

Facultad de Psicología
Universidad Nacional de Mar del Plata

*Resiliencia en Adultos Mayores que residen en la
ciudad de Mar del Plata*

Informe Final del Trabajo de Investigación correspondiente al requisito
curricular conforme O.C.S. 143/89

Alumnos: Dumrauf Jimena, 6961/05 DNI 32643897


Gallo Camila, 6985/05 DNI 31104890

Supervisor: Lic. Corina Soliverez

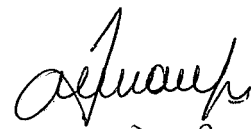
Psicología Institucional y Comunitaria

Fecha de Presentación:

“Este Informe Final corresponde al requisito curricular de investigación y como tal es propiedad exclusiva de las alumnas Dumrauf Jimena y Gallo Camila de la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata y no puede ser publicado en un todo o en sus partes o resumirse, sin el previo consentimiento escrito de las autoras”



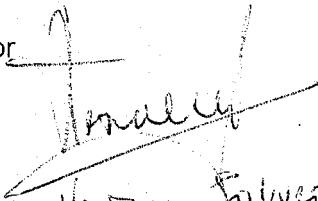
SALVO CAMILA



DUMRAUF JIMENA

"El que suscribe manifiesta que el presente Informe Final ha sido elaborado por las alumnas Dumrauf Jimena y Gallo Camila matrículas N° 6961/05 y 6985/05, conforme con los objetivos y el plan de trabajo oportunamente pautado, aprobando en consecuencia la totalidad de sus contenidos, a los Días del mes de del año 2014"

Firma, aclaración y sello del Supervisor



Verónica Solves

Informe de Evaluación del Supervisor

“Atento al cumplimiento de los requisitos prescriptos en las normas vigentes, en el día de la fecha se procede a dar aprobación al Trabajo de Investigación presentado por las alumnas Dumrauf Jimena y Gallo Camila matrículas N°6961/05 y 6985/05”

Firma y aclaración de los miembros de la Comisión Asesora

Universidad Nacional de Mar del Plata
Facultad de Psicología

Proyecto de Investigación – Requisito Curricular

Plan de Estudios 1989. OCS 143/89

Apellidos y Nombres: Dumrauf, Jimena. Matricula 6961/05 D.N.I 32643897

Gallo, Camila. Matricula 6985/05 D.N.I. 31104890

Cátedra de Radicación: Psicología Comunitaria

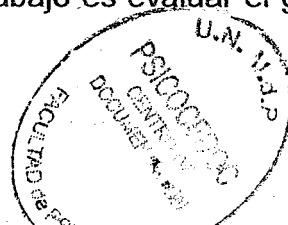
Supervisor: Lic. Corina Soliverez

TITULO DEL PROYECTO

Resiliencia en Adultos Mayores que residen en la ciudad de Mar del Plata

DESCRIPCIÓN RESUMIDA

El presente proyecto tiene como finalidad medir los rasgos resilientes que presentan los adultos mayores y los factores que contribuyeron para su desarrollo. Se entiende por resiliencia la capacidad de una persona o grupo para seguir proyectándose en el futuro a pesar de acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves (Manciaux,2001). En la vejez cobra especial importancia por ser un período en el que se suelen presentar diversos eventos críticos y altamente estresantes, como pueden ser los problemas de salud, la pérdida de seres queridos y, en muchos casos un decremento en la situación económica. A pesar de ello, muchas personas mayores se adaptan a tales condiciones sin mostrar una disminución en el bienestar o en la satisfacción con la vida. Por tal motivo el objetivo del presente trabajo es evaluar el grado de resiliencia



que presentan los adultos mayores entre 60 y 75 años que residen en la ciudad de Mar del Plata. Se considera que el desarrollo de este trabajo contribuirá a resaltar aspectos positivos del envejecer y a establecer posibles diferencias y/o convergencias según el género, en cuanto a la resiliencia en los adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata.

Palabras clave

Resiliencia – Vejez – Psicología Positiva

DESCRIPCIÓN DETALLADA

Motivos y antecedentes

La Psicología Positiva es el estudio científico del funcionamiento óptimo, desde un nivel meta-psicológico, intenta corregir el desbalance histórico en la investigación y la práctica psicológica, llamando la atención sobre los aspectos positivos del funcionamiento y la experiencia humana. En un nivel pragmático, se trata de entender las condiciones, los procesos y los mecanismos que llevan a aquellos estados subjetivos, sociales y culturales a caracterizar una buena vida (Linley, 2006). Teniendo como objetivo ampliar el foco de atención hacia un énfasis en el fortalecimiento de las cualidades positivas o de desarrollo de las potencialidades humanas (Seligman & Csiksmihalyi, 2000). Investiga la felicidad humana o, en términos psicológicos, el bienestar psíquico y subjetivo (Peterson & Seligman, 2004). Así como también conceptos como el de resiliencia o afrontamiento, que apuntan a la emergencia de fortalezas en condiciones adversas (Gancedo M, 2008).

La resiliencia puede definirse como la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos. Se trata de un proceso activo de resistencia, auto corrección y crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida (Froma Walsh, 2004).

Implica algo más que la mera posibilidad de sobrevivir a un suplicio horrible, atravesarlo o eludirlo. No todos los que sobreviven a estas situaciones son resilientes; algunos quedan atrapados en la condición de víctimas e impedidos de crecer por la ira y la culpa (Wolin y Wolin, 1993). Por otro lado, las virtudes propias de la resiliencia permiten a las personas curar sus dolorosas heridas, hacerse cargo de su vida, amar y desarrollar una vida plena (Froma Walsh, 2004).

La resiliencia o capacidad para minimizar los efectos negativos de la adversidad y maximizar los positivos, esta determinada por múltiples factores. De acuerdo con Werner y Smith (2001), resulta de una interacción entre factores protectores, tanto inherentes al individuo como externos, y los riesgos que se dan en la vida de la persona. Algunos de los *factores protectores externos* son la presencia de redes de apoyo, la valoración que las personas reciban del medio y las oportunidades para la participación, la contribución y el uso constructivo del tiempo (Kukic, 2002).

Al estudiar los *factores protectores internos* que constituyen los pilares de la resiliencia, se han identificado una serie de atributos personales. Estos se han agrupado en cuatro componentes que son, según Suárez (1997), la competencia social, resolución de problemas, autonomía, sentido de vida. Este último presenta 8 rasgos según el enfoque de resiliencia:

- *Intereses especiales*

Interés es aquella preferencia que se manifiesta a través de las actividades que la persona emprende durante su tiempo libre (pasatiempos), el contenido de sus lecturas favoritas, el éxito y el gusto en determinadas disciplinas escolares y en el trabajo (Casullo, 1994). Las personas que tienen fuertes intereses y se pueden dedicar a ellos, manifiestan sentirse más satisfechas (Bessell y Kelly).

- *Meta*

Es aquella finalidad que se persigue por medio de actividades específicas de cualquier índole. Su establecimiento da dirección y sentido a las acciones, lo que incrementa el rendimiento (Cuevas et al., 2001).

- *Motivación para el logro*

Es “un tipo de motivación orientada al éxito, frente a la motivación orientada hacia el temor al fracaso” (Castaño, 1995), un impulso director que lleva a “esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia” (Bisquerra 2000).

- *Aspiraciones educativas*

Son los deseos que la persona adulta mayor tiene de aprender. Este aprendizaje es “un proceso personal, pues nadie aprende por nadie, e implica un cambio de conocimientos, de conductas o de experiencias socio afectivas como resultado de la necesidad interna o de una demanda del medio ambiente” (Cazau, 2001).

- *Optimismo*

Se entiende por optimismo la interiorización en los individuos, de la creencia de que todo ira bien a pesar de los contratiempos y de las dificultades. El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión (Seligman, 1995).

- *Persistencia*

Persistente es la persona que continua los esfuerzos a pesar de las adversidades, que describe las situaciones difíciles como experiencias de aprendizajes necesarias y que se concibe a si misma como alguien que no se da por vencido (Raskind, 1999).

- *Fe y espiritualidad*

Lo espiritual es la “capacidad, inherente a todo ser humano, de comportarse libremente y de forma responsable frente a las influencias internas y externas” (Noblejas, 2000). Es la responsabilidad de aceptar la realidad de sí mismo y de la propia vida, honrar el papel que se le ha confiado y llevarlo a cabo conscientemente. La espiritualidad “se refiere a aquellas actitudes, creencias y practicas que animen la vida de las personas” (Ramsey y Bliezner, 1999).

- *Sentido de propósito*

El tener un sentido de propósito permite situarse mas allá de los logros o derrotas del momento y ver las cosas en su debida perspectiva. El sentido de propósito es la intencionalidad o visión que las personas tienen hacia el futuro y se caracteriza por un impulso vital o entrega a una causa (Daisaku, 1998).

Estos rasgos que conforman la resiliencia serán medidos en la vejez; periodo en el que suelen afrontarse eventos críticos como son los problemas de salud, problemas cognitivos, la jubilación, la pérdida de seres queridos, disrupción de la red social, y vulnerabilidad económica y social. Sin embargo, a pesar de transitar por tales dificultades, y muchas veces circunstancias extremas, peligrosas o traumáticas; muchas personas mayores se encuentran en buena condición de salud, (aunque pueden tener padecimientos propios de la edad) e, incluso, dan muestras de vitalidad, de buen humor, entusiasmo en realizar actividades que les mantenga ocupados y que aporten beneficios para ellos y para otras personas y, además poseen gran interés en seguir contribuyendo y participando con su familia y amigos (Jiménez Ambriz, M. G.,2008).

Es decir que han tenido que ajustarse y sobrevivir a innumerables situaciones de adversidad a través de procesos de adaptación, mediante los cuáles, logran mantener un adecuado nivel de funcionamiento en diferentes dominios y, felizmente, alta o adecuada satisfacción con la vida y bienestar, han mostrado *resiliencia* ante las adversidades (Brandtstädter y Greve, 1994). Por lo expuesto, el presente proyecto propone abordar los rasgos resilientes que presentan los adultos mayores, con el propósito de identificar los factores que contribuyeron en su desarrollo y establecer diferencias y/o convergencias en cuanto al género.

Objetivo General

- Evaluar el grado de resiliencia que presentan los adultos mayores de entre 60-75 años que residen en la ciudad de Mar del Plata.

Objetivos particulares

- Medir los rasgos de la resiliencia (intereses especiales, meta, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad, sentido de propósito) en los adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata.
- Comparar el grado de resiliencia según género.
- Evaluar los factores externos e internos, y las estrategias de afrontamiento que contribuyeron a la constitución de los rasgos resilientes.

Métodos y Técnicas

El presente proyecto se implementará a través de un diseño exploratorio- descriptivo. Teniendo en cuenta que la resiliencia en vejez es una temática poco explorada anteriormente, se lo realizara desde un enfoque cuali-cuantitativo en donde no se plantearan hipótesis previas sino que se arribaran a ellas al final de la investigación.

La población en estudio esta constituida por sujetos de entre 60-75 años de edad que residen en la ciudad de Mar del Plata. La participación será voluntaria y sujeta al consentimiento informado de los participantes. Se seleccionara una muestra no probabilística, de 60 adultos mayores, 30 hombres y 30 mujeres estimando que los casos seleccionados permitirán reflejar la diversidad y heterogeneidad de situaciones presentes en la población determinada. Posteriormente se realizarán dos grupos focales conformados de la siguiente manera:

- Grupo a: 10 mujeres de entre 60-75 años que residan en la ciudad de Mar del Plata.
- Grupo b: 10 hombres de entre 60-75 años que residan en la ciudad de Mar del Plata.

Para lograr la homogeneidad entre los grupos, se incluirá en cada uno de ellos el mismo numero de sujetos y grupo de edad. Finalmente se seleccionará a un sujeto de cada grupo y se realizara una entrevista en profundidad.

Las técnicas de recolección de la información serán las siguientes:

1. *Escala para la Evaluación de la Resiliencia en Adultos Mayores (ERAM)*: es un instrumento que explora los 8 pilares de la resiliencia: introspección, independencia, capacidad para relacionarse, iniciativa, humor, creatividad, moralidad y autoestima consistente. Se administrará a la muestra seleccionada
2. *Grupos focales*: a través de un guión previamente elaborado se medirán los diferentes rasgos que conforman la resiliencia (intereses especiales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad, sentido de propósito)
3. *Entrevista semi-dirigida*: se desarrollara a partir de una serie de ejes de indagación que servirán de guías para poder detectar las estrategias de afrontamiento y los factores externos (redes de apoyo, valoración que se recibe del medio, oportunidades para la participación y uso constructivo del tiempo) e internos (competencia social, resolución de problemas, autonomía, optimismo y sentido de

vida). Ésta será llevada a cabo con el sujeto que se considere más resiliente de cada grupo.

Lugar donde se realizará el trabajo

Facultad de Psicología, Universidad Nacional de Mar del Plata.

Cronograma de Actividades

Actividad	1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º	8º	9º	10º	11º
Revisión del material bibliográfico	x	x	x	x							
Redacción plan de trabajo				x							
Análisis bibliográfico				x	x	x					
Desarrollo del marco teórico				x	x	x					
Obtención de la muestra						x	x				
Administración de la escala						x	x				
Elaboración de guiones para grupos focales							x				
Ejecución de grupos focales							x				
Desgravación de los grupos focales								x			
Administración de entrevistas semi-estructuradas								x			
Procesamiento y Análisis de datos obtenidos									x	x	x
Resultados y conclusiones									x	x	x
Elaboración informe final											x



Bibliografía citada consultada

- Bessell, H. y Kelly, T. (1977). *The Parent Book*. California: Jalmar Press.
- Bisquerra, R. (2000). *Educación emocional y bienestar*. España: Editorial Praxis.
- Brandtstädter, J. and Greve, W. (1994). The Aging Self: Stabilizing and Protective Processes. *Developmental Review*, 14, 52-80. Disponible en red en: www.imsersomayores.csic.es/documentacion/documentos/registro.htm
- Castañó, C. (1995). *Manual de asesoramiento y Orientación Vocacional*. Madrid: Editorial Síntesis, S. A.
- Casullo, M., et al. (1994). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires: Paidós.
- Cazau, P. (2001). *Andragogía*. Recuperado el 15 de setiembre de 2003, de <http://www.galeon.hispavista.com/pcazau/artdid-andra.htm>
- Cuevas, M., et al. (2001). *Orientación Educativa 2*. México: McGraw-Hill.
- Daisaku, I. (1998). El sentido de tener un objetivo en la vida. Traducción de los textos publicados en la revista semanal Filipina Femenina Mirror en Sección: Relación Humana.
- Diener, E.; Suh, E. M.; Lucas, R.E. & Smith, H.L. (1999). El bienestar Subjetivo: Hacia una Psicología Positiva. En *Revista de Psicología de la Universidad de Chile*, Vol. XII, (1) 83-96.
- Gancedo, M (2008) Historia de la Psicología Positiva. Antecedentes, aportes y proyecciones. En Casullo, M.M. *Prácticas en Psicología Positiva*, 13, 32. Buenos Aires: Lugar Editorial.

Jiménez Ambriz, M. G. (2008). "Resiliencia y vejez". En *Informes Portal Mayores*, nº 80. *Lecciones de Gerontología, XV*. Madrid, Portal Mayores, Febrero 2008.

<http://www.imsersomayores.csic.es/documentos/documentos/jimenez-resiliencia-01.pdf>

Jiménez Segura, F. & Arguedas Negrini, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. Volumen 4, Nº2, año 2004. En *Revista electrónica "Actualidades investigativas en educación"*.

Kukic, S. (2002). Resilience Skills for Educators and Students: Teaching and Modeling Resilience. Annual Convention and Expo. United States of America: Council for Exceptional Children

Linley, A.; Joseph, S.; Harrington, S. & Wood, A.M. (2006). Positive psychology: past, present, and (possible) future. En *The Journal of Positive Psychology*, January 2006, 1, 3-16.

López, S.J. & Snyder, C.R. (2003). The Future of Positive Psychological assessment: making a difference. En López, S.J. & Snyder, C.R. *Positive Psychological assessment. A handbook of Models and Measures*. Washington: American Psychological Association.

Manciaux, M. (2001). La Resiliencia: ¿mito o realidad?. En *La Resiliencia: Resistir y Rehacerse*. Madrid: Gedisa Editores.

Noblejas, M. (2000). Palabras para una vida con sentido. Bilbao: Desclée de Brouwer

Peterson, CH. & Seligman, M.(2004). *Character Strengths and Virtues. A handbook and classification*. New York: APA, Oxford University Press.

Ramsey, J., Blieszner, R. (1999). *Spiritual Resiliency in Older Women*. California: SAGE Publications

Raskind, M. et al. (1999). Patterns of Change and Predictors of Success in Individuals with Learning Disabilities: Results From a Twenty-Year Longitudinal Study. *Learning Disabilities Research & Practice*, 14(1)

Seligman, M. (1995). *The Optimistic Child*. Nueva York: HarperPerennial

Seligman, M. (2003). Building human strength: psychology's forgotten mission.

En *APA Monitor*. Vol. 29. Nº1. Enero 1998. Disponible en red en: www.apa.org/monitor/jan98/press.html.

Seligman, M. (2003) *La auténtica felicidad*. Barcelona: Vergara.


Seligman, M. & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: an introduction. En *American Psychologist*, 55, 5-14.


Suárez, N. (1997). Perfil del niño resiliente. Seminario Internacional sobre aplicación del Concepto de Resiliencia en Proyectos Sociales. Universidad Nacional de Lanús. Argentina: Colección Salud Comunitaria

Walsh, F. (2004). *Resiliencia familiar: estrategias para su fortalecimiento*. Buenos Aires-Madrid: Amorrortu Editores.

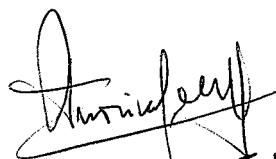
Werner, E., Smith, R. (2001). *Journeys from Childhood to Midlife. Risk, Resilience, and Recovery*. Nueva York: Cornell University Press

Wolin, S, Wolin, S. (1993). *The Resilient Self: How Survivors of Troubled Families Rise Above Adversity*. New York: Villard


DEMRAUF JIMENA


CAMILA GALLO

Firma de los alumnos


Lic. Corina Solivera.

Firma del Supervisor


APROBADO

Índice General

	Introducción	Pag. 21
1.	CAPÍTULO I. Antecedentes y marco teórico	Pag. 23
1.1.	Vejez	Pag. 23
1.1.1.	Definición actual de la vejez y el envejecimiento	Pag. 23
1.1.2.	Evolución histórica del estudio de la vejez	Pag. 24
1.1.3.	Hacia un nuevo enfoque positivo sobre la vejez	Pag.30
1.2.	Psicología Positiva	Pag. 51
1.2.1.	Temas que aborda la Psicología Positiva	Pag. 52
1.2.2.	La Resiliencia	Pag. 57
1.2.3.	Antecedentes en Resiliencia	Pag. 60
1.2.4.	Factores que favorecen a la Resiliencia	Pag. 61
1.2.5.	Pilares de la Resiliencia	Pag. 64
1.2.6.	Las fuentes interactivas de la Resiliencia	Pag. 66
1.2.7.	Resiliencia y vejez	Pag. 67
2.	CAPÍTULO II. Objetivos e hipótesis	Pag. 72
2.1.	Objetivo general	Pag. 72
2.1.1.	Objetivos particulares	Pag. 72
3.	CAPÍTULO III. Metodología	Pag. 73
3.1.	Diseño de investigación	Pag. 73
3.2.	Población	Pag. 73
3.3.	Muestra	Pag. 73
3.4.	Técnicas de recolección de datos	Pag.75
3.5.	Procedimiento	Pag.76
3.6.	Método de análisis de datos	Pag.77
4.	CAPÍTULO IV. Resultados	Pag.78
4.1.	Grado de Resiliencia	Pag.78

Introducción

La Resiliencia es uno de los temas centrales desarrollados dentro de la Psicología Positiva y puede definirse como la capacidad de una persona para recobrase frente a la adversidad, saliendo fortalecida y dueña de mayores recursos. Se trata de un proceso activo de resistencia, auto corrección, crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida (Froma Walsh, 2004). El análisis de este fenómeno llevo a considerar la existencia de una capacidad del ser humano (hasta de los grupos y las sociedades) de superar estados de dolor psíquico ocasionados por acontecimientos puntuales de fuerte contenido emotivo o de peligro para su integridad psicofísica.

Existen numerosas investigaciones sobre la temática de Resiliencia, sin embargo pocas son las que exploran esta capacidad en personas mayores. Este fue uno de los motivos que generó este trabajo. Considerando que en esta etapa de la vida, se presentan una variedad de experiencias que viven los adultos mayores en cuanto a los cambios a los que se ven expuestos tanto físicos, psicológicos como sociales, fue que decidimos realizar el presente trabajo sobre la Resiliencia en los Adultos Mayores, para conocer si con estos cambios enunciados, aparece una respuesta activa por parte de ellos que se propone afrontarlos.

Este trabajo, para medir la Resiliencia en Adultos Mayores tomó como referencia un *enfoque positivo* sobre el envejecimiento; diferenciándolo de la visión tradicional dominante sobre la vejez, basada en los planteamientos del modelo del déficit y del deterioro.

En la primera parte se desarrolla el marco teórico en el cual se encuadra el presente trabajo. En el mismo se explicita el concepto de vejez en la actualidad haciendo mención a las diferentes concepciones que se han desarrollado a lo largo del tiempo. Por otra parte se exponen los cambios en

CAPITULO I: ANTECEDENTES Y MARCO TEÓRICO

1.1 Vejez

1.1.1 Definición actual de la vejez y el envejecimiento

Resulta cada vez más claro que el estudio del envejecimiento humano está acaparando la atención de diversas perspectivas teóricas y disciplinares, algunas de las cuales se complementan y comunican, pero otras resultan contrarias y hasta contradictorias entre sí, lo que acaba generando una evidente confusión. Por ello creemos necesario estudiar algunas de las contribuciones que, procedentes de ámbitos disciplinares dispares, mayor relevancia están teniendo en el proceso de definición actual del envejecimiento y de la vejez. En concreto, nos referimos a las aportaciones realizadas en las últimas décadas desde la biomedicina, la psicología o la sociología.

Una primera aproximación al tema permite apreciar en el seno de la gerontología, dentro de un marco de general convivencia multiparadigmática característico del conjunto de las Ciencias sociales y Humanas, evidentes signos de pluralidad, indeterminación y cambio que se traduce en diferentes modos de entender y acercarse al envejecimiento. En este caso particular, unas visiones tratan de imponerse a otras, con la complejidad añadida de que hablamos de una realidad, la del envejecimiento, multidisciplinar y necesariamente interdisciplinar, dadas la fuerte interrelación existente entre las dimensiones biológica, psicológica y social en los procesos que explican el envejecer de los individuos.

Precisamente, y en última instancia, nos proponemos diferenciar la visión tradicional dominante sobre la vejez, basada en los planteamientos del modelo del déficit y del deterioro, de la visión más actual que responde a lo que damos en llamar como *enfoque positivo* sobre el envejecimiento.

hipotálamo). La masa muscular disminuye (si bien es verdad que en parte ocurre por la falta de ejercicio). El rendimiento cardiovascular es menor. Los huesos empiezan a debilitarse (después de los 40) por efecto de la osteoporosis. El timo empieza a encogerse, por lo que la respuesta inmune va disminuyendo poco a poco. También se ve afectada la secreción de determinadas glándulas adrenales como la DHE (dihidroxiesteroide), algunas de las cuales se encargan de ralentizar el cáncer y estimular la inmunidad; la producción de cortisol, que es la hormona del estrés, aumenta.

Se producen también otros cambios físicos que son aún más visibles y que afectan por ejemplo a la caída o encanecimiento del pelo, la disminución de la agudeza visual y auditiva o la pérdida del olfato, la deformación de la cara y la aparición de arrugas. Es justamente sobre este tipo de cambios sobre los que se ha ido construyendo, prácticamente a lo largo de la historia de la humanidad, una imagen de las personas mayores notablemente determinada por estos y otros estragos físicos y biológicos, que acompañan al paso de los años.

Desde principios de siglo, el principal marco científico que ha sustentado esta visión ha sido el derivado de la orientación Biológico-Conductual, que acomodó la investigación adulta y gerontológica al estudio de distintas y amplias disminuciones y pérdidas físicas (problemas respiratorios, cardiovasculares, déficits sensoriomotores, pérdida de agudeza visual o auditiva) y psíquicas que acontecen durante la madurez y la vejez (déficits en procesos cognitivos como la memoria, la atención, la percepción).

Desde este planteamiento, parecía lógico que la *edad cronológica* fuera considerada como la unidad de análisis fundamental, relacionándola con la generalización universal de dichos déficits y, en última instancia, como el factor explicativo de determinados comportamientos de las personas de edad avanzada; entre ellos la inhibición en la interacción personal, el compromiso y la participación social o cultural.

casos, se ha considerado el envejecimiento como una forma de distanciamiento social y como un proceso de pérdida progresiva de funciones y papeles sociales.

En primer lugar, la utilización de la *Teoría del Rol* (1940) en gerontología apunta la idea que la pérdida y el cambio de algunos roles a lo largo del ciclo vital puede acarrear importantes desajustes personales y sociales en individuos de edad avanzada. En especial, el abandono del rol de trabajador supone, de un lado, la pérdida de los beneficios asociados al desempeño profesional (contacto personal con compañeros y colegas, estimulación física y mental, estructuración temporal y espacial, expectativas de futuro, mayores ingresos económicos) y por otro, implica asumir sus efectos más negativos (principalmente la internalización de las normas y expectativas vinculadas al rol de jubilado o pensionado). Se entiende, en consecuencia, que esta situación puede conducir a un proceso de desestructuración vital, consistente en la pérdida de las señas de identidad social y personal. En definitiva, se considera que la carencia del desempeño de determinados roles (en especial los relacionados con el mundo laboral) tiene un efecto negativo sobre la totalidad de la vida de los jubilados y dificultan su adaptación vital; terminando por ejercer unos efectos negativos inmediatos, que hacen disminuir los niveles de autonomía personal y de pertenencia social y aumentan los de dependencia familiar-social, llegando incluso al desarrollo de sentimientos de insatisfacción personal, de ansiedad o depresión.

Por su parte, la denominada *Teoría de la Desvinculación* (Cumming y Henry, 1961) explica un doble proceso de carácter individual y social que converge sobre el mismo punto: el distanciamiento gradual y progresivo de los viejos de otros sectores de población de menor edad. Por un lado, el individuo mayor paulatinamente va orientando su conducta y sus preocupaciones más íntimas hacia sus intereses particulares en un proceso de introspección, que le hace sentirse menos obligado con los sistemas sociales y familiares a los que

alimentación y cuidados; hacen que la gente llegue a la vejez en mayor número y en mejores condiciones, que las de generaciones pasadas. Al aumentar el número de sujetos que forman parte de un grupo determinado de edad, lógicamente aumenta el número y la complejidad de todos los problemas asociados al mismo.

En segundo lugar, el desarrollo industrial y la concentración urbana de la mayor parte de la población, en términos absolutos, ha generado, desde hace ya bastantes decenios, formas de residencia y formas de vida en las que los ancianos quedan marginados. Este hecho, se aprecia muy especialmente en las condiciones de las viviendas unifamiliares que, cada vez menos, permiten la presencia física de los abuelos en las mismas.

Esta visión sobre la vejez y los viejos, de carácter marcadamente funcionalista, está siendo cada vez más contestada, especialmente en el marco de la llamada gerontología crítica. Autores como Estes (1991); Townsend (1981); Walker (1981); Mc Mulin (1996) critican la insistencia funcionalista en destacar el proceso de desvinculación social y los problemas de adaptación personal del adulto de edad avanzada a los cambios sociales. En última instancia, la crítica a la visión de la vejez como carga social (familiar, sanitaria, económica) lo que está negando es que ese fenómeno de dependencia sea fruto de la pérdida de funciones, por causa del retiro laboral activo, o por el deterioro físico y mental asociado al aumento de la edad, sino que está relacionados con la estructura social en su conjunto. En suma, para estos autores, el factor determinante de la calidad de vida en la vejez es fruto de la influencia del mercado de trabajo adulto antes del momento de la jubilación y sus efectos posteriores.

varían de modo significativo, por lo que un individuo puede ser psicológicamente el mismo en la adultez que en la vejez. De modo que ciertos estereotipos que achacan a los viejos rasgos depresivos, rígidos, esquivos, retraídos o extravagantes ya no tendrían fundamento empírico (Costa y McCrae, 1989).

Kimmel (1990) apunta que, sin embargo, las contradicciones entre los modelos de estabilidad sobre el desarrollo adulto y los modelos basados en etapas pueden ser menos significativas de lo que parece. "Las características importantes de los individuos permanecen relativamente estables a lo largo de la vida" (Kimmel, 1990), ésta es precisamente una de las tesis básicas de la perspectiva de la Teoría del Ciclo Vital, que considera el proceso de envejecimiento como un proceso dual de cambio y continuidad a lo largo de la vida, en el que se conjugan los factores internos (de tipo biológico y psicológico) con los factores externos (de tipo social y cultural). Se llega así a la línea de trabajo que, hoy por hoy, mayor aceptación tiene. Contempla el envejecimiento de un modo más completo y también más complejo, valorando el efecto del cambio sociocultural sobre el cambio personal, de manera que éste no es sólo asunto de la maduración biopsicológica.

Existe un importante consenso, en la comunidad científica, en considerar que ha sido *la perspectiva de la psicología del Desarrollo del Ciclo Vital* una de las corrientes científicas que más ha ayudado a equilibrar el debate precedente y a modificar el estado de opinión dominante en el estudio sobre las etapas de la madurez y la vejez. Fruto de las aportaciones de esta perspectiva son hoy algunas ideas básicas y de gran trascendencia para la teoría, especialmente para la investigación gerontológica:

- En primer lugar, la edad cronológica deja de ser la unidad de análisis evolutiva prioritaria y fundamental, sustituyéndose por la consideración conjunta de *todos aquellos factores biográficos individuales* (la historia de eventos o sucesos notables en la vida de cualquier persona), conjugados con eventos

La vejez como Producto Cultural e Histórico

Antes del siglo XIX las actitudes de la mayor parte de la gente hacia el envejecimiento estaban basadas en las creencias religiosas dominantes. La gente aceptaba el envejecimiento y la muerte como una parte del orden cósmico o eterno de la vida, como los misterios que no pueden ser explicados, en cualquier caso, influidos por la mentalidad colectiva del momento. Por ella, algunos autores (Cole, 1993) entienden que no es posible realizar una interpretación adecuada sobre el envejecimiento o sobre la vejez en un momento dado si ésta no es fruto de un análisis histórico. Los defensores de la visión de la vejez como proyecto histórico, se oponen tanto a las Teorías de la Desvinculación y del Rol como a la hipótesis de la dependencia estructurada que comentábamos más atrás. El argumento principal que utilizan es que la situación de marginación, de exclusión social de los ancianos obedece a causas inherentes al propio desarrollo de las sociedades contemporáneas. Se trata de lo que algunos autores como Peter Laslett (1987), desde el punto de vista de la Sociología Histórica, denomina “consecuencias no buscadas” del envejecimiento. En nuestro contexto presente esas consecuencias no deseadas, ni planificadas, son fruto de problemas sociales más amplios, como por ejemplo la explosión demográfica y el progresivo envejecimiento de la población (debido básicamente al cambio histórico actual que ha provocado tasas muy bajas de fertilidad, de mortalidad y una creciente mejora y elevación de la expectativa y esperanza de vida).

De este modo, entender la vejez como producto histórico, es considerar que los problemas relacionados con el envejecimiento no son de origen *individual*, sino que tienen que ver con los *cambios sociales y culturales* de una sociedad en constante movimiento y evolución, que afectan a la permanente modificación de los niveles de oportunidades que los mayores tienen en el seno de la misma.

crecimiento personal, etc. Por otro, y por encima de todo, el desarrollo de posibilidades reales de elección, por medio de la modificación y creación de nuevas instituciones, sobre todo en los ámbitos de la educación y el empleo.

La vejez como Oportunidad

Cada día se hace más nítida la imagen de la vejez como tiempo de oportunidad, como tiempo y espacio para el desarrollo de renovados modos de encarar la vida. En el fondo se trata de un planteamiento que enfatiza los aspectos más positivos de esta etapa. Como hemos visto hasta ahora, rescatando aspectos positivos y modificando modelos negativos sobre el envejecer, surge una imagen diferente, máxime si se asume ya que el declive cognitivo no es inevitable ni uniforme sino que depende significativamente de la naturaleza y de la calidad de la interacción en los contextos.

De este modo, la nueva teoría psicológica y sociológica sobre la vejez permite estudiar al "individuo en desarrollo", según su capacidad para una evolución a lo largo de toda la vida; con lo que es posible asumir también la necesidad de mayores posibilidades de intervención educativa.

Todo ello, permite enfocar la vejez hoy como un tiempo para el desarrollo personal; a partir de ese tipo de estructuras de apoyo que ayudan a orientar determinadas actividades e intereses vitales y con una amplia oferta lúdico-formativa: cursos de todo tipo, viajes, turismo, disfrute creativo del tiempo libre y del ocio. En definitiva, la educación, en su sentido más académico, adquiere en este caso el objetivo de intentar promover un espíritu abierto, dinámico, que abra posibilidades de desarrollo personal y formativo a todas las personas, incluidas las de edad avanzada (Martín García, 1997)

La vejez como Tiempo Productivo

En la actualidad, son evidentes las mejoras en los niveles materiales de bienestar asistencial, económico, de salud, de educación y de esperanza media

en el que el avance en cuanto al desarrollo de posibilidades y capacidades de todo tipo de las personas no ha ido en paralelo con el avance en el terreno de la política social y educativa. Y esto se aprecia en la falta de determinadas estructuras sociales e institucionales, o en la creación y dotación de centros y espacios que proporcionen, en su conjunto, opciones reales de participación a este sector de la población. Esta situación contrasta con el gran número de oportunidades de orientación individualista que son utilizadas por los mayores para participar en la sociedad de forma pasiva; a través de la realización de actividades de ocio o de voluntariado social.

Todo esto indica que los adultos mayores buscan fórmulas con las que dotar de significado su tiempo libre y su vida. En definitiva, desde este punto de vista, la educación adquiere el objetivo de promover la idea y el desarrollo de la vejez como tiempo de ocio, pero de un ocio productivo y constructivo, que supone la realización de funciones y actividades con contenido de ayuda a la comunidad y con sentido principalmente contributivo.

Una de las creencias, fuertemente arraigada en la sociedad es la que entiende que los ancianos han perdido su curiosidad, creatividad y habilidad para aprender y que por tanto no son capaces de adaptarse a las nuevas ideas y, en consecuencia, incapaces de aportar productos de interés social. Además de eso, los múltiples ejemplos y experiencias personales ofrecidas por grandes personajes de la historia y del presente desmienten esta visión de la vejez como período de inutilidad, improductividad o falta de creatividad, en favor de una idea más positiva sobre el carácter potencialmente contributivo de esta edad.

La vejez como Ajuste Vital Positivo "el Envejecimiento Exitoso", o la Vejez Ajustada

En los últimos años vienen apareciendo en el mercado bibliográfico, especialmente en el de gran difusión comercial, textos de diverso tipo sobre "la alegría de la vejez", "las claves del envejecimiento exitoso", etc. Responde esta

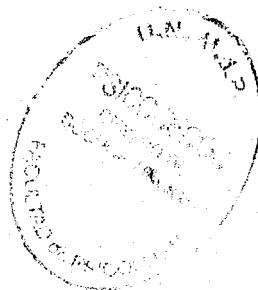
esparcimiento personal. Es decir, depende de la cuantía de los ingresos económicos que se obtienen vía pensión o subsidio. De hecho, algunos estudios (Antonovskv y otros 1990; Atkins y Erbs, 1989) indican que la reducción de ingresos afecta a la satisfacción vital después de la jubilación.

En tercer lugar, depende de la calidad de las interrelaciones y las redes de apoyo familiar y social. La presencia de elementos como la supervivencia del cónyuge, un buen nivel de apoyo informal: familiares, amigos o vecinos, resultan decisivos.

La importancia de los factores anteriores se aprecia aún más porque están en la base de otras variables que, en última instancia, son las que facilitan o inhiben la satisfacción y el ajuste vital en la vejez. En especial, nos referimos a cuestiones relacionadas con la actividad y la participación social y con determinadas actitudes hacia la vejez. En el caso de la actividad física y/o intelectual, ponen claramente de manifiesto su importancia en apoyo de la conocida Teoría de la Actividad (Havighurst y Albrecht, 1953; Lemon, Bengston y Peterson, 1972), que propone una relación positiva entre actividad y satisfacción vital en la vejez. En síntesis, la actividad física y mental es vista como el mejor predictor de envejecimiento exitoso.

En esta línea, la participación social, el voluntariado, etc. han sido frecuentemente relacionados con el ajuste vital a la vejez (Anderson y Weber 1993), por último, parece que también las actitudes y creencias sobre la vejez generan sentimientos mitificados que influyen en la adaptación a la misma. Una actitud positiva puede concretarse en sentimientos de autoconfianza, y si además de positiva es realista, ese tipo de actitud se convertirá en un indicador clave de cara al futuro.

En resumidas cuentas, desde esta visión se propone la idea de enfatizar el carácter vitalista y activo de los viejos, para ello se trata de potenciar los efectos de ajuste positivos y/o de inhibir aquellos factores que contribuyan a dificultar su satisfacción y bienestar subjetivo.



entiende que ha servido para oscurecer las imágenes positivas de la vejez en favor de modelos de enfermedad y de reduccionismos biológicos.

En definitiva, los defensores de la perspectiva crítica entienden que construir el conocimiento social, en este caso en el ámbito de la Gerontología, sin un espíritu crítico sólo tiene como resultado la perpetuación de estructuras de dominación, estructuras que mantienen el status quo de la vejez en la sociedad. Desde este punto de vista, una vejez dotada de una verdadera visión positiva correspondería al intento emancipatorio de la teoría crítica (Martin Garcia, 1994)

La vejez como Hibridación

Éste enfoque tiene que ver con lo que podríamos llamar la “visión postmoderna sobre la vejez”. Es posible encontrar una serie de rasgos que completan el cuadro descriptivo que entremezcla rasgos positivos y negativos en la imagen de conjunto actual sobre la vejez y sobre los viejos. Se están creando compartimentos estancos entre las edades y se ha perdido la posibilidad de que los nietos crezcan junto a sus abuelos. Puede decirse que es este uno de los postulados básicos de la visión postmoderna sobre la vejez: la oposición a la “estancización” de la vida humana, inspirada en la modernidad por la revolución de la industria y los mecanismos burocratizadores e institucionales de los sistemas públicos (Sistema escolar, laboral-empresarial, asistencial), en la que el curso vital queda delimitado linealmente por una edad para aprender (educación), otra para ejercer trabajo y otra para descansar (jubilación y desvinculación social). Parece que cada vez más, la crítica a esta visión excesivamente recta está siendo asumida en el campo de la gerontología.

Hoy es necesario un cambio de visión que trate de erosionar los límites culturales que han mantenido separados a la juventud, a la adultez y a la vejez. De esto se deduce que el curso vital postmoderno implica sobre todo el intento

estos cambios experimentados en ésta etapa evolutiva, parecen ser las modificaciones biológicas aquellas que el sujeto puede conseguir ejercer un menor grado de control. Ello se debe a variables y factores que escapan a sus posibilidades de intervención, en mayor grado que en otras etapas evolutivas anteriores. Todas estas modificaciones y pérdidas (aunque no siempre los cambios tienen que implicar necesariamente pérdidas) obligan al anciano a ir reformulando la apreciación, el concepto de sí mismo y de su propia identidad personal. Ésta reformulación puede hacerse de una forma positiva y satisfactoria, o de tal forma que genere malestar, sufrimiento y mala calidad de vida (Antequera, Santin y Blanco Picabia 1994).

Si consideramos que el bienestar subjetivo no es más que la valoración que el individuo realiza de su vida, comprobamos cómo esa forma de satisfacción con la vida vivida tiene en común, con el autoconcepto (conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo); el hecho de que ambos representan evaluaciones globales, entre las cuales se ha demostrado repetidamente una alta correlación (Lawton, 1983; Diener y Diener, 1995).

La identidad personal (y con ella el autoconcepto entre otras variables) adquiere una especial importancia en el estudio del bienestar subjetivo en estas edades. Una importancia que resulta subrayada si tenemos en cuenta que las circunstancias personales y sociales, habituales en estos momentos evolutivos, parecen incidir negativamente en éste aspecto. Precisamente ello ocurre en aquel período de la vida en el que el sujeto más necesita poder movilizar todos los recursos personales para adaptarse a dichas cambiantes circunstancias y poder alcanzar así un adecuado nivel de bienestar (Antequera, Santin y Blanco Picabia 1994).

El autoconcepto suele definirse como el conjunto de imágenes, pensamientos y sentimientos que el individuo tiene de sí mismo. Pensamientos y sentimientos que permiten diferenciar dos componentes o dimensiones de los

en forma negativa, desarrollan estrategias de afrontamiento más pasivas y más prioritariamente centradas en los aspectos emocionales. Al tiempo que estos individuos presentan un mayor retraimiento social.

En lo que refiere a la estima de uno mismo, se ha demostrado que la modificación de las funciones sociales, ocasionadas por el acontecimiento que supone la jubilación, por la percepción de la vejez que tienen las personas ancianas y también por la percepción que se tiene de éste nivel de edad por parte del resto de la sociedad, provocan que la consistencia interna de los diversos elementos del concepto de sí mismo resulte perturbada. Esto ocurre durante el período más crítico que se sitúa entre los 64 y los 70 años. Una persona comenzará a considerarse vieja cuando perciba en sí misma algunos de los atributos que, en función de su modelo personal de vejez, caracterizan a ésta etapa evolutiva (Antequera, Santin y Blanco Picabia 1994).

Algunos de los posibles parámetros de interés para la comprensión de los criterios utilizados para asumir la realidad de ser viejo fueron descritos por Furstenberg (1989), en función de las siguientes variables:

- Edad Cronológica, curiosamente son pocos los ancianos que aluden a éste criterio para considerar a otros o a sí mismos como ancianos; probablemente debido a la experiencia que tienen acerca de las discrepancias existentes: la relación entre la edad de las personas (y la de ellos mismos) y el cómo se sienten o piensan que son o están esas otras personas de su misma o de diferentes edades.
- El declive de las funciones físicas, constituye uno de los marcadores más comúnmente utilizados como indicador de vejez y en él se incluyen los problemas de salud, dificultades para la movilidad, el dolor, las mermas sensoriales o las alternativas funcionales.
- El deterioro del funcionamiento mental, éste, junto al declive de la salud física, es considerada como uno de los principales signos no de la vejez,

la ansiedad que les genera el envejecimiento y la esperable proximidad del fin de la vida (Gaber 1984).

A partir de la década del 90 comienzan a aparecer interesantes teorías y estudios que parten de un enfoque de la vejez como etapa vital, como una etapa más de la experiencia humana y que puede y debe ser considerada una fase positiva del desarrollo individual y social. Ricardo Moragas (2004), sociólogo dedicado al estudio de la gerontología social, ha tenido una influencia notoria en el estudio de la vejez. En su teoría considera que el estudio de la vejez debe hacerse desde una concepción amplia e integradora que supere los prejuicios sociales y actitudes negativas hacia la misma, que la edad no es algo determinante de las posibilidades vitales de una persona, sino que es una variable más de las que condicionan su situación. Al respecto considera que se trata de no disminuir la importancia de la edad, sino solamente encuadrarla en su auténtica dimensión, una condición personal más que proporciona información sobre el sujeto y debe ser considerada objetivamente como cualquier otra variable más sobre las que el sujeto no tiene influencia alguna: sexo, raza, lugar de nacimiento, familia de origen, entre otras. (Moragas, 2004).

Se encontró que existen tres tipos de edades en el ser humano las cuales son:

- Edad biológica: podemos entenderla como la posición presente y expectativas respecto a su duración potencial en años de vida; debe ser acompañada de elementos que midan la capacidad funcional de los sistemas vitales cuya situación limita o prolonga el ciclo vital.
- Edad psicológica: se relaciona con la capacidad de adaptabilidad que un sujeto manifiesta ante los distintos eventos que la vida puede depararle, por lo que es algo similar a lo que se llama "madurez" en el lenguaje cotidiano y se relaciona con la capacidad que el sujeto manifiesta para adaptarse a los distintos cambios estructurales.

pueden aprender con facilidad y que su motivación resulta con frecuencia similar a la de las generaciones más jóvenes (González Jiménez, López Cruz y Marín Medina, 1997). Al analizar las aptitudes sociales, plantea que los demás son los que pesan en la configuración del rol del anciano que reacciona favorable o desfavorablemente según los estímulos del medio social. En una Sociedad que promueve los valores de la juventud tales como la belleza y el poder económico, estas personas sufren marginación. La mayoría de ellos mantiene capacidad para llevar una vida independiente.

Moragas (2004), ante el mito de que la ancianidad es una etapa totalmente negativa, contrapone que no es más que una etapa vital peculiar, con características tanto positivas como limitadoras. Refiere que este mito tiene su origen en los prejuicios sociales tradicionales que asocian vejez con limitación, enfermedad, achaques y problemas individuales o sociales. "Sin embargo, la mayoría de las personas añosas no se hayan limitadas ni sus vidas son negativas y dependientes" (Moragas, 2004).

Fierro (2002) al referirse a esta etapa de la vejez, considera que la tercera edad no tiene límites exactamente definidos y se halla en continuidad con la adultez intermedia y tardía. Es difícil de acotar: no suele exhibir indicios de comienzo tan claros como los que la adolescencia muestra en el momento de la pubertad. La entrada en ella se produce a través de un proceso más imperceptible y dilatado que la entrada en la adolescencia, un proceso además que por tener como base biológica, el envejecimiento celular, comienza muy pronto en la vida y desde luego se halla en marcha en cuanto termina el desarrollo infantil y adolescente.

Analiza el envejecimiento desde el enfoque que considera que en éste no se dan tan solo deterioros, sino que conjuntamente se mantienen e incluso despliegan ciertas funciones vitales y psicológicas, de modo que hace énfasis en el proceso de diferenciación psicológica que caracteriza el desarrollo humano.



disposición activa y creativa, y la elaboración de un sentido de la propia identidad, el despliegue de estrategias de afrontamiento funcionales, ajustadas al medio y a la realidad de cada individuo. Pilares que se medirán en el presente trabajo, para así poder medir en los adultos mayores de la muestra, las características resilientes y los factores que contribuyeron a su desarrollo. Lo que aportará evidencia empírica que ampliará los conocimientos y lo mencionado acerca de ésta etapa tan importante de nuestro ciclo vital.

1.2. La Psicología Positiva

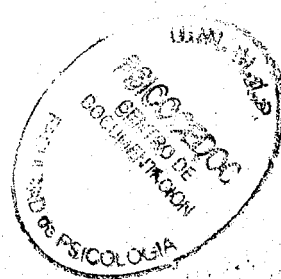
La Psicología Positiva es una rama de la Psicología de reciente aparición; busca comprender, a través de la investigación científica, los procesos que subyacen en las cualidades y emociones positivas del ser humano durante tanto tiempo ignoradas por la Psicología. En un nivel pragmático, se trata de entender las condiciones, los procesos y los mecanismos que llevan a aquellos estados subjetivos, sociales y culturales a caracterizar una "buena vida" (Linley, 2006).

Su importancia radica, en ser un campo dedicado al mejoramiento de la calidad de vida; brinda estudios bien sustentados en el área, que respaldan cambios posibles y reales.

La definición de este término de Psicología Positiva, como puede apreciarse, apunta a una psicología de la prevención y de promoción de comportamientos, emociones y pensamientos positivos.

En relación a su surgimiento, el impulso definitivo para la creación de la psicología positiva fue dado por el Profesor □Martin Seligman□ de la Universidad de Pennsylvania, y antiguo Director de la □Asociación Americana de Psicología.

A finales de los años 1990 este conocido investigador, tras destacar la necesidad de investigar de forma decidida los aspectos saludables del ser



preocupaciones". Es un concepto amplio que se ha operacionalizado en áreas o dominios: la salud física, el estado psicológico, el nivel de independencia, las relaciones sociales, las creencias personales y su relación con las características más destacadas del medio ambiente.

Puede ser evaluada desde distintos aspectos como: Bienestar físico (con conceptos como salud, seguridad física), bienestar material (haciendo alusión a ingresos, pertenencias, vivienda, transporte, etc.), bienestar social (relaciones personales, amistades, familia, comunidad), desarrollo (productividad, contribución, educación) y bienestar emocional (autoestima, mentalidad, inteligencia emocional, religión, espiritualidad).

En la actualidad, existen multitud de evidencias que demuestran que nuestra salud está profundamente influenciada por nuestra conducta, pensamientos y relaciones sociales. Nuestra conducta (hábitos saludables, buscar cuidados médicos, obedecer las recomendaciones de los médicos, etcétera) tiene un efecto inmenso en nuestra salud (Matarazzo, Weiss, Herd, Miller y Weiss, 1984). Por ejemplo, un hábito como el de fumar es el responsable de un 12% a un 15% de las muertes de los países avanzados y un 30% de todos los cánceres, junto con una importante morbilidad (Center for Disease Control, 1991; Peto y López, 1994; USDHHS., 1989).

Los estados psicológicos influyen en nuestra salud: nuestros sentimientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar físico. Sentimientos de ser amados y apoyados por otros, pueden ayudarnos a tratar situaciones estresantes (Wallston, Alagna, DeVellis y DeVellis, 1983).

En la actualidad existen multitud de evidencias que demuestran que nuestra salud está profundamente influenciada por nuestra conducta, pensamientos y relaciones sociales. Nuestra conducta (hábitos saludables, buscar cuidados médicos, obedecer las recomendaciones de los médicos, etcétera) tiene un efecto inmenso en nuestra salud (Matarazzo, Weiss, Herd,

• **Emociones positivas** se fomentan emociones positivas, tanto sobre el pasado, presente y futuro. Martín Séligman, plantea esto para mejorar la calidad de vida del ser humano. Dentro de las emociones dirigidas al pasado podemos hablar de la gratitud, resignación, serenidad y satisfacción; estas emociones nos hacen sentir felices y bien con respecto a lo que hemos vivido. En cuanto a emociones dirigidas al presente, podemos hablar de alegría y amor, las cuales tienen un beneficio muy grande para nuestra salud; esto ha sido comprobado en diferentes investigaciones. Emociones dirigidas al futuro como la confianza, la seguridad, la esperanza y el optimismo nos permiten ver el futuro de forma positiva.

• **Espiritualidad y religión** hay una serie de ventajas que presenta tener un credo y una creencia religiosa, entre las más importantes podemos destacar tres. En primer lugar, los credos religiosos y espirituales incluyen reglas morales que favorecen el bienestar individual y social. En segundo lugar, si se cree que Dios ayuda a superar los problemas, es probable que alguien se comporte de una manera menos ansiosa y deprimida que si no contara con esta ayuda. Por último, en tercer lugar, asistir a ritos religiosos otorga un cierto grado de relajación a la persona, pues distrae de las dificultades que se tienen. Estas y otras ventajas tienen la espiritualidad y la religión (Ellis, 1999).

• **Buen humor** el buen humor en una persona la hace sentir bien a ella y a los que están a su alrededor.

• **Inteligencia emocional:** se define como la capacidad del ser humano para identificar, expresar y manejar sabiamente sus propias emociones y la de los demás. Esta comprende habilidades como: ser capaz de motivarse y persistir frente a las decepciones; controlar el impulso, regular el humor y evitar que los trastornos disminuyan la capacidad de pensar; mostrar empatía y abrigar esperanzas; interpretar los sentimientos más íntimos del otro; manejar las relaciones de una manera fluida (Goleman D, 1995).

placer respecto de lo que hago. La motivación viene del interior de nosotros mismos; es intrínseca; es más importante que los premios y los castigos que vienen de afuera. Como es interna, es generadora de optimismo y esperanza, lo cual quiere decir que si se me presentan dificultades, persisto en lo mío, en mis metas, pues estoy motivado (Seligman 2003).

1.2.2. La Resiliencia

La Resiliencia es uno de los temas centrales desarrollados dentro de la Psicología Positiva y puede definirse como la capacidad de una persona para recobrase de la adversidad fortalecida y dueña de mayores recursos. Se trata de un proceso activo de resistencia, auto corrección, crecimiento como respuesta a las crisis y desafíos de la vida (Froma Walsh, 2004).

Implica algo más que la mera posibilidad de sobrevivir a un suplicio horrible, atravesarlo o eludirlo. No todos los que sobreviven a estas situaciones son resilientes; algunos quedan atrapados en la condición de víctimas e impedidos de crecer por la ira y la culpa (Wolin y Wolin, 1993).

Por otro lado, las virtudes propias de la Resiliencia permiten a las personas curar sus dolorosas heridas, hacerse cargo de su vida, amar y desarrollar una vida plena (Froma Walsh, 2004).

La Resiliencia o capacidad para minimizar los efectos negativos de la adversidad y maximizar los positivos, está determinada por múltiples factores. De acuerdo con Werner y Smith (2001), resulta de una interacción entre factores protectores, tanto inherentes al individuo como externos, y los riesgos que se dan en la vida de la persona.

Esta capacidad, quedó al descubierto cuando los profesionales de la salud comenzaron a observar que dentro de un mismo grupo de personas que habían sido sometidas a situaciones límites como desastres naturales o guerras, algunas de ellas se recuperaban más fácilmente que otras que no

vista psíquico, la Resiliencia se pone en juego cuando la persona logra mantener en equilibrio los procesos mentales y los estados emocionales ante las adversidades de su entorno, o recuperarlos bajo otras condiciones (Roberto Lorenzo, 2010).

Es una capacidad que el hombre está preparado para desarrollar. Todos tienen las mismas capacidades, algunas de las cuales desarrollan más que otras definiendo así, junto con otros rasgos, su personalidad.

Como cualquier otra capacidad, deben presentarse una serie de factores para alcanzarla, que se van dando desde que el feto empieza a percibir el mundo a través de su madre. Si estos factores se continúan y refuerzan luego del nacimiento, la Resiliencia tendrá bases sólidas sobre las cuales construirse. Podemos decir que cuando no se dan los factores necesarios para desarrollar esta capacidad, el sujeto se queda con lo que llamaríamos una Resiliencia básica ligada a los mecanismos de supervivencia. El aprendizaje consiste en ir resolviendo situaciones cada vez más complejas hasta adquirir la capacidad de superar (y encontrar la salida a) situaciones más traumáticas (Roberto Lorenzo, 2010).

Todos nacemos con una Resiliencia innata, y con capacidad para desarrollar rasgos o cualidades que nos permiten ser resilientes; tales como el éxito social (flexibilidad, empatía, afecto, habilidad para comunicarse, sentido del humor y capacidad de respuesta); habilidad para resolver problemas (elaborar estrategias, solicitar ayuda, creatividad y criticidad); autonomía (sentido de identidad, autosuficiencia, conocimiento propio, competencia y capacidad para distanciarse de mensajes y condiciones negativas); propósitos y expectativas de un futuro prometedor (metas, aspiraciones educativas, optimismo, fe y espiritualidad) (Benard, 1991).

propios hijos y a los que habían quedado en situación de orfandad (Cyrulnik, 2003).

En el sentido más estricto de la palabra, las investigaciones sobre Resiliencia, se refieren a numerosos estudios internacionales, transculturales de desarrollo y vida media; sobre niños y niñas que nacieron en familias de alto riesgo, en donde los padres eran enfermos mentales, alcohólicos, abusivos o delincuentes, en comunidades de extrema pobreza, o en zonas de guerra. Uno de los datos más relevantes de estos estudios que se realizaron en un largo plazo, fue que al menos un 50%, y en ocasiones hasta un 70% de los jóvenes que crecieron en condiciones de alto riesgo, llegaron a ser socialmente capaces; aunque estuvieron expuestos a una tensión severa y no lograron sobreponerse del todo ante algunos obstáculos que les impidieron alcanzar el éxito. Asimismo, estos estudios no solamente sirvieron para identificar las características de estos jóvenes "resilientes", sino que documentaron las características del ambiente familiar, escolar y de la comunidad; lo cual facilitó el hecho de que pudieran manifestar su capacidad de Resiliencia.

Las investigaciones que se han llevado a cabo sobre Resiliencia, validan las anteriores en lo que se refiere a la teoría del desarrollo humano; éstas han dejado claramente establecidas las necesidades que tienen los seres humanos de crecer y desarrollarse, lo cual es parte de nuestra naturaleza, y se manifiesta de forma natural cuando están presentes ciertos elementos.

1.2.4. Factores que favorecen a la Resiliencia

Factores ambientales

Algunos de los factores protectores externos son la presencia de redes de apoyo; la valoración que las personas reciban del medio y las oportunidades para la participación, la contribución y el uso constructivo del tiempo (Kukic, 2002).

han agrupado en cuatro componentes que son, según Suárez (1997), la competencia social, resolución de problemas, autonomía, sentido de vida. Este último presenta 8 rasgos según el enfoque de Resiliencia:

-*Intereses especiales*: interés es aquella preferencia que se manifiesta a través de las actividades que la persona emprende durante su tiempo libre (pasatiempos), el contenido de sus lecturas favoritas, el éxito y el gusto en determinadas disciplinas escolares y en el trabajo (Casullo, 1994). Las personas que tienen fuertes intereses y se pueden dedicar a ellos, manifiestan sentirse más satisfechas (Bessell y Kelly, 1977).

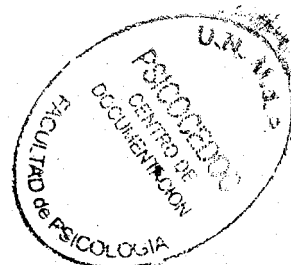
-*Meta*: es aquella finalidad que se persigue por medio de actividades específicas de cualquier índole. Su establecimiento da dirección y sentido a las acciones, lo que incrementa el rendimiento (Cuevas et al., 2001).

-*Motivación para el logro*: es “un tipo de motivación orientada al éxito, frente a la motivación orientada hacia el temor al fracaso” (Castaño, 1995), un impulso director que lleva a “esforzarse por mejorar o satisfacer un determinado criterio de excelencia” (Bisquerra 2000).

-*Aspiraciones educativas*: son los deseos que la persona tiene de aprender. Este aprendizaje es “un proceso personal, pues nadie aprende por nadie, e implica un cambio de conocimientos, de conductas o de experiencias socio afectivas como resultado de la necesidad interna o de una demanda del medio ambiente” (Cazau, 2001).

-*Optimismo*: se entiende por optimismo la interiorización en los individuos, de la creencia de que todo irá bien a pesar de los contratiempos y de las dificultades. El optimismo es una actitud que impide caer en la apatía, la desesperación o la depresión (Seligman, 1995).

-*Persistencia*: persistente es la persona que continua los esfuerzos a pesar de las adversidades, que describe las situaciones difíciles como experiencias de aprendizajes necesarias y que se concibe a sí misma como alguien que no se da por vencido (Raskind, 1999).



- *Independencia*. Se definió como el saber fijar límites entre uno mismo y el medio con problemas; la capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento. Depende del principio de realidad que permite juzgar una situación con prescindencia de los deseos del sujeto. Los casos de abusos ponen en juego esta capacidad.

- *Capacidad de relacionarse*. □ Es decir, la habilidad para establecer lazos e intimidad con otras personas, para balancear la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros. Una autoestima baja o exageradamente alta producen aislamiento: si es baja por autoexclusión vergonzante y si es demasiado alta puede generar rechazo por la soberbia que se supone.

- *Iniciativa*. □ El gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas progresivamente más exigentes.

- *Humor*. Encontrar lo cómico en la propia tragedia. Permite ahorrarse sentimientos negativos, aunque sea transitoriamente y soportar situaciones adversas.

- *Creatividad*. La capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y el desorden. Fruto de la capacidad de reflexión, se desarrolla a partir del juego en la infancia.

- *Moralidad*. Entendida ésta como la consecuencia para extender el deseo personal de bienestar a todos los semejantes y la capacidad de comprometerse con valores. Es la base del buen trato hacia los otros.

- *Capacidad de pensamiento crítico*. □ Es un pilar de segundo grado, fruto de la combinación de todos los otros y que permite analizar críticamente las causas y responsabilidades de la adversidad que se sufre, cuando es la sociedad en su conjunto la adversidad que se enfrenta. Y se propone modos de enfrentarlas y cambiarlas. A esto se llega a partir de criticar el concepto de adaptación positiva o falta de desajustes que en la literatura anglosajona se piensa como un rasgo de Resiliencia del sujeto (Melillo, 2002).

✓ Estoy:

- Dispuesto a responsabilizarme de mis actos.
- Seguro de que todo saldrá bien.

✓ Puedo:

- Hablar sobre cosas que me asustan o me inquietan.
- Buscar la manera de resolver mis problemas.
- Controlarme cuando tengo ganas de hacer algo peligroso o que no está bien.
- Buscar el momento apropiado para hablar con alguien o actuar.
- Encontrar a alguien que me ayude cuando lo necesito.

1.2.7. Resiliencia y Vejez

Dentro de una población existen grupos que están más expuestos que otros a sufrir daños en su integridad psicofísica. Estos, son llamados grupos de riesgos y cada uno demanda un tipo de atención. Los niños, adolescentes y los adultos pasan a lo largo de su vida por situaciones que demandan Resiliencia.

Las circunstancias sociopolíticas de un país determinan la existencia de grupos sometidos constantemente a riesgos tales como enfermedades, violencia, desamparo, desnutrición, etc., que atentan contra sus vidas (Roberto Lorenzo, 2010).

Uno de los grupos que merece ser estudiado es el de los adultos mayores, en el que sus miembros pueden guardar una relación muy particular con la Resiliencia.

En la Antigüedad, los adultos mayores eran respetados por considerar que tenían una sabiduría que habían adquirido por sus experiencias. En Occidente, durante las guerras de conquista de la Edad Media, se los relegó por

Sin embargo, esto no ocurre en la mayoría de las personas de edad avanzada. Si bien, existen varios factores para desarrollar un buen nivel de Resiliencia, llegada a determinada edad, algunos de ellos empiezan a desaparecer.

La vejez está en las antípodas de la vida, al igual que en los primeros años de vida, los lazos afectivos cumplen la función más importante. Por lo que, el mismo apoyo dado a los niños pequeños, ayuda a sentirse valorado y aumenta la autoestima en la vejez.

Se dice que las personas se abandonan a la muerte cuando ya no se pueden hacer proyectos para el futuro. Esto ocurre en cualquier momento de la vida por distintas razones, pero cuando a partir de determinada edad la cercanía del final muestra la dura realidad, el sujeto tiene que recurrir a la Resiliencia. Los mecanismos son diferentes, ya no se trata de sobreponerse a una situación traumática vivida, sino de hacerlo a una que está acercándose. En este caso, se podría pensar que la Resiliencia actúa como preparación de lo que vendrá. Paulatinamente, el sujeto va adaptándose a las nuevas circunstancias y ante la falta de un proyecto futuro, tiene que aprender a vivir intensamente cada momento apoyado por el afecto de los demás.

Podemos decir que una persona que está rodeada de afecto y atención, está en mejores condiciones para sobrellevar su vejez que otra que no lo tiene. Hay personalidades que habiendo sido exigentes con su entorno y al no haber tenido una respuesta positiva, se vuelve insensible. Esta actitud, es el resultado de retirar la energía emocional del mundo que lo rodea y dirigirla hacia uno mismo como un mecanismo de protección y defensa.

Es importante que el entorno en el cual viven los adultos mayores sea favorable para que se mantenga el optimismo, el humor, las relaciones sinceras, la sensación de ser útil a los demás y no ser una carga, y el respeto de todos los integrantes. Cuando falta la mayoría de estas condiciones, la

La Resiliencia, por lo tanto, debe reunir dos condiciones y características:

- La exposición a un daño significativo o una adversidad severa.
- La adaptación positiva a pesar de un "riesgo significativo" en el proceso de desarrollo.

Los eventos adversos que ocurren en la vejez, ponen en funcionamiento múltiples auto-sistemas de adaptación (Greve y Staudinger, 2006). Por ejemplo, puede presentarse un declive en ciertas habilidades del área cognitiva, sin embargo, esto no determinará el funcionamiento cognitivo ya que, gracias al gran bagaje de conocimientos y habilidades adquiridos a través de los años puede compensarlo. Este tipo de procesos, según Baltes (1998), indica que la Resiliencia ocurre diariamente en la vejez, es decir, es un fenómeno normativo.

Los recursos asociados a la Resiliencia (también llamados factores protectores o recursos) son de naturaleza múltiple y cambian en los diferentes periodos de la vida, además cabe recordar que se encuentran a nivel individual, familiar y social o de comunidad (Heckhausen, 2001, Luthar 2000).

Por lo expuesto, en el presente trabajo se propone abordar los rasgos resilientes que presentan los adultos mayores, con el propósito de identificar los factores que contribuyeron en su desarrollo.

CAPITULO III: METODOLOGÍA

3.1. Diseño de Investigación

El proyecto se implementó a través de un diseño exploratorio-descriptivo. Teniendo en cuenta que la Resiliencia en la vejez es una temática poco explorada, se realizó desde un enfoque cualitativo y cuantitativo. No se plantearon hipótesis previas sino que se arribaron a conclusiones al final de la investigación.

3.2. Población

Constituida por adultos mayores de entre 60-75 años de edad, de sexo masculino y femenino que residen en la ciudad de Mar del Plata; que no se encuentren institucionalizados ni presenten deterioro cognitivo.

3.3. Muestra

Se seleccionó una muestra aleatoria, no probabilística de 60 adultos mayores de entre 60 y 75 años que vivían en hogares particulares de la Ciudad de Mar del Plata; y no presentaban aparente deterioro cognitivo. Se incluyeron participantes jubilados o en vías de jubilación que continuaban en actividad laboral, con variados niveles de instrucción, que vivían solos o acompañados con sus familias o cónyuges; excluyéndose personas institucionalizadas. Estimando que los casos seleccionados permitirían reflejar la diversidad y heterogeneidad de situaciones presentes en la población determinada.

La muestra quedo conformada por 30 hombres y 30 mujeres quienes completaron la Escala de Resiliencia para Adultos Mayores (ERAM).

3.4 Técnicas de Recolección de datos

En el trabajo de campo se utilizaron las siguientes técnicas para la recolección de datos:

- *Cuestionario de datos sociodemográficos*: mediante preguntas cerradas y abiertas se exploraron variables de base que permitieron caracterizar la muestra seleccionada: género, edad, tipo de hogar, conformación de grupo conviviente, nivel de instrucción, ocupación, etc.
- *Escala de Resiliencia para Adultos Mayores (ERAM)*: es un instrumento auto-administrado que se administró a la muestra seleccionada. Permite identificar los 8 pilares de la Resiliencia: introspección, independencia, capacidad para relacionarse, iniciativa, humor, creatividad, moralidad y autoestima consistente. Cuyas respuestas van desde una puntuación de 1 a 5, distribuyéndose entre: Nada de acuerdo (NdA), Poco de acuerdo (PdA), Ni de Acuerdo Ni en desacuerdo (NAND), De acuerdo (DeA), Muy de Acuerdo (MdA) respectivamente.
- *Grupos focales*: es una técnica de recolección de datos, que se lleva a cabo mediante una entrevista grupal semiestructurada, que gira alrededor de una temática propuesta, a través de un guión previamente elaborado. Se utilizó con el fin de medir los diferentes rasgos que conforman la Resiliencia (intereses especiales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad, sentido de propósito).
- *Entrevista semi-dirigida*: se desarrolló a partir de una serie de ejes de indagación que sirvieron de guías para poder detectar las estrategias de afrontamiento y los factores externos (redes de apoyo, valoración que se

El encuentro se extendió entre 60 y 80 minutos; luego de esto se ofreció un refrigerio a los participantes.

Por último, luego de cotejar los resultados cualitativos de los grupos focales con los resultados cuantitativos de la Escala de Resiliencia ERAM, se determinó quién es el Adulto Mayor más Resiliente de cada sexo. A cada uno por separado y de forma individual, se le administró una entrevista semi-dirigida individual. Indagando acerca de las Estrategias de Afrontamiento, Factores externos (Redes de Apoyo, Valoración que se recibe del medio y Uso constructivo del tiempo) y Factores Internos (Resolución de Problemas, Autonomía, Optimismo y Sentido de Vida

3.6. Método de análisis de datos

Se realizó un análisis cuantitativo de los resultados arrojados por los protocolos auto-administrados de la Escala de Resiliencia para Adultos Mayores (ERAM); él mismo fue llevado a cabo a través de técnicas de estadística, descriptiva e inferencial apropiadas, utilizando el paquete estadístico SPSS.

La información obtenida de los grupos focales y en las entrevistas semi-dirigidas, fueron analizadas de manera cualitativa, mediante el método de comparación constante que permite efectuar categorizaciones y tipologías comprensivas

Tabla 2. Pilares de la Resiliencia en adultos mayores.

Pilares de la Resiliencia	Media	Desvío
Confianza interpersonal	4.43	.62
Consistencia Moral	4.41	.42
Autoconfianza	4.04	.45
Autoevaluación	4.01	.56
Iniciativa	3.90	.74
Autodeterminación	3.83	.45
Humor	3.65	.72
Autoexigencia	3.07	.53
Total	3.90	.32

En la Tabla 2, se observan valores elevados en los Pilares de Confianza Interpersonal (4.43) y Consistencia Moral (4.41). Mientras que los valores mínimos se destacan en los Pilares de Autoexigencia (3.07) y Humor (3.65)

Respecto al segundo objetivo específico que pretendía comparar la Resiliencia según género, se obtuvieron diferencias en el grado de Resiliencia entre Hombres y Mujeres. Esto puede observarse en la siguiente tabla.

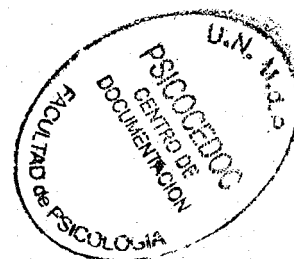


Tabla 4. Dimensiones Humor, Iniciativa, Autoconfianza y Consistencia moral según sexo en adultos mayores.

	Humor		Iniciativa		Autoconfianza		Consistencia Moral	
	Media	Desvío	Media	Desvío	Media	Desvío	Media	Desvío
Mujeres 0.38	3.70	0.63	3.94	0.76	4.19	0.42	4.52	
Varones 0.44	3.58	0.63	3.84	0.72	3.86	0.42	4.29	
Valor <i>t</i>	.649		.543		3.00**		2.09*	

* $p < 0.05$; ** $p < 0.01$

Tabla 5. Dimensiones de Autoexigencia, Autoevaluación, Autodeterminación y Confianza interpersonal según sexo en adultos mayores.

	Autoexigencia		Autoevaluación		Autodeterminación		Confianza Interpersonal	
	Media	Desvío	Media	Desvío	Media	Desvío	Media	Desvío
Mujeres	3.08	0.56	4.15	0.59	3.89	0.44	4.60	0.51
Varones	3.07	0.52	3.86	0.49	3.77	0.47	4.24	0.69
Valor <i>t</i>	0.08		2.01*		1.74		2.34*	

* $p < 0.05$

Las mujeres que asistieron al grupo, en éste momento de sus vidas manifiestan entre sus intereses especiales el viajar, ayudar y dedicarse tiempo a ellas mismas.

- *Interés en Viajar*

Destacan sobre todo la posibilidad de viajar, como el principal interés, aunque no lo mencionan como un proyecto ya planificado, sino más bien como un anhelo. Puede verse, por ejemplo en lo mencionado por una de ellas:

"Mi interés hoy es viajar y poder pasarlo bien todo lo posible" (mujer 65 años)

- *Interés en Ayudar*

En segundo lugar el interés que más se destaca es el sentirse útiles, activas, quizás vinculadas al rol materno, o actividades voluntarias; este interés se engloba en expresiones como ayudar o colaborar con otras personas:

"yo me siento bien ayudando a mis hijos con mis nietos, me gusta cuidarlos"
(mujer, 67 años)

Otro interés que se destaca es la necesidad de dedicar tiempo para sí mismas. Durante el envejecimiento, es común que los adultos comiencen a tener tiempo libre, debido a que hay muchas de las actividades que antes realizaban como trabajar, cuidar del hogar, de los hijos, entre otras, que hoy ya no es necesario realizar; porque los hijos ya son independientes o ellos se jubilaron. Por esto es que ven la necesidad de encontrarse con ellas mismas y dedicarse tiempo para poder realizar aquellas cosas que les interesan, relegaron o les den bienestar.

"yo en este tiempo me estoy dedicando a mí, a lo que siempre me gusto hacer y que por distintos motivos no he podido" (mujer 65 años)

Haciendo referencia a los nietos, se menciona la admiración que sienten frente a la juventud, puntualmente resaltan el sentimiento hacia aquellos jóvenes que se esfuerzan por llegar a ser profesionales, esforzándose día a día por un futuro mejor. Algunos dicen:

"Admiro mucho a la juventud que estudia y trabaja" (hombre, 66 años)

"Yo le apuesto mucho a la juventud; la juventud que trabaja, la juventud que estudia. Yo apuesto mucho a la gente joven; yo no soy joven, yo soy mayor" (hombre 74 años)

- *Interés en el cuidado de la Salud*

Destacan interés en la salud relacionado con el cuidarse a uno mismo, en un presente saludable: lo acompañan de palabras como "sentirse vitales", "con entusiasmo", y también reconocen "los desajustes lógicos de la edad"; por ejemplo, dicen:

"La salud es lo principal, creo que es lo que nos va a mantener un montón de años más" (hombre, 72 años)

"a nivel salud, tengo algunos desajustes, que es lógico. Lo voy llevando, me siento vital, me siento con entusiasmo" (hombre, 63 años)

- *Interés en el Trabajo*

Y por último resurge el hecho de mantenerse en actividad, la identidad que proporciona el trabajo; fuertemente relacionado con un imaginario positivo, con mayores ingresos, y la tranquilidad que esto genera:

"seguimos trabajando; para tratar de pasarla bien también" (hombre, 70 años)

"Yo, estoy contento con la vida que llevo, toda la vida, siempre he trabajado,

En segundo lugar puede observarse que viajar y conocer lugares es una de las metas que se ponen de manifiesto como parte importante de disfrutar del tiempo libre:

"mi meta hoy es poder viajar, pasear con mi esposo" (mujer 63 años)

"viajar, disfrutar el tiempo libre con mis amigas, conocer lugares" (mujer 67 años)

El grupo de hombres, nombra entre sus metas la tranquilidad, la solidaridad y el poder viajar.

- **Tranquilidad**

Hoy entre sus metas destacan el hecho de estar tranquilos, con el deseo de seguir como hasta ahora, vivir lo mejor posible y llegar a ver una Argentina mejor:

"hasta donde yo pensaba llegar es a estar tranquilo; logré una tranquilidad que es importante en la vida" (hombre, 70 años)

"a mí me gustaría ver una Argentina mejor, esa era mi meta; pero contento, con entusiasmo, porque veo un cambio, veo una mejora que yo jamás soñé que iba a ver" (hombre, 63 años)

- **Solidaridad**

Otra de sus metas está relacionada con la solidaridad, con el ayudar, dando una mano o colaborando con quien lo necesite:

"siempre doy una mano o coopero, soy socio protector de Cilsa, que todos los meses aporto para contribuir a la salud" (hombre 66 años)

- Viajar

Se puede destacar en primer lugar que lo que más las motiva es poder viajar como modo de dispersión, descanso y acercamiento a sus familiares; por ejemplo una de ellas dice:

"Lo que me motiva hoy, es ahorrar para poder viajar y ver a mi hijo" (mujer, 61 años)

- Socialización

Aquí puede verse cómo el realizar actividades y relacionarse con pares es un factor motivador para las mujeres integrantes del grupo. Una de ellas dice:

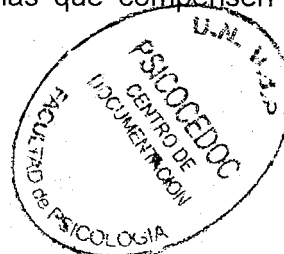
"la parte social es muy importante en esta etapa, te motiva, te hace andar, hacer cosas" (mujer, 65 años)

- Estar con la Familia

Y en tercer lugar mencionan como motivadores a sus nietos:

"a mí me motivan los nietos, poder estar y pasar tiempo con ellos" (mujer, 65 años)

Los hombres, que participan en el grupo, mencionan que hoy se sienten motivados por las mismas causas o razones que cuando eran jóvenes; y entre ellas resaltan la sabiduría que aporta los años y la experiencia, sobre todas las cosas. Destacan que ahora aprecian la vida de otro modo, con detenimiento y aplicando la sabiduría que les aportó los años. La experiencia adquirida a lo largo de la vida, facilita que las personas mayores conozcan cómo actuar optimizando, seleccionando y utilizando estrategias que compensen posibles



conductas o de experiencias socio afectivas como resultado de la necesidad interna o de una demanda del medio ambiente” (Cazau, 2001).

Las mujeres adultas del grupo focal afirman que es posible aprender en esta etapa de sus vidas, dejando atrás todo prejuicio en relación a la edad y a la creencia de que en “la vejez ya no se puede aprender”, estas mujeres se muestran abiertas a la idea de poder desarrollarse y crecer intelectualmente. Ellas aspiran aprender computación fundamentalmente.

- Aprender Computación

Entre lo que les gustaría aprender, lo más destacado es computación, como por ejemplo en los siguientes comentarios:

“a mí lo que me gustaría aprender es computación” (mujer 67 años)

“yo estoy aprendiendo, con la compu me puedo comunicar con mis hijos, conocer lugares... no te digo que ahora soy una luz, pero sí me defiendo mucho” (mujer, 61 años)

Ellas, además, mencionan que les gustaría aprender: a manejar, un estudio o carrera y alguna actividad deportiva, siendo la mayormente mencionada natación.

En cuanto a lo que creen que ya no podrían aprender, la mayoría de ellas considera que “no hay cosas que no podrían aprender, que todos los días se aprenden cosas nuevas”; solo algunas de ellas consideran que hay cosas que no podrían aprender cómo se puede ver en estos comentarios:

“Creo que no podría aprender música” (mujer 67 años)

“Una de mis cosas pendientes es tener un auto y manejarlo. Ahora comprar un auto no es tan difícil, pero ahora ya no puedo manejar” (mujer 61 años)

"idioma también me gustaría; porque nosotros hicimos un viaje éste año y me di cuenta de que hay que saber idioma, porque acá estamos perfectos, pero fuera de nuestro país, la cosa se complica... Así que por lo menos inglés, me gustaría aprender" (hombre, 74 años)

Nuevamente, al igual que el grupo de mujeres, ellos consideran que no hay nada que no podrían aprender; que es sólo una cuestión de intereses:

"creo que, no habría nada que yo no podría aprender. Lo que pasa que hay cosas que no me interesan, eso es diferente. Pero si yo me esfuerzo lo logro, creo que todos, cualquiera de nosotros podría hacerlo" (hombre, 63 años)

Aunque también, algunos de ellos dicen que algo que no podrían aprender es alguna actividad relacionada con el desempeño físico; ya que por la edad que tienen podrían sentirse mal o no lograrlo, consideran "que están grandes para hacerlo", ellos dicen:

"ser piloto; me quedé con las ganas. Y ya estoy grande para eso, no se si no subo y me mareo" (hombre, 74 años)

Las mujeres decían que no podrían aprender a manejar y los hombres que no podrían ser pilotos esto se puede atribuir a que ambas actividades requieren de destreza y coordinación física y mental; implican también vencer miedos y estereotipos sociales, que no todos están dispuestos a superar y lo aceptan como una limitación típica de la edad.

4.2.5. Optimismo

Se entiende por optimismo la interiorización en los individuos, de la creencia de que todo irá bien a pesar de los contratiempos y de las dificultades.

"Yo me crié en esta ciudad, y cuando la vi me enamoré. Tengo la suerte, soy un jubilado, voy todo el verano a la playa; no tengo horarios no tengo nada, así que agarro todas las cosas y me voy, y lo disfruto" (hombre, 68 años)

Aunque también destacan que más allá de ser optimistas se debe ser realista, a pesar de que les haya ido mal en la vida, dándole el lugar que le corresponde al hecho de que les haya ido mal; comentan:

"yo más que optimista, soy realista; sí, en parte optimista también" (hombre, 63 años)

"forma parte de nuestra edad ser realistas" (hombre, 63 años)

Ambos grupos se consideran optimistas, pero se diferencian en el modo en que lo hacen. Las mujeres lo relacionan con los malestares económicos que tuvieron que atravesar y cómo ellas pudieron "ser sostén" de sus familias, sobre todo ante la pérdida de esperanzas de sus maridos. Mientras que los hombres, si bien hacen mención a hechos económicos, no lo hacen desde las crisis, sino destacando las recompensas que el trabajo les dio, entre ellas el hecho de poder vivir en Mar del Plata y disfrutar de beneficios tales como tener el mar muy cerca. Sin dejar lado el hecho de que se reconocen a sí mismos como optimistas pero también realistas, saben que los frutos de hoy son la consecuencia de sus grandes esfuerzos del ayer.

4.2.6. Persistencia

Persistente es la persona que continúa los esfuerzos a pesar de las adversidades; que describe las situaciones difíciles como experiencias de aprendizajes necesarias y que se concibe a sí misma como alguien que no se da por vencido (Raskind, 1999).

mismo y de la propia vida, honrar el papel que se le ha confiado y llevarlo a cabo conscientemente. La espiritualidad "se refiere a aquellas actitudes, creencias y prácticas que animen la vida de las personas" (Ramsey y Bliezner, 1999).

Todas ellas se definen a sí mismas como personas espirituales. Algunas de ellas consideran la espiritualidad en primer lugar como aquello que le da sentido a la vida. Aquí la espiritualidad aparece asociada no tanto a la religiosidad, sino a aquello que motiva, que guía las acciones y las motiva a seguir adelante:

"creo que todo lo que hacemos, lo hacemos con espiritualidad" (mujer, 65 años)

"la espiritualidad es la vida, hay espíritu de trabajo, espíritu de amor, es lo que le da sentido a la vida, la espiritualidad es la vida misma" (mujer, 65 años)

Otras de las integrantes del grupo la consideran como la paz interior y el estar bien con uno mismo:

"para mí es sentirse bien con uno mismo, tener paz interior. Sentirse bien para mí... ir a la cama y decir que bien me siento" (mujer, 67 años)

Y por último están quienes relacionan la espiritualidad con la fe:

"es tener fe, porque si no tenés fe, no tenés nada" (mujer, 61 años)

"yo por ejemplo vivo con Jesús, todo lo hago en nombre de Jesús, para mí eso es lo primordial" (mujer, 67 años)

Los hombres asocian espiritualidad a la trascendencia, reconocen que debe haber un espíritu que venga de algún lado, ya que un hombre sin espíritu

En el caso de las mujeres que integran este grupo focal en primer lugar destacan que el sentido que le dan hoy a sus vidas es “poder vivir en paz y en alegría”, acompañado de conceptos como: “aceptarse a uno mismo”, “tener paz interior, fe”.

- Aceptación

Puede verse como una vez más, en este grupo aparece la necesidad de aceptación de uno mismo, que puede relacionarse con los cambios que enfrentan estas mujeres en la edad mayor; cambios como pérdidas, jubilaciones, cambios en lo corporal y lo estético; que implican ir aceptando y formando una nueva imagen de uno mismo y darse cuenta que pueden encontrar aspectos de uno mismo que desconocían aceptando lo recorrido y vivido. Ellas expresan:

“vivir, tener aceptación de lo que te pasa, seguir viviendo con entusiasmo, con fe” (mujer, 68 años)

“hay que aceptar las cosas” (mujer, 61 años)

- Solidaridad

En segundo lugar aparecen las ideas de ayudar, relacionadas con otro. Mencionan la necesidad de continuar sintiéndose útil dentro de la sociedad; ya que en esta etapa y en especial para las mujeres, el rol que venían cumpliendo puede ya no estar dado de la misma manera; muchas están ya jubiladas, los hijos ya son independientes, no tienen la necesidad de quedarse en casa para cuidarlos; y por lo tanto necesitan ocupar su tiempo en proyectos que las hagan sentirse participe de la sociedad y útiles en ella.

“vivir, ayudar” (mujer, 68 años)

"el papel que me gustaría jugar, es acompañar. Acompañar al joven, acompañar al adolescente; acompañar a mis hijos, por supuesto a mi familia" (hombre, 63 años)

- Disfrutar de la vida

Y por último señalan el disfrute como parte del sentido que tiene la vida para ellos hoy; aquí todos concuerdan en disfrutar de las pequeñas cosas, fundamentalmente del mar y del hecho de poder vivir en Mar del Plata:

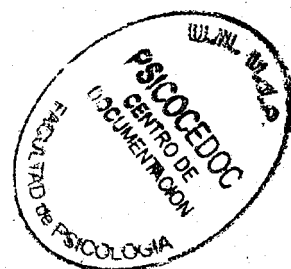
"disfrutar de las pequeñas cosas, que a veces no nos damos cuenta; solamente ir a tomar mate a la costa, o ver el atardecer en la playa" (hombre, 74 años)

"tenemos el mar tan cerca y a veces con solo mirarlo se nos pasan todos los males del día, uno se despeja; y es un disfrute total" (hombre, 70 años)

En este caso podemos notar ciertas similitudes al destacar cuál es el sentido de la vida para todos los adultos mayores que participaron del grupo, tanto hombres como mujeres destacan que quieren seguir viviendo bien, en paz y alegría, y sobre todo tranquilos. Dedicándose a disfrutar de la vida, de sus nietos, de las bellezas de la ciudad donde viven. Otro interés que vuelven a mencionar es la solidaridad, relacionado con el poder ayudar desde algo chiquito como cuidar a sus nietos o dar una mano a un vecino, o también participar en una ONG que ayude a los niños a salir de la calle y volver a jugar.

4.3. Estrategias de Afrontamiento, Factores Internos y Externos

Para cumplir el tercer objetivo específico, que pretendía evaluar los factores externos e internos, y las estrategias de afrontamiento que contribuyeron a la constitución de los rasgos resilientes; se realizó con los dos sujetos, un hombre y una mujer, que obtuvieron las puntuaciones más elevadas, una entrevista semi-dirigida.



4.3.1. Estrategias de Afrontamiento

En la entrevista con el sujeto más Resiliente del grupo de hombres, él mismo manifestó que ha atravesado situaciones difíciles a lo largo de su vida. Afirma que las circunstancias de la vida misma le fueron aportando fuerzas para poder sobreponerse a las situaciones difíciles. Cuando su mujer estuvo enferma, él hizo de hombre y de mujer en su casa, se encargó de sus hijos, de los quehaceres del hogar, de trabajar para traer el dinero a su casa. *“Hay que ponerle el hombro a las situaciones difíciles”*, reafirma; para esos casos siempre acude a su esposa y sus tres hijos, su familia nuclear son su apoyo incondicional.

En el caso de la mujer seleccionada como la más Resiliente, también se destaca que la misma atravesó situaciones difíciles en su vida, como la pérdida de uno de sus hijos a los 15 años y luego la partida de otro hijo a España, lugar donde continúa viviendo. Para poder atravesar estas situaciones se apoyó mucho en su marido y en su otro hijo, pero menciona que *“a pesar de todo, el dolor nunca se va, pero se aprende a convivir con él”*.

4.3.2. Factores Internos

- **Resolución de problemas**

Frente a situaciones difíciles él las afronta, tomando el control de la situación. Relata que en una ocasión, escuchó que le estaban robando a su vecino; sin dudarle, se levantó, llamó a la policía y fue a auxiliar a su vecino. *“Es el día de hoy que mi vecino me agradece porque casi que le salvé la vida”*.

Se considera una persona que no busca problemas, pero cuando alguno se presenta, suele tomar el control de la situación y priorizar el bien del otro.

y se compró las maquinarias para empezar con una mini fábrica textil; en la que aún se encuentra trabajando y es el sostén de su hogar. *“Soy un hombre que le pone el pecho a las situaciones, y no me avergoncé al momento de tener que salir a pedir trabajo, luego del cierre de la Universidad”*

Considera que el optimismo es una característica que se va adquiriendo a lo largo de la vida. *“No se nace optimista, la vida te va haciendo; con fe y confianza”.*

La mujer se considera optimista y afirma *“la alegría me encanta, me encanta estar alegre, me encanta”*; aunque reconoce que después de todo lo que paso cambio un poco, nos dice que su alegría nunca se perdió, que aun esos momentos trataba de sentirse bien *“Yo siempre fui una persona alegre. Siempre me gusto sentirme bien, yo me arreglaba y mi hijo me decía -a me cambiaron de mama-, y yo le respondía -por? hacer cosas, me encanta-”*

- **Sentido de vida**

“Los años dan aplomo, sabiduría”, él afirma que hoy piensa antes de actuar y logra aprender de los errores. Aunque frente a momentos difíciles, se siente con menos fuerzas para afrontarlos; mientras que disfruta mucho más de los momentos agradables o felices.

Hoy piensa que la vida, es para disfrutarla; valora el pasar tiempo con sus hijos y con su nieto; con quien mantiene una muy linda relación, le gusta llevarlo al cole, acompañarlo y aconsejarlo. Recuerda que la relación con su abuela, de niño, fue muy diferente; y hoy reconoce que le pediría disculpas por cada momento que no quiso pasar junto a ella; e intentaría recuperar su familia.

“Es difícil vivir, pero siempre frente a algún contratiempo hay que tratar de seguir adelante. El sentido que le doy, es estar bien, más allá de la edad, compartir con la familia. Estar bien con las personas, me encanta”. Esto es lo que nos dice ella en cuanto al sentido de vida, es muy importante estar bien,

barrio. Siempre me gustó relacionarme con la gente, nunca fui de tener problemas con mis amigas, ni con la familia tampoco”.

En cuanto a los valores que ha ido internalizando, ella solo resalta la dedicación a su familia. *“La familia para mí es lo más importante, tratar de darles todo a mis hijos. Ese puede ser un valor: Cuidar a mi familia”.* Cree que lo fue aprendiendo a largo de su vida, ya que ella no tuvo a su mamá.

- **Valoración que se recibe del medio**

El hombre, considera que los golpes de la vida lo fueron haciendo madurar y realizar sus propias elecciones; las mismas hoy son aceptadas y valoradas por su núcleo familiar.

En el caso de ella, se siente valorada por su entorno, generalmente toman en cuenta sus opiniones y la apoyan en sus decisiones; aunque menciona que en situaciones difíciles o de toma de decisiones importantes prefiere no involucrarse demasiado; *“cuando las situaciones se ponen difíciles prefiero no meterme; y mi hijo a veces me reclama que yo “nunca opino”, y yo sé que mis opiniones siempre son válidas, pero soy yo la que no quiero meterme.”.*

- **Uso constructivo del tiempo**

Al adulto mayor le gusta invertir su tiempo libre disfrutando de la playa en verano, del mar, de los asados en familia. También pasan tiempo viajando y paseando generalmente con amigos.

Al igual que el hombre, la adulta mayor, prefiere utilizar su tiempo para disfrutar de la familia, y cuidar a sus nietos es lo que más le agrada hacer. Aunque también le gusta pasear con su marido por la playa y charlar con la gente que se encuentra. Comenta que le gusta mucho hacer manualidades,

demonstraron que las mujeres son más resilientes que los hombres. En todas las dimensiones, los valores arrojados por las mujeres fueron mayores que las de los hombres (M: 3,99; H: 3,80). Diferencia que también pudimos comprobar en los Grupos Focales; ellas consideran que "sacaron adelante" a sus familias, haciendo referencia a lo emocional y anímico con objetivos a corto plazo; fundamentalmente en período de crisis cuando sus maridos habían perdido las esperanzas. Mientras que los hombres, hacen hincapié más sobre lo racional, superando las dificultades esforzándose por trabajar más y cumplir con el rol de sostén económico de la familia, con objetivos a largo plazo.

En cuanto a las dimensiones de la Resiliencia, indagadas en la *Escala para la Evaluación de la Resiliencia en Adultos Mayores (ERAM)* donde quedan incluidos los rasgos evaluados en los grupos focales (Intereses, Metas, Motivación para el logro, Aspiraciones educativas, Optimismo, Persistencia, Fe y Espiritualidad, Propósito de vida) se encontraron diferencias estadísticamente significativas, tanto en hombres como en mujeres en la dimensión de la Confianza Interpersonal (H: 4,24; M: 4,60) y Consistencia Moral (H: 4,29; M: 4,52).

La dimensión de Confianza Interpersonal, puede verse reflejada en la importancia que le dan los adultos mayores a la necesidad de fomentar vínculos externos al núcleo familiar. La presencia de elementos tales como la supervivencia del cónyuge, un buen nivel de apoyo informal de familiares, amigos o vecinos, son factores que resultan decisivos; facilitando o inhibiendo la satisfacción y el ajuste vital en la vejez. Un ejemplo de esto, se dio en la entrevista con el adulto mayor, quien considera que hoy tiene pocos amigos (ya que muchos han fallecido) pero los valora mucho. La mujer también, destaca la importancia de los vínculos externos, aunque reconoce que hoy también tiene pocas amigas y no les dedica mucho tiempo.

Éste grado significativo de Confianza Interpersonal, lo vemos también en la toma de decisiones y en la valoración que reciben de su entorno. Teniendo

La dimensión Autoexigencia, fue la que arrojó el valor más bajo (H: 3,07; M: 3,08). Inferimos que esto se debe a factores tales como la aceptación, la tranquilidad y la estabilidad. Quizás en este momento de la vida los adultos mayores no se imponen o se exigen cumplir con ciertas normas, se aceptan como son y viven más tranquilos.

En este sentido, el grupo de hombres menciona, cuando se les pregunta acerca del sentido que le dan a la vida hoy, en primer lugar la tranquilidad, asociado íntimamente a la estabilidad; es decir, a seguir como hasta ahora y viviendo del mejor modo posible.

Cabe destacar que la diferencia en el paso del tiempo en cuanto a las motivaciones, también puede relacionarse con la autoexigencia. Esto puede deberse a la relación entre el lugar y los roles que tanto hombres y mujeres deben cumplir en la sociedad (económico, social, familiar, etc.), que se ubican en el imaginario social colectivo y que muchas veces ejercen una presión implícita, desde la que se desprenden muchas de esas autoexigencias, que son fuente de motivación.

Para las mujeres sus motivaciones cambiaron a lo largo de sus vidas; percepción que puede relacionarse con las libertades y concesiones que fueron adquiriendo como género a lo largo de la historia de nuestro país. Ellas mencionan que hoy los tiempos son más abiertos, que pueden hacer lo que siempre soñaron y conocerse más a sí mismas. Mientras que para los hombres, las motivaciones se mantienen con el paso del tiempo; hecho que también puede estar relacionado con la historia política y económica del país; particularmente en el modo de considerar al trabajo, a la familia y al tiempo libre.

Las mujeres mencionan cómo una motivación fundamental el hecho de mantenerse activas, relacionándolo con la utilidad, el ayudar y colaborar con los demás. La participación social y el voluntariado, entre otros, han sido

Dentro de los rasgos explorados en los grupos focales se encuentra, la motivación para aprender; en los adultos mayores puede verse como necesidad de adaptación a los cambios y avances tecnológicos característicos de la época actual; rompiendo una vez más con ciertos prejuicios que trae aparejado esta etapa, demostrando que en algunos casos la misma puede ser tan dinámica como otras etapas de la vida. Por ejemplo en su mayoría nuestros adultos mencionaron su interés por aprender computación, algún estudio o carrera y/o alguna actividad deportiva. Cada día se hace más nítida la imagen de la vejez como tiempo de oportunidad, como tiempo y espacio para el desarrollo de renovados modos de encarar la vida.

Algunos autores (Cole, 1993) entienden que no es posible realizar una interpretación adecuada sobre el envejecimiento o sobre la vejez en un momento dado si ésta no es fruto de un análisis histórico. Se debe considerar que los problemas relacionados con el envejecimiento no son de origen individual, sino que tienen que ver con los *cambios sociales y culturales* de una sociedad en constante movimiento y evolución, que afectan a la permanente modificación de los niveles de oportunidades que los mayores tienen en el seno de la misma.

En Intereses especiales, otro de los rasgos explorados en el grupo focal, no se observan diferencias en cuanto al grupo de hombres y al de mujeres. De igual manera, ambos, destacan como interés poder viajar, compartir tiempo con la familia, sienten admiración por la juventud, interés por cuidar su salud y mantenerse activos mediante el trabajo. Se debe a que en esta etapa de la vida es común que los adultos comiencen a tener tiempo libre, y que pueden invertirlo en ellos mismos. Aspectos que coinciden con lo mencionado en el rasgo de metas.

Otro punto evaluado en el grupo focal fue el optimismo, entendiéndose por el mismo como la interiorización en los individuos, de la creencia de que todo irá bien a pesar de los contratiempos y de las dificultades. Es de importancia

cambios que trae la vejez, como por ejemplo los cambios a nivel corporal, la solidaridad, la salud, la tranquilidad y principalmente el disfrute de la vida.

El último objetivo indagó acerca de las estrategias de afrontamiento, factores internos y externos que contribuyeron al desarrollo de la Resiliencia que presentan los adultos mayores hoy.

Para conocer los factores externos, los ejes de indagación fueron: las redes de apoyo, la valoración que se recibe del medio, las oportunidades para la participación y el uso constructivo del tiempo. Al realizar éste análisis surgen potenciales factores explicativos de ajuste al envejecimiento y de satisfacción vital en la vejez, discriminados en tres grandes grupos de factores: la salud, el apoyo socio-afectivo y los recursos económicos.

Respecto del uso constructivo del tiempo libre, los adultos mayores, tanto el hombre como la mujer, priorizan pasar tiempo con sus familias, realizar trabajos manuales, ir a la playa, pasear o viajar, buscan fórmulas con las que dotar de significado su tiempo libre y su vida. De esta manera se promueve la idea y el desarrollo de la vejez como tiempo de ocio, pero de un ocio productivo y constructivo, que supone la realización de funciones y actividades con contenido de ayuda a la comunidad y con sentido principalmente contributivo.

Entre las estrategias de afrontamiento que debieron implementar los sujetos entrevistados ante las diversas situaciones difíciles, mencionan como primer factor, el afrontar problemas de salud de algún familiar cercano. En el caso del hombre, la enfermedad de su esposa, hacerse cargo de sus tres hijos, la pérdida del trabajo a causa del Golpe de Estado, las crisis económicas. En el caso de la mujer, el fallecimiento de un hijo y la erradicación fuera del país de otro de sus hijos. Ambos reconocen que el modo de sobreponerse fue con el apoyo de su familia nuclear.

Ésta capacidad de las personas para recobrase de la adversidad y salir fortalecidas y dueñas de mayores recursos, es la Resiliencia. Se trata de un

como los de Seccombe y Lee (1986); Braithwaite y Gibson (1987); Bergman (1990); Herzog, House y Morgan (1991); son ejemplos empíricos que apoyan la importancia de la salud como predicador exitoso de envejecimiento.

En la vejez, el nivel de salud se convierte no sólo en el parámetro fundamental en función del cual tienden a elaborar su autoconcepto físico, sino que ésta forma de percepción de sí mismos también interactúa con su propio funcionamiento a niveles cognitivo y social. De esta forma, el nivel de salud percibido va a determinar en gran parte el autoconcepto y la valoración de su propia capacidad para afrontar los problemas que el sujeto puede tener. Esa percepción del estado físico va a constituir una variable decisiva, en función de la cual el anciano establecerá no sólo su propia identidad sino también su bienestar (Antequera, Santin y Blanco Picabia 1994).

La actividad física y/o intelectual, resulta fundamental en ésta etapa vital. La Teoría de la Actividad (Havighurst y Albrecht, 1953; Lemon, Bengston y Peterson, (1972), propone una relación positiva entre actividad y satisfacción vital en la vejez, reconociéndola como el mejor predictor de envejecimiento exitoso.

Alineado con los factores internos indagados, también aparece el hecho de poder tener buenas relaciones con los demás; unido al poder convivir con los otros. Hecho que es importante considerar, porque en la vejez es muy común que los adultos mayores convivan con sus hijos, nietos, o en alguna institución, y esto puede resultar en muchas ocasiones algo dificultoso. El sentimiento de utilidad y participación social, la sensación de tener todavía objetivos y metas en la vida y de seguir formando parte activa de una comunidad, son marcadores que están estrechamente relacionados con el mantenimiento de un autoconcepto joven.

Esto nos demuestra que a pesar de haber vivido momentos difíciles, muchas personas mayores se encuentran en buena condición de salud psico-emocional; incluso dan muestras de estados saludables, con gran vitalidad,

edad, es muy diferente a la de hace 50 años y *serán* muy diferentes a las de dentro de otros 50 (Martín García, 1994).

Por todo lo mencionado, consideramos que los adultos mayores en la actualidad constituyen toda una fuente de capacidades productivas que pueden ser mucho mejor aprovechadas con fines sociales constructivos (Sicker, 1994). Es necesario que encuentren ese sentido para poder disfrutar, seguir desarrollándose en lo personal y encontrar el bienestar para cada uno de ellos.

CAPITULO VI: CONSIDERACIONES FINALES

En este apartado queríamos reflejar la vivencia subjetiva a partir de la realización de este trabajo, que habitualmente no se visualiza en los resultados de las tesis de grado. En cuanto a la experiencia vivida con los adultos mayores, tanto en los grupos focales como la administración de los cuestionarios, podemos decir que en su gran mayoría fueron las mujeres las más abiertas a participar y colaborar con la investigación; algunas de ellas, inclusive, convencieron a sus maridos para que las acompañaran. Por otra parte, todos se mostraron contentos por formar parte del proyecto; manifestando que en escasas ocasiones se recurre a ellos: "tenemos que estar agradecidos, toman nuestra opinión para una investigación de la facultad", "tenemos que acompañar y colaborar con la juventud; son los profesionales del mañana" decían.

La vejez es un momento de la vida, por el que todo debemos atravesar; y en el que al nombrarlo, se nos vienen a la mente tantas personas que tenemos cerca y otras que ya no están. No nos resultó un tema fácil de desarrollar y por tal motivo la investigación se demoró mucho más allá de lo planificado. Con el pasar de los meses, entre una etapa y otra de éste trabajo, la vida se llevó a

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANDERSON, C. E.; WEBER, J. A.: "Preferentemete Planning and perceptions of satisfaction among retirees", en *Educational Gerontology*, (1993), pp. 397-406.

ANTEQUERA, R.; SANTIN, M. y BLANCO PICABIA, A. (1994): "El autoconcepto en ancianos institucionalizados". *Intus 5* (1/2), 87-104.

ANTONOVSKV, A.; FT ALS.: "Attitudes toward Retirement in an Israeli Cohort", en *International Journal of Aging and Human Development*, (1990), pp. 57-77.

ANUARIO ESTADÍSTICO MINSAP, Ciudad Habana, Cuba, 2004

ATKINS, G. L.; ERBS, L. A.: "Business in an Aging Society: Legislative Issues", en *Generations*, (1989), pp. 18-22

BERGMAN, J. A.: "The Crisis in Retiree Health Benefit", en *Journal of Aging and Social Policy*, (1990) pp. 153-168

BRAITHWAITE, V. A.; GIBSON, D. M.: "Adjustment to Retirement: What We Know and What We Need to Know", en *Ageing and Society*, (1987), pp. 1-18.

CABEZAS, J. A.: "Las grandes etapas evolutivas de la adultez y la educación de adultos", en *Revista Educadores*, (1989), vol. 31, pp. 27-52.

CASTRO-BOLAÑO, C.; NUÑEZ, M.J.; OTERO-LÓPEZ, J.M.;
FREIRE

GONZÁLEZ JIMÉNES, L.; LÓPEZ CRUZ, I. A.; MARÍN MEDINA, C. A. (1997): "La vejez". Disponible en la web en <http://vejez.galeon.com/page4.html>

HAVIGHURST, J. R.; ALBRETCH: *Older People*. New York. Longman, Green & Company, 1953.

HERZOG, A. R.; HOUSE, J. S.; MORGAN, J. N.: "Relation of work and retirement to health and well-being in older age", en *Psychology and Aging*, (1991), pp. 202-211.

KASTENBAUM, R.: "Encrusted elders: Arizona and the political spirit of postmodern aging", en R. T. COLE, E. ALS.: *Voices and Visions of Aging. Toward a Critical Gerontology*. New York, Springer Publishing Company, 1993.

KIMMEL, C. D.: *Adulthood and aging. An interdisciplinary developmental review*. New York, J. Wiley. 1990.

LASLETT, P.: "The emergence of the third age", en *Ageing and Society*, (1987) pp. 133-160.

LASLETT, P.: *A fresh map of life: The emergence of the Third Age*. Cambridge, Harvard University Press, 1989

LAWTON, M. P. (1983): "The varieties of wellbeing", *Experimental Aging Research*, 9 (2), 65-72

LEMON, B. W.; BENTON, V. L.; PETERSON, J. A.: "An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life expectation among in movers to a retirement community", en *Journal of Gerontology*, (1972), pp. 511-523

LEVINSON, D.: *The seasons of a man's life*. New York, Knopf, 1978.

MADDOX, L. G.; WILEY, J.: "Scope, Concepts and Methods in the study of aging", en H.R. BINSTOCH, E. SHANAS (eds.): *Handbook of aging and the social Sciences*. New York, Litton educational Publishing, Inc. VRN, 1976.

MARTIN GARCIA, A. V.: "Diez visiones sobre la vejez: del enfoque deficitario y de deterioro al enfoque positivo", en *Revista de Educación* (1999). Disponible en la web en: <http://www.doredin.mec.es/documentos/00820073004088.pdf>

VILLANUEVA CLARO, M.: "Abordaje histórico de la psicología de la vejez". Disponible en la web en: <http://www.sabetodo.com/contenidos/EEAFVAVZpIVrAxQpp.php>

WALKER, A.: "Towards a political economy of old age", en *Ageing and Society*, (1981), pp. 73-94.

WEILAND, S.: "Critical Gerontology and Education for older adults", en *Educational Gerontology*, 21 (1995), pp. 593-611

Anexo 1

Instrumentos

ESCALA DE RESILIENCIA PARA ADULTOS MAYORES - ERAM

Elena Guzmán y Claudia Zúñiga, 2005

Consigna: Marque con un círculo las respuestas que describan mejor su manera de pensar, sentir y actuar. Las opciones de respuesta son:

Muy de Acuerdo (MdA)	5
De acuerdo (DeA)	4
Ni de Acuerdo Ni en desacuerdo (NAND)	3
Poco de acuerdo (PdA)	2
Nada de acuerdo (NdA)	1

Datos personales

Edad:

Sexo:

Ocupación:

Nivel de Instrucción:

Resiliencia en Adultos Mayores que residen en la ciudad de Mar del Plata

	hacer.					
17	Siento que tengo muchas cualidades buenas.	5	4	3	2	1
18	Pensar en mis errores me ayuda a cambiar y ser mejor.	5	4	3	2	1
19	No me molesta comer o salir solo.	5	4	3	2	1
20	Me siento orgulloso de mí mismo.	5	4	3	2	1
21	Disfruto de la soledad porque me permite pensar.	5	4	3	2	1
22	Soy muy respetuoso de mí mismo y del prójimo.	5	4	3	2	1
23	Tengo pocos amigos pero buenos.	5	4	3	2	1
24	Siento que hay muchas personas que me quieren.	5	4	3	2	1
25	Pienso que los valores son lo más importante que uno tiene.	5	4	3	2	1
26	Me gustaría ser mejor persona.	5	4	3	2	1
27	Me agrada saber que hay gente que necesita mi opinión o mi compañía	5	4	3	2	1
28	Estoy feliz cuando puedo hacer algo por los demás.	5	4	3	2	1
29	Estoy muy consciente de mis limitaciones y	5	4	3	2	1

Resiliencia en Adultos Mayores que residen en la ciudad de Mar del Plata

46	A veces veo las cosas diferente que los demás.	5	4	3	2	1
47	Me gustan las cosas conocidas y de todos los días.	5	4	3	2	1
48	Me gusta que me digan lo que está mal para poder mejorar.	5	4	3	2	1
49	Me molesta mucho cuando se comete una injusticia y generalmente peleo por ello.	5	4	3	2	1
50	La gente muchas veces no me comprende porque pienso y hago las cosas diferentes.	5	4	3	2	1
51	Mis amigos están cuando los necesito.	5	4	3	2	1
52	Pienso que la palabra de la gente aún tiene valor	5	4	3	2	1
53	Tengo gente con quien hablar de mis problemas	5	4	3	2	1
54	Soy una persona de confianza.	5	4	3	2	1



Resiliencia en Adultos Mayores que residen en la ciudad de Mar del Plata

logro	<ul style="list-style-type: none">• Socialización• Familia	
Aspiraciones educativas	<ul style="list-style-type: none">• Computación	<ul style="list-style-type: none">• Computación• Estudios terciarios/universitarios
Optimismo		
Persistencia		
Fe y espiritualidad		
Sentido de Propósito	<ul style="list-style-type: none">• Aceptación• Solidaridad• Salud	<ul style="list-style-type: none">• Tranquilidad• Solidaridad• Disfrutar de la vida

¿Participas de la toma de decisiones o dependes de la opinión de los otros?

¿Cómo sentís que son tomadas tus opiniones dentro del núcleo familiar y fuera de él?

- Uso constructivo del tiempo

¿en que actividades te gusta invertir tu tiempo?

Internos

- Resolución de problemas.

Frente a situaciones difíciles ¿soles de tomar el control de la situación o esperas que otro lo haga, tratando de tomar distancia del problema? Me puedes comentar alguna situación.

- Autonomía.

Tomas la iniciativa para realizar actividades que te gustan. Ejemplo.

- Optimismo

¿Te consideras una persona optimista?

¿Frente a que situaciones te has considerado optimista?

¿Crees que el optimismo es una característica que se puede ir adquiriendo a lo

largo de la vida? ¿en vos, fue así? ¿Por qué?

Resiliencia en Adultos Mayores que residen en la ciudad de Mar del Plata

Convivencia	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos solo/a	16	26,7	26,7	26,7
acompañado/a	44	73,3	73,3	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Ocupación	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos Si	26	43,3	43,3	43,3
No	34	56,7	56,7	100,0
Total	60	100,0	100,0	

Edad	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válidos 60	4	6,7	6,7	6,7
61	6	10,0	10,0	16,7
62	2	3,3	3,3	20,0
63	6	10,0	10,0	30,0
64	5	8,3	8,3	38,3
65	9	15,0	15,0	53,3
66	1	1,7	1,7	55,0
67	1	1,7	1,7	56,7
68	4	6,7	6,7	63,3
69	2	3,3	3,3	66,7
70	4	6,7	6,7	73,3
71	4	6,7	6,7	80,0
72	3	5,0	5,0	85,0