



**FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS
SOCIALES**

TRABAJO INTEGRADOR FINAL

TÍTULO

**“Estrategias de afrontamiento en la crisis de la mediana
edad”**

Alumno: Do Campo Nancy Mónica

N° de Legajo: 15.246

ÍNDICE

1- **Introducción**

2- **Marco Teórico**

3- **Antecedentes**

4- **Justificación**

5- **Planteo del Problema**

6- **Objetivos**

7. **Método**

8. **Cronograma de Actividades**

9. **Resultados**

10. **Conclusiones**

11. **Recomendaciones**

12. **Referencias Bibliográficas**

13. **Anexo**

1- INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación se realizó según los requerimientos de la carrera de licenciatura en psicología de la Universidad de Flores. Se destaca que mediante el mismo se intentó abordar gran parte de los conocimientos obtenidos durante los años de cursada de estudio y a través de ellos comprender y dar a conocer emociones, comportamientos y cogniciones que aquejan a personas de un determinado grupo etario que atraviesan “la etapa de la adultez”, que refiere a una de las últimas etapas del ciclo vital. ¿Cómo este momento es percibido por estas personas?, ¿si dan cuenta de haber sido afectados por síntomas que pueden ser interpretados de forma negativa?, ¿qué esperan para este momento de su vida?, estos y otros interrogantes son tenidos en cuenta en relación a las diferentes formas de afrontamiento de los seres humanos y destacando que no todos pasan esta crisis de manera negativa.

Se investigan estilos vinculares, percepciones personales, deseos, miedos y cambios que éstos pueden producir en cada sujeto, teniendo en cuenta la franja etaria de las personas que aportaron su experiencia. Individuos de edad adulta donde surge la crisis de la mediana edad, considerado un período que puede atravesarse con mucho estrés, donde se suelen revisar etapas pasadas con una valoración sobre las mismas. Nombrando a modo de ejemplo, cambios sociales por posible jubilación, cambios corporales por la etapa del climaterio, pérdida de características valoradas por la sociedad en relación a la juventud y procreación, pérdida del rol parental o cambios abruptos en el mismo, dando posibilidad a la aparición de diversos síntomas como alteraciones en el estado de ánimo o en algunas funciones superiores como pueden ser la atención, concentración y/o memoria. También se pueden llegar a observar cambios en hábitos fisiológicos como la alimentación, la vida sexual y el sueño.

La importancia de este trabajo es conocer cómo se vive la transición de esta etapa del ciclo vital desde la subjetividad de cada entrevistado, donde es importante considerar los cambios ocurridos hasta este momento en la vida de estos individuos, tanto sean físicos, psicológicos y/o emocionales, ya que van a predeterminar en gran parte la evaluación que estos adultos hagan de esta etapa e incluso de la identidad propia.

2- MARCO TEÓRICO

2.1. Crisis de la mediana edad

Este trabajo toma en particular la “crisis de la mediana edad”, esta como las anteriores etapas marcan cambios importantes en las personas, y se puede transitar con mayor o menor intensidad. Su nombre refiere al alcance de la mitad de la edad que se tiene como expectativa de vida, pero se diferencia en especial porque la juventud ya ha pasado, la persona se encuentra en un período de madurez que abre la puerta de entrada a la tercera edad, por tanto, el concepto que cada sujeto tenga sobre el envejecimiento puede predisponerlo hacia una visión de pérdida y adversidades en este momento de su vida donde pueden tener una crisis de identidad y autorrealización, se pueden cuestionar relaciones familiares, de pareja, laborales, de hábitos e incluso de finanzas.

De acá surge la mención de una segunda adolescencia en estos momentos. Se repiten algunos interrogantes, cuestionamientos que fueron conocidos en años anteriores y no se termina de buscar respuestas al pasar de una etapa a otra. Cada cambio debe significar un nuevo desafío y una nueva oportunidad para modificar aquellos que no nos conforma en el presente y que posiblemente resulto de utilidad en otras épocas.

Erikson plantea que la vida de todo ser humano se desarrolla en base a tres procesos. Biológico, en referencia al sistema fisiológico, cambios y transformaciones que ocurren en la niñez, pubertad, embarazo, maternidad, menopausia, entre otros. Procesos Psíquicos, que no son otra cosa que las experiencias personales a través del yo, de nuestra propia historia, nuestro nacimiento, nuestra vida familiar, de pareja, nuestros hijos, amigos, pérdidas, separaciones que fuimos atravesando en el camino; y lo ético y/o social en referencia al contexto cultural que nos atraviesa y mediante el cual respondemos socialmente a través de usos y costumbres expresados

en los valores que fuimos construyendo a través de la escuela, el trabajo, la universidad, el deporte y la historia de la región que habitamos entre otros. Por tanto, la persona no es sólo lo que vemos, sino que cada uno carga con su historia, su biológico y su contexto social cultural. Cursos diferentes que se van entrelazando con el tiempo de manera simultánea.

Cuando hablamos de ciclo vital se hace referencia a distintas etapas sucesivas, cualitativamente desiguales, que van desde el nacimiento hasta la muerte, en todo ser vivo. En cada una de estos períodos, los seres sufren diferentes tipos de transformaciones y aparecen crisis que indican un cambio evolutivo en el sujeto, crisis como oportunidad de aprendizaje, de crecimiento, como un momento de transición donde se busca la adaptación al cambio, donde se movilizan recursos disponibles para superar la incertidumbre y habilitan al sujeto para un nuevo desafío motivado por el crecimiento. Es indispensable dar lugar a las pérdidas que se producen en cada uno de estas fases, la elaboración de las mismas dependerá en gran parte de procesos que están ligados a la calidad de vida, estados de salud y bienestar general del sujeto. Erick Erikson habla de las crisis como cambios que se dan de un ciclo a otro, con evoluciones progresivos o momentos de estancamiento. Al desarrollo del ser humano dentro de este ciclo se lo considera duradero, porque no está limitado por una edad específica predeterminada; multidimensional por los cambios fisiológicos, biológicos y emocionales que lo atraviesan; multidireccional por el crecimiento y deterioro que se evidencia a lo largo de la vida del sujeto y plástico por la capacidad de adaptarse a los permanentes cambios a los que estamos expuestos. (Baltes, 1987).

Erik Erikson (1985) plantea etapas normativas que se suceden, cada una de estas es base en el siguiente ciclo, las características que se obtienen las desarrolla en su Teoría del desarrollo de la personalidad que denominó “Teoría Psicosocial”. Hay un conflicto básico que se debe superar,

desafíos permanentes a los que se enfrentan las personas y de la resolución de estos depende el bienestar personal del sujeto, en pos de la ansiada realización personal.

1°- Confianza versus desconfianza. Se da desde el nacimiento hasta el año y medio aproximadamente. El bebe realiza sus primeras interacciones con un otro, persona de crianza que satisface sus necesidades básicas de alimentación, atención y amor, brindándole certeza interior y bienestar físico y psíquico a través de estas experiencias tempranas. Se comienza a desarrollar el vínculo de confianza que se establecerá en sus futuras relaciones con un otro representativo. Cuando estas necesidades no logran ser satisfechas dan espacio a la desconfianza generando sentimientos de inseguridad hacia sí mismo y los otros.

2°- Autonomía versus vergüenza y duda. Se da durante el transcurso del segundo y tercer año del niño. Etapa de la primera emancipación, de los primeros logros de autonomía que se van adquiriendo lentamente donde la presencia de referentes parentales es fundamental para atravesar la duda y la vergüenza, se comienza a incorporar lentamente el concepto de ley, orden y justicia.

3° - Iniciativa versus culpa. Aparecen las metas personales y la perseverancia. Etapa que va desde los tres años hasta los cinco aproximadamente y coincide con la pre escolaridad del niño. Tiempo de juego, creatividad y descubrimiento de la sexualidad, mayor capacidad locomotora y desarrollo del lenguaje.

4° - Diligencia versus inferioridad - competencia. Inicio académico. Desde los cinco hasta los trece años aproximadamente. Se caracteriza por ser la etapa de latencia sexual personal y social. El interés está puesto en lo grupal. Se incorpora el aprendizaje sistemático. De la resolución de esta crisis surgen las competencias personales para pasar a un nuevo momento.

5° - Identidad versus confusión de roles. Etapa de la pubertad y adolescencia, que va desde los trece a los veinte años aproximadamente. Se observan transformaciones corporales y formación de la identidad sexual. Se integra lo psicosexual con lo pisco social. Surgen nuevas demandas que enfrentan al sujeto al interrogante de saber quién es y buscar su proyecto de vida.

6° - Intimidad versus aislamiento. Adulto joven. Va desde los veintiuno hasta los cuarenta años aproximadamente. Etapa de la adultez temprana, donde se busca una relación sexual saludable, el logro es poder confiar en un otro sin que se pierdan las características personales, lo contrario lo llevaría al aislamiento por la desconfianza. En este tipo de relaciones es necesario un gran compromiso, se debe haber conseguido una fuerte identidad que le permita enfrentar este momento.

7° - Generatividad versus estancamiento. Mayor sentido de identidad. Etapa que va desde los cuarenta hasta los sesenta y cinco años aproximadamente. Periodo que suele estar dedicado a la crianza de los hijos. Comprometido con las generaciones subsiguientes, mientras que el estancamiento está más vinculado a la auto observación, donde suele aparecer la crisis de la mediana edad. Este juego dialectico se da entre experiencias que van desde el desarrollo de la vida hacia su extinción, por lo que suele pasar que esta etapa resulte una de las más esencial y significativa para cada ser humano, determinando su experiencia de vida o de muerte. De la resolución de esta crisis surge el sentimiento de trascender en función de un bien que vas más allá de lo personal.

8° - Integridad versus desesperación. Desde los sesenta y cinco años aproximadamente hasta la muerte. Donde se observa un alejamiento social en esta etapa de la vejez y pueden llegar a aparecer sentimientos de inutilidad, aparición de enfermedades y desesperanza. Se busca

alcanzar un mejor nivel de integración buscando nuevos recursos para superar los sentimientos de desesperación.

Al superar cada una de estas crisis la persona se encuentra en condiciones de pasar a una nueva etapa en su vida, desarrollando nuevos recursos. La edad que abarca la pubertad y adolescencia, comprendida en la 5° etapa, de alguna forma da comienzo a las pérdidas y ganancias de las que habla Erikson en su Teoría Psicosocial y es a través de este juego relacional que el autor define la resolución de cada crisis vital.

Joan Erikson, esposa de Erikson trabajó en estas investigaciones y dio continuidad a dichos estudios después de la muerte de su marido, añade a estos ocho ciclos una novena etapa, que refiere a la novena década en la vida humana donde los seres humanos afrontan diferentes placeres y desafíos.

Las primeras etapas planteadas por Erikson están en concordancia con la teoría psicoanalítica planteada por Sigmund Freud (1978) y los valiosos aportes de Melanie Klein (1980). Estos son precursores de la psicología del desarrollo. Erikson toma por su parte elementos sociales y culturales que pueden afectar el desarrollo de la personalidad, construye su trabajo sobre los estudios de Freud y comparte con él similitudes y también diferencias.

Freud propone cinco etapas psicosexuales diferentes y pone énfasis en el desarrollo biológico y las necesidades básicas de las personas, estos momentos van desde el nacimiento hasta los dieciocho años. Postula que se producen fijaciones si no logran la satisfacción especial propuesta para cada uno de estos momentos vitales. Estas fijaciones impactarían en el plano psicológico en la edad adulta.

Etapa oral- menos de un año.

Etapa anal – de uno a tres años.

Etapa fálica – de tres a seis años.

Etapa de latencia – de siete a once años.

Etapa genital- de doce a dieciocho años.

Baltes (1979), por su parte hace referencia a la Teoría Psicológica del Ciclo Vital o Lifespan. En un inicio el énfasis estaba puesto en una nueva mirada sobre la noción de desarrollo, multidireccional, y la heterogeneidad de causas que influyen en el desarrollo que van más allá de las dependientes de la edad, y de la historia de cada individuo. Estudia la constancia y el cambio en el comportamiento de las personas durante el transcurso de la vida.

En 1997 /98 Baltes, Linderberger y Staudinger, entienden el desarrollo como un proceso biológico – cultural que va desde el nacimiento hasta la muerte de todo individuo, abarcando todas las etapas de la vida con el mismo grado de importancia y no se agotan en la infancia. Se plantea que con el paso de los años la brecha entre el potencial biológico y las metas individuales culturales se agranda. Se pueden observar diferentes tipos de cambios que se suscitan en las personas, desarrollos o declives físicos, psicológicos, que no tienen un patrón direccional predeterminado, se evidencian durante toda la vida con duración e intensidad variable y no se limitan solo al crecimiento. Podemos cambiar nuestra cultura, nuestras creencias, nuestra elección sexual, aquellos que habíamos elegido como proyecto de vida, descubrir nuevas competencias y desarrollar otras que considerábamos ajenas a nosotros, pero necesitamos para esto contar con un grado importante de plasticidad, esta varía en cada individuo. Desde esta

mirada estaríamos hablando del Modelo de Optimización Selectiva (Baltes 1999) donde se toma como base que el envejecimiento no es un declive, sino un proceso continuo de pérdidas y ganancias donde se proponen tres estrategias para poder afrontar el deterioro físico / psíquico que aparece en estos años, las mismas se encuentran integradas por tres componentes, selección, optimización y compensación, todos interconectados en un interjuego colaborativo que permiten alcanzar las tres principales metas evolutivas, crecimiento, mantenimiento de funciones y regulación de la pérdida. La efectiva coordinación estaría relacionada con un desarrollo exitoso en términos de funcionalidad donde se apunta a lograr ganancias y minimizar pérdidas.

La selección puede darse de manera consciente o inconsciente, esto dependerá del bienestar subjetivo de cada persona, de los logros, desafíos y deseos que tenga y que busque concretar a través de estrategias. Implica escoger ciertas metas y comportamientos adecuados para conseguirlas y descartar otras, permanente intercambio en la vida de todas las personas donde se gana y se pierde.

La optimización es resolver de la mejor manera posible con la menor cantidad de recursos, va a depender de las herramientas con que se cuentan y del contexto que rodea a la persona en ese momento. Refiere a su vez a un proceso de optimización de experiencias vividas y capacidades.

La compensación apunta a procesos o estrategias mediante las cuales se consiguen nuevos medios o se modifican los existentes para restituir lo que se pudo haber perdido y llegar o modificar una meta evolutiva con los medios que se disponen. Se entiende como uso de métodos alternativos cuando los anteriores ya no están disponibles o no pueden llevarse a cabo. Se diferencia del componente de selección, donde se apunta a las metas, acá se refiere a métodos o

acciones para lograr estos objetivos. También podríamos hablar de apoyos que puedan compensar el declive. Ej. Lentes, bastón, audífonos, etc.

Desde el concepto de salud, es indispensable destacar tareas preventivas para que esta etapa se transite gratamente, si bien los pasos de los años nos encaminan a un proceso de vejes indetenible, es cierto también que en la actualidad estudios científicos demuestran que adquiriendo hábitos saludables se pueden mantener las capacidades cognitivas y físicas, cuidado del cuerpo y la mente.

- Hacer ejercicio físico de manera diaria.
- Alimentación saludable.
- Horas de sueño necesarias.
- Mantener activa la mente.
- Sociabilización.
- Buscar momentos de recreación.
- No dejar de apostar a la relación de pareja.
- Buscar nuevos proyectos, nuevos desafíos.
- Mantener el humor y la buena energía.
- Rodearse de gente de todas las edades.
- Abandonar hábitos que hacen daño.

Lo que se propone desde las diferentes teorías es que, con la evolución del individuo hacia la madurez y la vejez, no abandonen con el paso de los años, el rol activo en sus vidas, que sean ellos quienes dirijan su destino dentro de sus posibilidades. Haciendo foco en el mantenimiento y regulación de capacidades y minimizar el deterioro de las mismas.

2.2. Estrategias de afrontamiento

El concepto de afrontamiento desde una mirada psicológica data de los años cuarenta aproximadamente, en sus inicios se relacionaba con la evaluación clínica que se realizaba a los sujetos, con el paso de los años se lo identifica con dos líneas de trabajo diferentes, por un lado, se basa en la experimentación tradicional influida por la teoría de Darwin, que llamó Selección Natural y refiere al efecto de la presión ambiental y de la competencia con otras especies y recursos disponibles. Según el mismo, es a través de este fenómeno que se produce el cambio evolutivo dando origen a las diferentes especies.

Por otro lado, la teoría psicoanalítica del ego donde el afrontamiento se entiende como el conjunto de acciones y pensamientos que tienden a resolver el problema que los aqueja y reducen de esta forma el estrés que esto les ocasiona.

Los pensamientos y acciones guían nuestra vida, son procesos cognitivos y conductuales que están expuestos a un constante cambio, están determinados por la propia persona y el ambiente que lo rodea, en una relación dialéctica, de mutua transformación, de interacción constante que producen en cada sujeto determinadas estrategias conductuales y cognitivas para lograr una adaptación efectiva. Muchas veces el sujeto se siente excedido y/o desbordado y realiza un proceso de esfuerzo dirigido a manejar de la mejor manera posible demandas internas y/o externas/ambientales, reduciendo, minimizando, tolerando o controlando estos requerimientos que han sido evaluadas como excedentes o desbordes de los recursos propios.

Estos procesos concretos, inherentes a cada sujeto, conforman las estrategias de afrontamiento que utiliza cada individuo en diferentes contextos, y que pueden variar según condiciones desencadenantes. Dichas estrategias son consideradas adaptativas o, por el contrario,

des adaptativas, eficaces o ineficaces, tomando en cuenta factores donde interaccionan la persona, la problemática evaluada y el contexto de la misma. Por tanto, el sujeto puede dirigirse a la resolución del problema para producir algún cambio de manera objetiva ante los sucesos causantes del estrés o por el contrario puede enfocarse en el control de las emociones donde se aminora el estrés, las molestias y el dolor emocional.

La mayoría de las teorías sobre afrontamiento refieren a tres tipos de clasificación. Estas van a depender de la valoración que se realice, afrontamiento cognitivo; de la conducta que se tome, afrontamiento conductual y la emoción, el manejo de las mismas en búsqueda de mantener el equilibrio, que refiere al afrontamiento emocional. A partir de esta clasificación derivan distintas conceptualizaciones.

Caever y Connor-Smith, (2010); Moos y Schaefer, (1993); Roth y Cohen, (1986); Skinner et al, (2003). Plantean la conceptualización que diferencia compromiso y separación. El primero se enfoca en el manejo del estrés y las emociones asociadas al mismo con el uso de estrategias conductuales, que se relacionan con el problema, se suman a estas la regulación de estrategias emocionales y cognitivas. La segunda, la separación, busca escapar de las emociones de angustia, mediante conductas evitativas, de negación y/o pensamiento irracional.

Brandtstadter y Renner (1990), Morling y Evered (2006) y Skinner et al, (2003) señalan un enfoque que se centra en acciones y comportamientos determinados considerando a su vez las emociones, la atención y metas y objetivos, dichos autores hacen una diferencia entre asimilación primaria en referencia a justes necesarios para poder adaptarse ante una situación estresante frente a posibles limitaciones personales y acomodación secundaria, buscando

conductas destinadas a realizar un ajuste ante la realidad, modificando y/o adaptando metas y objetivos al presente.

Las estrategias de afrontamiento fueron definidas por Lazaros y Folkman (1986), “se entiende por situación estresante a la relación particular entre el individuo y su entorno, la cual es evaluada como amenazante y desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”. “En esta relación, las demandas de éste, las apreciaciones cognitivas, los esfuerzos de afrontamiento y las respuestas emocionales están interrelacionadas de manera recíproca de forma que cada una afecta a las otras”.

Afrontamiento centrado en el problema, que requieren de acción, destinado específicamente a cambiar el problema o a solucionarlo, se enfoca en manejar o modificar el mismo que es causante del malestar, mientras el afrontamiento centrado en las emociones se encarga de controlar las emociones que experimenta el individuo ante determinadas situaciones, pretenden mitigar la intranquilidad que pueda sentir. Dentro de esta mirada Lazarus y Folkman (1984) hablan de procesos en lugar de rasgos.

En los procesos se hace foco en la observación y valoración de un individuo, lo que siente, piensa y hace en determinados momentos, percibe acontecimientos y almacena información sobre las experiencias, estas son recuperadas cuando necesita enfrentarse a situaciones nuevas, es a través de esto que se produce un cambio en los pensamientos, la acción se modifica en el desarrollo de esta interacción. Hablamos de procesos cambiantes, en algunos momentos se requiere de estrategias defensivas y en otras de acción para resolver el problema que nos aqueja en interacción con el entorno que nos circunda mediante una evaluación y reevaluación continua de la situación.

Rasgo, en referencia a propiedades que dispone un sujeto y que aplica en determinadas circunstancias con un margen no muy amplio. Ej. Represión- sensibilización.

Para estos autores todos los seres humanos enfrentamos a lo largo de la vida circunstancias difíciles. El estrés es una parte natural de la vida que puede motivar a las personas, pero en algunos casos puede ser muy perjudicial de acuerdo a la forma de percibir las, dañando así su salud física y psicológica, las reacciones a estas situaciones estresantes varían según cada individuo.

Lazarus y Folkman (1986), citan en Vásquez, Crespo y Ring (2004) ocho acciones que se efectúan para manejar una situación estresante:

1. Confrontación
2. Autocontrol
3. Escape-evitación
4. Distanciamiento
5. Búsqueda de apoyo social
6. Aceptación de responsabilidad
7. Planificación
8. Reevaluación positiva.

Otra clasificación de las estrategias de afrontamiento es la que plantea Mc Cubbin, citado en Oblitas (2006). Desde este autor se consideran doce estrategias:

1. Ventilando sentimientos.
2. Buscando diversiones.

3. Desarrollando la autoconfianza y el optimismo.
4. Búsqueda de apoyo social.
5. Resolviendo los problemas familiares.
6. Evitando problemas.
7. Búsqueda de apoyo espiritual.
8. Involucrándose con amigos íntimos.
9. Búsqueda de ayuda profesional.
10. Integrándose a actividades.
11. Teniendo buen humor.
12. Relajación.

Según el –DSM IV TR- (2004), las estrategias de afrontamiento son procesos psicológicos automáticos que protegen al individuo frente a la ansiedad y las amenazas de origen interno o externo.

En numerosos estudios, se encontró que las personas determinan si un evento es estresante (estrés fisiológico, cognitivo, emocional y de comportamiento), en base a dos estimaciones, a una amenaza o a un desafío, en esta último, hay una valoración de las fuerzas necesarias para vencer la confrontación, lo cual se caracteriza por generar emociones placenteras tales como impaciencia, excitación y regocijo, mientras que en la amenaza se valora principalmente el potencial lesivo, lo cual se acompaña de emociones negativas como miedo, ansiedad y mal humor.

Estas valoraciones pueden coexistir y puede cambiar a lo largo de una misma situación y aunque estén relacionadas, deben considerarse por separado. Es relevante el significado que el

sujeto le da al suceso y los recursos disponibles con los que cuenta para enfrentar la situación estresante. Estos procesos mentales dan lugar a un desarrollo primario y secundario.

En el primario, se determina en un inicio si éste suceso es positivo o no, y en una segunda instancia, las posibles consecuencias que puede traer a su vida, evaluación cognitiva primaria tanto para el presente como para el futuro. Si la evaluación es negativa, se determina una amenaza, cuando es positiva, un desafío.

La evaluación secundaria se da simultáneamente con la primaria, y tiene que ver con la apreciación que el sujeto hace de sus capacidades, y recursos disponibles, para afrontar el desafío, amenaza o cambio que se le impone; se toman en cuenta también, reacciones experimentadas en las personas. Si el sujeto siente que puede con lo que le está sucediendo, se habla de una evaluación secundaria positiva, esfuerzos conductuales y cognitivos dirigidos a controlar, tolerar o disminuir las demandas externas e internas, si el sujeto siente que los conflictos exceden los recursos disponibles, que no puede hacer frente a este desafío, la evaluación sería negativa. Podríamos definirlos como estilos de afrontamientos, patrones de conducta que mantienen una cierta estabilidad en el tiempo, y pueden ser considerados como características de personalidad que interactúan con el mundo externo.

Dentro de estos estudios se nombran a modo ilustrativo:

- Lipowski (1970) determina que el afrontamiento integra todos los procesos cognitivos y actividades motoras que un sujeto usa para poder preservar su organismo frente a diversas situaciones de estrés y resguardarse de esta forma de posibles enfermedades.
- Kertesz y Kerman (1985) hablan de tres ejes de actuación fisiológica que se activan en el organismo que se encuentra sometido a una situación estresante. El primero aparece durante los primeros segundos de manera automática y despierta el sistema nervioso

simpático, es el eje neuronal, percepción del cerebro de una situación estresante donde se activa la mayor parte de nuestro organismo. En un estado de alerta. El segundo eje, es el neuroendocrino, el sujeto se prepara para huir o enfrentar el desafío, este es un proceso más lento que el primero, se necesitan como mínimo 20 a 30 segundos. El último eje propuesto, es el endocrino, para esta activación es necesario que la situación de estrés se dilate un tiempo más que en los ejes anteriores. La activación de este eje está asociada a enfermedades que afectan el sistema inmunológico.

- El sociólogo y médico israelí Aarón Antonovsky (1988), desarrolló un modelo de salud o autogénesis, que se ocupa de los factores que contribuyen a que las personas permanezcan sanas a pesar de condiciones desfavorables o negativas. Sus estudios se basaron en una muestra de mujeres que habían estado en campos de concentración, descubrió que un 29% de ellas gozaban de buen estado físico y psíquico a pesar del horror padecido, sin llevar una vida disfuncional, como el resto de las mujeres evaluadas. Propuso el concepto de “vivencia de coherencia”, como recurso personal que determina el éxito evolutivo. Apunta a un enfoque de salud positiva, donde la persona aprenda a responder a los retos que se le presenta en la vida. Su lógica se enfoca en hacer fáciles y accesibles opciones orientadas al bienestar, crecimiento y envejecimiento saludable.
- Para Richaud de Minzi (2006) el afrontamiento es un proceso que implica considerar conductas y pensamientos que se dan en condiciones particulares, dentro de un determinado contexto. Habla de una interacción constante y como consecuencia de esto, permanentes cambios como producto de este desarrollo entre el individuo y el ambiente que lo circunda.
- Para Díaz Martín (2010) el afrontamiento forma parte de la gama de recursos psicológicos de cualquier sujeto y es una de las variables personales declaradas como partícipes en los niveles de calidad de vida.

Como posibles Factores de riesgo se mencionan:

- Matrimonio inestable.
- Autoestima basada principalmente en el éxito de la persona en función del rol paterno.
- Dificultad para lidiar con los cambios que nos presenta la vida en general.

Se recomienda

- Aceptar las nuevas situaciones que nos presenta la vida.
- Aceptar que la pérdida tiene un lado positivo.
- Conceder tiempo para adaptarse a la nueva situación.
- Ver el problema como una nueva oportunidad en la vida.
- Ocupar el tiempo disponible en el desarrollo personal y/o profesional.
- Reavivar la vida con otro.

3- ANTECEDENTES

Los modelos teóricos se derivan de estudios empíricos, teniendo en cuenta cambios que definen el estilo de vida de las personas, que en gran parte son determinantes, factores sociales, ambientales, económicos y también culturales que se van modificando según la época y la región de estudio. Estos se suelen solapar unos con otros al describir mismos fenómenos desde diferentes perspectivas. Actualmente los profesionales tienen una visión más ecléctica ante los mismos.

La evidencia científica desde hace años muestra una prolongación en la expectativa de vida que aumentó 11 años en los últimos 75, 5 años; para la cual es indispensable trabajar por el propósito de una vida saludable, teniendo en cuenta que no sólo importa que se pueda vivir más tiempo, sino que se apunta a una calidad de vida adecuada, entendiendo que factores indispensables han sustentado este cambio, agua potable, vacunas, nuevos fármacos y tratamientos, tecnología, educación, viviendas dignas entre otros, que contribuyeron a mejorar el estilo de vida de los adultos, se destaca que la vida de toda población tiene una dimensión individual, social, política e histórica que la configura, destacando que no hay una manera de envejecer, sino numerosas alternativas que van a depender de variables que condicionan a la persona más allá del paso inexorable del tiempo.

3.1. Antecedentes desde las ciencias sociales en relación a la edad

Algunos autores como Hayslip y Panek (1989) y Rogers (1986) entre otros, distinguen tres factores asociados a la edad y encuentran en estos una gran relación que marcara en cada individuo en particular el comienzo de la vejez.

- Edad cronológica, que refiere a los años vividos objetivamente.
- Edad fisiológica, en relación a la capacidad funcional del organismo las posibles modificaciones que puede conllevar el paso de los años.
- Edad social, son roles y hábitos sociales que se consideran adecuados en función a un determinado contexto social.

No hay teorías sociales que cuenten con una aceptación general, pero si consensos en la edad que conforma la crisis de la mediana edad. Estudios realizados por profesionales del Departamento de Sociología y Maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica plantean una incidencia frecuente de acontecimientos significativos encontrada en estudios del comportamiento, se encontraron más consultas a profesionales de la salud o consejeros matrimoniales por parte de individuos de ambos sexos entre los 40 y 50 años en relación a generaciones menores.

Blum, propone no rotular, promover cambios relacionados con la teoría social, desde lo sanitario, más allá de lo curativo. Hoy la gente tiene más información y más control preventivo desde temprana edad que ayudan a vivir más y mejor.

Dentro de los posibles síntomas negativos que los sujetos pueden llegar a relacionar en esta etapa de la vida, mencionan.

- Aburrimiento.
- Llanto y tristeza constante.
- Pérdida de sentido de la vida.
- Aislamiento familiar, laboral y social.
- Sentimiento de rechazo y/o culpa.

- Ansiedad y estrés.
- Sentimiento de abandono, soledad o vacío.
- Desesperanza y abatimiento.
- Recuerdos constantes de cuando los hijos eran pequeños.
- Melancolía de tiempos pasados.
- Quejas somáticas.
- Problemas para dormir.
- Irritabilidad.
- Pérdida de apetito.

Como posibles factores de riesgo, refiere:

- Relaciones interpersonales inestables.
- Autoestima basada principalmente en el éxito de la persona en función de un rol en particular.
- Dificultad para lidiar con los cambios que nos presenta la vida en general.

Dentro de posibles recomendaciones, se encuentran:

- Aceptar la nueva situación.
- Aceptar posibles pérdidas.
- Conceder tiempo para adaptarse a la nueva situación.
- Ver el problema como una nueva oportunidad en la vida.
- Ocupar el tiempo disponible en el desarrollo personal y/o profesional.
- Reavivar la vida en pareja.

3.2. Antecedentes desde la psicología, “búsqueda de significado”

Según Jung, (Kesswill, 1875 - Küssnacht, 1961) Psicólogo y psiquiatra suizo, muchos jóvenes creían que sería mejor dejar ir a los viejos, porque no hay cosas de gran importancia que les pueda pasar. El autor expresa esto como un error, plantea que el significado de la vida no se agota con el período de la juventud y que, por ejemplo, una mujer que ha vivido el climaterio no está acabada. Para él, la vida está llena de significados también en esta etapa, pero los propósitos son diferentes. Menciona fundamentalmente dos como los más destacados en el transcurrir del ciclo vital, el primero estaría enfocado al desarrollo laboral, económico y social del individuo y la construcción familiar, mientras que el segundo correspondería al desarrollo cultural y nos enfrenta al desafío como profesionales de la salud, de asistir a la persona ya no a desarrollarse en diferentes áreas funcionales sino a encontrar un significado a su vida, según sus palabras, “un significado que le permita seguir viviendo”. Ante esta mirada Jung plantea que no debe sorprendernos la manifestación de tantas formas de neurosis que aparecen en estos años que llama el atardecer de la vida, donde el sujeto se enfrenta con problemas diferentes a los que se le han presentado durante la primera etapa, refiere que, en estos inicios de la vida, se encuentran muchas soluciones en el afuera, pero con los años transcurridos las respuestas deben buscarse adentro de uno mismo. Expresa que no todo lo que hacemos en la vida, es ameno a nuestro pensamiento, que en la etapa de la mediana edad muchas personas toman consciencia de su muerte en potencia y que solo los que no se han hecho preguntas profundas atraviesan esta etapa sin pesar. Jung habla de alcanzar la individuación, dice que se logra enfrentando la parte oscura de la personalidad, donde se encuentran los miedos, las inseguridades, es por este camino que él entiende se puede lograr que un ser se sienta completo. Una de sus conclusiones es que cuando

se pierde el sentido y significado de la vida es necesario buscar otros que le den esperanza, habla de la importancia de las metas y como contrasentido pone la nada misma.

Propone el concepto de “arquetipos”, considera que el mismo es equivalente a la idea del alma, lo espiritual, religioso que se encuentra en el inconsciente de las personas y emergen en determinadas ocasiones (Jung en Marks, 1966:131). Son modos de tipificaciones de estas ideas que refieren a diferentes emociones que conforman nuestra personalidad, miedo, amor, esperanza, triunfos o desesperanza que nos fueron legados mediante generaciones ancestrales y que son experimentadas como imágenes o emociones. Fordham (1954:25) entiende el concepto de arquetipos como el resultado de muchas expresiones repetidas en la vida, plantea la diferencia entre fantasía y realidad, sosteniendo que lo que se repite es la idea fantásica y no la realidad.

3.3. Antecedentes desde la salud física y psíquica

En los 70 se comienza a relacionar la sanidad con conductas individuales, con el medio, con una mirada multicausal, haciendo hincapié en la promoción de la salud, desde donde se apunta a trabajar para que las personas tengan un mayor control de la misma, abarcando una amplia gama de intervenciones sociales y ambientales destinadas a beneficiar y proteger la salud y la calidad de vida individual mediante la prevención y solución de causas primordiales que las afectan y no concentrarse únicamente en el tratamiento y curación. Como objetivo fundamental trabajar para concientizar a las personas, abordando múltiples dimensiones de trabajo, capacitación de adultos y agentes de salud, con foco en saber que necesita ese grupo poblacional, tomando como eje fundamental el fortalecimiento de capacidades individuales, autónomas del sujeto, como también

una mirada colectiva donde atreves de la comunicación asertiva que apunta a la promoción de la salud se busca promover el dialogo.

Investigaciones realizadas en la década de los 70, reflejan que los adultos de edad media poseían muchas capacidades que resultaban inéditas para ellos, que no habían sido reconocidas en tantos años, físicas como psicológicas y que otras que se encontraban activas en estos sujetos podían llegar a un desarrollo más amplio. Se hace foco ya en esos años de la importancia del apoyo social. Es a partir de estos años que se comienza a cambiar la mirada en esta etapa del ciclo vital y en la que le sigue, la etapa de la vejez, se amplía la visión, que ya no está puesta solo en el déficit, sino en desarrollos posibles, detectando signos de crecimiento también en estas etapas.

Muchos estudios relacionan al envejecimiento con los miedos, expresados en fobias y/o ataques de pánico o diferentes formas de depresión. Pero el envejecimiento no se produce de un momento para otro, ni a partir de una determinada edad en particular, es un proceso biológico que comienza muy temprano, pero las personas no suelen percatarse de esto sino después de mucho tiempo transcurrido, uno de estos es el ciclo que lo antecede, que ocupa esta investigación, la edad media de los seres humanos, donde las personas comienzan a visualizar síntomas que reflejan el peso de los años, frente al espejo, a un rendimiento físico, a la prescripción de un nuevo medicamento, o cambios hormonales, entre tantos otros. Es un proceso gradual que mucha vez no es consciente o sufre los efectos de la negación.

En 1965, una encuesta nacional llevada a cabo Estados Unidos en 1965 (Neugarten, Moore, y Love en Cunningham & Brookbank, 1991:213), interrogó a una muestra de la población, en relación a qué edad se supone las personas se encuentran en la franja etaria correspondiente a la

mediana edad. El 86% de los hombres y el 75% de las mujeres respondieron que el rango etario va desde los 40 a los 50 años de edad. Esta concordancia se entendió dentro del consenso de supuestos sociales y culturales en virtud del transcurso del tiempo y los efectos de este sobre el organismo humano. En el mismo trabajo se investigo acerca de los sucesos más temidos para estas personas. La encuesta arrojó que los seres humanos le temen prioritariamente al duelo, la muerte, separación, despidos, enfermedades relacionadas de alguna forma con perder apoyo social, produciendo alteraciones en la confianza en uno mismo.

La encuesta Nacional de Salud de Estados Unidos 1991, refleja que las personas que están comprendidas en el ciclo de la mediana edad sufren en un porcentaje de un 27% un incremento en trastornos de ansiedad y depresión, por lo que se concluye que este grupo demográfico se encuentra atravesado por sentimientos de duelo y de pesar que están pendientes o sin resolver. Las resoluciones inadecuadas o la falta de las mismas pueden llevar a desajustes y/o condenar a una persona a un deterioro a largo plazo (Hidalgo, 1993:52).

Al mirar desde el concepto de salud pública, no se puede olvidar la atención primaria de salud, donde se trata de entender la salud más allá de la biología, donde no hablamos de disciplina sino de actividad interdisciplinaria, resultando fundamental para esto los Programas de Prevención, tomando en cuenta factores culturales, desde donde se desprenden indicadores cualitativos y cuantitativos de la calidad de vida, apuntando a evaluar aportes, metas y logros conseguidos.

En Japón, como entre japoneses nacidos de la segunda y tercera generación de inmigrantes en los Estados Unidos, se detectaron cambios importantes en la conducta entre las edades de 40 a 50 años, comparables en importancia a las perturbaciones que se manifiestan en la adolescencia.

Estas alteraciones del comportamiento se caracterizan por repercutir en divorcios, cambios de carrera profesional, conversiones religiosas y una insatisfacción con la vida. Tener estrategias de resolución, ocuparnos de asuntos que no se resolvieron conlleva a las personas a una nueva perspectiva en la vida.

The National Center for Health Statistics (1986) en los Estados Unidos, no solo brinda datos locales, sino de otros países tales como Canadá, Francia, Alemania y Japón, y dan indicios en sus reportes de perturbaciones significativas sufridas en los grupos etarios comprendidos en la franja que va de los 40 a los 50 años, en relación a la incidencia de similares condiciones en grupos más jóvenes. Coinciden con estos datos en el Departamento de Sociología y de la Maestría en Gerontología de la Universidad de Costa Rica, profesores de esta entidad plantean que esta incidencia acontece con mucha frecuencia y arrojan datos estadísticos significativos en el estudio de comportamiento de segmentos.

3.4. Antecedentes de las estrategias de afrontamiento

Las estrategias de afrontamiento repercuten en el bienestar de las personas, según estudios realizados por Godoy-Izquierdo, Godoy, López-Chicheri, Martínez y Vázquez (2008) y Luszczynska et al., (2005); estas investigaciones marcan una relación para ambos géneros, entre el bienestar psicológico significativo y la percepción de eficacia en el afrontamiento del estrés, indicando que el estilo y estrategias dirigidas a la resolución de problemas conlleva un alto bienestar y que por el contrario es fruto de sentimientos de malestar el estilo emocional. Las crisis que pueden ser provocadas por pérdidas que se acarrean con el paso de los años y las emociones negativas asociadas a estos eventos, no aparecen en todos los casos y tampoco se

encuentra en todos con la misma intensidad, en muchos, son consideradas como oportunidades para lograr un mayor desarrollo, pero no hay una relación directa entre estas, esto va a depender de cada persona en particular.

Carstensen (1987) plantea la importancia de los cambios físicos, psicológicos y sociales en relación al paso de los años, mencionando una mirada crítica sobre la psicología que hacia foco predominantemente en la importancia de la interacción social. En los 90, comienzan a verse vislumbres de su planteamiento acerca de la selectividad emocional y social, expresa que, ante la toma de consciencia de la limitación del tiempo, las metas afectivas y emocionales tienden a ser más selectivas, tomando prioridad frente a otras metas tales como la adquisición de información y logros económicos. Expresa que las funciones psicológicas del contacto social se mantienen a lo largo de todo el desarrollo evolutivo del ser humano con aportes socioculturales y físicos que influyen en estas elecciones. Destaca entre estas, la edad, el género, la religión, lo socioeconómico, el contexto socio cultural y la familia. Carstensen (1991).

Se plantea un crecimiento a nivel emocional que va en desmedro del conocimiento de información que aporte datos sobre la mejora en la calidad de vida haciendo foco en las funciones básicas, que comprende la atención, concentración, memoria y toma de decisiones, si se tiende a limitar esta búsqueda.

Su interés está puesto en lograr que se incorporen en la vida cotidiana de las personas pequeñas actividades que puedan evitar o retrasar el deterioro de las funciones antes mencionadas.

Scheibe y Carstensen (2010) se abocaron a revisar estudios que relacionan características del procesamiento emocional y el bienestar afectivo en el transcurso de la vida, hablan de la

importancia de este tipo de estudios que arrojen datos referenciales del funcionamiento del cerebro tales como EEG, neuroimágenes, entre otros, que serán de gran importancia para comprender el desarrollo emocional en la edad adulta y la vejez, por tanto esto contribuirá a lograr una mejor calidad de vida para esta franja etaria.

Tomando este marco teórico, Arias (2010), ha realizado investigaciones en nuestro país, en la ciudad de mar del plata específicamente, con un grupo compuesto por más de cien adultos, encontrando variabilidad estructural, funcional y de apoyo social, reafirma lo perjudicial del aislamiento social y propone explorar acerca de los cambios en las redes de contención a través del tiempo, motivaciones y aspectos compensatorias en relación a la cantidad y calidad de vínculos que se pierden y se gana con el paso de los años. Las redes sociales fortalecidas con los años funcionan como apoyos ante los momentos adversos de la vida y forman parte de las ganancias logradas con los años.

Esta transformación en la mirada de dicho fenómeno corresponde en gran parte a los cambios de roles de género y de las relaciones que se han producido en los últimos años, instalando un nuevo paradigma.

Melendez, Tomas y Navarro (2008), Melendez, Tomas y Navarro (2011), Y Triado, Villar y Osuna (2005) encuentran en sus trabajos relacionados con la trayectoria evolutiva diferencias en relación al sexo y la edad de las personas, donde el dominio del ambiente suele ser mayor en la mediana edad que en los jóvenes, relacionando esto con el uso de estrategias de afrontamiento, se detecta más confianza en sí mismo y en las capacidades para afrontar dificultades a futuro, mientras que el desarrollo personal, va en forma decreciente con el avance de la edad, se considera que en estos casos esto puede estar relacionado con estrategias acomodativas, con

modificaciones de metas, reduciendo aspiraciones mediante comparaciones que conllevan a valoraciones negativas sobre la situación actual de las personas. Resultados que son arrojados en el contexto español, destacan la importancia de este estudio, fundado en lo esencial de tener un propósito en la vida que nos lleve a un crecimiento personal, que según los datos aportados muestra un decremento que afecta de forma determinante el bienestar psicológico, esto estaría entendido por una doble explicación, por un lado las expectativas de vida de los seres humanos va en constante ascenso, y por otro, las oportunidades para estas personas se van reduciendo cada vez más, por tanto esto no estaría favoreciendo el desarrollo personal de estos adultos.

Estos autores entienden que el bienestar de las personas está ligado a un desarrollo exitoso durante el ciclo vital, las investigaciones demuestran que esto no se estaría manteniendo en las etapas de la adultez y la vejez.

3.5. Antecedentes religiosos

En diciembre de 2016, Javier Díaz Tejo publica en REER, un trabajo titulado “Algunos aportes desde la Gerotrascendencia al diseño de itinerarios de iniciación cristiana con adultos mayores”. En el mismo, se plantea una mirada menos asistencialista en pos de una mirada positiva de la vejez y de aquellos que estén en el umbral de la misma, a través del Área de Pastoral Social, dependiente también de Caritas de Chile. Pujando por ejes que fomenten la imagen social positiva de esta etapa vital, por medio de relaciones intergeneracionales que hagan foco en la salud, participación y protagonismo de las personas en todos los niveles y ámbitos sociales. Previniendo con este aporte, múltiples posibles trastornos psicológicos, enfermedades y hasta la propia muerte a la que muchas veces lleva la exclusión por una mirada negativa en esta etapa, que tiende a naturalizarse y ponernos en riesgo. Este trabajo habla de un nuevo paradigma

de inclusión rompiendo con viejas creencias, en pos de la valoración de otro, sea cual fuera su edad, plantea la importancia de un cambio en la filosofía de vida de las personas y su escala de valores, donde se tiende a buscar un sentido más profundo a la vida, logrado por medio de la reflexión, de la toma de consciencia de las cosas realmente importantes que es parte de los logros obtenidos con la experiencia de vida.

3.6. Antecedentes desde las neurociencias

En la actualidad es interés de las neurociencias ocuparse del paso de la edad en los seres humanos y las diversas formas de afrontarlo, Facundo Manes (2016) recomienda mantenerse activos hasta el último día de sus vidas, ejercitar el cerebro con nuevos desafíos, teniendo en cuenta que este conforma el órgano primario regulador de nuestra vida, propone tareas que lo saquen de su zona de confort, manifiesta el científico que, en la etapa de la adultez, ante un nuevo reto, nuestro cerebro responde activando conexiones nuevas.

Desarrolla la importancia de mantener las relaciones sociales y plantea el envejecer como un nuevo desafío y una nueva oportunidad para las personas. Su interés sobre el tema está basado en la expectativa de vida a la que se ha llegado en la actualidad, habla de una etapa pos mediana, edad que va desde los 60 a los 100 años, por tanto, hace foco en el cerebro, en la importancia de ponerlo en forma, refiere que este órgano es para él, el capital más importante con el que contamos socialmente. Con infinitas conexiones que superan ampliamente a cualquier computadora por más sofisticada que esta sea.

En un estudio realizado en Boston con una duración de 60 años, sobre factores que producen bienestar en las personas correspondientes a diferentes grupos sociales, se concluyó que el factor común, más allá de la edad, el género y características socioculturales diversas, es la conexión social, por medio de estos intercambios se logra que las personas produzcan sentimientos de bienestar, arrojando que la gente que se encuentra y/o se siente sola, estadísticamente muere una década antes que el resto. Propone el apasionamiento por alguna actividad, o vivencia que genere bienestar, es por este camino que en la actualidad se puede combatir depresiones, ansiedades y antesalas de enfermedades, como así también prevenir adicciones como el alcohol, tabaco o enfermedades tales como la obesidad donde la soledad es un factor preponderante.

Menciona la importancia de tomar políticas de estado ante el avance de la perspectiva de vida en el planeta y la importancia de que estas personas viven de manera saludable en el concepto amplio de la palabra, de lo contrario será el mismo estado quién se verá en situación crítica de pagar consecuencias por erogación de recursos asistenciales, por tanto considera que este tema abarca una visión transdisciplinaria, que no incumbe a los psicólogos, sociólogos y medicina en general sino que debe considerarse como una política de estado que nos atraviesa como sociedad.

Hace foco en los pensamientos, en la visión que tengamos de esta etapa de la vida, que en gran parte va a condicionar nuestro bienestar, destaca que de la manera que pensamos, sentimos, por eso propone descartar los pensamientos tóxicos.

Los pensamientos están ligados a la plasticidad neuronal, estímulos positivos intervendrán en la adquisición de nuevas capacidades, esta es la capacidad para adaptarse que se puede lograr durante todos los momentos de la vida y apunta a minimizar efectos perjudiciales que afectan a las personas en momentos considerados adversos.

Según la Mag. en Neurociencias, Sara Hernández-Muela et al. (2004) la corteza cerebral está en permanente cambio, se relaciona de forma directa con los estímulos que recibe. Para el neurólogo Ignacio Pascual-Castroviejo (1996) casi todas las funciones cerebrales se pueden beneficiar con el proceso de plasticidad neuronal, tanto sea de manera espontánea o por medio de un psicofármaco o una rehabilitación física o psíquica, pero siempre se destaca la importancia de los estímulos positivos.

La neuroplasticidad también conocida como plasticidad cerebral, se refiere a la capacidad del cerebro para adaptarse y cambiar como resultado de la conducta y la experiencia. Hasta los años 60, los psicólogos creían que los cambios en la estructura cerebral sólo podían tener lugar durante la etapa de la infancia.

Autores como la profesora Rosana Fernández Coto en una conferencia en 2015 hacen una asociación entre la neuroplasticidad cognitiva y la resiliencia, destacando que un cerebro resiliente es el que se puede adaptar al medio y las experiencias de vida, esta capacidad neuronal podría estar asociada con la fortaleza espiritual de las personas para enfrentar situaciones no deseadas e incluso llegar a revertirlas. Da una explicación científica ante una situación con gran contenido emocional, donde se produce liberación de hormonas como la adrenalina, que está relacionada con el estado de alerta y menciona los glucocorticoides que intervienen en las funciones endocrinas del organismo, la memoria en su función, estará relacionada con la cantidad e intensidad de hormonas liberadas, ella explica que el estrés en estos términos está ligado a tensiones psicológicas que ocasionan cambios físicos, conductuales y emocionales.

Dentro de las posibles recomendaciones, figuran cuidar el colesterol, la presión, glucemia, el sobrepeso, no fumar y hacer ejercicio como una buena forma de mantener la salud tanto física

como psicológica en lugar de consumir ansiolíticos o antidepresivos. En referencia a la actividad física, explican que científicamente está comprobado que la parte del cerebro donde se guardan los recuerdos, a partir de los 65 años aproximadamente se desgasta un 1% por año, se logró comprobar que es posible contrarrestar este deterioro caminando cuatro veces por semana.

3.7. Antecedentes demográficos

Datos demográficos aportados en el encuentro realizado en octubre de 2016, por la Universidad Austral y el Centro de Relaciones Interpersonales en pos de un Envejecimiento Activo, evidencian que en la actualidad podríamos estar en un momento donde los mayores de 50 años superan a los menores de la misma edad, Dr. Gregory Leeson, sociólogo y demógrafo de la Universidad de Oxford, manifiesta que en el siglo XX la expectativa de vida era de 50 años y en el siglo XXI, está haciende a los 80 y se aproxima a los 90 en muchos países desarrollados, eso nos plantea un nuevo desafío para toda la humanidad.

Según el Censo Nacional de 2010, el 14,3% de la población tiene más de 60 años en nuestro país, esta tendencia se fortaleza con el paso de los años y se estima que en 2050 una de cada 5 persona en Argentina tendrán 65 años y más. Estos datos van acompañados del descenso de la tasa global de fecundidad a nivel mundial que incluye también a la Argentina.

Según la OMS, (2001:15) el envejecimiento activo es “el proceso de optimizar las oportunidades para la salud, la participación y la seguridad, de manera de realizar la calidad de vida, a medida que las personas envejecen”

Desde esta definición se entiende el concepto antes planteado por el científico Facundo Manes, donde es preponderante el desarrollo de políticas de programas que apunten a mejorar posibilidades de autonomía, buena salud y productividad dando protección a todas las personas más allá de su edad. Entendiendo que no se trata solamente de estar activo físicamente, sino que se toma como relevante el aspecto social que se logra con una participación activa en las diversas áreas de funcionamiento, educación, cultura, áreas recreativas y sociales, abriendo la puerta a un nuevo paradigma que nos enfrenta este nuevo siglo.

4- JUSTIFICACIÓN

La importancia de este trabajo es conocer cómo se vive la transición de esta etapa del ciclo vital desde la subjetividad de cada entrevistado, donde es importante considerar los cambios ocurridos hasta este momento en la vida de estos individuos, ya que van a predeterminar en gran parte la evaluación que estos adultos hagan de esta etapa e incluso de la identidad propia.

Esta investigación tiene una mirada puesta en la salud y el bienestar de las personas, donde la crisis de la mediana edad podría estar afectando no sólo la estabilidad emocional de estas, sino también su salud física y psicológica.

Considerando la realidad actual, donde la etapa de la mediana edad comprendida dentro de la franja etaria que va desde los 45 a los 65 años aproximadamente, marca la mitad de los años vividos ante la creencia de una vida que hoy se percibe puede llegar a más de los 90 años de edad, la justificación de este trabajo estaría fundamentada en conocer las estrategias de afrontamiento que estas personas manifiestan, resaltando la importancia de adquirir conciencia de los años que quedan por vivir y lo indispensable de transitar estos con plenitud, desarrollando una mirada positiva sobre esta etapa vital obteniendo bienestar y resiliencia, enfrentando los distintos estresores que puedan surgir. Incrementando el bienestar personal mediante la autoaceptación, comprendiendo que en cada etapa de la vida hay cosas que se gana y otras que se pierden.

Por tanto, cada individuo puede pensar al respecto y decidir qué hacer con su vida, puede dedicar más tiempo a sus propias amistades, aficiones y ocupaciones resignificando su hoy o por el contrario quedarse en el pasado o imaginar un futuro tempestuoso. Nosotros como agentes de

salud debemos trazar puentes para ampliar la mirada positiva en esta etapa de la vida que tantos años nos ocupan. Desde el rol del psicólogo se considera fundamental trabaja con creencias y pensamientos erróneos.

5- PLANTEO DEL PROBLEMA

Pregunta de investigación

¿Cuáles son las estrategias de afrontamiento más utilizadas frente a la etapa del ciclo vital denominada crisis de la mediana edad?

El presente estudio tiene como propósito investigar diferentes vivencias de individuos que están transitando este momento de la vida y conocer las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los entrevistados y saber si son elecciones que se realizan de manera consciente. ¿Cómo estos procesos psicológicos automáticos protegen al individuo frente al miedo que les puede generar los cambios que se suscitan en esta etapa, que pueden ser percibidos como amenazas de origen interno y/o externo?

Para desarrollar el trabajo, se seleccionaron diez personas que se encontraban en esta etapa de la vida, los cuales fueron entrevistados para poder abordar la temática planteada.

Considero relevante en la presente investigación la variable de afrontamiento, tomando en cuenta el grado de ansiedad y el tipo de pensamientos detectado en los participantes, porque me resulta viable la posibilidad de que, a mayor capacidad de afrontamiento, pensamientos racionales y manejo de ansiedad, un individuo puede asumir mejor cualquier tipo de suceso considerado amenazante de forma externa y/o interna.

6- OBJETIVOS

El objetivo general

Identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas entre los sujetos comprendidos en la franja etaria que va de 45 a 60 años, donde se atraviesa la etapa de la mediana edad.

Objetivo específico

Detectar si la elección de las estrategias de afrontamiento que han utilizado dichos entrevistados para enfrentar dicha crisis se realizó de manera consiente, evaluando circunstancias que se atraviesan o si fueron resultado de procesos que se realizaron de manera automática.

7- MÉTODO

7.1. Diseño

El presente trabajo tiene un diseño cualitativo, y su enfoque es de tipo narrativo. Esta investigación permite la recolección de datos sobre diferentes historias de vida que pueden describirse y analizarse, con la finalidad de lograr una coherencia narrativa con el objetivo de esclarecer el tema que se quiere desarrollar.

7.2. Participantes

Los sujetos que se seleccionaron para esta investigación son de ambos sexos y atraviesan la etapa del desarrollo de la mediana edad.

Se pone especial énfasis en las estrategias de afrontamiento utilizadas por estos individuos en relación a diferentes situaciones, jubilación, separación, viudez, enfermedades propias, de padres y/o conyugue, necesidad de emancipación de los hijos, entre otras situaciones. Dicha muestra habita en C.A.B.A. y están en un rango etario que va entre los 45 y 60 años de edad.

Los encuestados se seleccionaron por medio de una muestra de casos tipo, debido a que este tipo de muestreo es útil en las investigaciones de tipo cualitativo, el objetivo es analizar los valores, significados y ritos de un determinado grupo social, tomando en cuenta la riqueza, profundidad y calidad de la información, no la cantidad ni la estandarización.

7.3. Técnicas de Recolección de Datos

Para la recolección de datos, se utilizó la entrevista semi-dirigida y la técnica de observación haciendo foco en la comunicación no verbal para intentar detectar diferentes emociones, posturas corporales y reacciones fisiológicas. Esto permitió reunir la información necesaria para abordar la temática en cuestión.

Los ejes para la formulación de preguntas fueron dos:

Eje 1. Afrontamiento

- A- ¿Qué cosas le gustan y le hacen bien?**
- B- ¿Qué cosas le dan miedo?**
- C- ¿Esta etapa de la vida, que emociones le despiertan?**
- D- ¿Siente que hay cosas que cambiaron en usted? De ser una respuesta afirmativa aclarar cuáles son esas cosas que cambiaron.**

Eje 2. Restructuración Cognitiva

- A- ¿Cómo cree que lo ven?**
- B- ¿Qué cosas tiene pendiente en su vida?**
- C- ¿Cómo se imagina en tres años?**
- D- ¿Cuáles son sus éxitos?**

7.4. Procedimiento

Para cumplir con los objetivos de esta investigación la entrevista semi dirigida se llevó a cabo de forma individual. Se le informó a cada uno de los integrantes el objetivo del trabajo y se les garantizó plena confidencialidad de los datos obtenidos por dicha técnica. Advirtiéndoles de la finalidad de la investigación que responde a aspectos académicos y científicos.

8- CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

Tabla 1

<u>ACTIVIDAD</u>	<u>MESES</u>			
	<u>1</u>	<u>2</u>	<u>3</u>	<u>4</u>
Revisión Bibliográfica	<u>x</u>	<u>x</u>		
Elaboración de Marco Teórico	<u>x</u>	<u>x</u>		
Redacción de los Antecedentes		<u>x</u>		
Armado de objetivos e hipótesis de investigación		<u>x</u>		
Desarrollo del método y ajuste de los instrumentos de recolección			<u>x</u>	
Recolección de datos en campo			<u>x</u>	
Análisis de datos			<u>x</u>	
Discusión y referencias			<u>x</u>	<u>x</u>
Entrega de la tesis				<u>x</u>

9-RESULTADOS

Tomando el objetivo del presente trabajo, intentar identificar las estrategias de afrontamiento más utilizadas por los entrevistados para enfrentar la crisis vital correspondiente a la edad adulta y determinar si esta elección es realizada de manera consciente o no. Se concluyó que en la mayoría de personas abordadas no se ha encontrado una elección de manera consciente de estrategias, estas son transmitidas de manera verbal en los relatos de los participantes sin ser visualizadas en muchos de los casos la elección de las mismas. Dentro de las estrategias más mencionadas por este grupo normativo, se destacan, el apoyo social, profesional, el buen humor, la reflexión, la mirada positiva, entre otros.

En referencia a la crisis vital de la mediana edad, los entrevistados manifiestan de forma recurrente cambios físicos y emocionalmente significativos que pudieran generarles una mirada negativa sobre este momento vital. Pero al mismo tiempo relatan de diferentes formas que cuentan con estrategias adecuadas para afrontar esta etapa, se observa una reevaluación realizada sobre su presente donde admiten aspectos positivos que los han fortalecido poniendo en palabras la importancia del hoy, del aquí y ahora, tomando plena consciencia del camino recorrido.

Aunque se presentaron sentimientos de tristeza al atravesar esta etapa, no se encontraron en los sujetos de estudio, cambios importantes en el comportamiento. Las emociones que en su mayoría se mencionan son felicidad y disfrute.

El miedo está relacionado a posibles pérdidas de familiares cercanos o enfermedades, hay mucha consciencia del trabajo realizado ante los miedos y las ganas de que estos no los detengan en el transcurrir de sus vidas.

El factor común que estos entrevistados manifiestan acerca de lo que les hace bien, es el compartir con un otro, familia, amigos, pareja e hijos, esto es también considerado un éxito de vida por este grupo etario.

En relación al futuro, a como se ven en dos o tres años, todos se visualizan igual que ahora, en buen estado y con gran vitalidad.

A continuación, se transcriben frases significativas de alguno de los entrevistados.

Patricia, 50 años. Casada hace 30 años, tiene dos hijas que ya emigraron del hogar familiar. Trabaja hace 20 años en la administración pública.

Ante la pregunta de cómo se siente en este momento de su vida, responde.

“En esta etapa de la vida me siento rara, tengo mucho tiempo libre, mis hijas ya se fueron de mi casa, trabajo pocas horas y mi marido por temas laborales no está mucho. Antes era diferente, es raro, encima hace unos meses se murió mi perro.”

“Yo me veo bien, algunos dicen que parezco más joven, estoy más gorda, pero estoy bien, hace unos meses que caí en la cuenta de los años que viví y los que puedo tener por delante, eso me parece que me angustió.”

En referencia a las estrategias de afrontamiento, responde.

“Siento que estoy en una etapa de proceso, de evaluar todo lo que tengo y abocarme en disfrutarlo, tengo que buscar nuevos desafíos, me gusta viajar, jugar al pádel con mis amigas, reunirnos en familiar, tomar café con mis hijas y charlar por horas, salir con mi marido, pero

quiero algo más, creo que es solo cuestión de tiempo ya voy a encontrar eso que busco y no sé bien que es.”

“En relación a mi pareja, en nuestra intimidad, estoy mucho mejor, son 30 años de casados y con el tiempo nuestra relación fue mejorando día a día, en ese aspecto estoy más que plena.”

Rosana, 47 años. Divorciada, con un hijo adolescente, en pareja actual con quien convive. Tiene dos títulos universitarios.

“Me hace bien mirar películas con mi hijo, cuando me abraza, hablar, estudiar con él y nos reímos, compartimos. Disfruto mi trabajo, estudiar, aprender, una buena comida, bebida, charlar con amigos, familia, un abrazo, dar clases, relacionarme con el otro y también me dan miedo las enfermedades, las ausencias, las pérdidas.”

Ante la pregunta de cómo se siente en este momento de su vida, responde.

“Siento que no corro tanto, que puedo disfrutar más de las cosas, de un café, de mirar la tele, de caminar... Antes no tenía ni tiempo para disfrutar, ahora pienso si quiero o no quiero hacer las cosas, antes sentía que lo tenía que hacer, ahora no. Ahora trato de disfrutar cada momento de la vida. Antes creo que corría para llegar a no sé dónde, ahora pienso que se puede disfrutar el proceso, creo que fue una construcción, a medida que paso el tiempo. Siento que aprendí a disfrutar cada momento, que es algo que nunca termina, que miras lo que en un momento te estreso y después miras y decís, no era para tanto.”

“Antes miraba a la gente y pensaba que por su manera de hablar era agresiva y hoy me doy cuenta que no es así, que eso tiene que ver con cómo es la persona, no con vos, me di cuenta con el proceso que empecé a mirar diferente.”

“Siempre me pare en mis fortalezas no en mis debilidades, pero que el otro pase y yo no pudiera decir hasta acá, me daba miedo, siento que hubo una maduración. No sé si lo decidí, sino que lo entendí, lo trabajé en terapia, no estar a la defensiva. ““De nosotros depende todo, se trata de como vos te sentís. Yo me siento feliz, no me gustaría ser joven, pasar lo mismo, me gusta como estoy hoy, aunque me gustaría unos kilitos menos...””

En referencia a las estrategias de afrontamiento, responde.

“Siempre veo el vaso lleno, soy positiva, perseverante. En la intimidad también todo es más positivo, me siento feliz con el hoy, deje atrás los miedos. Me veo como una persona que se adapta a la situación, llevo agua para mi molino, en el sentido de no dejar de ser yo.”

“No tengo como antes objetivos a largo plazo o si, pero ya no resigno el disfrute, aunque el objetivo se aleje. Creo que mi vida es un éxito. Pienso que algunas cosas que salieron mal eran necesarias.”

Roxana, 55 años. Refiere un momento de su vida donde hace unos meses falleció su padre, su hija mayor se emancipó y migro del hogar familiar y la despidieron de su trabajo, sin embargo, no tiene una mirada negativa de este momento.

“no la estoy pasando mal, me estoy ocupando de mis cosas, de mis cafecitos con amigas, de ir al gimnasio”.

Ante la pregunta de cómo se siente en este momento de su vida, responde.

“No te voy a decir que plena, ni completa, siempre me falta algo, nunca logro completarme, pero no estoy para nada mal, me faltan cosas, no materiales, para sentirme completa, pero no estoy para nada mal”.

En referencia a las estrategias de afrontamiento, responde.

“Yo creo que uno las herramientas las busca, no importa que hayan cambiado cosas en la familia, yo trato de buscar siempre la vuelta a la situación, para buscar algo y decir de esto me voy a sostener. Yo este año sufrí muchos duelos algunos los tome con mucha alegría, otros con mucha tristeza, pero con calma, tratando de buscarle la vuelta, para decir esto pasa y no lo puedo evitar, va a pasar. ¿Cómo lo puedo enfrentar? Tomo las herramientas que tengo a mano, la que encuentro, no sé si una específica, hay que buscarle la vuelta a todo.”

Alejandro, 54 años. Casado desde hace 30 años, tiene dos hijas. Trabaja en una empresa de seguridad, es ejecutivo de cuenta, maneja la parte comercial de la empresa.

Ante la pregunta de cómo se siente en este momento de su vida, responde.

“Raro, me siento que a veces pienso que tengo 25 años y a veces me doy cuenta que tengo 54, como que quiero hacer cosas más de adolescente y de golpe y porrazo me miro al espejo y me digo, no, para, ya estas grande para estas cosas, estoy ahí, estoy en una etapa medio rara, todavía no me pude hallar, sin ir más lejos, tengo que usar anteojos y no quiero usarlos para que no me vean con anteojos. A veces hago cosas más de chiquilinas y me sumo más a la juventud que a la gente grande y digo, no, pero este no es mi lugar. Yo me junto con la gente joven, no me junto con la grande y es ahí donde no me siento cómodo, me siento raro.”

“Yo pensé que con el tema de la Orta me iba a decir, ya está, hasta acá llegaste, date cuenta que ya estas grande, que no puedes hacer pavadas, pero no, al contrario, me incita a seguir haciendo cosas, por un lado, digo estoy bien. Me siento joven, estoy bien, con ganas de hacer

cosas, no me siento trabado, no siento que me duela todo para hacer cosas, pero por otro lado pienso, no, ya estas grandes para ciertas cosas.”

“¿Cómo me veo de acá a tres años o en un tiempo más adelante?, con la misma vitalidad, las mismas ganas de hacer cosas, de tomar cerveza con los amigos o seguir saliendo, seguir haciendo actividades, hasta que el cuerpo me dé. No creo que en un tiempo me empiece a decaer así de golpe.”

En referencia a las estrategias de afrontamiento, responde.

“No, siento que lo hice naturalmente, sí, no creo que haya ninguna herramienta en particular, ni que haya hecho nada en particular, yo entiendo que esto es así, creo que esto también tiene que ver con una sociedad, yo me ayorne un poco a esta sociedad, más a la forma de sociedad donde los chicos se van a vivir solos, quieren hacer su vida solos, tienen otra forma de ver las cosas, me siento más joven, yo acepto más esas cosas, a eso me refiero con que me siento más joven.”

Claudia, *“tengo 53 años, soy inquieta, a veces atrevida, porque me animo a cosas que antes no me animaba. Y, ante todo, una persona que atesora cada día más los afectos, compartir con quienes quiero. Inquieta porque no paro de pensar y producir cosas, y a veces con objetivos difíciles para mí, desafíos. Compañera de las personas que quiero y me interesan, esas son mis cualidades. En un momento de la vida que valoro mucho todo.”*

Ante la pregunta de cómo se siente en este momento de su vida, responde.

“Si bien la predisposición no cambio, las ganas, el interés, la motivación, siempre la tengo ahí muy fresquita, pero si, cambiaron cosas en mí, en mi cuerpo, en mis movimientos, en mis

ganas, en las elecciones que hago, en las cosas que elijo, en eso sí, es la etapa de más cambios en mi vida, porque elijo casi todas las cosas que quiero hacer, pero no en la manera, en la manera creo que no. Todos los días, si lo pienso, busco hacer cosas que me den placer, llevarme el desayuno a la cama, tomar un café con una amiga, hacer algo para mí.”

En referencia a las estrategias de afrontamiento, responde.

“La realidad es que si digo que surgen mentiría, si, a veces salen las primeras herramientas que tengo disponibles, pero trato de pensar bastante en eso, que herramientas elegir, cuales me hacen mejor, sé que las tengo, pero a veces puedo y otras no puedo, el tema es como las elijo y si las elijo bien en el momento, aun eligiendo trato de repensar, de ser flexible, sé que tengo un montón, las tengo conscientes, pero no elijo siempre lo mismo, eso seguro.”

10- CONCLUSIONES

Se concluye, con los resultados obtenidos en esta muestra, que los entrevistados reflejan un proceso de aprendizaje realizado durante los ciclos anteriores que los llevan a movilizar estrategias disponibles en momentos críticos, muchos los realizan de manera consciente, y otros no, pero en su gran mayoría tienen registro de herramientas propias para afrontar momentos de transición, tratando de lograr mantener la estabilidad emocional, psíquica y física. Desde mi entender prima la optimización de los recursos en gran parte de estos sujetos, priorizando la funcionalidad.

Visualizando que en el transitar de la vida hay ganancias y pérdidas que se van experimentando con los años, se capitalizan y llevan a los individuos a resignificar su hoy en pos de una adaptación a la realidad que los circunda, con el valor agregado de las experiencias vividas.

Se toma lo planteado en la teoría de Erikson, en la etapa que comprende la mediana edad, “mayor sentido de identidad”, haciendo foco en logros obtenidos y aprendizajes realizados con una mirada optimista sobre el camino transitado, manifestando un rol activo y una minimización de las pérdidas.

En relación a la edad cronológica de estos entrevistados, se concluye que son una clara muestra del paradigma actual en relación a la prolongación de la expectativa de vida. Son

personas que se sienten jóvenes, vitales, con posibilidades de hacer muchas cosas y seguir en formán durante varios años más. Prima la edad social en gran parte de ellos.

La pregunta que apunta a los miedos realizada durante la entrevista, pone de manifiesto el fantasma de la soledad que se repite en la bibliografía de gran parte de los antecedentes citados en el presente trabajo.

No se encontraron diferencias destacables en las respuestas de ambos sexos, si en cambio hubo mayor temor y/o emociones más negativas en entrevistados que no cuentan con una red social destacable.

11- RECOMENDACIONES

11.1. Prevención

Los psicólogos como agentes de salud debemos pararnos en la prevención de enfermedades, entendiendo como bastión fundamental la construcción de redes sociales que sostengan y contengan a nuestros adultos, apuntando a la realización de talleres, conformación de grupos sociales, de estudio, reflexión, recreación, como así también el turismo, contribuyendo de esta manera a una vida más plena, fomentando el desarrollo de habilidades y competencias propias.

Se debe planificar, fijar un curso de acción para alcanzar objetivos determinados, entendiendo estos como la capacidad efectiva que tienen un grupo poblacional para realizar determinadas funciones, para lo que se tendría que realizar un análisis y un diagnóstico sobre aquello puntual en lo que se quiere actuar, que en este caso concreto estaríamos hablando de la crisis de la mediana edad y las probables consecuencias que esto podría causar en estos adultos; apuntando a toma de decisiones y acciones específicas con el propósito de encontrar alternativas para influir positivamente en el curso de este determinado acontecimiento que convoca mi investigación, con el fin de alcanzar una situación deseada mediante el uso eficiente de recursos con los que estas personas específicas cuentan.

Trabajar para re significar la vida, para una mejora sustancial en la misma, por tanto, adquiere especial importancia el fomentar las relaciones interpersonales dentro y fuera del grupo familiar.

Fuera del sistema formal del médico de cabecera y la medicación pertinente, apuntar a favorecer el auto cuidado, la atención y comunicación familiar, comunitaria, social, diseñando redes que funcionen como formadores de recursos humanos en salud. Para lo cual resulta

indispensable la vida compartida con otro, por tanto, se trabaja fundamentalmente en este punto. Aportando herramientas necesarias para enfrentar nuevos desafíos acordes a la época, que permita acceder a nuevas informaciones y más servicios que tiendan a lograr el objetivo de inclusión al mundo de hoy.

11.2. Nueva Investigación

Este estudio, de diseño cualitativo, se enmarca dentro de la experiencia de un mínimo de participantes entrevistados con características socio cultural similar, pertenecientes a un estrato de la clase media, esto puede ser visto como una limitación para dar conclusiones que se puedan extrapolar a otras poblaciones disimiles. Por tanto, se sugiere realizar otras investigaciones en grupos normativos que difieran a la del estudiado en el presente trabajo, como podrían ser la colectividad de habitantes de provincias de nuestro país con diferente contexto socio cultural, zonas rurales o pertenecientes a clases altas o carenciadas, para lograr visualizar las estrategias de afrontamiento características en estos casos.

12-REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Baltes, P.B., Reese, H.W. y Lipsitt, L.P. (1980). Life-span developmental psychology. Introduction to research methods. *Annual Review of Psychology*, 31, 65-
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward unifying theory of behavior change. *Psychological Review*, 84, 191-215.
- Bandura, A. (1982). Self- efficacy mechanism in human agency. *American Psychologist*, 2, 122-147. *Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital* 224.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (1999). Ejercicio de la eficacia personal y colectiva en sociedades En A. Bandura, (Ed.), *Auto eficacia: Cómo afrontamos los cambios en la sociedad actual* (pp.19-54). Bilbao: Desclée de Brouwer. (Orig.1995).
- Bordignon, N. A. (2012). El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto.
- Campbell, J. (Ed.) 1982 *The Portable Jung*. New York: The Viking Press.
- CEPAL. (2011): “Los derechos de las personas mayores. Material de estudio y divulgación. Módulo 2: Los derechos de las personas mayores en el ámbito internacional.” Santiago de Chile: CEPAL-UNFPA-ASDI. Disponible en: http://www.cepal.org/celade/noticias/documentosdetrabajo/4/43684/Modulo_2.pdf
- Erikson, E. H. (1970). *Infancia y Sociedad*. Buenos Aires: Hormé.
- Erikson, E.H., & Miralles, A. G. (1980). *Identidad: juventud y crisis*. Taurus Ediciones.
- Erikson, E.H. (1985). *El ciclo de vida completado*. Buenos Aires: Paidós

- Fernández-Abascal, E. (1997) Estilos y estrategias de afrontamiento. En: Fernández-Abascal, E.G., Palermo, F., Chóliz, M. & Martínez, F. (eds.). Cuaderno de prácticas de motivación y emoción. Madrid: Pirámide.
- Fernández, Moya, Iñiguez & Dolores. (1999). La psicología de la vejez. Madrid: Biblioteca Nueva.
- Fregtman, Mirta. 2014. *Psicología del ciclo Vital*. Universidad de Buenos Aires.
- Fordham, F. 1954 an Introduction to Jung s Psychology. London: Penguin Books.
- Hernández, A. (2001). Familia, ciclo vital y psicoterapia breve sistémica. Bogotá: El Búho.
- Hernández Sampieri, R. (2006). “Metodología de la Investigación” (4ta. Ed.)
- https://es.wikipedia.org/wiki/Promoción_de_la_salud México D.F. Mc. Graw Hill.
[Links]
- INDEC (2010): Censo Nacional de Población, Hogares y viviendas, disponible en: <http://www.censo2010.indec.gov.ar>
- Jung, C. G. 1982 The Stages of Life, en J. Campbell (Ed.). The Portable Jung. New York: The Viking Press.
- Jung, C. G. 1982 Die seelischen Probleme des menschlichen Alterstufen ,en J. ampbell (Ed.). The Portable Jung. New York: The.
- Kail, R. (2007). Desarrollo Humano. Una perspectiva del ciclo vital.
- Krzemien, D. (2007). Estilos de personalidades y afrontamiento situacional frente al envejecimiento en la mujer. Revista Interamericana de Psicología, 41 (2), 139-150.

- Latorre Postigo José Miguel y Pedro José Beneit Medina. Psicología de la Salud: Aportaciones para los profesionales de la Salud. Buenos Aires, Li,em, 1992, 2º Edición. Capítulo 4 Pág. 57-75
- Lazarus R.S & Folkman, S. (1984). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona: Martinez Roca, 1986.
- Maceira, D (2009) Atención Primaria de la Salud, Enfoques interdisciplinarios. Paidós: Bs. As.
- Marcos Aldana, H. y Fernández Coto R. (octubre 2015). Las neurociencias al servicio de la educación. Conferencia llevada a cabo por la Asociación de Neuroaprendizaje cognitivo, Universidad de Belgrano, Bs. As.
- Neugarten (Eds.), *Los significados de la edad* (pp. 107-130). Barcelona: Herder.
- Neugarten, B.L. y Datan, N. (1996,1999). Perspectivas sociológicas del ciclo vital. En B.
- Orlandini, A. (1999). *El estrés qué es, y como evitarlo*. México: FCE.
- REER Revista Electrónica de Educación Religiosa Vol. 6, No. 2, diciembre 2016, pp. 1-33 ISSN 0718-4336 Versión en línea.
- Seligman, M.E.P. (2003). *La auténtica felicidad*. Barcelona: Ediciones B.
- Selye, H. (1956). *The stress of life*. Nueva York: McGraw-Hill.
- Senado Dumoy, J. (1999). Los factores de riesgo en el proceso salud-enfermedad. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 15(4), 453-460. *versión impresa* ISSN 0864-2125 *versión On-line* ISSN 1561-3038.
- Viking Press. Bandura, A. (1995). *Self-Efficacy in changing societies*. New York. Cambridge University Press.

- Yoffe, L. (2012). *La influencia de las creencias y prácticas religiosas espirituales en el afrontamiento de la pérdida por muerte de un ser querido*. Disertación doctoral no publicada. Universidad de Palermo. Buenos Aires, Argentina.
- Zacarés, J.J. y Serra, E (1996). Creencias sobre la madurez psicológica y desarrollo adulto. *Anales de Psicología*, 12, 41-60.
- Zacarés, J.J. y Serra, E. (1998). *La madurez personal: Perspectivas desde la psicología*. Madrid: Pirámide.
- Zacarés, J.J y Serra, E. (2011). Explorando el territorio del desarrollo adulto: La clave de la generatividad. *Cultura y Educación*, 23, 75-88.

ANEXO
DE
ENTREVISTAS

Se transcriben partes de cada una de las entrevistas que están en directa relación con el trabajo de investigación.

ROSANA. Divorciada, de 47 años, con un hijo adolescente, en la actualidad se encuentra en pareja, están conviviendo desde hace un año. Tiene dos títulos universitarios.

Mónica. - ¿Qua cosas te gustan hacer, que cosas que te hacen bien?

Mónica. - “Ir al teatro con una amiga, mirar películas con mi hijo, cuando me abraza, hablar, estudiar...

Rosana. - Cuando estoy con él y le explico, y nos reímos, nos peleamos también. Estar con él, cuando viene a comer, cuando me abraza. Disfruto mi trabajo, cuando tengo ganas de hacerlo, (ríe), de concentrarme y hacer algo, en realidad siempre, lo que pasa que a veces a uno lo corren los tiempos. Disfruto estudiar, cursar, escuchar a alguien que sabe, aprender algo, el conocimiento, disfruto una buena comida, una buena bebida, una buena charlar que puede ser con amigos, con familia, un abrazo, dar clases, trabajar, me gusta, relacionarme con el otro, ¡¡¡hay disfruto todo!!!

Mónica. - ¿Qué cosas te dan miedo?

Rosana. - Los hospitales, las enfermedades, las ausencias, las pérdidas.

Mónica. - En esta etapa de la vida, ¿qué emociones sentís, pensamientos, elecciones?

Rosana. - Como que... Siento que no corro tanto y puedo disfrutar más de las cosas, de un café, de mirar la tele, de caminar, antes no tenía ni tiempo para disfrutar, no disfrutaba, vivía de una manera que... No sé, hoy siento que lo disfruto, ahora pienso si quiero o no quiero

hacer las cosas, antes sentía que lo tenía que hacer, ahora no. Ahora trato de disfrutar cada momento de la vida. La miro desde otro lugar.

Rosana. - Antes creo que corría para llegar a no sé dónde, ahora pienso que, aunque corras, no sé cómo explicarlo... Se puede disfrutar el proceso, no solo el objetivo.

Rosana. - Si, aprender a disfrutar cada momento, que es algo que nunca termina, lo que me doy cuenta que hay cosas que miras, que en un momento te estresan y después a los dos minutos miras y decís, hay, no era para tanto.

Rosana. - Yo creo que siempre cambiar para mejor está bueno, uno no es consciente de todas las cosas que debería cambiar. Pero en la medida que te vas dando cuenta intentas cambiar, el objetivo a largo plazo se va a lograr. A veces uno no es consciente de lo que hace y eso lo termina lastimando, también hay que estar consciente del otro, a veces el otro no te quiere lastimar, pero dice las cosas como le salen y te lastiman. Ahora estoy aprendiendo a decir, así como me lo dijiste me lastima y eso no significa que no tenía razón. Pero así me dolió, pero no de una forma mal. Antes me enojaba, ahora lo digo de una forma más agradable, y el otro me dice, ¡hay no! No quise decirlo de esa manera.

Rosana. - Cuando era muy joven pensaba que necesitar a alguien no estaba bueno, porque vos te pones dependiente. Pero con el tiempo aprendí que querer a alguien o necesitarlo no significa necesitarlo, yo lo puedo querer, pero no necesitarlo para vivir. Y ni siquiera te tiene que querer, porque, aunque el otro no te quiera tampoco te vas a morir. No sé bien cómo explicarte, pero por las dudas... El buey solo bien se lame.

Rosana. - Cambió mi seguridad. Mi auto estima siempre estuvo bien. Yo siempre vi el vaso lleno. Siempre me centre en las cosas que tenía, en las mejores, me pare en mis fortalezas no en mis debilidades, y aproveche mis fortalezas, pero... En eso no tuve problemas, pero si, no quería que el otro pase y yo no pudiera decir hasta acá, me daba miedo que yo no pudiera decir hasta acá. Ahora no.

Rosana. - Ahora me pregunto qué quiero hacer, me suma, no me suma, que quiero hacer o ¿yo quiero lo que el otro quiere? Y si no quiero está bien también.

Mónica. - ¿Esa exigencia sabes de dónde viene?

Rosana. - Yo creo que de mi educación. A mí siempre me dijeron que si no tenía un título no era nadie... A mí como a mis hermanas, pero se ve que a mí me quedó grabado. Si no tenía un título no era nadie.

Rosana. - Antes pensaba que si no tenía un título no era nada. Ahora sé que puedo ser alguien a pesar de... Sé que puedo dar más como persona que como profesional.

Mónica. - ¿Que consideras que tendrías que mejora en tu vida, para que esta sea más placentera?

Rosana. - Quizás mejorar mis miedos. El no voy a poder. Tengo que mejorar el miedo al fracaso, si no sale no pasa nada... Ver que tengo que mejorar, si no sale no pasa nada.

Mónica. - ¿Si te preguntara quien no te lo permite?

Rosana. - Sería yo. De nosotros depende todo, se trata de como vos te sentís. Podes estar en la cima de la colina o en el fondo del mar. Por qué no se trata de como estas, sino de cómo vos te sentís.

Mónica. - ¿Cómo te sentís en esta etapa de tu vida?

Rosana. - Feliz, bien, a mí no me gustaría pasar por todo otra vez, ser joven, pasar lo mismo, me gusta como estoy hoy, me quiero como soy hoy, aunque me gustaría unos kilitos menos, como cuando era joven, tengo mucha suerte, me gusta como soy hoy, antes tenía muchos miedos.

Rosana. - Aprendiendo a superar los miedos (ríe). Me describiría como una mujer divina, hay gente que quiere volver a ser joven, yo soy joven, pero no joven, joven, lo que viví, ya está, ya lo pasé, me gusto, pero me gusta esto que tengo ahora. Esta etapa de la vida estar donde estoy, quiero esto que tengo ahora.

Mónica. - ¿Cómo crees que te ven los demás?

Rosana. - A veces me sorprendo de cómo me ven los demás, me ven diferente como profesional, eso me decía mi mamá, ella decía que cambiaba, como si no fuera la misma persona, y yo le decía que no, que seguía siendo la misma persona y ella decía que no, que me había puesto el traje de contadora.

Mónica. - ¿Qué cosas podés considerar positivas de vos?

Rosana. - Que siempre veo el vaso lleno, soy positiva, perseverante. En la intimidad también todo es más positivo, me siento plena, feliz con el hoy, deje atrás los miedos. Hoy soy más feliz que cuando era joven. No digo que no fui feliz, pero me siento feliz con el hoy.

Mónica. - ¿Cómo te ves con el entorno?

Rosana. - Me veo como una persona que se adapta a la situación, llevo agua para mi molino, en el sentido de no dejar de ser yo. En general trato de adaptarme, sin dejar de ser yo con mis límites, no en el mal sentido llevar agua para mi molino. En una discusión poner paños fríos, sin dejar de ser yo, no discutiendo.

Mónica. - ¿Cómo te visualizas en un par de años?

Rosana. - ¿Cómo me veo? No tengo como antes objetivos a largo plazo, o si, pero ya no resigno el disfrute, aunque el objetivo se aleje. Trato de caminar hacia un objetivo, pero disfrutar, eso no lo resigno. En tres años, cuando mi hijo termine el secundario pienso que puedo llegar a tener un cargo directivo, porque creo que podría hacer la diferencia. Pero no sé si me gustaría dejar el aula.

Mónica. - ¿Cuáles serían tus éxitos?

Rosana. - Mi vida.

Mónica. - ¿Hay cosas que disfrutas hacer y no realizas?

Rosana. - No, trato de permitirme hacer cosas que disfrute, aunque no sean económicamente rentables, solamente por que disfruto hacerlas. Pienso que todo pasa por algo, no pienso que fue un fracaso, pienso que era necesario. Pienso que algunas cosas que salieron mal eran necesarias. Lo que uno es hoy es por lo que aprendió o no aprendió, por eso no lo tomo como un fracaso.

ALEJANDRO, 54 años. Casado desde hace 30 años, tiene dos hijas. Trabaja en una empresa de seguridad, es ejecutivo de cuenta, maneja la parte comercial de la empresa.

El año pasado tuvo un episodio cardiaco con riesgo de vida, todo salió muy bien pero los doctores le hicieron saber lo grave del evento sucedido.

Alejandro. - Soy Alejandro..., estoy casado en primeras nupcias, tengo dos hijas, trabajo en una empresa de seguridad, soy ejecutivo de cuenta, o sea... Manejo la parte comercial de la empresa. Hago algunos deportes, voy al gimnasio y me dedico a la computación.

Mónica. - Me decís que tienen una hija de 26 años, Barby, que ya no vive más con ustedes, ¿hace mucho de eso?

Alejandro. - Se mudó ahora, hace tres meses, cuatro meses, sola tomo la decisión, me pareció bárbaro, la acompañé en su decisión, me pareció que era momento que empiece a volar, que le crezcan las alas para vivir sola. Y me parece bien, estoy contento con eso, la veo feliz a ella.

Mónica. - ¿Cómo se vivió ese tránsito?

Alejandro. - Yo lo viví normal, en realidad como esto se venía elaborando un poco, que ella tenía ganas de irse, un poco ya se fue esta especie de duelo que venía pasando, pero no, a mí no me afectó tanto, yo esperaba que ella tomara esa decisión. Tenía miedo, sí, que ella no pudiera desenvolverse sola, estando sola digamos, en sus gastos, en su día a día, pero evidentemente demostró que, si puede, se la rebuscó como pudo, con dos trabajos y la viene llevando bien, la verdad, estoy contento.

Mónica. - Esos miedos tuyos, personales, ¿ya pasaron?

Alejandro. - Si, si, hoy día creo que esta afianzada y está tranquila, por lo menos... Es lo que yo veo. No recibo de ella, ayuda o solicitudes, o necesito esto o aquello, no, es más, el contacto no es mucho con ella, el contacto es aireado y siempre cuando nos contactamos estamos bien.

Mónica. - ¿Cómo te sentís vos en esta etapa de tu vida, como te ves?

Alejandro. - Raro, me siento que a veces pienso que tengo 25 años y a veces me doy cuenta que tengo 54, como que quiero hacer cosas más de adolescente y de golpe y porrazo me miro al espejo y me digo, no para, ya estas grande para estas cosas, estoy ahí, estoy en una etapa medio rara, todavía no me pude hallar, sin ir más lejos, tengo que usar anteojos y no quiero usarlos para que no me vean con anteojos. La etapa que me paso el año pasado con el tema de la Orta me dio un golpe, que no me llevo a noquear del todo, porque insisto, no es algo que a mí me haya afectado en lo diario, entonces no logro darme cuenta que, sí, ya estoy grande y me tengo que cuidar. A veces hago cosas más de chiquilinas y me sumo más a la juventud que a la gente grande y digo, no, pero este no es mi lugar. Y ahí es donde entra mi confusión. Yo tengo que relacionarme con gente más grande y no tan joven, si yo me paro hoy, la mayoría de la gente con quien me doy tiene entre 23, 24, 25...27 años y no tengo amigos grandes. Estamos hablando de lo diario no, la gente que me rodea en el trabajo, tengo gente grande y gente joven. Yo me junto con la gente joven, no me junto con la grande y es ahí donde no me siento cómodo, me siento raro.

Mónica. - ¿Esto te pasa ahora o te venia pasando?

Alejandro. - No, me venía pasando.

Mónica. - ¿No tiene que ver con lo que te pasó el año pasado?

Alejandro. - No, eso lo tome como, bueno... Yo pensé que con eso me iba a decir ya está, hasta acá llegaste, date cuenta que ya estas grande, que no podes hacer pavadas, pero no, al contrario, me incita a seguir haciendo cosas, por un lado, digo estoy bien. Me siento joven, estoy bien, con ganas de hacer cosas, no me siento trabado, no siento que me duela todo para hacer cosas, pero por otro lado pienso, no, ya estas grandes para ciertas cosas.

Mónica. - ¿Qué cosas te gustaría hacer?

Alejandro. - No mira, no tengo un proyecto.

Mónica. - ¿Cómo te imaginas de acá a tres años?

Alejandro.- ¿Cómo me veo de acá a tres años o en un tiempo más adelante?, con la misma vitalidad, las mismas ganas de hacer cosas, de tomar cerveza con los amigos o seguir saliendo, seguir haciendo actividades, hasta que el cuerpo me dé, y nada, me veo ahí, seguir trabajando, en realidad el trabajo es lo que ahora estoy empezando a bajar, en el sentido que ya no le presto tanta atención al trabajo, empezar a dejar el trabajo un poco de lado para tratar de dedicarle más tiempo a mi o a mi familia, pero me veo ahí, bien. No creo que en un tiempo me empiece a decaer así de golpe.

Mónica. - Cuando decís más tiempo a mí o a mi familia, ¿qué crees que te quedo pendiente o que no le diste el cuidado pertinente?

Alejandro .- Creo que me dedicaba mucho al trabajo, creo que pasaba muchas horas con el trabajo, vivía pensando en el trabajo, hoy pienso en el trabajo, no te voy a decir que no, pero lo desatiendo más, no me preocupa cumplir un horario, yo podría estar por la calle, y sin embargo vuelvo a casa, trato de estar acá, de estar un tiempo más con la familia, más con Roxana como ahora, que esta acá, y si no, si no estaba ella, tratar de colaborar con lo que fuera, para cuando ella llegara de trabajar. Porque antes yo no existía, desaparecía, y si venía a casa, no existía, me sentaba en la computadora y era trabajar y trabajar o inventar algo para seguir trabajando, hoy trato que eso no pase y si hago algo es que sea por mí, como ir al gimnasio.

Mónica. - ¿Hubo algo que crees que fue el puntapié para ese cambio en vos?

Alejandro .- No, no lo veo, creo que en realidad lo que un poco me hizo cambiar fue el hecho de empezar a ir al gimnasio, el hecho de relacionarme con gente más joven, de ver q yo podía cambiar mi físico, empezar a verme distinto, de otra manera, dejar de ser el gordito trabajador, a ser un tipo que podía ser más atlético y sentir que me podía sentirme joven, yo hace 10 años atrás me sentía viejo cuando era joven, bueno hoy me siento al revés, hoy me siento joven, eso me hizo darme cuenta que puedo, hay algunas cosas que puedo hacer, tengo una profesora de yoga que me incita a que yo pueda hacer más cosa.

Mónica. – ¿Que estrategias de afrontamiento son las más usadas por vos?

Alejandro .- No, siento que lo hice naturalmente, sí, no creo que haya ninguna herramienta en particular, ni que haya hecho nada en particular, en realidad sabía que esto iba a pasar, como que ya mi cabeza estaba preparada para que esto pase, o que esto tenía que pasar, no me asombraría si mañana Mica me dijera que se quiere ir a vivir sola, yo entiendo que esto es así,

creo que esto también tiene que ver con una sociedad, yo me ayorne un poco a esta sociedad, más a la forma de sociedad donde los chicos se van a vivir solos, quiere hacer su vida solos, tienen otra forma de ver las cosas, me siento más joven, yo acepto más esas cosas, a eso me refiero con que me siento más joven, quizás hay gente que no lo acepta, yo lo acepto de forma natural.

CLAUDIO, 60 años. Jubilado desde hace unos años por un régimen especial. En la actualidad trabaja en un nuevo rubro. Casado desde hace años con Mónica. Tiene dos hijas adultas que ya emigraron del hogar familiar.

Claudio. – Tengo 60 años, dos hijas y una hermosa esposa.

Mónica. – ¿Qué cosas te gustan hacer?

Claudio. – Me gusta estar con amigos, me gusta ir a la playa, esa es una de las cosas que más me gustan. Me gusta ir a ver a Huracán, ir a la cancha. De vez en cuando ir al casino. Mis hijas, mis hijas me gustan mucho.

Mónica. - ¿Qué te da miedo?

Claudio. – Perder a Moni, que ella se enoje. Por cagadas que me mande, siempre me reta. No ver a mis hijas, eso me re asusta y después, no sé, enfermarme mal, no morirme, pero enfermarme mal, si me asusta.

Mónica. – ¿Qué consideras como un éxito en tu vida?

Claudio. – Mi familia, mi esposa y mis hijas, lo más grande, lo mejor que pude haber hecho.

Mónica. – ¿Hay algo que está pendiente en tu vida?

Claudio. – Haber sido millonario, eso me hubiera encantado (rie). Por lo demás estoy bastante, bastante realizado.

Mónica. – ¿Cómo te sentís en esta etapa del ciclo vital?

Claudio. – Me siento bien, estoy un poco más gordo, pero me siento bien, por lo demás, no me quejo, viendo a mi alrededor, no me quejo. No perdí cosas que pudiera hacer y no las hago, excepto jugar al futbol, en lo demás no. También pudo haber sido que no haya querido seguir jugando, por eso lo perdí.

Mónica. – Podes nombrar estrategias de afrontamiento personales.

Claudio. – Si, pero depende de las situaciones, si son personales o con otras personas, seguro que las pienso, puedo ser terriblemente malo si me tocan lo que quiero, que me gusta. Sí, las pienso, pueden ser espontaneas si es algo que no tengo planificado.

Mónica. – ¿Cómo te imaginas dentro de dos o tres años?

Claudio. – Me imagino sin trabajar, me imagino haciendo mucho huevo, yendo al gimnasio porque algo tengo que hacer, también me veo yendo a mi casa de Escobar con el futuro Ringo (piensa comprar un perro pronto) y por supuesto con Moni.

Mónica. – ¿Qué emoción podrías mencionar que está presente en estos momentos de tu vida?

Claudio. – Dos, cuando me case y cuando nacieron mis hijas.

Mónica. – Esos son dos momentos de tu vida que te emocionan, pero yo te pregunto por el hoy.

Claudio. – Hoy soy feliz, puede ser que este un poco cansado en estos momentos, estoy trabajando mucho y no eran mis planes.

Mónica. – ¿El cansancio es por el trabajo?

Claudio. – Sí. Pero yo me siento tranquilo, emocionalmente siento que es un muy buen momento para mí.

ROXANA, 55 años. Refiere un momento de su vida donde hace unos meses falleció su padre, su hija mayor se emancipó y migro del hogar familiar y la despidieron de su trabajo, sin embargo, no tiene una mirada negativa de este momento.

Roxana. - Bueno, estoy casada hace más de treinta años, tengo dos hijas hermosas, gracias a Dios tengo mi casa propia, donde vivimos con una de mis hijas, la menor, porque la otra ya se independizó, se mudó. Ahora estoy desocupada porque me despidieron, no la estoy pasando mal, porque me estoy ocupando de mis cosas, mis cafecitos matutinos que amo, pero bueno... Quiero salir a buscar trabajo porque lo necesito personalmente, no porque lo necesite para comer, lo necesito yo personalmente.

No tengo a mis papas, ambos fallecieron, mi papá hace muy poquito, siento que lo extraño cada día más. El resto de mi familia, mi hermano, tengo una hermana del corazón que tengo hace años y la siento mi hermana, tengo sobrinos, sobrinos nietos y nada más.

Mónica. - Cuándo hablas de tus hijas, decís que una de ellas se fue, ¿hace mucho tiempo?

Roxana. - No, hace muy poquito, esto fue en marzo, ella venía con este proyecto en su vida de querer mudarse sola, la acompañe en ese proyecto, lo logro en marzo, está viviendo sola, esto me

pone más que feliz, todo el mundo me pregunta, ¿la extrañas? Y sí, claro que la extraño, pero la veo tan feliz a ella que yo estoy feliz, ella está feliz, yo estoy feliz.

Roxana. - Yo la verdad te soy sincera, sentí mucha felicidad de ver que mi hija estaba logrando su sueño, se completara, yo ahora la veo una mujercita independiente, hecha, gozando de su vida, no me puse mal, realmente, hay muchas chicas de mi edad, mujeres que están pasando esto como un duelo, que no lo puedo creer, que mi hija se fue... Y la inseguridad, y como vas a hacer para pagar cosas, yo no lo estoy viviendo así, para mí no es un duelo. Es una barbaridad, es una felicidad.

Mónica. – ¿Cómo te sentís vos en esta etapa de la vida?

Roxana. - ¿A esta edad? Que pregunta... ¿Cómo me siento? No te voy a decir que plena, ni completa, siempre me falta algo, nunca logro completarme, pero no estoy para nada mal, me faltan cosas, no materiales, para sentirme completa, no, no estoy mal.

Roxana. - Haber, yo trate de educarlas a ellas independientes, pero mi marido y yo no somos independientes de ellas, ¿se entiende? Ellas siempre hicieron lo que pudieron y quisieron con su vida, quieren viajar, viajan, quieren salir, salgan, pero a nosotros nos costaba mucho emprender algo sin considerarlas a ellas, por eso ahora... Es una tontería, pero antes era, ¿vamos a pasear a algún lugar? No, yo no quiero, no tengo ganas, entonces no vamos, entonces nuestras salidas eran en familia, si ellas querían salir solas no había problemas, pero nosotros como pareja, era en familia, por eso ahora nosotros estamos recuperando eso, de decidir una escapada. El domingo que fuimos a San Miguel del Monte, le avisamos a Mica si quería venir, nos dijo que no y la pasamos genial, pero fuimos solos, en eso me parece que cambió, pero nosotros tampoco somos tan independientes de ellas, ¿se entiende?

Mónica. – Sí te entiendo. ¿Cómo ves el reencuentro de la pareja?

Roxana. - Genial, es re lindo, sí.

Mónica. - ¿Lo ves reflejado en todos los aspectos de la intimidad?

Roxana. - No, en la intimidad no. Pero en eso tenemos nosotros un problema a parte. Pero si en la intimidad de tirarnos en el sillón y mirar algo en la tele, ¿che que miramos? Y vemos una película o una serie entre los dos, esa intimidad, la otra es otra cosa.

Mónica. – ¿Sentís que tienes herramientas, estrategias para afrontar esta etapa de tu vida?

Roxana. - Yo creo que las herramientas uno las busca, no importa que hayan cambiado cosas en la familia, yo siempre trato de buscarle la vuelta a la situación, para buscar algo y decir de esto me voy a sostener. Yo este año sufrí muchos duelos, algunos los tome con mucha alegría, otros con mucha tristeza, pero con calma, tratando de buscarle la vuelta, para decir, esto pasa y no lo puedo evitar, va a pasar, ¿cómo lo puedo enfrentar? ¿Qué herramientas tomo para cada uno de esos duelos? Y, la que tengo a mano, la que encuentre, no sé si alguna específica, hay que buscarle la vuelta a todo con o sin herramientas.

Mónica. - Gracias

PATRICIA, 50 años, casada desde hace 30 años, con dos hijas emancipadas. Trabaja desde hace 20 años en el estado.

Mónica. - ¿Qué cosas te gustan, te hacen bien?

Patricia. - Me gusta viajar, jugar al pádel con mis amigas, reunirnos en familiar, tomar café con mis hijas y charlar por horas, salir con mi marido, pero quiero algo más, creo que es solo cuestión de tiempo ya voy a encontrar eso que busco y no sé bien que es.

Mónica. - Háblame sobre eso.

Patricia. - Me siento rara, tengo mucho tiempo libre, como te decía, mis hijas ya se fueron de mi casa, trabajo pocas horas y mi marido por temas laborales no está mucho. Antes era diferente, es raro, encima hace unos meses se murió mi perro (hace un silencio prolongado).

Mónica. - ¿Hay algo que te de miedo en particular?

Patricia. - Un montón (ríe), de chica mi mamá siempre fue muy miedosa conmigo, no me dejaba hacer nada por miedo a... Hoy trato de combatir esos miedosos sino no hago nada, no me subo a un avión, jamás hubiera subido a una moto, a un teleférico a nada. Tengo que convivir con ellos, algunos los vencía, como el miedo a la oscuridad, a las alturas, pero otros perduran. Hay que combatirlos.

Mónica. - ¿Hay cosas que dejaste de hacer por miedo?

Patricia. - Sí, claro, un montón. Me hubiera gustado tirarme en tirolesa, por ejemplo. Me subí, pague para hacerlo, pero después que me hablaron una hora para convencerme me baje (ríe), mi amiga se había subido conmigo, ella se tiró y yo quede ahí parada. Después un montón de cosas más. Pero tengo la convicción que a los miedos hay que atravesarlos y es algo que tengo muy presente.

Mónica. – ¿Es un desafío esto de atravesar los miedos?

Patricia. - No sé si un desafío, pienso que si me quedo parada en los miedos no hago nada. Cuando estudiaba me costaba hablar en público, dar un oral, exponer. Lo tuve que trabajar, lo pensaba y repensaba, ¿qué hago? ¿No doy el oral?, ¿no hago la exposición? Finalmente atravesé esos miedos y salí airosa.

Mónica. - Yo me veo bien, algunos dicen que parezco más joven, estoy más gorda, pero estoy bien, hace unos meses que caí en la cuenta de los años que viví y los que puedo tener por delante, eso me parece que me angustió.

En referencia a las estrategias de afrontamiento, responde.

Patricia. - Aprendí a evaluar muchas cosas y así poder afrontarlas, por ejemplo, viajar en avión, sé que es uno de los medios más seguros por más que me de miedo subirme a uno, eso lo pienso de manera constante en todos los viajes y me ayuda un montón. Siento que estoy en una etapa de proceso, de evaluar todo lo que tengo y abocarme en disfrutarlo, tengo que buscar nuevos desafíos.

Patricia. - En relación a mi pareja, en nuestra intimidad, estoy mucho mejor, son 30 años de casados y con el tiempo nuestra relación fue mejorando día a día, en ese aspecto estoy más que plena.

CLAUDIA. Casada, con dos hijas adultas. Empresaria, trabaja con su marido desde hace dos años.

Claudia. - Soy Claudia, tengo 54 años, soy inquieta, a veces atrevida, porque me animo a cosas que antes no me animaba. Y, ante todo, una persona que atesora cada día más los afectos, compartir con quienes quiero. Inquieta porque no paro de pensar y producir cosas, y a veces con objetivos difíciles para mí, desafíos. Compañera de las personas que quiero y me interesan, esas son mis cualidades. En un momento de la vida que valoro mucho todo.

Mónica. - ¿Qué cosas te hacen bien?

Claudia. - Las cosas que me hacen bien es ver felices a mis hijas, ante todo, acompañarlas, sobre todo si las veo mal, que hayan podido volar y acompañarlas con Omar y ver a las distancias que las cosas las hicimos más o menos bien. Eso, ante todo. Recibir, el ida y vuelta de los afectos, mucha gente alrededor, mi familia, mis viejos, mi hermano, gente que realmente quiero. De los amigos ni hablar, son gente fundamental en mi vida.

Mónica. - ¿Qué te da miedo?

Claudia. - Soy miedosa en líneas generales, pero no tengo un miedo que me paraliza ante nada, si, lo que no me gustaría, es un deterioro extremo en la vejez. Si pienso ahora, si el miedo a que le pase algo a mis hijas, pero no es un miedo presente, pero si me haces pensar...

Mónica. - ¿Que emociones están presentes en este momento de tu vida?

Claudia. - Esta etapa me despierta alegría, emoción, no me sale como decirte... Alegría, ante todo, eso de tener a mano una lagrima para disfrutar o para que me invada algo que me gustó mucho, tengo las emociones muy fresquitas, tanto y ahora no me salen cuales. Pero estoy como revolucionada de emociones, las tengo muy... Es común en mí, estar hablando con alguien y que me salten las lágrimas, me lo permito, me doy esa oportunidad de que me pase de todo. Y me digo, que bueno esto que me está pasando.

Mónica. - ¿Parecería que hay algo que cambio?

Claudia. - Si, en los últimos diez años de mi vida cambiaron muchas cosas, yo trabajé mis miedos, mis inseguridades, que no quiere decir que no las siga trabajando, pero hoy me siento más libre para actuar, lo veo, lo disfruto, eso para mí no es poca cosa. Porque es un proceso.

Mónica. - ¿Que podés considerar como un éxito en tu vida?

Claudia. - Para mí un éxito es la perseverancia, el interés, el empuje, la responsabilidad, el estar, la presencia que le puse a casi todo lo que hice en mi vida, si me fue bien o me fue mal, no sé, pero esas son cualidades para mí que me permitieron llegar hasta acá. A la vez, algunas cuando fueron tomadas a un nivel extremo, no me hicieron bien, mis exigencias, eso no estuvo bueno. Trato de repensar y de cambiar o de flexibilizar.

Mónica. - ¿Hay algunas cosas que quisieras hacer y no te las estas permitiendo?

Claudia. - Estoy pensando, pero últimamente me estoy permitiendo casi todo. Lo que no intento, por ahí, es porque no tengo tantas ganas, aprender a manejar, por ejemplo, lo tengo como pendiente, pero no sé, porque me permití casi todo hasta ahora.

Mónica. - ¿Notas cambios en esta etapa de tu vida?

Claudia. - Si bien la predisposición no cambio, las ganas, el interés, la motivación, siempre la tengo ahí muy fresquita, pero si, cambiaron cosas en mí, en mi cuerpo, en mis movimientos, en mis ganas, en las elecciones que hago, en las cosas que elijo, en eso sí, es la etapa de más cambios en mi vida, porque elijo casi todas las cosas que quiero hacer, pero no en la manera, en la manera creo que no. Todos los días, si lo pienso, busco hacer cosas que me den placer, llevarme el desayuno a la cama, tomar un café con una amiga, hacer algo para mí.

Mónica. - ¿Cómo te imaginas de acá a tres años?

Claudia. - La verdad que me imagino igual, así, porque pienso y no tengo problemas en pensarme, con un viaje, por ejemplo, en un año o dos, digo un viaje por decir, porque desde mi mirada me pienso igual que hoy, un viaje, un cumpleaños, un proyecto, no me veo muy diferente en tres años.

Mónica. - ¿Podrías mencionar estrategias en la vida para afrontar diversas situaciones?

Claudia. - La realidad es que si digo que surgen mentiría, si, a veces salen las primeras herramientas que tengo disponibles, pero trato de pensar bastante en eso, que herramientas elegir, cuales me hacen mejor, sé que las tengo, pero a veces puedo y otras no puedo, el tema es como las elijo y si las elijo bien en el momento, aun eligiendo trato de repensar, de ser flexible, sé que tengo un montón, las tengo conscientes, pero no elijo siempre lo mismo, eso seguro.

MIRIAN. Casada con tres hijos, jubilada, pero trabaja en la actualidad en un emprendimiento de la hija menor. Su marido está desocupado. Convive con una de sus hijas y su nieto de 10 años junto a su marido y una mascota.

Mirian. - Estoy casada hace 39 años, tengo tres hijos, uno de 36, otra de 34 y la más chica de 32, yo tengo 60 años. Trabaje siempre, deje de estudiar y comencé a trabajar, me case y después de tener a mi primer hijo decidí dejara de trabajar, ahora que lo pienso, podría haber seguido trabajando porque tenía a mi mamá que me ayudaba. Después llegó un momento que necesite volver a trabajar y me costó un monto. Económicamente lo necesite, y me costó muchísimo porque los chicos no estaban acostumbrados a que yo no este, Juliana, sobre todo, la más chica, que tenía ocho años, me hizo unos problemas bárbaros. Después los chicos se acostumbraron, trabajo hasta hoy, aun después de jubilada, ahora necesito trabajar sí o sí. Podría haber dejado hace un tiempo y no quise, ahora no puedo.

Yo me brindo mucho con mis hijos, estoy pendiente de ellos, de lo que me hacen ver ellos, por supuesto, habrá cosas que no sé. Trato de apoyarlos en todo y a Luis sobre todo en este

momento, no la está pasando bien. Esto que hago ahora me gusta, me distrae. Siempre me gustaron las manualidades, lo tomo por ese lado y me viene bien, y la verdad me está ayudando Juli, todos en lo que pueden nos ayudan, los tres están colaborando. Nos están dando una mano.

Mónica. - ¿Qué cosas te hacen bien, te gustan?

Mirian. - Me quedo pendiente, siempre pensé que tenía que haber seguido... Estudiar odontología, empecé, pero no pase anatomía, la curse dos veces, pero no la pase. Después empecé maestra jardinera, ejercí muy poquito porque me salió un trabajo administrativo que me convenía mucho más y deje, no ejercí más. Después me case y ese es el trabajo que deje cuando nació mi primer hijo. Después pensé en estudiar mecánica dental que me gustaba, averigüé y todo, pero al final no lo hice, por los chicos, por los tres... Eso es lo que pienso que tendría que haber estudiado, porque cuando curse la materia en la facultad me encantaba. A veces digo, la pucha...

Mónica. - ¿Lo sentís como una frustración?

Mirian. - No, no lo pienso como una frustración, la verdad que no, si por un lado me arrepiento de haber dejado de trabajar, porque podría haber progresado en ese trabajo, pienso yo que me iba a hacer desarrollar distinto, por el otro lado, compartí con mis hijos todo, eso me gustaba también.

Mónica. - ¿Qué te da miedo?

Mirian. - Me da miedo... En este momento, la situación económica que estamos pasando con Luis, preocupación total, en realidad me da miedo verlo a él así, no sé si es miedo, preocupación. Es una mezcla de cosas (se angustia, le cambia la voz y se llenan los ojos de lágrimas).

Los miedos que existen y yo no los estoy pensando son el miedo a la muerte, a las enfermedades, existen, pero la verdad que yo ahora no los estoy pensando.

Mónica. - ¿La emoción presente en este momento de tu vida cual sería?

Mirian. - Pienso que son miedo y preocupación, y no las tendría que tener en esta etapa de la vida, tendríamos que estar más tranquilos, disfrutando todo lo que hicimos en la vida.

Mónica. - En relación a la edad, ¿cómo te sentís en esta etapa de la vida?

Mirian. - No, yo en esta etapa me siento bien, olvidate que pienso que tengo 60 años, estoy para hacer lo que sea, me siento bien, no pienso en mi edad, estoy para lo que sea, nada cambio, en absoluto, yo no siento que me limite, por ahí para la sociedad sí, pero yo no lo siento, me veo activa, no, no, en ese aspecto me siento bien. A Luis sí. Lo veo avejentado, caído, él siempre fue el proveedor, el que estaba siempre pendiente en todo y ahora lo veo... Eso me da cosa, por él, cosita por él, que se sienta así y yo verlo así, por ahí no se siente así y yo soy la que lo veo así. Ahora me pasa eso. Me haces salir de mi eje (ríe).

Mónica. - ¿Que podés considerar como un éxito en tu vida?

Mirian. - No sé, que te puedo decir, casi siempre el eje en mi vida fue mi familia, es lo que siento que me puede desequilibrar, el hecho de estar unidos, que si los necesito los tengo al toque, que estén unidos ellos, no es que siempre están unidos, pero si se separan, se vuelven a unir, ya son grandes, si se tienen que decir algo, se lo dicen y después vuelven a compartir como hermanos. Haber compartido con mis padres también me gusto, haberlos acompañado.

Mónica. - ¿Hay otros grupos sociales, más allá de tu familia?

Mirian. - Tengo mi grupo de amigas de cuando las chicas comenzaron el colegio, somos cinco, pero casi siempre somos cuatro, tratamos de vernos, escucharnos, si una necesita terapia, nos juntamos. También tengo las del colegio, y ahí también se cuentan las cosas, tenemos momentos para arriba y otros que no, tratamos de escucharnos.

Mónica. - ¿Podrías mencionar estrategias en la vida para afrontar diversas situaciones?

Mirian. - No sé si yo las tomo como estrategias o es lo que me va saliendo, creo que es eso, no sé si las pienso tanto, si pienso que tengo que estar bien, ser más positiva, eso es desde que estoy trabajando con Juliana, ella me dice, ¡mamá, hay que ser positiva!, la luna, las estrellas, y me pongo más positiva yo, eso me ayuda. En otro momento también tuve que salir a trabajar y es lo que hice, estoy tratando. Luis tiene días malos y otros que está ahí apuntando.

Nos ayudó la adquisición de la mascota, en realidad lo ayuda más a Luis, a mí me ayuda más salir a trabajar, pero a él no le sale nada, él se mete manda currículum, pero no sale nada, el perro lo ayudo, te juro.

Mónica. - ¿Cómo te ves en dos o tres años?

Mirian. - No lo sé, en este momento no lo sé, no lo pienso, estoy pensando en el ahora, lo máximo es la semana que viene (se calla). Me hiciste movilizar, yo trate de controlarme, pero está bien. Uno no habla mucho de sus emociones.

TEO. 61 años, divorciado, sin hijos. En la actualidad vive solo, su madre falleció este año y era con ella con quien convivía. Se encuentra en pleno proceso de duelo.

Teo. – Soy Teo, de Teodoro y acabo de cumplir 61 años, hoy es mi cumpleaños. Legalmente soltero, no legalmente separado. Nunca firmé. Pero algunas tendrían derecho después de cinco años (se ríe).

Mónica. – ¡Feliz cumpleaños!

Teo. – ¡Gracias!

Mónica. – ¿Qué cosas te hacen bien?

Teo. – Sentirme querido, eso.

Mónica. – ¿Qué cosas te dan miedo?

Teo. – Lo primero que se me viene a la mente es la soledad, aparte de la soledad, me da miedo la inactividad. No hacer nada.

Mónica. – ¿Quién te impediría no hacer nada?

Teo. – La cabeza, me embola entre muchas cosas la falta de continuidad.

Mónica. – ¿Eso te da miedo?

Teo. – No, no, eso no me da miedo. Me embola no tener constancia en algo, eso no me gusta. He logrado serle fiel, mantener el gimnasio. Eso lo digo jocosamente, es algo que mantengo desde hace un año y medio. También me gustaba cuando disfrutaba ir a la oficina y lo hacía de forma continua. Especialmente en enero o febrero que no pasaba nada, después en marzo o abril... Creo que fue en mayo que empecé a desbandarme, me fui al carajo, espacé mis visitas y ese fue el tema por tener que levantar la casa, venderla, buscar departamento, que no se si lo use también como excusa... Puede ser...

Mónica. – ¿Que te gusta hacer?

Teo. – Compartir, desde ... en todos los planos, de pareja, laboral, sexual, en todo, creo que lo mejor que le puede pasar a un ser humano es compartir. Ojo, cuando hablamos de compartir significa compartir las tristezas, las alegrías. Compartir, en pocas palabras. Eso es lo mejor que te puede pasar.

Mónica. – ¿Qué cosas tenes pendientes?

Teo. – Hay una sola cosa que caduco y es el hecho de tener hijo, hijos. Cuando empezó el tema este del aborto yo trate de no meterme en ello porque lamentablemente sufrí dos abortos, no

porque quisiera, pero bueno... eso es algo que quedó pendiente, y otra cosa que quedó pendiente es ir a pescar con mi viejo a los lagos del sur, en camping, en carpa a pasar tres o cuatro días.

Mónica. – ¿Que consideras un éxito en tu vida?

Teo. – Los trofeos de tiro que gane en su momento, tiro de precisión, tiro practico, tiro a la silueta, y una de las emociones más grandes era cuando en las fiestas patrias organizaban torneos de tiro con las armas provenientes de la marina, prefectura, fuerza aérea, etc. y era la q te tocaba en sorteo y un día no me acuerdo si eran cien o ciento cincuenta metros y si vos hacías centro mosco o centro perfecto, de la fosa te apareciera bandera argentina como que habías hecho centro. Eso y haber logrado el título de productor asesor de seguros, hace 5 años. ¿Qué más? Que no debo ser un mal tipo porque hoy puntualmente recibí muchos saludos, muchas felicitaciones de gente que hace rato no veo y se acordaron, sea por compromiso o por lo q sea se acordaron, en eso me considera exitoso.

Mónica. – En relación a la edad, ¿cómo te sentís en esta etapa de la vida?

Teo. – ¿Hoy? Estoy terriblemente preocupado, me apena terriblemente la situación de la Argentina. Pena y preocupación por el contexto político, social, lamentablemente prima lo político, después social y económico, creo que estamos en un momento que no nos lo merecemos, no me refiero a ninguna bandera política, sino que seguimos teniendo más de lo mismo. Eso me preocupa, no por mí, a esta altura del partido... Me queda igual cuerda en el carretel, pero no es por mí, sí por la gente joven. Yo particularmente he vivido muchos procesos, y se lo que paso. obvio que cada uno tiene su corazoncito, no es que me lo contaron o me indujeron a pensar alguna cosa. Esto me preocupa, y a toda la gente joven q conozco los invito a

irse después de terminar una carrera y volver con la cabeza abierta. Sino parecemos el perro buscando morderse la cola. No sé si lo sabes, pero se la muerde en la última vuelta.

Mónica. – ¿Cómo te imaginas en dos o tres años?

Teo. – Como me gustaría verme, encontrando mi lugar en el mundo.

Mónica. - ¿Podrías mencionar estrategias en la vida para afrontar diversas situaciones?

Teo. – La verdad que no las tengo muy claras, hago en el momento lo que siento.

Mónica. - ¿La emoción presente en este momento de tu vida cual sería?

Teo. – La soledad.

ALEJANDRA, 56 años, casada, en proceso de divorcio. Tiene tres hijos, dos de los cuales viven con ella. Abogada y asesora de un funcionario.

Alejandra. – Tengo 56 años, soy abogada, trabajo en el congreso, soy madre de tres hijos, cuasi esposa, en cualquier momento quedo libre como un pájaro. Tengo tres hermanos y un perro que es un hijo para mí. No sé qué más decirte...

Mónica. - ¿Qué cosas te hacen bien?

Alejandra. – Me hace bien mi trabajo, mis hijos, ir al gimnasio, comprarme mis cremas, fumarme un cigarrillo.

Mónica. - ¿Qué cosas te dan miedo?

Alejandra. – El dolor de la gente que quiero, el poder perderlos. No puedo soportarlo, ni si quiera pensarlo. Le pido a Dios que me lleve uno segundo antes.

Mónica. – Si tuvieras que nombrar una emoción presente en este momento de tu vida, ¿Cuál sería?

Alejandra. – La ira.

Mónica. – ¿Por qué?

Alejandra. – Porque se me hace un clic en la cabeza y pierdo el control, no puedo manejarlo, me pasa con el mal trato, las malas contestaciones, la falta de gratitud, por ejemplo, cuando estas en el subte y cruzas las piernas y molestas a los demás, o te pones la mochila atrás, hablo de la falta de consideración al otro, eso me molesta. Entre otras cosas.

Mónica. – ¿Que consideras como un éxito en tu vida?

Alejandra. – Mi carrera, mis hijos y los afectos que conseguí.

Mónica. – ¿Qué cosas están pendientes?

Alejandra. – Muchas cosas me quedaron pendientes, para algunas cosas ya paso el tren, ya estoy grande.

Mónica. – ¿Por ejemplo?

Alejandra. – Haber tomado otras decisiones en lo laboral.

Mónica. – Decís que ya pasó el tren. ¿Te sentís grande?

Alejandra. – Me veo grande, estoy grande, así me siento. Hay cosas que son ridículas si las quiero hacer, para mi cada cosa tiene su tiempo. Por ejemplo, haber entrado en el poder judicial, ya no es el momento, lo tendría que haber hecho hace muchos años, elegí mal, elegí la cámara. Haber puesto paralelamente un estudio más armado, ya no, ya sigo con mis casitos, ya estoy cansada.

Mónica. – Este cansancio que mencionas, ¿tiene que ver con los años, con el ciclo vital que estas atravesando?

Alejandra. – No, no, con desilusiones, con situaciones que tuve que atravesar, pero no por mi estado físico, yo te juego una carrera, físicamente no me siento grande, me siento grande anímicamente, emocionalmente, psíquicamente, ya estoy para pasar la posta más que para tomarla.

Mónica. – ¿Cómo te ves en dos o tres años?

Alejandra. – Más vieja, igual, igual.

Mónica. – ¿Podrías mencionar estrategias en la vida para afrontar diversas situaciones?

Alejandra. – Herramientas... Yo elijo fortalecerme. A lo hecho pecho, ese es mi refrán. A veces me pongo yo misma fuerte, a veces me nace, a veces lo puedo manejar y a veces no, depende, me fortalezco para que no me supere, sino ya estaría caída, pase muchas situaciones de crisis, tengo muchos dolores en el alma.

Mónica. – Gracias.