna situación de salud propia de la edad en la reconstrucción de su sentido vital.

Se hace fundamental trabajar el aquí y el ahora con la población para que sean capaces de estimar el presente y atesorar los aprendizajes que tienen en la actualidad; las personas adultas mayores en algunos momentos pueden tender a enfocarse en sus experiencias previas y el pasado, por esto, es necesario rescatar el valor del presente, y trabajarlo con diversas técnicas y herramientas para seguir descubriendo el sentido de vida de cada sujeto.

- **Prospección**

El último momento de intervención que se plantea como parte de las recomendaciones es la prospección, esto con el fin de que las y los participantes puedan

reconocer la importancia de proyectarse hacia el futuro teniendo en cuenta sus principales motivaciones y el sentido que encuentran en ellas para poder seguir planteándose un proyecto de vida como tal.

*Dicha etapa de intervención implica un esfuerzo por parte de algunas personas participantes que no se visualicen en el futuro, por tanto, es esencial centrarse en gran medida en el valor actitudinal (con qué actitud enfrentan las situaciones de la vida) para poder fortalecer los valores creativo y vivencial, pensando en una proyección hacia el futuro.*

En esta fase de intervención es importante la labor que se realice en la motivación para el planteamiento de metas y el aporte que las personas adultas mayores puedan hacer a su contexto social, como parte también de su proyecto de vida en esta etapa. De esta forma es necesario contemplar características propias de la etapa adulta mayor (psicológica, social, familiar, salud, etc.)

Por último, se considera esencial trabajar la proyección para colaborar con la población en el planteamiento de propósitos y metas. Con esto, se posibilita un espacio desde la Orientación donde puedan fortalecer herramientas, tomando en cuenta las experiencias aprendidas en el pasado y el presente, y utilizándolas como motivación y proyección para los años venideros.

#### 4.4.3 Estrategias de mediación

En el presente apartado se sugieren algunas estrategias de aprendizaje que podrían utilizarse para el abordaje de las etapas anteriores desde la disciplina.

Es necesario aclarar que las actividades expuestas preferiblemente podrán ser aplicadas desde la modalidad personal-grupal, por medio de talleres y sesiones; a su vez, dependiendo del tratamiento que cada profesional le brinde a cada técnica y a la necesidad del grupo visualizada, puede emplearse también en la modalidad colectiva.

Con respecto a los enfoques de intervención por utilizar, se considera que debe tomarse en cuenta las características del proceso que el o la profesional se encuentre desarrollando y la población meta, así como los intereses y objetivos establecidos. De esta forma, no es necesario encasillar todas las actividades en un mismo enfoque; se brinda la facilidad de utilizar cualquier enfoque (de acuerdo con el estilo de intervención de la persona profesional) siempre y cuando cumplan con el objetivo planteado para la sesión o taller.

Sin embargo, se recomienda en primer lugar el empleo de la logoterapia, así como la utilización de los enfoques cognitivo-conductual, conductista y el racional-emotivo-conductual, con la finalidad de generar en la población adulta mayor interpretaciones favorables de su persona, acordes con la realidad en la que se desenvuelven, entre otros elementos.

## Cuadro 2

### Técnicas para promover el sentido de vida en personas adultas mayores jubiladas

Técnica	Descripción
<b>¿Qué quería?</b>	<b>Retrospección</b> Se les entregará a las personas una hoja con una imagen de un joven y una joven quien representará su persona cuando estaba en la etapa de la juventud y le tendrá que poner su nombre, pintarlo y del otro lado de la hoja tendrá que hacer un collage con imágenes de esos sueños y metas que tenían en esa etapa sin importar si lo lograron o no. Para esto se les dará periódicos, revistas, tijeras y goma para que creen su collage. Lo anterior permite tomar consciencia de distintos pendientes que tengan las personas consigo mismas, los cuales pueden convertirse en nuevas tareas por realizar.
<b>Había una vez</b>	A cada persona participante se le entregará un librito en blanco donde tendrá que contar ya sea con palabras o con imágenes el cuento de su vida pasada, entre estos tendrán que mencionar logros, metas, personas y aspectos que consideren importantes de su pasado que forman parte de su historia. Todo esto permite la manifestación del valor experiencial.
<b>“Mis personas”</b>	Se les proporcionará materiales a las personas participantes para crear títeres los cuales representarán esas personas importantes de su propia historia que han aportado algo o que actualmente lo hacen. En la plenaria serán retomados los títeres donde ellas y ellos expondrán el aporte de estas personas en sus vidas. Lo



anterior permite que las personas puedan valorar los aportes y las experiencias vividas con otros familiares, amigos o personas significativas a lo largo de sus vidas.

---

### **Aquí y ahora**

---

#### **¿Quién soy y que apporto?**

A cada uno se les dará una hoja con la foto de sí misma o mismo del presente, tomada previamente. En esta hoja tendrán que visualizarse en el presente, preguntarse qué están haciendo, qué aportan y qué cosas les dan significado en su presente. Esto lo pueden representar con dibujos, imágenes o palabras alrededor de su persona. Según se menciona anteriormente, en esta etapa es necesario que las personas logren darle valor a su presente, así como reconocer las debilidades y fortalezas para así lograr manifestar su sentido de vida en cada uno de los valores. Además es importante reconocer los recursos con los que se cuenta para experimentar la etapa en la se encuentran.

---

#### **Grupos de encuentro**

Propiciar espacios en los que las personas adultas mayores tengan la posibilidad de interactuar con otras personas de menor edad de forma libre. Como afirma Rogers (citado en Naranjo, 2011) estos grupos tendrán las características del enfoque centrado en la persona, los cuales buscan en este caso, favorecer la manifestación del valor experiencial y vivencial ya que se posibilita la

transmisión de los aprendizajes en la vida y además favorece el establecimiento de nuevas relaciones afectivas.

**¡La hora de almuerzo la decido yo!** Mediante esta técnica se busca que la persona jubilada logre estructurar su tiempo libre de una forma en la que se favorezca su bienestar y su disfrute y que logren incorporar en su rutina de vida distintas formas de manifestar el sentido de vida.. Se busca evitar la monotonía y la inactividad física en las personas adultas mayores y, de forma más amplia, el sinsentido y la depresión.

La técnica consiste en elaborar un horario semanal, el cual cuente con las 24 horas diarias y los 7 días, con las siguientes condiciones:

- Deben incluirse al menos dos actividades semanales que involucren a sus amigos o amigas.
- Deben incluirse al menos cinco actividades semanales que impliquen salir de casa.
- Debe de incluirse al menos una actividad deportiva o recreativa (a excepción de quienes cuenten con movilidad reducida, las y los cuales pueden optar por otra actividad).
- No puede haber dos días iguales en el horario.
- Cada semana debe de incluirse una actividad que no se haya desarrollado la

---

**Prospección**

---

**Mi pastel**

Se les dejará una tarea donde ellas y ellos tendrán que hacer la técnica del pastel que propone el enfoque cognitivo conductual donde tendrán dos círculos, uno que represente el presente y otro el futuro, de esas áreas a las cuales les gustaría dedicar más tiempo y emprender nuevas tareas, esto con el fin de que en la siguiente sesión se planteen metas y acciones concretas respecto a su futuro.

---

**Grupos de personal grupal para proyección a futuro.**

Propiciar encuentros personal grupal en los que, mediante distintas manifestaciones creativas (dibujo, plastilina, cuentos, etc.), se logren proyectarse en el tiempo. Lo anterior debe de realizarse en cada uno de los valores del sentido de vida; es importante que manifiesten temores, inseguridades, deseos, sueños. Por medio de la realimentación de sus iguales, propia de la modalidad, las personas lograrán establecer proyectos y metas claras, concretas y realistas.

---

## Mi tren en movimiento

Esta actividad se puede realizar cuando las personas ya hayan establecido previamente deseos y metas. Tomando en cuenta esto, se trabajará con los vagones del tren para poner esas acciones concretas con la finalidad de alcanzar esas metas antes propuestas. Con esta técnica se busca que las personas adultas mayores hagan conciencia de que las únicas y únicos que pueden poner en movimiento ese tren son ellas y ellos, es decir son dueños del camino que les queda por recorrer. Lo anterior posibilita que la persona sea capaz de, intencionadamente, darse la posibilidad de manifestar su sentido de vida en distintas áreas, según sus intereses personales.

---

Fuente: Elaboración del equipo investigador a partir de la integración de la teoría del sentido de vida, etapas de jubilación y la intervención de Orientación, 2018

De esta forma se evidencia que la disciplina de la Orientación posee diferentes estrategias de acción ante el fenómeno de la jubilación y el resignificado que en esta etapa se le debe adjudicar al sentido de vida de cada persona. En este sentido, es necesario que se proyecten esfuerzos con el objetivo de desarrollar procesos con la población adulta mayor y acompañar la transición que se encuentran experimentando, mediante las diferentes áreas de acción de esta ciencia.

Una vez finalizado el análisis de estos resultados, se procederá a rescatar una serie de conclusiones en aras de destacar los hechos y hallazgos más relevantes que se encontraron después de realizar el estudio, así como también, brindar aportes y sugerencias que se connotaron a raíz del proceso de investigación llevado a cabo.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5 Conclusiones y Recomendaciones

### 5.1 Conclusiones

El desarrollo del análisis sigue la línea del planteamiento de objetivos, se expone la manifestación de los valores creativo, actitudinal y vivencial en personas adultas mayores jubiladas, seguido a esto se presentan los factores que promueven la manifestación de dichos valores respecto al género y se finaliza con recomendaciones desde la disciplina para promover la expresión de estos valores en la población participante. Las conclusiones que aquí aparecen precisamente se guían en el orden anteriormente descrito.

#### 5.1.1 Manifestación de los valores creativo, actitudinal-resiliente, familiar, social y espiritual

Los factores se refieren a aquellos elementos que integran el acto de manifestar los valores de sentido de vida, para el presente estudio, estos componentes se describen en conjunto según cada valor.

##### Manifestaciones del valor creativo

- En el valor creativo, hacia el cual el 76% de la población manifiesta afinidad, predomina el compromiso adquirido en acciones concretas para alcanzar el proyecto vital que se defina, en este caso se refiere a las actividades implementadas para adaptarse al tránsito del mundo laboral hacia el retiro, al igual que las adecuaciones que demanda el período de adultez mayor en el que se encuentran las personas participantes, esto gracias también al tiempo libre del que gozan en la actualidad.
- Un factor importante del valor creativo es la participación en actividades de carácter artístico, siendo esta tanto una acción ejecutada directamente por la persona

asociada, como el hecho de apreciar el arte producido por alguien más, lo cual es un reflejo de los gustos y destrezas personales.

- Si bien es cierto que no existen diferencias significativas en los resultados en relación a la manifestación de cada valor según género, se observa una tendencia de un 68% en contraste a un 78% en las mujeres en cuanto al creativo. Esto demuestra que en la población meta la manifestación de este valor de sentido de vida se da de una forma diferente, e incluso inversa, a lo que plantea la teoría con respecto al género.
- El autocuidado es un componente que asiste al requerimiento de la población en estudio de mantener un estilo de vida saludable (velar por una alimentación balanceada, la práctica de actividad física, tratamientos estéticos, conectarse con nuevos ambientes y personas), necesidad sobre la que tiene control la propia persona, por lo que se concluye es un factor que promueve el valor creativo.
- Otro de los componentes significativos en la expresión de este valor es realizar actividades que en alguna medida sustituyen con igual peso psíquico la ocupación anterior, es decir desarrollar labores novedosas, por ejemplo realizar trabajos en el hogar, promover iniciativas sociales o emprender proyectos. El propósito de las nuevas tareas persigue una recompensa individual para quien las realiza, pero también favorece un beneficio colectivo al responder a las demandas de la sociedad, hecho que fomenta el sentimiento de valía y utilidad durante la adultez mayor y la jubilación.



- Estrechamente aunado a lo anterior, un último elemento presente en este valor se refiere a que las personas adultas mayores asociadas permanezcan e incursionen en espacios donde se disponga el propio ser a apoyar o auxiliar las necesidades de otras personas, la influencia de este factor radica en la satisfacción que genera el acto de servir y se aprecia en este estudio que tal complacencia está presente en los servicios brindados en el pasado, pero también en la actualidad en cualquier evento de interacción social, por ejemplo ofreciendo consejo o involucrarse en grupos para el beneficio social.
- Se concluye que el grupo participante entre 65 y 75 años inclina sus expresiones de sentido a visualizarse en próximos años realizando distintas actividades, con motivación para emprender nuevos oficios, así como se han percibido como un aporte a la calidad de vida de otras personas, perteneciendo estos manifiestos al factor creativo.

### 5.1.2 Manifestaciones del valor actitudinal-resiliente

- En cuanto al valor actitudinal, el elemento más destacable es la resiliencia, la cual se refiere al fortalecimiento personal a partir de los aprendizajes adquiridos como resultado del afrontamiento a una situación difícil o dolorosa por parte de las personas participantes. La resiliencia implica la adquisición de habilidades para aceptar el evento y rescatar lo positivo de este.
- No se identifica diferencia porcentual significativa en cuanto a la manifestación de este valor entre hombres y mujeres, siendo para ellos un 19,6% y para ellas un 14,8%.

- Para la población en estudio la autoconfianza es un componente cognoscitivo de la resiliencia, manifiesto en creencias de seguridad, suficiencia y capacidad para enfrentar distintos escenarios, estas ideas promueven una actitud optimista.
- Ligado a lo anterior, una habilidad cognitiva resiliente es pensar antes de actuar, debido a que existe la oportunidad de reflexionar sobre las posibles consecuencias previo a ejecutar una acción, por lo que permite una toma de decisiones en beneficio propio y de quienes le rodean.
- En relación con el componente afectivo de la resiliencia, a partir de los resultados se destacan el optimismo, la perseverancia, el agradecimiento y el humor como aspectos que le permiten al individuo enfrentar las situaciones que la vida les presente. De esta forma, el optimismo le permite a la persona observar los acontecimientos desde otra perspectiva, como por ejemplo, el tiempo libre, el cual en un inicio puede verse como un factor negativo pero a la vez, como una oportunidad para desarrollar nuevas actividades para las cuales antes no se contaba con la disponibilidad.
- Dichos componentes afectivos promueven que la persona asociada visualice de manera diferente las experiencias de pérdida, permitiendo que recuerde con cariño y valores los momentos con las personas que ya no están. Lo anterior se realiza mediante el agradecimiento y la tolerancia, como pilares para la superación de acontecimientos difíciles.
- En la dimensión conductual de la resiliencia, se evidencia como factor trascendental para las personas participantes el planteamiento de metas y proyectos, lo cual le brinda a la persona motivación e impulso para continuar.

- Las redes de apoyo resultan ser un factor elemental en la actitud resiliente, dado que en los vínculos o conexiones sociales se recibe el apoyo emocional que actúa como un soporte que respalda la actitud, elemento que es decisión de cada persona.
- El sostén emotivo y social que les ofrecen a las personas participantes las redes de apoyo proviene de personas allegadas y significativas como la familia o amistades, pero también se encuentra en organizaciones o grupos de personas con propósitos de servicio a las y los demás.
- Se resalta que la población de 75 años o más tiene una predominante tendencia hacia las manifestaciones de considerarse personas perseverantes, satisfechas con sus relaciones interpersonales y con facilidad para buscar redes de apoyo, correspondientes al factor actitudinal-resiliente.

### **5.1.3 Manifestaciones de los factores: social, familiar y espiritual**

- En este valor se identifica también una leve diferencia porcentual según géneros. Se observa como en los hombres hay una afinidad de 11,8% mientras que en las mujeres un 7,1%. Esto evidencia que, al igual que con el valor creativo, existe un contraste para en la realidad de la población meta, con respecto a lo que establece la teoría para este valor.
- La vivencia del valor vivencial se dividió según los resultados en tres elementos. El primero de estos hizo referencia al ámbito social, manifiesto en el vínculo con las amistades y con la comunidad. Posteriormente, se agrupa las relaciones familiares y por último el área espiritual.

- La salida del mundo laboral involucra desprenderse total o parcialmente del ambiente al cual pertenecían las personas asociadas y en el cual se formaron amistades importantes. Por lo anterior, las redes de apoyo cobran trascendencia en esta etapa, siendo las mismas un elemento del valor vivencial evidenciado en la población investigada.
- Dichas redes de apoyo pueden incluir a la familia, las amistades y la comunidad. En tales relaciones se visualizó la importancia del binomio dar-recibir, de modo que para las personas asociadas es valioso recibir apoyo y afecto de quienes las rodean, pero también les agrada servir a las y los demás y aportar a su bienestar.
- En relación con el primer elemento, las amistades fueron consideradas por las personas adultas mayores como seres valiosos que les brindan un sentido de significado y pertenencia y que a la vez, les impulsan y motivan a sobrellevar los retos que se presenten. De esta forma, compartir experiencias y momentos con estas personas se convierte en una herramienta importante para fortalecer la amistad y brindar sentido de vida.
- La red de apoyo de la comunidad también formó parte del ámbito social, traducido principalmente en la contribución y en los actos que se realizan para el beneficio de las demás personas. Por consiguiente, estas actividades son una alternativa para que la persona asociada emplee de manera sana su tiempo libre y asimismo, experimente sentimientos agradables.
- Las relaciones familiares forman parte de los principales elementos generadores de sentido de vida para la población encuestada, lo cual cobra sentido, ya que de acuerdo con los datos sociodemográficos, una mayoría de las personas asociadas vive con su familia, fomentando de esta forma el vínculo y el apoyo mutuo.

- Para las personas asociadas, el tiempo a solas contribuye al descubrimiento de las potencialidades para posteriormente orientarlas hacia su entorno en el desarrollo de actividades que puedan aportar al bienestar de las y los demás. De esta forma, disfrutar de la propia compañía es una herramienta importante para fortalecer el autoconocimiento de las personas adultas mayores y también, las relaciones con su entorno.
- La vivencia del área espiritual para las personas participantes se realiza por medio de la creencia en un Ser Superior y mediante actividades que ayuden al individuo a conectarse con su existencia y a mejorar como ser humano. La figura de Dios se vio reflejada mayormente en las respuestas a la pregunta abierta del instrumento, siendo este Ser considerado como un refugio ante las adversidades
- La naturaleza se considera como un elemento que contribuye a esta conexión consigo mismas y consigo mismo, de manera que puede brindar experiencias significativas a las personas participantes y promover una sensación de libertad. Por lo antedicho, se agrupa como parte del área espiritual.
- El hecho de que las personas sujetas de estudio pertenezcan a una asociación influye en la vivencia del valor experiencial, ya que como se reflejó a lo largo de la investigación, estos grupos fomentan el sentido de pertenencia a sus asociadas y asociados, lo que les ayuda a afrontar con mayor facilidad las adversidades y asimismo, a vivir momentos agradables y felices.

#### **5.1.4 Manifestación de los valores de sentido de vida de acuerdo al género**

- En cuanto al aspecto de género, una de las conclusiones más importantes que se obtiene es que no hay diferencias significativas en la manifestación de los valores de sentido de vida entre hombres y mujeres a partir de los resultados alcanzados.
- Sin embargo, teniendo en cuenta el punto anterior, otra de las conclusiones a partir de la investigación, es que existe una ligera tendencia de los hombres hacia las manifestaciones sociales, familiares y espirituales, solo se refleja dicha predominancia en estos factores, por encima de las mujeres.
- Históricamente se ha ubicado a los varones con cierta tendencia hacia el valor creativo del sentido de vida, sin embargo, para la población del presente estudio, son mínimas las diferencias entre género, es decir, que este no es un determinante en cuanto a la manifestación del sentido de vida.
- Por otra parte, a pesar de que desde la teoría se plantea que después de la jubilación las mujeres se dedican al contacto con su familia y los hombres a nuevas actividades, en la población de estudio existen algunas variaciones con respecto a estas teorías, ya que los hombres del estudio tendieron a inclinarse al valor vivencial, mientras que las mujeres, al valor creativo.

#### **5.1.5 Recomendaciones para la promoción de los valores de sentido de vida en población adulta mayor jubilada**

- Un elemento importante es que, desde la disciplina de la Orientación, se tienen los insumos necesarios para abordar la temática del sentido de vida en adultos mayores después de la jubilación; tomando en consideración la capacidad de potenciar las manifestaciones del sentido. La disciplina entonces, desde el cuerpo teórico y

práctico que posee, debe ser un importante referente para trabajar estos tópicos con este tipo de población.

- Dados los rasgos de la disciplina, es posible intervenir en las distintas etapas del proceso de jubilación con la finalidad de propiciar la manifestación del sentido de vida. Lo anterior se realiza sustentado en el principio de prevención en cada uno de sus niveles, es decir, antes de la jubilación, mientras se atraviesa la etapa y después de que se ha experimentado.
- Basándose en el principio de desarrollo, es posible favorecer desde la Orientación el involucramiento de las personas adultas mayores en actividades de interés para ellas, a pesar de que estas no tengan relación con su empleo previo, e incluso que nunca hayan tenido experiencias similares. Lo anterior se puede dar mediante procesos de autoconocimiento y el desarrollo de espacios en los que puedan incorporarse nuevas habilidades y conocimientos, a partir de los que puedan manifestar su sentido de vida.

## 5.2 Recomendaciones

Con base en el análisis realizado se plantea una serie de recomendaciones desde los diferentes tópicos de interés del estudio, dirigidas a las asociaciones de personas adultas mayores jubiladas, a la disciplina de Orientación y a futuras investigaciones relacionadas con el tema de sentido de vida durante la vejez.

### 5.2.1 Para las asociaciones de personas jubiladas

- Creación de espacios de capacitación y formación para el desarrollo de nuevas habilidades y el descubrimiento de intereses.
- Promover actividades con el fin de incrementar el interés de la población masculina, pues a lo largo de la investigación se evidenció un mayor porcentaje de mujeres en las actividades.
- Fomentar el desarrollo de actividades para compartir experiencias de vida donde se visualicen los aportes que las personas asociadas han brindado a lo largo de su existencia.
- Promover espacios para que las personas adultas mayores se planteen metas y nuevos objetivos como parte de un proyecto de vida, posterior a la jubilación, así como favorecer el redescubrimiento de su sentido de vida.

### 5.2.2 Para el quehacer orientador

- Dado que la Orientación según Miller (1971), es admisible para las personas de todas las edades, es necesaria que el aporte de la persona profesional en Orientación con la adultez mayor, interfiera con mayor amplitud y propiedad en abordaje de dicha población. Esto implica profundizar en las distintas tareas del desarrollo correspondientes a la etapa de la adultez mayor, con la finalidad de tener una visión amplia y profunda de quienes sean sujeto de estudio.
- Al realizar intervenciones, las personas profesionales en Orientación, basados en el principio de desarrollo, deben tener una perspectiva clara en cuanto al entendimiento de la etapa de la adultez mayor como un momento para



reinventarse y no como el fin de un período, lo cual implica favorecer el desarrollo de aptitudes y la exploración de nuevos intereses.

- Desde el principio de prevención, a nivel primario, es necesario preparar a las personas adultas para que enfrenten el proceso de retiro. Dicha preparación se puede dar desde la disciplina mediante el implemento de programas de concientización, autoconocimiento y desarrollo de habilidades en quienes se acerquen al retiro laboral; lo anterior con el fin de tener claridad al decidir cuáles acciones pueden llevar a cabo en la etapa venidera, esto para que sean actividades que reflejen su sentido de vida.
- Ligado a lo anterior se recomienda elaborar programas de intervención desde la acción orientadora basados en la forma real en la que se manifiestan los valores creativo, actitudinal-resiliente, social, familiar y espiritual del sentido de vida. Un posible punto de partida son los ítems utilizados en el cuestionario de la presente investigación.
- Partiendo de los resultados del estudio, se recomienda promover la manifestación del sentido de vida mediante el desarrollo de estrategias activas que favorezcan el desarrollo de habilidades contenidas dentro del valor creativo, ya que es en este donde las personas participantes evidencian mayor afinidad.
- De acuerdo con el principio de intervención social y la gran relevancia que tiene en la persona el contacto con las demás, es necesario que en las acciones que se realicen, se facilite la interacción social, además de enfatizar en el compartir de experiencias de vida. Adicional a esto, se deben implementar espacios de convivencia propiamente, en los que haya libertad en cuanto a la socialización

con el fin de explotar la riqueza de la etapa mediante la convivencia con la otredad.

- Los resultados evidencian que un 27% de la población es viuda; adicional a esto es natural que al llegar a la etapa de la adultez mayor las personas enfrenten la pérdida de algún ser querido. Este hecho convierte en una necesidad el desarrollo de intervenciones con la finalidad de que incorporen estas pérdidas de una forma adecuada, capitalizando las experiencias, expresando sentimientos y aportando sus aprendizajes a otras personas que vivan experiencias semejantes.
- A partir de las características de la disciplina, el punto anterior puede abordarse de manera óptima por medio de la implementación de sesiones personal-grupal centradas en el tema del duelo, acción que permite también la manifestación del sentido de vida por medio del valor actitudinal.
- Por su parte, desde el principio de desarrollo, se hace necesario reconocer la importancia de fomentar espacios en los cuales las personas adultas mayores contemplen la jubilación como una etapa de crecimiento y aprendizajes, con oportunidades para replantearse metas y resignificar su sentido de vida orientado a la búsqueda de su satisfacción y calidad vital.
- Dado que el valor creativo es el de mayor afinidad en la población participante, se recomienda también el desarrollo de programas de voluntariado en distintos ámbitos (damas voluntarias, cuentacuentos, atención a personas callejizadas, etc.), partiendo de la realidad y de las potencialidades de las personas adultas mayores para que, por medio de estos elementos, manifiesten su sentido de vida ofreciendo servicios y aporte a la sociedad.

- Dentro del objeto de estudio de la disciplina se contempla el proyecto de vida. En dicha área se recomienda a las personas profesionales en Orientación ejecutar intervenciones con el fin de establecer metas y propósitos en variedad de áreas tales como el aprendizaje, la recreación, las relaciones, la familia, las finanzas, etc. Esto debe de acompañarse con la reflexión acerca de la riqueza y la libertad que aportan la jubilación y la adultez mayor.
- Por último, partiendo de la potencialidad del ser humano para tomar las riendas de su vida, es de gran relevancia el desarrollo de habilidades para la toma de decisiones en esta población. La vejez ha sido tradicionalmente asociada con la pérdida de autonomía e independencia pero, según menciona la OMS (2015), desde la individualidad de la persona se puede favorecer que esto se desarrolle de una forma menos marcada, es decir, mediante la intervención es posible propiciar que su envejecimiento esté menos ligado con una pérdida de control de sí misma y más con el ingreso a una nueva etapa llena de posibilidades y de sentido. Es por esto que el desarrollo de procesos de Orientación para el fortalecimiento de habilidades para la toma de decisiones es de vital importancia, ya que estas permiten la autodirección y el asumir la responsabilidad de las propias acciones, para así poder proyectarse hacia el futuro a partir de las expectativas personales, en un proceso de desarrollo y no de percibirse a sí mismo en un proceso de declive y cierre.
- Promover la capacitación y formación de las personas profesionales en Orientación con el objeto de contar con las herramientas teórico prácticas necesarias que demanda el abordaje de la temática del sentido de vida durante la adultez mayor.

### 5.2.3 Para próximas investigaciones

- Aplicación del instrumento (cuestionario) diseñado en la presente investigación con población adulta mayor con diferentes características a las de este estudio.
- Abordar el fenómeno estudiado de forma cualitativa para profundizar en la perspectiva de las personas en la manifestación de los valores del sentido de vida.
- En cuanto al autoconocimiento que demanda la etapa del desarrollo, se recomienda elaborar un instrumento que permita identificar desde cuál o cuáles valores existe mayor tendencia en la manifestación del sentido de vida. Esta herramienta tiene gran utilidad pues brinda una guía acerca de posibles estrategias, actividades y tareas a realizar que potencian el manifiesto de su sentido de vida. Además, se considera una guía de acción para las personas profesionales en Orientación que desarrollan intervenciones al respecto.

## **CAPÍTULO VI**

### **REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS**

## 6 Referencias bibliográficas

- Acosta, C. (2011). *El Sentido de la vida humana en adultos mayores. Enfoque socioeducativo*. (Tesis para optar por el grado de Doctorado, Universidad Nacional de Educación a Distancia de España). Recuperado de <http://e-spacio.uned.es/fez/view/tesisuned:Educacion-Ciacosta>
- Acuña, P, Carmiol, A, Elizondo, K, Salazar, M y Villalobos, I. (2012). *Elementos del sentido de vida desde un enfoque de resiliencia en cinco mujeres privadas de libertad que se encuentran en la etapa de adultez intermedia, en el Centro de Atención Institucional Calle Real- Liberia*. (Tesis inédita para optar por el grado de Licenciatura en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José.
- Adams, A. (2014). *Sentido de vida en mujeres adolescentes institucionalizadas de 13 a 17 años*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología Clínica, Universidad Rafael Landívar, Guatemala). Recuperado de <http://recursosbiblio.url.edu.gt/tesiseortiz/2014/05/42/Adams-Alberto.pdf>
- Aguilar, Y. y Gamboa, Y. (2007). *Influencia Sociofamiliar de la Jubilación en las Maestras Pensionadas*. (Tesis inédita para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social). Universidad de Costa Rica, San José.
- Aguirre, S. (marzo, 2005). Manifestación del sentido de vida en personas de la tercera edad no institucionalizadas. *Revista Ajayu*. 3 (1), 1-21. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/4615/461545475008.pdf>.
- Aguirre, C; Martínez, H y Mitchell, M. (s.f). *Salud del Adulto Mayor-Gerontología y Geriatría. Manual de Medicina Preventiva y Social I*. Recuperado de

<http://preventivaysocial.webs.fcm.unc.edu.ar/files/2014/04/Unidad-5-Salud-Adulto-Mayor-V-2013.pdf>

Aignerren, M. (2008). Técnicas de medición por medio de escalas. *Revista La Sociología en sus Escenarios*. 18 (11), 1-25. Recuperado de <https://aprendeonline.udea.edu.co/revistas/index.php/ceo/article/view/6552/6002>

Almada, R. (2012). *El cansancio de los buenos: la logoterapia como alternativa para el desgaste profesional*. Argentina: Ciudad Nueva.

Alpízar, I. (junio, 2011). Jubilación y calidad de vida en la edad adulta mayor. *Revista de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional* 31(42). Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4792283.pdf>

Alvarado, A. y Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*. 25 (2), 57-62. Recuperado de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1134-928X2014000200002](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-928X2014000200002)

Álvarez, L., Hidalgo, L., Madrigal, C., Mena, A., Murcia, M y Sanabria, C. (2007). *Caracterización de los profesionales afiliados y las profesionales afiliadas a la Asociación de Educadores (ADEP) del núcleo de San José: Aportes para la definición de estrategias de Orientación para resolver la jubilación de manera positiva*. (Tesis inédita para optar por el Grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José

Álvarez, M. (1995). *Orientación Profesional*. Barcelona: Praxis.

- Amén, R. (2002). *Comparta y disfrute la jubilación*. (Tesis para optar por el grado de Máster en Gerontología). Universidad de Costa Rica, San José.
- Aponte, V. (agosto, 2015). Calidad de Vida en la Tercera Edad. *Revista Ajayu*. 13 (2), 152-182. Recuperado de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612015000200003](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612015000200003)
- Arango, G; Giraldo. (junio, 2012). Caracterización de la jubilación y sus efectos en la calidad de vida de los docentes jubilados y en proceso de jubilación en el ambiente universitario. *Eleuthera*. 6. 148-164. Recuperado de: [vip.ucaldas.edu.co/eleuthera/downloads/Eleuthera6\\_10.pdf](http://vip.ucaldas.edu.co/eleuthera/downloads/Eleuthera6_10.pdf)
- Araque, B. (2013). Una aproximación teórica-conceptual para el estudio de las organizaciones familiares. 15 (1) 103-116.
- Arguedas, I y Jiménez, F. (junio, 2004). Rasgos de Sentido de Vida del Enfoque de Resiliencia en personas mayores entre los 65 y los 75 años. *Actualidad Investigativas en Educación*. 4 (2), 1-29. doi: 10.15517/AIE.V4I2.9090
- Arias, C.J. (agosto, 2013). El apoyo social en la vejez: la familia, los amigos y la comunidad. *Revista Kairós Gerontología*.16(4), 313-329. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4085235.pdf>
- Arrieta, C, Núñez, L, Peraza, P y Solano, A. (2011). *Elementos de Sentido de Vida desde un Enfoque de Resiliencia en Personas Privadas de Libertad que se encuentran en la Etapa de la Adulthood Intermedia en La Reforma*. (Seminario de Graduación para



optar por el Grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José.

Artavia, C y Fallas, M. (noviembre, 2012). La orientación en la calidad de vida de las personas adultas mayores: Creando espacios de acción. *Revista Educare*. 16 (Especial), 39-45. Recuperado de <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4780996.pdf>.

Artavia, N., Nuñez, L., Ortega, Z., Romero y Serrano, M. (2008). *Manifestaciones de Sentido de Vida de un Grupo de Adolescentes de un Albergue Transitorio del Patronato Nacional de la Infancia*. (Seminario de Graduación para optar por el Grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José.

Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados. (2014) *Memoria de Aniversario: 30 años*. recuperado de [http://www.afup.cr/sites/default/files/.AFUP\\_Memoria\\_30\\_aniversario.pdf](http://www.afup.cr/sites/default/files/.AFUP_Memoria_30_aniversario.pdf)

Asociación Gerontológica Costarricense. (2004). *Envejecer y ser una persona mayor I. Un momento de oportunidades*. Costa Rica: AGEKO.

Asociación Nacional de Pensionados. (2018). *Reseña histórica y manual institucional*. Costa Rica.

Aymerich, M, Gras, M, y Planes, M. (enero, 2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo.

*Anales de Psicología.* 25 (1), 80-88. Recuperado de:  
[http://www.um.es/analesps/v26/v26\\_1/10-26\\_1.pdf](http://www.um.es/analesps/v26/v26_1/10-26_1.pdf).

Badilla, E., Castro, R., Meza, A., Rodríguez, E., Sibaja, K. y Vargas, E. (2016). *Rasgos del sentido de vida que favorecen la permanencia de la madre adolescente en el sistema educativo formal.* (Seminario de graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José.

Badilla, H. (2004). *Fortalecimiento del sistema de apoyo social frente al proceso de envejecimiento en la Asociación de Educadores Pensionados de Curridabat.* (Tesis para optar por el grado de Máster en Gerontología). Universidad de Costa Rica.

Barbero, S. (2013). *De la pérdida a la esperanza con la luz de la Logoterapia.* Perú: Dau Escuela de Vida.

Barboza, A., Espinoza, S., Quesada, M., Vargas, S. y Zúñiga, J. (2014). *Rasgos de sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores jubiladas de la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad.* [Seminario de Graduación para optar por grado de Licenciatura en Orientación]. Costa Rica: UCR.

Barboza, A., Espinoza, S., Quesada, M., Vargas, S. y Zúñiga, J. (2014). *Rasgos de sentido de vida de un grupo de personas adultas mayores jubiladas de la Asociación de Pensionados del Instituto Costarricense de Electricidad.* (Seminario de Graduación para optar por el grado de Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación). Universidad de Costa Rica, San José.

- Barriga, O. y Henríquez, G. (mayo, 2003). La presentación del objeto de estudio. Reflexiones desde la práctica docente. *Cinta Moebio*. 17, 77-85. Recuperado de <http://www.moebio.uchile.cl/17/barriga.htm>
- Betancort, M; Galán, J y García, M. ( febrero, 2011). Calidad de vida en personas mayores y su relación con el sentido de la vida. *Revista Informe de Investigaciones Educativas*. 25, (1). 35-50 Recuperado de <file:///C:/Users/Gabriela/Downloads/1196-4654-1-PB.pdf>
- Bisquerra, R. (1998). *Modelos de Orientación e Intervención Psicopedagógica*. Barcelona: Praxis
- Bonilla, F. y Rapso, M. (1997). Sentido de la Vida en Personas Mayores de 50 años. *Actualidades Investigativas en Educación*. 59 (1), 1-26 Recuperado de: <http://revistas.ucr.ac.cr/index.php/reflexiones/article/view/10970/10351>.
- Bordignon, N. (julio, 2005). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*. 2 (2), 50-63. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/695/69520210.pdf>.
- Brajkovic, L.; Gregurek, R.; Kusevic, Z.; Ratkovic, A.; Bras, M. and Dordevic, V. (setiembre, 2011). Life satisfaction in persons of the Third Age after retirement. *Coll. Antropol.* 35 (3). Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/51770201\\_Life\\_Satisfaction\\_in\\_Persons\\_of\\_the\\_Third\\_Age\\_after\\_Retirement](https://www.researchgate.net/publication/51770201_Life_Satisfaction_in_Persons_of_the_Third_Age_after_Retirement)

- Bruzzone, D. (2011). *Afinar la conciencia. Educación y búsqueda de sentido a partir de Viktor E. Frankl*. Argentina: San Pablo
- Bueno, B y Buz, J. (setiembre, 2006). Jubilación y tiempo libre en la vejez. *Informes Portal Mayores*. 65, 1-20. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/bueno-jubilacion-01.pdf>
- Campos, A y Celina, H. (2005). Aproximación al uso del coeficiente de Cronbach. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. 24 (4). Recuperado de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80634409>
- Campos, C; Contreras, E y Rodríguez, M. (1998). Preparación para la Jubilación en la empresa privada: DEMASA. Trabajo Final de Graduación bajo la modalidad de Proyecto para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social. Universidad de Costa Rica, Sede Rodrigo Facio.
- Cásares, L. y Mora, X. (2011). *Crecimiento personal en adultos mayores privados de libertad: un acercamiento desde los componentes del sentido de vida*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Orientación). Universidad Nacional de Costa Rica, Heredia.
- Castañeda, M., Cabrera, A., Navarro, Y. y De Vries, W. (2010). *Procesamiento de datos y análisis estadísticos utilizando SPSS*. Porto Alegre: Edipucrs
- Castellanos, C y Martínez, E. (febrero, 2013). Percepción de sentido de vida en universitarios colombianos. *Pensamiento Psicológico*. 11 (1), 71-82. Recuperado de

- Catena, A., Ramos, M. y Trujillo, H. (2004) *Análisis multivariado: Un manual para investigadores*. Madrid: Editorial Biblioteca Nuevo. -
- Centro Latinoamericano y Caribeño de Demografía. (2002). *Los adultos mayores en América Latina y el Caribe. Datos e indicadores*. Madrid: Naciones Unidas.
- Ciano, N. (2011). *Estrategias de Orientación educativa y ocupacional en Adultos Mayores*. (Tesis presentada para optar por el grado de Especialista en Orientación Educativa y Ocupacional.) Universidad Nacional de La Plata, Argentina.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor. (2008). *I Informe Estado de Situación de la Persona Adulta Mayor en Costa Rica*. Recuperado de <http://envejecimiento.csic.es/documentos/documentos/costarica-iinforme-01.pdf>
- Corrales, I.M. (2011). *Modelo socioeducativo para el fortalecimiento del sentido de vida en las personas adultas mayores voluntarias. Programa personas mayores voluntarias de la Asociación Gerontológica Costarricense, AGECO*. (Trabajo final de investigación aplicada para optar por el grado de Maestría Profesional en Gerontología) Universidad de Costa Rica, San José..
- Cruz, R. (enero, 2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*. 11 (1), 1-28. Recuperado de <https://www.redalyc.org/pdf/447/44718060016.pdf>

- Curcio, C. (2002). *Investigación Cuantitativa: Una Perspectiva Epistemológica y Metodológica*. Colombia:Kinesis
- Daprà, E; Gómez, I; Herbosa, I; Martínez, S; Serrano, M y Tomás, G. (2008). *Guía para una jubilación satisfactoria*. España: Ministerio de Educación, Política Social y Deporte.
- Delgadillo, A. (2010). *Viktor Frankl y la logoterapia*. Recuperado de <http://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/8402>
- Díaz, J; Martínez, E; Osma, J y Trujillo, A. (abril, 2011). Desarrollo y estructura de la Escala Dimensional del Sentido de Vida. *Acta Colombiana de Psicología*. 14 (2). 113- 119. Recuperada de [www.redalyc.org/articulo.oa?id=79822611011](http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=79822611011)
- Dominguez, S. (diciembre, 2007). El objeto de estudio en la investigación. Diversas aproximaciones. *Revista de Educación y Desarrollo*. 7, 41-59. Recuperado de [http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/7/007\\_Dominguez.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/7/007_Dominguez.pdf)
- Erickson, E. (1998). *El ciclo de vida completo*. Porto Alegre: Artmed.
- Erikson, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Barcelona: Paidós.
- Escuela de Orientación y Educación Especial. (2000). *Plan de Estudios. Bachillerato en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación*. San José: Universidad de Costa Rica.
- Estatuto Orgánico de la Universidad de Costa Rica. (1974) Recuperado de [http://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/estatuto\\_organico.pdf](http://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/estatuto_organico.pdf)

- Farran, C y Kuhn, D. (marzo, 1998) Finding Meaning Through Caring for Persons with Alzheimer Disease: Assessment and Intervention. *Journal of Clinical Psychology*. 55 (9). 335-359.
- Fernández, X y Robles, A. (2008). I Informe de la situación de la persona adulta mayor en Costa Rica. San José, Costa Rica. Universidad de Costa Rica.
- Fernández, R. y Zamarrón, M.D. (2002). Envejecimiento psicológico. En Ribera Casado, J.M. y Gil Gregorio, P. (Ed). *Función mental y envejecimiento*. Madrid: EDIMSA
- Field, A. (2009). *Discovering Statistics using SPSS*. Los Angeles: SAGE.
- Francke, M. (2011). *El Sentido de Vida y el Adulto Mayor en el Área Metropolitana de Monterrey*. Recuperado de [http://psicogerontologia.maimonides.edu/wp-content/uploads/2011/04/El\\_Sentido\\_de\\_la\\_Vida\\_y\\_el\\_Adulto\\_Mayor1.pdf](http://psicogerontologia.maimonides.edu/wp-content/uploads/2011/04/El_Sentido_de_la_Vida_y_el_Adulto_Mayor1.pdf)
- Frankl, V. (1997). *Psicoanálisis y existencialismo*. De la psicoterapia a la logoterapia. México: Fondo de Cultura Económica.
- Frankl, V. (2004). *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Editorial Herder.
- Frankl, V. (2008). *El hombre en busca de sentido*. Tercera edición. España: Herder.
- Frankl, V. E. (1991). *El hombre en busca de sentido*. España: Herder.
- Frankl, V. E. (2001). *Ante el vacío existencial. Hacia una humanización de la psicoterapia*. España: Herder.

- Frías, C. (2015). *La Orientación como disciplina y profesión*. En Mata, A. (Ed) *El desarrollo teórico de la Orientación: Un aporte de la Universidad de Costa Rica*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Galimberti, U. (2002). *Diccionario de psicología*. México: Siglo veintiuno editores.
- Gallegos, Y. (2003). *La preparación a la jubilación relacionada con la concepción y las actitudes que se tienen de la jubilación*. (Tesis para optar por el grado de Maestría en Psicología, México). Universidad Autónoma de Querétaro, México. Recuperado de <http://ri.uaq.mx/xmlui/bitstream/handle/123456789/3006/RI003087.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [Consulta 22-mar-2017].
- Gómez, J. *Valoración integral del anciano sano*. Manizales: Artes Gráficas Tizan.
- Gómez, M. (2005). *Elementos de Estadística Descriptiva*. San José, Costa Rica: EUNED
- González, M. (2013). *La resiliencia en personas adultas mayores institucionalizadas: Una estrategia de intervención desde trabajo social, en el Hogar de ancianos Santiago Crespo Calvo*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Trabajo Social). Universidad de Costa Rica, Sede Occidente.
- Gonzalo, J. (2004). *La técnica de las frases incompletas: revisión, usos y aplicaciones en procesos de orientación vocacional*. Argentina: Buenos Aires. Recuperado de [http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios\\_catedras/obligatorias/042\\_ttedm2c2/material/fichas/tecnica\\_de\\_las\\_frases\\_incompletas.pdf](http://www.psi.uba.ar/academica/carrerasdegrado/psicologia/sitios_catedras/obligatorias/042_ttedm2c2/material/fichas/tecnica_de_las_frases_incompletas.pdf)



- Gottfried, A. (2016). Adaptación argentina del PIL Test (Test de Sentido de Vida) de Crumbaugh y Maholick. *Revista de Psicología Universidad Católica de Argentina*. 12 (23). 49-65. Recuperado de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/revistas/adaptacion-argentina-pil-test.pdf>
- Grondín, J. (marzo, 2012). Hablar del sentido de la vida. *Utopía y Praxis Latinoamericana* 17 (56), 71-78. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/279/27921998008.pdf>.
- Guerra, P. (2003). *Mayores ¿activos o pasivos? La importancia de la Educación en la Tercera Edad*. Recuperado de <http://institucional.us.es/revistas/cuestiones/19/18Guerra.pdf>
- Guzmán, Huenchan y Montes de Oca (2003). Redes de apoyo social de personas mayores: Marco teórico conceptual. Por CEPAL (Ed). *Ponencia presentada en el simposio Viejos y Viejas. Ciudadanía e Inclusión Social. 51 congreso internacional de Americanistas*. Santiago de Chile. (35-70)
- Hedberg, P., Gustafson, y. Brulin, C. y Aléx, L. (2013). Purpose in life among very old people. [Trad: Propósito en la vida de personas adultas mayores]. *ScientificResearch Publishing*. 2 (3), 100-105. Recuperado de: [http://file.scirp.org/pdf/AAR\\_2013073015560397.pdf](http://file.scirp.org/pdf/AAR_2013073015560397.pdf)
- Hedberg, P; Gustafson, Y; Brulin, C. (2010). Purpose in life among men and women aged 85 years and older. [Trad: Propósito en la vida entre hombres y mujeres de 85 años y mayores]. *Int'l. J. Aging and Human Development*. 70 (3), 213-229. doi:10.2190/AG.70.3.c

Hernández, R; Fernández, C y Baptista, P (2006). *Metodología de la Investigación*. México: McGraw Hill

Heybroek, L. (julio, 2011). Life Satisfaction and retirement: A latent growth. [Trad: Satisfacción con la vida y jubilación: Un crecimiento latente]. University of Queensland. Recuperado de <http://melbourneinstitute.unimelb.edu.au/>

Instituto Nacional de Estadística y Censos. (2011). *X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda 2011*. San José: Costa Rica. Recuperado de [https://www.cipacdh.org/pdf/Resultados\\_Generales\\_Censo\\_2011.pdf](https://www.cipacdh.org/pdf/Resultados_Generales_Censo_2011.pdf).

Jiminián-R, M. (2014). *Envejecimiento óptimo: Un estudio en profesoras jubiladas dominicanas*. (Tesis para optar por el grado de Doctora en Psicología de la Educación y Desarrollo Humano) Universidad de Valencia, España Recuperado de <http://roderic.uv.es/handle/10550/37689>. [Consulta 04-abril-2017].

Larrain, J. (agosto, 2003). El concepto de identidad. *Revista Famecos 21*. Recuperado de <http://revistas.univerciencia.org/index.php/famecos/article/viewfile/348/279>

Liberalesso, L. (2002) Bienestar subjetivo en la Vida adulta y en la vejez: Hacia una psicología positiva: en America Latina. *Revista Latinoamericana de psicología*. 34 (1-2) (p 55-74) Fundación Universitaria Konrad Lorenz: Colombia. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/805/80534205.pdf>

Luján, I. (2014). *Calidad de vida del adulto mayor dentro del asilo los hermanos de Belén*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología). Universidad de Costa

Rica. San José, Costa Rica. Recuperado de  
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/42/Padilla-Ivanna.pdf>

Luna, A. (2011). *Logoterapia. Un enfoque humanista existencial fenomenológico*. Colombia: San Pablo.

Malave, N. (2007). *Modelo para enfoques de investigación acción participativa. Programas Nacionales de Formación: Escala tipo Likert*. Venezuela: Universidad Politécnica Experimental de Paria.

Mancini, F y Pacciola, A. (2012) *Cognitivismo existencial*. Italia: San Pablo.

Martín, M. y Martínez, M. (mayo, 2009). *La vivencia del envejecimiento. Cuadernos de Relaciones Laborales*. 27 (2), 83-112. Recuperado de  
<http://revistas.ucm.es/index.php/CRLA/article/viewFile/CRLA0909220083A/32230>.

Martínez, E; Trujillo, A y Trujillo, C. (abril, 2012). Validación del Test de Propósito Vital (PIL Test- Purpose in Life Test) para Colombia. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. XXI (1), 85-93. Recuperado de  
<http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=281925884007>

Mata, A (2016) *El desarrollo teórico de la Orientación*. San José: Universidad de Costa Rica

Mayordomo, S; Páez, D y Ubillos, S. (2004). Actitudes: Definición y medición. Componentes de la actitud. Modelo de acción razonada y acción planificada. En

- Fernández, Ubilllos, Zubieta y Páez.(Ed) *Psicología social, cultura y educación*. Madrid: Pearson Educación.
- Mena, I. (2011). *Factores personales, familiares y ambientales que intervienen en la calidad de vida de las personas adultas mayores pensionadas del régimen No Contributivo del Cantón de Grecia: Programa de Desarrollo Personal*. (Trabajo Final de Graduación para optar por el grado de Máster en Gerontología). Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Ministerio de Planificación y United Nations International Children's. (2015). *Niñez y Adolescencia: Prospectiva para ellas y ellos*. San José, Costa Rica. Recuperado de: <http://archivo.cepal.org/pdfs/GuiaProspectiva/CostaRicaProspectiva2045.pdf>
- Ministerio de Salud Pública. (2004). *La Salud de las personas adultas mayores en Costa Rica*. Recuperado de <http://www.bvs.sa.cr/php/situacion/adulto.pdf>.
- Molina, D. (2001). *Material de Apoyo Instruccional. Curso Orientación Educativa*. Barinas: Unellez.
- Molina, D. (2002). Concepto de Orientación Educativa: Diversidad y Aproximación. *Revista Iberoamericana de Educación*.
- Molina, D. (2008). *Concepto de Orientación educativa: diversidad y aproximación*. Venezuela: Universidad Nacional Experimental de los Llanos Occidentales Ezequiel Zamora.

- Molina, M y Smith, V. (2011). *La entrevista cognitiva: guía para su aplicación en la evaluación y mejoramiento de instrumentos de papel y lápiz*. Recuperado de: [https://www.researchgate.net/publication/236335393\\_La\\_entrevista\\_cognitiva\\_Guia\\_para\\_su\\_aplicacion\\_en\\_la\\_evaluacion\\_y\\_mejoramiento\\_de\\_instrumentos\\_de\\_papel\\_y\\_lapiz](https://www.researchgate.net/publication/236335393_La_entrevista_cognitiva_Guia_para_su_aplicacion_en_la_evaluacion_y_mejoramiento_de_instrumentos_de_papel_y_lapiz)
- Monje, C. (2011). *Metodología de la investigación cualitativa y cuantitativa. Guía didáctica*. Colombia: Universidad Surcolombiana.
- Mora de Monroy, Y. (2000). *La Orientación en el Proceso Educativo*. Barinas, Venezuela: Unellez.
- Morgan, J y Farsides, T. (marzo, 2009). Measuring meaning in Life (Trad: Medición del Sentido en la Vida). *Journal of Happiness Studies*. 10, 197- 294. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/225462555\\_Measuring\\_Meaning\\_in\\_Life](https://www.researchgate.net/publication/225462555_Measuring_Meaning_in_Life)
- Moro, L. (2009) *Guía para la promoción personal de las mujeres gitanas: perspectiva psicoemocional y desarrollo profesional*. Madrid:Editorial A.D.I.
- Mukamal, K y Vaillant, E. (2001). Successful Anging. *Psychiatry*.158. 839-847.Recuperado de: [http://www.massgeneral.org/psychiatry/assets/published\\_papers/Vaillant-2001-AJP.pdf](http://www.massgeneral.org/psychiatry/assets/published_papers/Vaillant-2001-AJP.pdf)
- Murillo, O. (2015). *Orientación Laboral: Un acompañamiento en el mundo del trabajo*. En Mata, A. (Ed). *El desarrollo teórico de la Orientación: Un aporte de la Universidad de Costa Rica*. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

- Naciones Unidas. (2014). *La situación demográfica en el mundo, 2014*. Recuperado de <http://www.un.org/en/development/desa/population/publications/pdf/trends/Concise%20Report%20on%20the%20World%20Population%20Situation%202014/es.pdf>
- Naranjo, M. (2011). *Enfoques humanístico-existenciales y un modelo ecléctico*. Primera edición. San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.
- Noblejas, M. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Segunda Edición. España: Desclée de Breuwer, S.A.
- Organización Mundial de la Salud (2016) *La salud mental y los adultos mayores*. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
- Organización Mundial de la Salud. (2015). *Informe Mundial Sobre el Envejecimiento y la Salud Pública*. Recuperado de [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf)
- Organización Mundial de la Salud. (s.f). *Datos interesantes acerca del envejecimiento*. Recuperado de <http://www.who.int/ageing/about/facts/es/>
- Osuna, M. (enero, 2006). *Relaciones familiares en la vejez: vínculos de los abuelos y de las abuelas con sus nietos y nietas en la infancia*. Revista Multidisciplinar de Gerontología 16 (1) 16-25 .
- Papalia, D., Wendkos, S y Duskin, R. (2007). *Desarrollo humano*. Novena edición. México: Mc Graw Hill
- Perea, R. (2004). *Educación para la Salud. Reto de nuestro tiempo*. España: Díaz de Santos, S.A.

Pietri, L.; Rosario, I; Ruiz-, E y Vera, H. (junio, 2014). Niveles de ansiedad y depresión en una muestra de personas jubiladas del sur y oeste de Puerto Rico y la crisis económica actual. *Informes psicológicos*. 14 (1) 13-30. Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/307981964\\_Niveles\\_de\\_ansiedad\\_y\\_depresion\\_en\\_una\\_muestra\\_de\\_personas\\_jubiladas\\_del\\_sur\\_y\\_oeste\\_de\\_Puerto\\_Rico\\_y\\_la\\_crisis\\_economica\\_actual](https://www.researchgate.net/publication/307981964_Niveles_de_ansiedad_y_depresion_en_una_muestra_de_personas_jubiladas_del_sur_y_oeste_de_Puerto_Rico_y_la_crisis_economica_actual)

Pivaral, K. (2015) *Resiliencia en Adolescentes Víctimas de Violencia Sexual*. (Tesis para optar por el grado de Licenciatura en Psicología). Guatemala: Universidad Rafael Landívar

Ramírez, M. (2011). *Diseño de un programa de preparación para la jubilación de los y las funcionarias de la dirección general del Servicio Civil*. (Tesis para optar por grado de Magíster Scientiae en Gestión Social del Trabajo). Universidad Nacional de Costa Rica. San Jose, Costa Rica.

Ramos, C. (julio,2015). Los paradigmas de la investigación científica. *Av. Psicol.* 23 (1), 9-17  
Recuperado de [https://www.researchgate.net/publication/282731622\\_LOS\\_PARADIGMAS\\_DE\\_LA\\_INVESTIGACION\\_CIENTIFICA\\_Scientific\\_research\\_paradigms](https://www.researchgate.net/publication/282731622_LOS_PARADIGMAS_DE_LA_INVESTIGACION_CIENTIFICA_Scientific_research_paradigms).

Ramos, M. (2005), *La masculinidad en el envejecimiento. Vivencias de la vejez de varones de una zona popular de Lima*, Asociación Peruana de Demografía y Población  
Recuperado de [http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/LA\\_MASCULINIDAD\\_EN\\_EL\\_ENVEJECIMIENTO.pdf](http://www.gerontologia.org/portal/archivosUpload/LA_MASCULINIDAD_EN_EL_ENVEJECIMIENTO.pdf)

- Repetto, E. (2005). *Modelos de orientación e intervención psicopedagógica*. Madrid: UNED.
- Ricoy, C. (enero, 2006). Contribución sobre los paradigmas de la investigación. *Revista do Centro de Educação* 31 (1), 11-22. doi:10.5902/198464441486
- Rodríguez, D. (2016). *Relaciones entre el Sentido de Vida, la actividad física, la red de apoyo social, el género y la edad en personas adultas mayores de 7 Centros Diurnos de la provincia de Heredia*. (Tesis de Postgrado en Salud Integral y Movimiento Humano para optar por el grado de Magíster Scientae). Universidad Nacional de Costa Rica. Heredia, Costa Rica.
- Rodríguez, M. L. (1990). *Orientación Educativa*. Barcelona: Ceac
- Rojas, A. (2013). *Diagnóstico de Servicios laborales, educativos y recreativos de las personas privadas de libertad del Centro Penal Dr. Gerardo Rodríguez Echeverría San Rafael de Alajuela*. (Trabajo final de investigación para optar por el grado y título de Maestría Profesional en Orientación) Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Rojas, K. (2008). *Vida privada en el hogar y sentido de vida en un grupo de mujeres adultas amas de casa*. (Trabajo final de Investigación aplicada para optar por el grado de Magíster en Orientación) Universidad de Costa Rica. San José, Costa Rica.
- Rosales, E., Gonzales, P., Meza, A., Ramos, J. y Ortega, M. (noviembre, 2016). Vejez, Salud y Bienestar. *Revista de Educación y desarrollo*. 36. 53-60. Recuperado de [www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/36/36\\_Rosales.pdf](http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/36/36_Rosales.pdf)



Rozas, M. (2014). *Construcción de la identidad de género de los adultos mayores que participan en el club de adulto mayor San Francisco de Asís de Conchalí*. (Tesis para optar por el grado académico de Licenciado en Trabajo Social) Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Chile. Recuperado de <http://bibliotecadigital.academia.cl/handle/123456789/1879>.

Sánchez, M. (2011). Género y vejez: una mirada distinta a una población común. Recuperado de [https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62\\_1/PDF/08\\_Genero.pdf](https://www.revistaciencia.amc.edu.mx/images/revista/62_1/PDF/08_Genero.pdf)

Sáenz, E. y Sarango, L. (s.f.) *La elección vocacional como parte del proyecto de vida*. Recuperado de: [http://fresno.ulima.edu.pe/wu/wube\\_bd001.nsf/OtrosWeb/19F3CE7FE11BD BE8052575BA007109DD/\\$file/vocacional.pdf](http://fresno.ulima.edu.pe/wu/wube_bd001.nsf/OtrosWeb/19F3CE7FE11BD BE8052575BA007109DD/$file/vocacional.pdf)

Sirlin, C. (2007). *La jubilación como situación de cambio: la preparación para la jubilación como acción estratégica para su abordaje*. Recuperado de: <http://www.bps.gub.uv/bps/file/1671/1/la-jubilacion-como-situacion-de-cambio.-c.sirlin.pdf>.

Universidad de Costa Rica. (1999). *Plan de estudios de Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación*. San José, Costa Rica

Universidad de Costa Rica. (2016) *Portal de Acción Social*. Recuperado de <http://accionsocial.ucr.ac.cr/accion-social>.

Universidad de Costa Rica. (1974). *Estatuto Orgánico de la Universidad de Costa Rica*. Recuperado de [http://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/estatuto\\_organico.pdf](http://www.cu.ucr.ac.cr/normativ/estatuto_organico.pdf)

- Vargas, Z. (1998). Orientación para el envejecimiento: un nuevo reto. *Revista Educación*. 22 (1). 25-32 Recuperado de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/4003>.
- Vilchis, M. (2008) *Importancia de la Orientación Vocacional en la toma de decisiones sobre la elección de carrera en alumnos de tercer grado de secundaria*. (Tesis para obtener el grado de Licenciatura en Pedagogía) Universidad Pedagógica Nacional. México.
- Yalom, I.D. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder.
- Yuni, J.A y Urbano, C. (2006). *Técnicas para investigar: recursos metodológicos para la preparación de proyectos de investigación*. Argentina: Burbujas.

## ANEXOS

### Anexo 1: Instrumento cuestionario

#### Estimado Persona Asociada:

El grupo de estudiantes de la carrera Bachillerato y Licenciatura en Ciencias de la Educación con énfasis en Orientación de la Universidad de Costa Rica: Amy Ceciliano, Rafael Díaz, David Guzmán, Claribel Miranda, Cristina Vargas y María José Víquez, se encuentran desarrollando la investigación “**Manifestación de los valores creativo,**

vivencial y actitudinal en el sentido de vida de personas adultas mayores jubiladas pertenecientes a la Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP de la UCR), la Asociación de Educadores Pensionados (ADEP) y la Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE)”. De ser posible, solicitamos su participación en el estudio, lo cual consistirá en contestar el siguiente cuestionario. Esta acción es con fines meramente académicos.

La información que usted proporcionará se trabajará de forma estrictamente confidencial. Su colaboración en este estudio es **voluntaria**, es su decisión participar o retirarse en cualquier momento. La duración es de aproximadamente            minutos.

Como resultado de su participación en este estudio usted está contribuyendo desde su perspectiva como persona, en el análisis del sentido de vida a partir de su jubilación, lo que permitirá realimentar a las y los profesionales de Orientación que intervienen en temáticas relacionadas con el retiro o jubilación.

Si quisiera más información, puede obtenerla llamando a MSc. Éricka Jiménez Espinoza, al teléfono 2511- 3367 de lunes a viernes de 9:00 a 4:00 p.m.

## Consentimiento

He leído toda la información descrita en esta fórmula, antes de firmarla (Se me ha brindado la oportunidad de hacer preguntas y éstas han sido contestadas en forma adecuada. Por lo tanto, accedo a participar como sujeto de investigación en este estudio)

---

Firma

A continuación usted encontrará un cuestionario dividido en tres partes, la I Parte corresponde a Información general, la II Parte es un Cuestionario con ítems que debe seleccionar según se indique y la III Parte incluye una frase que debe completar.

**Verde:** toda la información que brinde es de acuerdo con su propia experiencia de vida, en específico después de la jubilación, además es totalmente confidencial y los resultados serán utilizados únicamente con fines investigativos.

**No hay respuestas correctas o incorrectas, todas las respuestas son correctas.**

**I. Información general.** Marque con una **X** o responda al enunciado según corresponda.

**P.1** Marque con **X** el nombre de la asociación a la que pertenece:

- ( ) 1. Asociación de Educadores Pensionados (ADEP)
- ( ) 2. Asociación de Funcionarios Universitarios Pensionados (AFUP)
- ( ) 3. Asociación Nacional de Pensionados (ASNAPE)

**P.2** Anote su edad : \_\_\_\_\_

**P.3** Anote los años que tiene de jubilación: \_\_\_\_\_

**P.4** Marque con **X** su sexo:    1. ( ) Hombre    2. ( ) Mujer

**P.5** Marque con una **X** su grado de escolaridad:

- (1) Ninguna
- (2) Primaria incompleta
- (3) Primaria completa
- (4) Secundaria incompleta
- (5) Secundaria completa
- (6) Técnico
- (7) Universidad completa
- (8) Universidad incompleta

**P.6** Marque con una **X** su estado civil.

- ( ) 1. Soltero (a)    ( ) 2. Casado (a)    ( ) 3. Divorciado (a)    ( ) 4. Unión libre
- ( ) 5. Viudo (a)    ( ) 6. Otro (Especifique): \_\_\_\_\_

**P.7** Marque con una **X** la persona o las personas con quien vive. Puede marcar más de una opción.

- ( ) 1. Pareja
- ( ) 2. Hijas/Hijos
- ( ) 3. Nietas/Nietos
- ( ) 4. Hermanas/Hermanos
- ( ) 5. Amigas/ Amigos
- ( ) 6. Compañeros/compañeras de Hogar de ancianos
- ( ) 7. Solo (a)
- ( ) 8. Otro (Especifique): \_\_\_\_\_

**II.** Para cada una de las siguientes afirmaciones, escoja una respuesta según su propia experiencia a partir de su jubilación. Tómese su tiempo para pensar y luego seleccione una de las opciones de respuesta.

Para esta valoración, utilice la escala de 1 a 3, donde:

1 Sí  
2 Algunas veces  
3 No

Ítems	Sí	Algunas veces	No
F.1 Me motiva destinar mi tiempo libre al voluntariado en alguna institución, asociación, iglesia u otra.	1	2	3
F.2 Disfruto realizar actos de servicio en beneficio de las y los demás.	1	2	3
F.3 Disfruto pasar tiempo de calidad con mi familia.	1	2	3
F.4 Doy lo mejor de mí a mis familiares.	1	2	3
F.5 Practico actividades como la meditación, la oración y otras que fortalezcan mi espiritualidad.	1	2	3
F.6 Las situaciones difíciles en mi vida me han dejado enseñanzas.	1	2	3
F.7 Poseo las habilidades personales para enfrentar situaciones difíciles en mi vida.	1	2	3
F.8 Confío en mis propias habilidades para resolver problemas.	1	2	3
F.9 Me visualizo realizando distintas actividades en los próximos años.	1	2	3

F.10 Me motiva realizar actividades artísticas (manualidades, canto, baile, pintura, tocar un instrumento u otros).	1	2	3
F.11 Me motiva la idea de realizar actividades nuevas.	1	2	3
F.12 El amor de mis familiares es muy importante para mí.	1	2	3
F.13 Encuentro placer en realizar actividades como el cine, el teatro, el arte, la música, entre otros.	1	2	3
F.14 Disfruto de mi tiempo a solas.	1	2	3
F.15 Me gusta asistir a la iglesia.	1	2	3
F.16 Me considero más fuerte gracias a mis experiencias de vida.	1	2	3
F.17 Si se presenta algún conflicto en un grupo al que pertenezco, suelo ser yo quien propongo soluciones.	1	2	1
F.18 Me motiva poner en práctica nuevos oficios.	1	2	1
F.19 Me motiva desempeñarme en actividades relacionadas con mi trabajo anterior.	1	2	1
F.20 Creo que las actividades que realizo aportan a la calidad de vida de otras personas.	1	2	1
F.21 Me motiva promover iniciativas sociales (defensa animal, defensa derechos humanos...)	1	2	3
F.22 Disfruto pasar tiempo de calidad con mis amistades.	1	2	3
F.23 Comunico agradecimiento a quienes me han apoyado en la vida.	1	2	3
F.24 Mis valores espirituales son un pilar en mi vida.	1	2	3
F.25 Cuando ocurre una situación difícil, tiendo a buscar una alternativa que disminuya la preocupación.	1	2	3
F.26 Valoro los momentos vividos con las personas que ya no están.	1	2	3
F.27 Cuando me estreso, reconozco los momentos en los que mi temperamento puede causar algún daño a alguien.	1	2	3
F.28 Me considero una persona perseverante.	1	2	3
F.29 Me motiva realizar actividades deportivas.	1	2	3
F.30 Disfruto del contacto con la naturaleza.	1	2	3
F.31 Me motiva dar consejos a las demás personas.	1	2	3

F.32 Me considero una persona creativa (construyo objetos, hago manualidades, pinto, dibujo, hago decoración...)	1	2	3
F.33 Cuando tengo dificultades, busco apoyo en mi familia.	1	2	3
F.34 Considero que a lo largo de mi vida he adquirido aprendizajes de una persona especial en mi vida.	1	2	3
F.35 Me satisfacen las relaciones que tengo con otras personas.	1	2	3
F.36 Mi fe me mantiene motivada o motivado en mi vida.	1	2	3
F.37 Acostumbro aprender de cada situación dolorosa.	1	2	3
F.38 Soy capaz de aceptar las situaciones que no puedo cambiar.	1	2	3
F.39 Me motiva invertir en el cuidado de mi persona (nutrición, terapia psicológica, tratamientos de belleza...)	1	2	3
F.40 Pienso que durante mi actividad laboral, aporté positivamente a otras personas.	1	2	3
F.41 Me gusta realizar trabajos para mejorar el lugar donde vivo (soldar, decorar, otros...)	1	2	3
F.42 Considero que a lo largo de mi vida he adquirido aprendizajes de mis familiares.	1	2	3
F.43 Cuando tengo dificultades, acudo a buscar apoyo en mis amistades.	1	2	3
F.44 El humor me permite afrontar las situaciones difíciles.	1	2	3
F.45 Después de alguna crisis en mi vida, me vuelvo a plantear metas personales.	1	2	3
F.46 Me motiva salir de paseo.	1	2	3
F.47 Me motiva participar en actividades donde pueda servir a la comunidad u otras personas (iglesia, comunales, recreativas, artísticas)	1	2	3
F.48 Para mí es importante cuidar las amistades que he tenido a lo largo de mi vida.	1	2	3
F.49 El amor de mis amistades es muy importante para mí.	1	2	3
F.50 He rescatado lo positivo de una experiencia de pérdida.	1	2	3
F.51 Cuando enfrento alguna dificultad, planifico pasos a seguir para resolverla.	1	2	3
F.52 Suelo ser una persona optimista.	1	2	3
F.52 Suelo ser una persona optimista.	1	2	3
F.53 Considero que a lo largo de mi vida he adquirido aprendizajes de mis amistades.	1	2	3
F.54 He aprendido a vivir con algunas situaciones que no puedo cambiar.	1	2	3
F.55 Doy lo mejor de mí a mis amistades.	1	2	3
F.56 Al tener alguna dificultad, me es fácil buscar apoyo en	1	2	3

otros.

---

**III. De acuerdo con su experiencia personal, complete la frase que se presenta a continuación:**

1. Lo que le da sentido a mi vida es....

---

---

---

---

*¡Muchas gracias por su participación!*

**Anexo 2: Categorización de las respuestas de la pregunta abierta**

1. Recurso económico
2. Vacío existencial
3. Reponerse en situaciones adversas
4. El ser propio
5. Mantener buena salud



6. Valores personales
7. Aporte personal a otras personas
8. Vivir
9. Realizar actividades recreativas, educativas, diversión, esparcimiento. Valor creativo
10. Dimensión espiritual
11. Mantener relación con otras personas (amigos, familia, sociedad). No sentirse solo

