



FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y CIENCIAS SOCIALES

Sentido de vida y estilos de afrontamiento en
mujeres mayores de 70 años residentes
en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

Estudiante: María José Surin

Legajo: 29172

Directora: Dra. Analía Verónica Losada

Co-directora: Lic. Cristina Francisca Stecconi

Trabajo Final de Integración para acceder al título: Licenciatura en Psicología

2024

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN
PARA LA PUBLICACIÓN DE OBRAS EN EL REPOSITORIO DIGITAL
INSTITUCIONAL DE LA UFLO UNIVERSIDAD

RIUFLO - *Repositorio Institucional de la Universidad de Flores* - fue creado para gestionar y mantener una plataforma digital de acceso libre y abierto para la difusión de la creación intelectual de la Universidad de Flores.

El autor cede a la Universidad de forma gratuita pero no exclusiva, los derechos de reproducción, de distribución y de comunicación pública de su obra, a través del RIUFLO. Por lo tanto, la Universidad adopta para los ítems allí depositados la Licencia Creative Commons atribución - no comercial - compartir igual 4-0 internacional y siempre requerirá que se cite la fuente y se reconozca la autoría. De solicitar otras limitaciones, el autor podrá detallarlas en forma expresa o a través de la elección de otro modelo de Licencia.


Autorizo la publicación de la obra:

Desde la fecha: 12/2024

Dentro de los 6 meses posteriores a su aceptación

Otro plazo mayor detallar/justificar:

Lugar y fecha: 12/2024 Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

Firma y aclaración del autor: María José Surin 

Índice	
Índice de tablas y figuras	5
RESUMEN.....	6
INTRODUCCIÓN.....	7
Delimitación del objeto de estudio.....	7
Planteamiento del problema	8
Objetivos.....	11
Hipótesis de investigación.....	12
Fundamentación.....	12
ESTADO DEL ARTE.....	15
MARCO TEÓRICO.....	21
Sentido de Vida.....	21
Vacío existencial y neurosis noógena.....	23
Envejecimiento.....	25
Envejecimiento en la mujer.....	26
Estilos de afrontamiento.....	28
MÉTODO.....	31
Definición operacional de la/s variable/s de estudio, en los estudios de corte cuantitativo	
Diseño.....	31
Participantes.....	31
Criterios de inclusión / exclusión.....	32
Instrumentos.....	32

Encuesta sociodemográfica	32
Escala de modos de afrontamiento	32
PIL (<i>Purpose in Life Test</i>)	35
Procedimiento.....	36
Utilización del consentimiento informado.....	37
RESULTADOS.....	37
DISCUSIÓN.....	45
Limitaciones de la investigación.....	49
Futuras líneas de investigación.....	50
Fortalezas del TIF	51
REFERENCIAS.....	52
ANEXOS	59

ÍNDICE DE TABLAS Y FIGURAS

Tabla 1: Versión Argentina (2001) de la Escala de modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1996)	33
Tabla 2: Percentiles, referencias e interpretación de los puntajes.....	36
Figura 1: Distribución de la muestra según la edad de las participantes	38
Figura 2: Distribución de la muestra según el estado civil de las participantes.....	38
Figura 3: Distribución de la muestra según su nivel de estudios alcanzado.....	39
Figura 4: Distribución de la muestra según su ocupación	39
Tabla 3: Referencias, interpretación y percentiles obtenidos por las participantes en el Test de Sentido en la vida.....	40
Figura 5: Distribución de la muestra en relación a la presencia de sentido de vida	41
Figura 6: Distribución de la muestra según el estilo de afrontamiento predominante	42
Figura 7: Subáreas de estilo focalizado en la evaluación.....	42

Resumen

Sentido de vida y estilos de afrontamiento en mujeres mayores de 70 años residentes en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires

El presente Trabajo de Integración Final (TIF) tuvo como objetivo determinar la relación entre la presencia de sentido de vida y la elección de las diferentes estrategias de afrontamiento, en mujeres mayores 70 años que residen en la Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA). Según datos de la Organización Mundial de la Salud (2022), a nivel mundial, existe una ventaja de aproximadamente entre tres y siete años en la esperanza de vida en favor de las mujeres, lo cual indica que el envejecimiento se está feminizando. Los diferentes estilos de afrontamiento ante los cambios evolutivos propios de esta etapa de la vida podrán centrarse en la tarea de resolver el problema, en el aspecto emocional o en la evaluación de la situación. Para realizar este estudio, se trabajó con investigación empírica de tipo cuantitativa y en él participaron 40 mujeres mayores de 70 años, residentes en CABA, sin deterioro cognitivo. Los instrumentos que se utilizaron fueron: Una encuesta sociodemográfica; la versión en español de la Escala de Modos de Afrontamiento de Lazarus y Folkman (1984), elaborada por Richaud de Minzi y Sacchi (2001), a los fines de evaluar la manera de afrontar una situación determinada; y la adaptación argentina del Test de Sentido en la Vida (PIL), de Crumbaugh y Maholick (1969), realizada por Gottfried (2016). Los cuestionarios se aplicaron de forma individual, asegurándose la confidencialidad de la información y el carácter voluntario de la participación mediante el Consentimiento Informado. Los datos obtenidos fueron confrontados con los objetivos propuestos, las hipótesis planteadas, el estado del arte y los autores que dieron el marco teórico al presente TIF. A partir de los resultados, se elaboraron las conclusiones. De este modo, ha quedado evidencia de la implicancia que tiene el sentido de vida al momento de emplear estilos de afrontamiento asertivos.

Palabras clave: Sentido de vida, Envejecimiento, Envejecimiento femenino, Estilos de afrontamiento, Vacío existencial.

Introducción

Delimitación del objeto de estudio

El presente Trabajo Final Integrador de corte empírico cuantitativo, tuvo como objetivo pesquisar la posible implicancia entre la presencia de sentido de vida y la elección de los distintos estilos de afrontamiento en mujeres mayores de 70 años que residen en Ciudad Autónoma de Buenos Aires (CABA).

Preguntarse por el sentido de vida es hacerse una pregunta que puede ser considerada como la más profunda de la filosofía, por lo cual es posible encontrar una gran cantidad de enfoques que señalan cómo y dónde encontrarlo en las diferentes etapas del ciclo vital de una persona.

Para comenzar a contextualizar este trabajo, se define el sentido de vida como aquella percepción tanto afectiva como cognitiva que la persona tiene acerca de ciertos valores que la invitan a actuar de determinado modo ante cada situación, y que en su conjunto le dan coherencia e identidad (Martínez, 2014). Al respecto, resulta propicio recordar un pensamiento de Nietzsche, citado por Frankl, que afirma que quien tiene algo por lo que vivir, es capaz de soportar cualquier cómo (Nietzsche en Frankl, 1993, p.79). Ese “por lo que vivir” es el sentido, que a lo largo de la vida irá cambiando y que en la vejez cobrará mucho más significado y valor. Para los adultos mayores encontrar ese sentido se convertirá en un reto, declara Reyes (2014), ya que en esta etapa es donde más van a tener que apelar a él y a sus creencias espirituales, al tener que hacer frente a múltiples sucesos vitales, afrontándolos de diferentes maneras.

Frankl (2022) no presupone estadios de desarrollo de sentido de vida, pero reconoce que en todas las fases de la existencia, del joven adolescente a la persona de tercera edad, hay una preocupación del hombre en relación con el significado de su vida. Sin embargo,

afirman Aquino et al. (2017) ese sentido se manifiesta de manera diferente, siendo en las fases maduras del hombre, la contemplación de sentido más pleno.

Al hablar de diferentes maneras de afrontar los múltiples sucesos vitales, se está hablando de estrategias o de estilos. Estos dos conceptos, si bien forman parte de un mismo constructo, muestran una diferencia: la estrategia presenta ventajas con respecto al estilo, ya que como afirma Pelechano (2000) presenta modificabilidad y mayor capacidad predictiva, y esto ha hecho que sea más atractiva desde la perspectiva de la intervención.

Lazarus y Folkman (1991) sostienen que el afrontamiento es un proceso en el cual entra en juego la valoración del estrés, ayudando a que una persona mantenga su adaptación psicosocial, al momento de enfrentar situaciones cotidianas.

Las personas mayores, sostienen Folkman et al. (1987) tienen mayor capacidad para tomar distancia con respecto a las situaciones estresantes y reevaluarlas positivamente. Es decir, el afrontamiento en la última etapa del ciclo vital, sería más asertivo, elaborando mejores y más apropiadas estrategias para actuar eficazmente en las situaciones conflictivas.

Planteamiento del problema

A lo largo de las últimas décadas, al aumentar la expectativa de vida, han comenzado a aparecer en forma más extendida algunos problemas que antes solo alcanzaban a un grupo reducido de personas. Los adultos mayores se enfrentan hoy a numerosos desafíos. Según datos de la OMS (2022), a partir del año 2030 una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más; por lo tanto, va creciendo este grupo etario en el cual no solo hay determinados cambios biológicos, sino que también se presentan otras situaciones como la jubilación, el fallecimiento de amigos o pareja, la falta de

acompañamiento familiar, las condiciones socio-económicas desfavorables y hasta posibles cambios de lugar de vivienda. Por ese motivo, la elección y puesta en práctica de diferentes estilos de afrontamiento en los adultos mayores hace necesario observar el planteamiento del problema desde diferentes perspectivas de investigación.

La primera pregunta que surgió y ayudó a delimitar el problema era definir cuándo se es considerado viejo, y si esto depende del cuerpo, de la edad, de cómo se es visto por otros o de cómo una persona se percibe.

Para la OMS(2022),la vejez es una etapa que conlleva un descenso gradual de las capacidades físicas y mentales, ya que a lo largo del tiempo se acumulan una gran variedad de daños moleculares y celulares. Es un proceso inevitable en la vida del ser humano, que engloba sus aspectos biológicos, psicológicos y sociales. Con el paso del tiempo, se comienza a envejecer, y la salud se va debilitando, lo cual puede presentar desde problemas físicos hasta pérdida de la capacidad cognitiva. Es en esta etapa natural del ciclo evolutivo, entonces, donde se hace necesario afrontar situaciones muy diversas de la mejor manera posible, es decir, afrontando esos frentes de manera estratégica.

La segunda pregunta tenía que ver con los estilos de afrontamiento. A partir de lo enunciado por la OMS (2022), puede verse que a los adultos mayores se les vuelve necesario prepararse para enfrentarse de la mejor manera posible a los cambios que rodean esta etapa. Lazarus y Folkman (1984) manifiestan que afrontar es realizar esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes, que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. La vejez es una etapa vital que viene acompañada de cambios que pueden aumentar en la persona la propia percepción de su estado, su vulnerabilidad y su fragilidad (Clemente et al., 2009), lo que agrava aún más la apreciación subjetiva de las situaciones. En la vida, y más aún en la vejez, se pueden enfrentar situaciones fatales o sumamente complejas, que vacíen de significado la existencia de una persona, y en ocasiones habrá que intentar de todas las maneras

posibles cerrar esas heridas del pasado con un nuevo sentido, que ayudará a enfrentar de manera más segura todo lo que se presente por delante (Frankl, 2022).

Frente a un evento determinado, cada individuo utiliza los estilos de afrontamiento que mejor maneja, sean estos aprendidos o desarrollados de manera precipitada. Estas estrategias pueden ser, según Girdano y Everly (1986), adaptativas o inadaptativas. En el caso de las adaptativas, son promotoras de salud a largo plazo. Las inadaptativas en cambio, sirven para erosionar la salud a largo plazo (Girdano y Everly, 1979). Estos mecanismos de afrontamiento son muy necesarios para regular las respuestas emocionales que pueden aparecer ante circunstancias estresantes. Para Lazarus y Folkman (1988), los estilos de afrontar dan una explicación amplia sobre la manera en que las personas hacen frente a experiencias de vida que causan angustia. En ellos influyen los rasgos de la personalidad y también los patrones conductuales que la persona acostumbra a usar en su vida cotidiana. La reserva cognitiva, al igual que las estrategias de afrontamiento, son un recurso que puede favorecer la adaptación del adulto mayor ante el aumento de las demandas propias de esta etapa del desarrollo (Rami et al., 2011; Vázquez et al., 2014).

Ahora bien, más allá de las condiciones en que se viva esta etapa de la vida, y sea cual sea la perspectiva desde donde una persona perciba su edad, encontrarle un sentido a la vida es lo que siempre la ayudará a enfrentar situaciones adversas. Frankl (1993), basado en las experiencias vividas en el campo de concentración y en su práctica clínica, sostiene que el motivo fundamental en la vida de una persona debe ser descubrir el sentido, que va más allá del placer, la evitación del dolor o lo grandioso con lo que podamos conectarnos. La búsqueda del sentido de la vida, para él, implica un trabajo de la voluntad, que mueve a los seres humanos de manera positiva y productiva y los ayuda a afrontar, transcurrir y/o superar diferentes situaciones dolorosas o complejas. Ese sentido puede encontrarse tanto en las relaciones interpersonales, como en proyectos, objetos, animales, vida espiritual o cualquier cosa o situación que tenga un significado en la vida de la persona (Frankl, 2022). El tener una razón por la cual vivir es fundamental para enfrentar de manera

más positiva las situaciones negativas que se presenten. Las estrategias de afrontamiento en la vejez, tanto a nivel emocional como para la resolución de problemas, son importantes y necesarias para la adaptación satisfactoria a los cambios que son propios de esta etapa del desarrollo (Clemente et al., 2009; Aceiro, 2020; Mayordomo et al., 2015).

A partir de lo expuesto, y en función del recorte elegido, la pregunta central que guió la presente investigación puede formularse del siguiente modo: ¿Qué implicancia tiene en el empleo de los diferentes estilos de afrontamiento la presencia del sentido de vida en mujeres mayores de 70 años que residen en CABA?

Objetivos

Objetivo General

Determinar, en mujeres mayores de 70 años que residen en CABA, la implicancia de la presencia de sentido de vida en relación con los diferentes estilos de afrontamiento.

Objetivos Específicos

Establecer la posible relación entre la presencia de sentido de vida y la actividad social-laboral en la muestra participante.

Evidenciar las consecuencias emocionales que se manifiestan en las adultas mayores evaluadas frente a la ausencia de sentido de vida.

Describir los diferentes estilos de afrontamiento en la muestra de mujeres mayores de 70 años residentes en CABA.

Hipótesis de Investigación

En base a lo expresado en el planteamiento del problema y respondiendo a los objetivos propuestos, se formulan las siguientes hipótesis:

Hipótesis 1: Las mujeres mayores de 70 años que expresan tener un sentido de vida, presentan estilos de afrontamiento más asertivos y respuestas más adaptativas que quienes no lo tienen.

Hipótesis 2: Las mujeres que transitan esta etapa del ciclo vital realizando actividades sociales, laborales o de voluntariado, presentan metas claras y sentido de vida.

Hipótesis 3: La ausencia de sentido de vida genera vacío existencial, con la posibilidad de desarrollar depresión noógena.

Hipótesis 4: Las mujeres adultas mayores de 70 años, dada su trayectoria de vida, presentan con mayor frecuencia un estilo de afrontamiento focalizado en la evaluación.

Fundamentación

Se considera importante abordar esta temática debido a que los cambios que se producen en la vejez, mencionados en el planteamiento del problema, son múltiples y de gran alcance. Varían en intensidad y complejidad entre una persona y otra, y representan desafíos a afrontar, ante los cuales los individuos deben aplicar estrategias que les permitan adaptarse a ellos (Fernández et al., 2013). La puesta en marcha de estrategias de afrontamiento efectivas facilitará un envejecimiento satisfactorio (Mayordomo et al., 2015).

Pero el mero hecho de afrontar no siempre logra solucionar la situación problemática, sino que representa un intento de enfrentamiento con eso que genera un malestar. Por lo tanto, será asertivo en tanto que se logre una solución activa del problema (Tugade et al., 2004). Si, en cambio, ese afrontamiento está centrado en la huida, la negación o en el descontrol emocional, será ineficaz y traerá problemas secundarios, tanto

a nivel social como personal. Por eso es tan importante el modo en que se afronte este período, para tener una mejor calidad de vida, lo más saludable posible.

Respecto del propósito de trabajar exclusivamente con población femenina, esto se debe a que la expectativa de vida de las mujeres es mayor que la de los hombres. Por citar un caso, la esperanza de vida en los hombres en la Unión Europea se sitúa alrededor de los 80 años, mientras que en las mujeres es de unos 86 años. (INE, 2021). Este proceso también se evidenció en la Argentina. Según un estudio llevado a cabo por docentes de la Facultad de Humanidades y Ciencias de la UNL (2023), a partir del último censo (2022) quedó de manifiesto que el proceso de feminización del envejecimiento también se da en nuestro país, donde la presencia de mujeres supera a la de los varones en todas las provincias del país. CABA se destaca por ser el distrito más feminizado, ya que allí se encuentran 93 varones por cada 100 mujeres.

Por otra parte, cuando se intenta responder sobre los determinantes que se ponen en juego al momento del afrontamiento, existe evidencia de que tanto las diferencias individuales y de personalidad (McCrae y Costa, 1986), como la naturaleza de la situación a afrontar (Billings y Moos, 1981; Lazarus y Folkman, 1986), y los factores del medio social (Moos y Shaefer, 1993) juegan un rol muy importante. No existe acuerdo sobre cuáles serían las estrategias de afrontamiento más utilizadas en la vejez (Rubio, 2016), ya que en algunos casos va a depender del bienestar personal, de los rasgos de la personalidad, de la búsqueda del sentido de vida o de la actitud positiva y adaptativa frente a los cambios propios de este ciclo vital. Algunos autores, por su parte, asumen que la preferencia en el uso de estrategias de afrontamiento se debe más bien a factores situacionales, como el proceso de socialización, que será generador de habilidades sociales, las cuales constituyen un importante recurso del afrontamiento, debido al papel de la actividad social en la adaptación humana (Carver et al., 1989). El buen humor, el optimismo, la resiliencia, la creatividad o la comunicación son algunas de las habilidades sociales que favorecen el afrontamiento positivo y permiten tener un mejor control ante diferentes contingencias. La

posibilidad de contar con espacios donde el adulto mayor pueda establecer relaciones con otras personas, socializar y pasar el tiempo, sostienen Rodríguez Méndez et al. (2020), sería beneficioso para el desarrollo del sentido de la vida.

Envejecer es un proceso universal, pero no por eso es igual para todos. Muchas de esas diferencias están asociadas a la presencia o ausencia de un sentido de vida. La falta de un propósito o un “por qué vivir” en la vejez puede generar un gran vacío en la persona. Sus consecuencias pueden darse tanto en el aspecto físico como emocional, muchas de ellas asociadas a la depresión y al suicidio. Por eso se vuelve tan necesario encontrar ese sentido, y en esto van a influir el contexto cultural, las experiencias pasadas, los valores y los sistemas de creencias. Frankl (1993) sostiene que incluso en las condiciones más extremas de sufrimiento es posible encontrar una razón para vivir, es decir, encontrarle un sentido a la vida. Las formas en que se afronten las situaciones que se presenten en este periodo van a estar relacionadas con las estrategias que se utilicen para ello. El sentido de vida será lo que, en definitiva, dé el sostén y el refuerzo a esas estrategias. Esta necesidad de significado, afirma Frankl (1945), no es reducible a otras necesidades, y está presente en mayor o menor grado en todos los seres humanos.

Estado del Arte

A continuación se describirán investigaciones que abordan la temática de este estudio, las cuales serán ordenadas siguiendo un criterio cronológico y que constituyen los antecedentes más relevantes hallados, mediante su búsqueda en las bases de datos Google Académico, Scielo, Dialnet y Redalyc. Todo el material bibliográfico surgió de artículos, proyectos, tesis de grado y estudios de universidades, relacionados con las variables de la presente investigación.

Entre esos trabajos, se destaca una investigación transversal y descriptiva realizada en España (Sagredo Echave-Sustaeta et al., 2018). Sobre una población de 80 adultos en un período de un año, se compararon dos grupos de 40 individuos: uno, de una residencia geriátrica, y el otro, formado por personas que residían en sus domicilios particulares. Como objetivo se plantearon identificar la presencia o ausencia de sentido de vida en ambos grupos. El instrumento utilizado fue el *Purpose In Life Test* (Crumbaugh y Maholick, 1964). Los resultados mostraron que ingresar al geriátrico tuvo como consecuencia una baja en la percepción del sentido de vida, presente solo en un 20% del grupo. La incentivación respecto de recobrar este sentido recaía principalmente en los cuidadores y los responsables de los centros. En el grupo de quienes vivían en sus domicilios particulares, se concluyó que presentaban sentido de vida en el 80% de los casos.

Aceiro (2020), presentó en el XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología en Buenos Aires un estudio en 132 adultos mayores cognitivamente sanos de entre 60 y 88 años, residentes en CABA. Se les realizaron entrevistas semidirigidas para recolección de datos sociodemográficos, el inventario de respuestas de afrontamiento (CRI) de Moos (1993), y el Cuestionario de Reserva Cognitiva (CRC) de Rami, para conocer y describir las estrategias de afrontamiento más frecuentes en este grupo etario, relacionando las dos variables y la reserva cognitiva. Las conclusiones fueron que aquellas personas que presentan un estilo de vida activo,

mantienen vínculos interpersonales, practican juegos intelectuales y presentan ganas de vivir, logran hacer frente a las situaciones que les generan malestar de manera más positiva.

Meléndez et al. (2020), en una investigación realizada en el Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación de la Universidad de Valencia (España), tomó una población de 325 adultos mayores residentes en esa ciudad, de los cuales el 60% eran mujeres, y la totalidad de la muestra no tenía deterioro cognitivo. El objetivo de esta investigación fue analizar la relación entre las estrategias de afrontamiento y la edad, con las dimensiones de integridad y desesperación en una muestra de adultos mayores. Los instrumentos utilizados fueron el Mini Examen Cognoscitivo (MEC), que sirve para estimar cuantitativamente la existencia y la severidad del deterioro cognitivo; el *Center for Epidemiologic Studies Depression Scale* (CES-D) que es una escala corta de autoinforme diseñada para medir la sintomatología depresiva en la población general y el Cuestionario de Afrontamiento del Estrés (CAE), diseñado para evaluar estrategias de afrontamiento. Por último, la escala *Northwestern Ego-integrity* (NEIS), que es un cuestionario que evalúa la puntuación de dos factores diferenciados: integridad y desesperación. Las conclusiones a las que arribaron indican que la edad evidencia una relación significativa y negativa, es decir: los sujetos, al inicio de la vejez, muestran mayores niveles de desesperanza, así como también la percepción de autocontrol que actúa como protector contra las consecuencias negativas del estrés, y permite una mejor adaptación a los cambios relacionados con el envejecimiento. De esta manera, concluyen, al percibir mayor integridad física y autoeficacia, se reducen los niveles de desesperación frente a las situaciones a afrontar.

En una investigación publicada en la *Revista Caribeña de Psicología* y llevada a cabo por Carrasquillo y González-Tardí (2020), de la Universidad de Puerto Rico, se plantearon como objetivo principal analizar si el apoyarse en creencias y prácticas religiosas sirve al ser humano para dar significado y afrontar de manera más positiva acontecimientos

importantes de su vida, haciendo foco en el momento de la jubilación. En la investigación participaron 30 adultos mayores, con edades entre 62 y 75 años para los análisis cuantitativos, y 10 de ellos para los análisis cualitativos. Para identificar el afrontamiento religioso, se administró el Inventario de Estrategias de Afrontamiento Religioso (IEAR) y, para describir el estilo de afrontamiento religioso y la motivación de acuerdo con la Logoterapia, se realizó un estudio de casos a través de una entrevista semiestructurada. Los resultados de la investigación evidenciaron que la estrategia de afrontamiento religioso, fundamentalmente caracterizado por continuar confiando en Dios, así como el estilo de afrontamiento religioso colaborativo y la motivación logoterapéutica, ligada al significado de la vida, fueron los de mayor incidencia al asumir los retos de la jubilación.

Otra investigación llevada a cabo en España es la de Tovar Zavala et al. (2021), en la que se hizo una revisión de estudios de intervención y teóricos sobre estilos de afrontamiento, apoyo social, bienestar y percepción positiva de la vejez, en adultos mayores de procedencia española y latinoamericana, durante el período 2013-2020. Esta revisión se realizó sobre investigaciones en las bases de datos Medline, Google Scholar y Lilacs. De esta manera, se buscó un panorama actualizado en cuanto al estado del conocimiento sobre toda esta temática, concluyendo que aquellos adultos que tienen una percepción positiva sobre el envejecimiento y mantienen relaciones interpersonales y vínculos sociales activos, presentan un menor impacto ante pérdidas o situaciones estresantes, lo cual genera mejores estilos y estrategias de afrontamiento.

Tuz-Sierra et. al (2021) realizaron en México una investigación sobre 540 adultos mayores: 200 de ellos residían en asilo público, 120 en asilo privado, 120 con algún familiar y 100 solos. Se trató de un estudio no experimental, transversal y comparativo, mediante el cual se pretendió encontrar los factores que más influyen en el sentido de vida en los adultos mayores. Se utilizó el *PIL Test* para medir el sentido de vida. El resultado fue que el 61.1% de la muestra carecía de sentido de vida, y se encontró que los que residían con algún familiar presentaban la media más alta, mientras que aquellos que residían en asilo

público presentan la media más baja. Luego de esta investigación, quedó en evidencia que los factores que más influyen en el sentido de vida son la espiritualidad, la religión y la percepción de situación familiar y de salud.

También en Colombia el sentido de vida y su implicancia en los diferentes modos de afrontamiento fue objeto de continuas investigaciones. Moscoso Ardila (2023), en una investigación llevada a cabo desde el año 2021 y presentada en 2023 para obtener el título de grado en Psicología, realizó un estudio cualitativo, con entrevistas semi-dirigidas a siete adultos mayores de 70 años, residentes en Bogotá. El objetivo principal fue analizar las transformaciones en el sentido de vida durante la vejez, relacionándolas con las vivencias personales y los contextos políticos y sociales. Concluyó que el sentido de la vida es dinámico y se va transformando a medida que se transforma la realidad misma del sujeto. Se afirma así que, si bien las problemáticas pueden llegar a ser muchas y los temas a tratar muy diversos, el sentido de vida va unido a la mirada que se le quiera dar a las experiencias y la trayectoria de vida. Asimismo, estas siempre terminan repercutiendo en la realidad sobre la cual se posiciona cualquier sujeto.

Un estudio de Ortiz Guitart et al. (2024) de la Universidad de Granada (España) tuvo como objetivo principal explorar el proceso del buen envejecimiento, no solo desde lo corporal, sino también en el contexto hogareño y el barrio. Se entrevistó a 30 mujeres residentes en Barcelona, recolectando datos mediante entrevistas semiestructuradas. Se analizó entonces la vida cotidiana, las necesidades diarias y las estrategias que siguen estas mujeres para encontrar bienestar en sus lugares cotidianos. Los resultados mostraron que, a pesar de los problemas de salud, limitaciones corporales y de movilidad, estas mujeres desarrollaron una serie de estrategias cotidianas para cuidarse, mantenerse activas y conectadas socialmente en su entorno. Por todo lo observado, concluyen que los contactos sociales, tanto en la comunidad como en el barrio, construyen un sentido de pertenencia positivo y valoran los entornos transitables, accesibles y seguros para salir a pasear y conectarse socialmente. Asimismo, consideran que es fundamental reconocer la

diversidad de experiencias en el envejecimiento, y se debe prestar atención a las características individuales, el entorno familiar y social, y el lugar de residencia, teniendo en cuenta las políticas y programas que fomenten la autonomía y el bienestar de esta población.

Un estudio realizado durante la pandemia por COVID-19 en la ciudad de Rosario (Argentina) por las investigadoras del CONICET (Aceiro y Grasso, 2022) propuso como objetivo conocer los diferentes tipos de afrontamiento que utilizaron un grupo de 64 adultos mayores al inicio de la pandemia y al terminar la misma. El criterio de inclusión fue la ausencia de deterioro cognitivo y/o depresión. La hipótesis del trabajo planteó que los adultos mayores se estresan menos y utilizan las mismas estrategias a lo largo de diferentes situaciones. Fue un estudio descriptivo-correlacional de diseño transversal. La muestra fue dividida según el momento en que fueron evaluados: Grupo-Antes-de-la-Pandemia (GAP), es decir al comienzo, y Grupo-Pandemia (GP), al terminar la misma. Como instrumentos de medición, se comenzó con una entrevista semidirigida para la recolección de datos sociodemográficos y se tomaron el *CRI-Y* (Moos, 1993, versión traducida y abreviada de Ongarato et al., 2009) para analizar la estrategia de afrontamiento según aproximación cognitiva o conductual y evitación cognitiva o conductual, y también el *GDS* - Escala de Depresión Geriátrica de Yesavage (Tartaglini et al., 2017) para evaluar la presencia de indicadores de depresión. Para equiparar los grupos y criterios de inclusión, se utilizaron los siguientes instrumentos: *MMSE - Mini Mental State Examination* (versión argentina de Butman et al., 2001), para evaluar el funcionamiento cognitivo general; el *TRO* - Test del Reloj (López, et al. 2014) para evaluar las funciones viso- perceptivas y motoras; y el *CRC* - Cuestionario de Reserva Cognitiva (Rami et al., 2011; Aceiro et al., 2018). Mediante este último test, concluyen las investigadoras, se valora el máximo nivel educativo alcanzado, la realización de cursos de formación, la escolaridad de los padres, la ocupación laboral, la formación musical, el dominio de idiomas, la frecuencia de lectura y la práctica de juegos intelectuales. Las escalas fueron administradas de manera individual, en los lugares

de residencia de los participantes o por videollamada, según si la persona contaba o no con la posibilidad de hacerlo.

Los resultados obtenidos en este estudio corroboraron que, como afirman Kar et al. (2021), los adultos mayores con envejecimiento satisfactorio utilizan estrategias de afrontamiento adaptativas y que las mismas permanecen estables ante distintas problemáticas, aún en un contexto de alto estrés como la pandemia. Asimismo, quedó en evidencia que la pandemia fue percibida como estresante, ya que generó inquietud, lo cual concuerda con el miedo a enfermarse, mencionado como principal estresor, en coincidencia con la realidad que atraviesa el adulto mayor (Meléndez et al., 2020). Por último, se llegó a la conclusión de que, tanto antes como durante la pandemia, aproximadamente uno de cada tres adultos mayores mencionó que el problema más importante que estaba atravesando tenía que ver con una cuestión de salud, ya sea propia, del cónyuge, familiar o de un amigo cercano, así como también la preocupación por los estudios programados, el conseguir medicamentos y las visitas a los médicos.

En Argentina, Pochintesta (2020), realizó una investigación con diez personas viudas, cuya edad promedio era de 73 años. Los criterios de inclusión fueron la viudez y que residieran en CABA. El objetivo principal de esta investigación era indagar las formas de afrontar la viudez en el curso de la vida, principalmente en la vejez. Lo más interesante de este estudio, más allá de que se realizó en CABA -es decir, en el mismo sitio que el presente trabajo-, es que se puso el foco de la investigación en el modo en que la viudez transforma a una persona, en todo lo que se abandona, transforma o se inicia luego de la misma, y en la necesidad de encontrar sentido para continuar disfrutando de la vida, aun con esa falta. Mediante una metodología cualitativa, se realizaron entrevistas en profundidad, en las que se abordó principalmente la historia conyugal y familiar, lo referido al área laboral, y en particular las emociones y percepciones asociadas a la muerte del cónyuge, así como las concepciones de envejecimiento y apoyo social percibido. Quedó en evidencia que, a diferencia de los hombres viudos, las mujeres cuentan con variados

recursos y mayor apoyo emocional para afrontar la soledad, así como también diferente percepción frente a la viudez y al apoyo social. En cuanto a la situación conyugal, está ampliamente fundamentado que la unión marital constituye un factor protector frente al sentimiento de soledad (Dykstra y de Jong Gierveld, 2004; Victor y Yang, 2012) y se destaca que, debido a la feminización del envejecimiento, las mujeres mayores son quienes están más expuestas a la soledad. Hay mucha controversia, en cuanto a si son las mujeres o los hombres quienes más sienten la soledad. Esta investigación concluye que las mujeres son las que más lo padecen, mientras que los hombres son más reticentes a aceptar que padecen la soledad.

Marco Teórico

Sentido de Vida

Definir el sentido de vida resulta muy complejo, ya que como constructo abarca, como afirma Savater (1999), matices filosóficos, trascendentales e incluso morales, por lo que se puede inferir que hablar del mismo en términos universales es muy impreciso, ya que difiere de una persona a otra y cambia a lo largo de la vida.

El sentido de vida puede definirse como la percepción emocional y mental de valores que hacen que una persona actúe de un modo o de otro ante una situación en particular, lo cual le otorga una coherencia e identidad personal que la ayudarán a tener una vida tranquila y en equilibrio, ya que estará actuando en concordancia con sus valores

personales (Martinez, 2013). Posee distintos componentes, que son determinados de manera personal, ya que en ellos entran en juego diferentes motivaciones y metas.

Como afirma Paredes (2018), los términos “sentido” y “propósito” a veces se usan como sinónimos, pero el sentido de vida es más amplio y abarca al propósito. Este último estará determinado por objetivos, que se cumplirán mediante conductas que acerquen a las metas. De esta manera, se logrará coherencia, que será la que dará ese sentido de vida. El impacto que el sentido tiene sobre una persona es muy relevante, porque permite tener esperanza, percepción de pertenencia, una vida más significativa y aumento de la resistencia ante dificultades que se presentan (Kim et al., 2022).

A lo largo de la historia de la humanidad, el sentido de la vida ha sido descrito de diferentes maneras. Ya Aristóteles en la *Ética a Nicómaco* sostiene que el ser humano busca la felicidad, que consiste en una vida ordenada, prudente y basada en las virtudes. En la Edad Media, el sentido de vida era de carácter religioso, y estaba relacionado con la vocación, ya sea para la vida consagrada o para el matrimonio. A partir del Renacimiento, el eje cambia y pasa a ser antropológico. El sentido de vida, entonces, va a estar relacionado con un llamado interior hacia cualquier actividad que tenga sentido o valor a nivel humano.

Pero es sobre todo con el surgimiento del Existencialismo, en pleno siglo XX, que la noción de sentido de vida cobra más importancia. Heidegger, en *Ser y tiempo* (1993) sostiene que el ser humano tiene conciencia de su muerte desde edad muy temprana, y por eso tiene que ir construyendo el sentido de una “vida auténtica”, elegida por él, y no caer en una “vida inauténtica”, marcada por el materialismo, el miedo y la angustia. Sartre (1995), desde otra perspectiva, llega a la conclusión de que el ser humano compromete su libertad a cada momento y, aunque eso le genere angustia, no puede renunciar a ello. Camus, por su parte, se plantea que vivir sin un propósito hace que vivamos en un esfuerzo constante, sin fuerza ni ganas de enfrentar nada (Camus, 1985).

A su vez, Frankl (1993) sostiene que no es relevante preguntarse por una definición abstracta de sentido, ya que difiere para cada ser humano, e inclusive puede cambiar a lo

largo de su vida. Cada persona debe dar respuesta a los desafíos que le toca atravesar en cada momento. Por eso, desde su enfoque, sostiene que este sentido puede ser descubierto de tres maneras: por medio de las acciones, como puede ser ayudar a los demás; por los principios, tales como la libertad o la justicia y por el sufrimiento, es decir, al descubrir qué enseñanza o crecimiento puede aportar alguna pérdida o dolor.

El sentido de vida, entonces, va cambiando y evolucionando con la vida del ser humano, y muchas veces en ese recorrido descubre una dimensión espiritual. Gómez Álvarez (2024), reconoce el papel que juega la espiritualidad en esta etapa de la vida como puente para descubrir el sentido, agregándola como la cuarta dimensión humana luego de la bio-psico-social y de suma importancia en la vejez.

La búsqueda de sentido, refuerza Rodríguez (2005), se convierte entonces en una fuente de motivación para seguir viviendo, sobrellevar situaciones vitales difíciles y asumir las propias obligaciones. Enfocar toda la energía en una actividad elegida por uno mismo, establecer relaciones auténticas de amor y amistad, así como plantearse objetivos nuevos llenos de sentido, pueden anular de inmediato la frustración existencial, es decir ese vacío y poner en marcha el proceso de la realización interior del sentido.

Vacío existencial y neurosis noógena

Sin embargo, hay que destacar que el sentido de vida no se caracteriza, generalmente por una total presencia o ausencia del mismo. Entre los dos extremos, hay una escala de intensidad de sentido, que puede pasar de una gran presencia hasta la falta total de sentido de vida.

Frankl (1993), habla de vacío existencial, cuando está frente a alguien que no tiene sentido de vida, cuando no tiene un para qué vivir. Hay muchos valores vivenciales, como él los llama, que se pueden descubrir en lo que se hace día a día, en lo que el mundo ofrece, para afrontar ese vacío y llenarlo de sentido.

Al respecto, Roman (2020) amplía el concepto de vacío existencial con el constructo “frustración existencial”, presente cuando el hombre anula la búsqueda de sentidos particulares y pierde, por lo tanto, la voluntad de encontrarle un sentido a su vida. Y es aquí entonces, donde se puede o bien, continúa Roman (2020), estar frente a un fenómeno propio de la dimensión espiritual, donde el hombre desde su libertad elige ese vacío y frustra su búsqueda, o frente a la posibilidad de una patología en la dimensión noológica (noos: mente) llamada ‘neurosis noógena’.

Noblejas de la Flor (2018) afirma que si ese vacío existencial es mantenido por largo tiempo se podrá experimentar algún tipo de depresión, en donde se presenta desconfianza hacia el futuro, desesperanza y falta de sentido. Por eso, el descubrimiento de una patología noógena es de gran importancia para realizar intervenciones adecuadas y no llegar a ensombrecer la vida de una persona.

Frankl (1993) explica que esta neurosis es diferente de la común o psicógena, ya que no se origina en lo psicológico, sino en la dimensión espiritual de la persona, es decir, en la vivencia misma de su propia existencia.

Tal como afirma Gottfried (2019), entre las manifestaciones de la falta de sentido se pueden encontrar el aburrimiento, la indiferencia y la apatía. Esto traerá como consecuencias, continúa Gottfried, la falta de interés, de iniciativa y un conformismo que logra que se impongan los deseos ajenos sobre los propios.

Este vacío hace que el hombre lo deba llenar con banalidades que solo consiguen que la vida transcurra sin un sentido, sin voluntad de hacer nada, llevándolo en casos extremos a intentos de suicidio.

Es necesario aclarar que no toda persona que tenga vacío existencial necesariamente termina como sostiene Noblejas de la Flor (2018), realizando las acciones antes descritas, ya que su condición de ser libre lo hará actuar o no ante las situaciones que se le presenten en la vida.

Envejecimiento

La OMS (2022) define el envejecimiento como el proceso que se da con la edad y que consiste en un deterioro generalizado de las funciones vitales, y que trae consecuencias tales como el mayor riesgo de enfermedades y la disminución de las respuestas adaptativas. No es un proceso homogéneo, y se manifiesta de diferentes maneras en cada adulto mayor. Como afirman Fernández Ballesteros et al. (2010), en el envejecimiento se genera una interacción de factores biológicos, sociales y ambientales que llevan inevitablemente a cambios emocionales, de comportamiento, físicos y cognitivos. Serrano (2013) afirma que envejecer no es una enfermedad, pero sí es la causa de muchas enfermedades asociadas a este proceso, que culmina con la muerte del individuo. Según Strehler (1959), se trata de un proceso degenerativo, progresivo e irreversible, que deteriora los sistemas biológicos; por lo tanto hay un aumento de la vulnerabilidad a la enfermedad.

Esto lleva a que el envejecimiento activo sea considerado por la OMS (2022) un objetivo de salud de primer orden para las personas de todas las edades. No es algo uniforme, ya que existen importantes diferencias en las formas de envejecer entre diferentes culturas, por un lado, y entre varones y mujeres, por el otro. Los varones suelen darle más importancia a la acción que a la palabra, y por lo general están enfocados en el trabajo, mientras que las mujeres valoran más el lenguaje y la comunicación, así como también las redes de apoyo, la amistad y el amor.

Muñoz Cobos y Almendro (2020), en su artículo *Envejecimiento Activo y Desigualdad de Género*, reseñan que, en la creciente población de personas mayores a nivel mundial, las mujeres son más numerosas que los varones, y tienen características sociodemográficas y de salud definidas y diferentes. En la ancianidad, concluyen, el hecho de ser mujer es un factor que genera importantes desigualdades. Algunas de ellas son: la mayor edad, el peor estado de salud física, las diferencias en la morbilidad y diferentes

hábitos de vida; pero también el mayor impacto del deterioro por factores socioeconómicos y culturales, ya sea menor nivel de ingresos, analfabetismo, soledad, peores entornos, etc..

En un informe elaborado por Serrano (2013) para el Instituto Internacional de Estudios para la Familia de Madrid, se resaltan los cambios que se producen en el proceso de envejecimiento. En el aspecto exterior, señala, se observa pérdida de estatura, debido a una mayor curvatura de la columna vertebral y a la disminución de la altura de los discos intervertebrales. También pueden verse alteraciones en la marcha, arrugas en la piel con pérdida de elasticidad y emblanquecimiento capilar.

Los cambios en la composición corporal más significativos, continúa el autor, son la pérdida de masa muscular y ósea, que conllevan a pérdida de fuerza y mayor riesgo de fracturas. Se presentan también, disminución auditiva y pérdida de la visión, ya sea por cataratas o degeneración macular asociada a la edad. Marín (2003, en Serrano, 2013), enumera una serie de cambios propios de este proceso, como mayor rigidez de las arterias, problemas de masticación, disminución de la función renal, menor tolerancia a la glucosa, y en el sistema nervioso, disminución brusca de reflejos, de memoria o enfermedades con pérdida de la función cognitiva.

De acuerdo con Montes de Oca Zavala (2023), es indispensable comenzar a nombrar a los individuos de este sector de la población como “personas mayores”, concepto que contempla de manera incluyente a las mujeres, a los hombres y a las personas Lesbianas, Gays, Bisexuales, Transgénero, Queer, Intersexual o Asexual (LGBTQI+).

Envejecimiento en la mujer

Como se dijo en la fundamentación, la esperanza de vida de la mujer supera a la del hombre, lo cual implica una feminización de la ancianidad. Este hecho, a su vez, se relaciona con lo expresado por Montes de Oca Zavala (2023), quien al hablar del envejecimiento señala que la vejez también tiene género, ya que no es lo mismo ser mujer

mayor que hombre mayor. A esto, se suman las desigualdades propias de los contextos, es decir, lo rural, lo urbano y la diversidad cultural, principalmente en cuanto a los accesos a los cuidados de salud. Agrega que, la condición de las mujeres en la vejez es parte de una construcción social e histórica, que siempre las pone en desventaja, ocupando lugares como cuidadoras y amas de casa, actividades que no son remuneradas y carecen de seguridad social y posibilidad de ahorro.

Romero Fuentes y Ruiz (2012) sostienen, que en sociedades donde la juventud significa vitalidad, éxito y prestigio, el énfasis en parecer joven lleva a muchas mujeres no solo a no revelar su edad, sino a necesitar aparentar tener menos años. Esa mayor longevidad femenina, debería estar acompañada de una mejor calidad de vida, priorizando el ser y no el parecer, exigencia social generadora, en numerosos casos, de situaciones de angustia y frustración por intentar retener la juventud perdida. La discriminación que genera la vejez, con los cambios físicos que conlleva este proceso, afirman, solo logra encerrarlas en cánones de juventud y belleza que se constituyen falsamente en requisitos para desenvolverse en la vida pública.

Otra diferencia es la capacidad reproductiva. Capdevila (2019) recalca que los hombres pueden tener hijos sin límite de edad, y aunque es cierto que su capacidad reproductiva disminuye con la edad, esta no desaparece, como sí ocurre en la población femenina. A partir de la menopausia, las mujeres presentan una importante disminución en sus niveles de estrógenos, y dado que esta hormona ayuda en el mantenimiento de la masa ósea, esto aumenta las probabilidades de sufrir osteoporosis. Ese es el motivo por el que esta enfermedad, responsable de fracturas, sea tan característica entre las mujeres; de hecho, triplican en proporción a los casos que se dan en los hombres. Del mismo modo y como consecuencia de lo anterior, concluye Capdevila, son mucho más frecuentes en mujeres, enfermedades osteoarticulares tales como la artritis, la artrosis o las lumbalgias.

La feminización de la vejez, hace que este dato se refleje también ante la viudez, la cual, como afirma Pochintesta (2020), es principalmente femenina en la población de

mayores de 60 años. Esto incrementa en muchos casos el sentimiento de soledad, frente a la pérdida del compañero de vida.

No hay otra forma de vivir sino envejeciendo y hay tantas maneras diferentes de hacerlo como personas existen. Es un proceso universal pero personal, en el que no solo dependen las condiciones orgánicas o biológicas, sino también lo socio-cultural, lo histórico, lo político, lo económico, los diferentes estilos de vida, el sentido de la misma y las estrategias de afrontamiento frente a todo lo que se va presentando.

Estilos de afrontamiento

Cuando se habla de afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984, 1988, 1991) hacen referencia a aquellos esfuerzos cognitivos y conductuales constantemente cambiantes que se desarrollan para manejar las demandas específicas externas o internas, que son evaluadas como excedentes o desbordantes de los recursos del individuo. Estas situaciones, entonces, se evaluarán de diferente manera, según las distintas etapas de la vida, dando lugar a diferentes formas de afrontamiento.

Al expresar que son cambiantes, se apunta a que pueden ser adaptativos o no, y requieren un esfuerzo, es decir, no son predisposiciones estables o rasgos de personalidad. No se puede hablar de estrategias buenas, malas, eficaces o ineficaces (Macías et al., 2013), ya que una estrategia determinada puede servir para minimizar, aceptar o ignorar determinada situación, y no servir para otra circunstancia, para otra persona o para esa misma persona en otro momento. Aun a riesgo de generalizar, podemos decir que hombres y mujeres no se enfrentan de igual manera a situaciones estresantes: los hombres, sostiene Segura Gonzalez (2016), tienden a negar el problema o enfrentarse de forma directa, mientras que las mujeres, responden en forma más emocional y se apoyan en familiares o amigos.

Tratar de defenderse frente al dolor o el sufrimiento es una respuesta normal, pero hay personas que desarrollan gran tolerancia y aceptación hacia muchas de las contrariedades de la vida. Los problemas entonces, pueden ser tomados como desafíos en los que se ponen a prueba la empatía, el altruismo, la autonomía y la serenidad con que los afrontan los adultos mayores.

El uso de una u otra forma de afrontamiento no significa que una persona actúe mejor que otra. La presencia de determinados recursos y habilidades marca la diferencia al momento de controlar una situación, ya que afrontar es un proceso dinámico, que va a necesitar de una constante reevaluación de las situaciones demandantes.

El estilo de afrontamiento es multicausal, ya que como sostienen Macías et al.(2013) dependerá de las interacciones de las personas con y en las múltiples circunstancias de su vida en los diferentes contextos socioculturales, exigiendo tomar alguna decisión para afrontar una situación determinada.

Diferentes modelos intentan explicar las respuestas adaptativas del sujeto frente a situaciones críticas, con el fin de ser funcional dentro de su propio entorno (Macías et al. 2013), siendo el de Lázarus y Folkman el que describe de manera más amplia esta idea, en las diferentes definiciones e interpretaciones del fenómeno,.

Para estos autores, entonces, el afrontamiento consiste en una forma de manejar situaciones que pueden generar estrés en el individuo. Mediante las diferentes estrategias, lo que busca el hombre es tolerar, minimizar, aceptar o ignorar aquello que sobrepasa o puede llegar a sobrepasar sus capacidades. Para ello, deberá resignificar el estímulo, a través de las acciones, pensamientos, afectos y emociones, frente al momento de abordar determinada situación.

En cuanto a la focalización del afrontamiento, Lazarus y Folkman (1984) sostienen que puede estar focalizado en el problema en sí, en la emoción que genera esa situación a

enfrentar o en la evaluación de la misma.. Estos tres estilos tienen a su vez tres subáreas cada uno, que especifican detalladamente en qué consisten:

- Estilo focalizado en el problema: puede significar búsqueda de apoyo, acción sobre el problema o búsqueda de una recompensa alternativa.
- Estilo focalizado en la emoción: puede darse control emocional, paralización o descontrol emocional.
- Estilo focalizado en la evaluación: en ocasiones representa análisis lógico, redefinición cognitiva, o bien evitación cognitiva.

Todos estos diferentes estilos, se describen en el apartado instrumento, así como también se los organiza en la Tabla N°1.

Y amplían estos conceptos, explicando que en general, las formas de afrontamiento dirigidas al problema, aparecen cuando las condiciones a afrontar son consideradas como susceptibles de cambio, mientras que las focalizadas en la emoción tienden a aparecer cuando se ha considerado que no se puede hacer nada para modificar las condiciones amenazantes o desafiantes del entorno. Es decir, en ambos casos hubo una evaluación de la situación, ya sea para actuar sobre el problema, reaccionar emocionalmente frente a aquello que se deberá enfrentar sin poder modificar o analizándola ya sea para redefinirla o evitarla.

Estilos adaptativos/asertivos o inadaptativos/no asertivos

Los estilos de afrontamiento, entonces, serán adaptativos o asertivos, en tanto y en cuanto, promuevan una adaptación satisfactoria a los cambios que son propios de esta etapa del desarrollo, reduciendo el estrés y promoviendo la salud a largo plazo (Clemente et al., 2009; Aceiro, 2020; Mayordomo et al., 2015). Si los estilos de afrontamiento son en cambio inadaptativos, es alta la probabilidad que a futuro genere problemas secundarios, tanto a nivel social como personal, ya que reducen el estrés a corto plazo, dejando como consecuencia un efecto nocivo en la salud a lo largo del tiempo.

Método

El presente trabajo se realizó en base a la asociación de las variables de sentido de vida y estilos de afrontamiento, y su objetivo fue analizar y describir la posible implicancia de una sobre otra, en mujeres mayores de 70 años que residen en CABA.

Diseño

Se trató de una investigación empírica, de tipo cuantitativa, de corte transversal no experimental correlacional. Hernández Sampieri et al. (2014) señala que la investigación cuantitativa emplea la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el objetivo de establecer pautas de conducta y probar teorías. Los estudios no experimentales, por otra parte, son llevados a cabo sin la manipulación deliberada de variables, solamente se contemplan los fenómenos en su ambiente natural para analizarlos.

Por su parte, el estudio transversal es aquel mediante el cual se recolectan datos en un único momento, para describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento determinado. En él, se utilizan encuestas con preguntas cerradas a las que se le asigna un puntaje. En esta investigación se llevó a cabo el tipo correlacional-causal para conocer la relación que existe entre las dos variables en estudio. Una vez que se cuantificó cada variable, se analizaron y establecieron asociaciones. Finalmente, se relacionó sentido de vida con los diferentes estilos de afrontamiento, evaluando su grado de implicancia.

Participantes

Se realizó un muestreo intencional por conveniencia de mujeres mayores de 70 años, mediante el método bola de nieve (Hernández Sampieri et al. 2014). La muestra

total quedó formada por 40 participantes, residentes de CABA.

Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión: Mujeres mayores de 70 años sin deterioro cognitivo aparente o declarado que residan en CABA.

Criterios de exclusión: Quedaron excluidas del estudio, mujeres con deterioro cognitivo, menores de 70 años, que no residan en CABA y hombres.

Instrumentos

Encuesta sociodemográfica

Para el relevamiento de la población a entrevistar, se utilizó una encuesta sociodemográfica con los siguientes ítems:

- Nombre y apellido
- Número de DNI
- Edad
- Estado civil
- Nivel de estudios
- Actividad actual

Para la obtención de datos, se utilizó la versión en español de la Escala de Modos de Afrontamiento de Lázarus y Folkman (1986), validada en la República Argentina por Richaud de Minzi y Sacchi (2001), y el *Purpose in Life Test* (PIL Test), de Crumbaugh y Maholick (1969) validado en la República Argentina por Gottfried (2016).

Escala de Modos de Afrontamiento

Esta escala, creada por Lázarus y Folkman, es un instrumento que se utiliza para evaluar la manera de afrontar una situación determinada. Para ello, elaboraron una lista de modos de afrontamiento, que puede ser auto o heteroadministrada. Contiene índices agrupados en tres áreas, según donde esté focalizado el afrontamiento: en el problema, en la emoción o en la evaluación de determinada situación. Consta de 67 índices, los cuales se responden de acuerdo a cómo la persona actuó ante una situación descrita. En la versión en español de Richaud de Minzi y Sacchi, la escala quedó conformada de la siguiente manera:

0: En absoluto

2: En alguna medida

3: Bastante

4: En gran medida

Estas tres áreas contienen a su vez tres subáreas cada una, haciendo un total de nueve, como se presentan en la Tabla 1. Se suman las elegidas, y la que obtenga mayor puntuación mostrará cuál de las subáreas es la que predomina. Ese, entonces, será el modo de afrontamiento utilizado con más frecuencia. A continuación, se presenta un esquema en el que se muestran los índices que corresponden a cada subárea, tal como quedaron establecidos por Minzi y Sacchi (2001) en la versión en español del test.

Tabla 1 *Versión Argentina (2001) de la Escala de modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman (1996)*

Modo de afrontamiento	Índices del test en los que se evidencia		
Focalizado en el problema	Búsqueda de apoyo 8, 18, 22, 31, 42, 45	Acción sobre el problema 1, 26, 27, 34, 39, 46, 49, 52, 56	Recompensa alternativa 3, 32, 33, 36, 60, 66
Focalizado en la emoción	Control emocional 10, 12, 14, 20, 25, 35, 37, 41, 54, 65	Paralización 11, 43, 53, 61	Descontrol emocional 6, 7, 9, 17, 28, 47
Focalizado en la evaluación	Análisis lógico 2, 4, 24, 29, 48, 62, 63, 64	Redefinición cognitiva 5, 15, 19, 23, 30, 38, 51	Evitación cognitiva 13, 16, 21, 40, 44, 50, 55, 57, 58, 59

Nota: La tabla muestra los índices del test en los que se evidencian los modos de afrontamiento y las subescalas en las que estos se dividen.

Descripción de índices

-Búsqueda de apoyo social: describe los esfuerzos para buscar apoyo, desde un consejo, apoyo moral, asesoramiento, simpatía o comprensión.

-Acción sobre el problema: describe los esfuerzos centrados en el problema para alterar la situación, para aproximarse a su resolución, a la acción.

-Recompensa alternativa: aquellas acciones para desviar la atención, focalizando en otros temas como el trabajo, vacaciones, alcohol, ejercicio, medicamentos, lo espiritual u otras actividades.

-Control emocional: mide los esfuerzos realizados para controlar y regular las emociones.

-Paralización: Reacciones involuntarias frente a una determinada situación, que inhibe la respuesta.

-Descontrol emocional: consiste en enfrentar una situación sin tener control de las emociones.

-Análisis lógico: indican la posibilidad de analizar una situación, sus posibles consecuencias ante determinada manera de afrontarla y la utilización de experiencias previas.

-Redefinición cognitiva: describe los esfuerzos para crear un significado positivo y centrarse en el desarrollo personal

-Evitación cognitiva: Describe los esfuerzos por separarse, alejarse de una situación, evitarla, huir o negar.

El *PIL (Purpose In Life Test)*

Este test, creado por Crumbaugh y Maholick (1969), se constituye como un instrumento de evaluación para medir el sentido de propósito en la vida o el vacío existencial. Gottfried (2016) realizó la validación para Argentina del *PIL* en la versión de 2014, afirmando que este test posee buenas propiedades psicométricas, por lo que puede ser empleado para evaluar sentido en la vida y su opuesto vacío existencial, con un aceptable grado de fiabilidad y validez.

El test del sentido en la vida, en su adaptación argentina, está dividido en tres partes: la parte A, que consiste en una escala psicométrica de 20 ítems, dará respuestas acerca del grado en que una persona experimenta "propósitos en la vida". Se responde mediante una escala tipo *Likert* que va del 1 al 7. Al sumar las puntuaciones obtenidas, se obtiene una medida del logro del sentido de la vida que posee una persona. No existen respuestas correctas o incorrectas, y se le debe pedir a quien responda que sea lo más honesto consigo mismo.

El contenido de los ítems, explica Gottfried (2016,) está dividido en 3 factores. Ellos son:

-Percepción de Sentido, compuesto por los índices 4, 7, 8, 9, 11, 12, 13, 14, 17, 18 y 20. Mediante los ítems de este factor, la persona percibe si ha progresado en la vida, incluye temas sobre la captación de sentido, la libertad y la responsabilidad.

-Vivencia de Sentido, compuesto por los índices 1, 2, 3, 5, 15, 17, 19. Este factor incluye temas vinculados a la vivencia emocional como el entusiasmo, placer, satisfacción y novedad en contraposición a aburrimiento, pesar, rutina y apatía, que la persona tiene de su vida ya sea frente a sus actividades cotidianas o en general.

-Actitud ante la muerte, compuesto por los índices 6, 10, 15 y 16. Considera la actitud de la persona ante el suicidio, ante la posibilidad de haber nacido o no y ante la muerte como destino inevitable.

La parte B y la C, no se aplicaron en esta investigación, ya que corresponden a análisis cualitativo. En la faz empleada se otorgan las puntuaciones, como se presenta en la siguiente tabla.

Tabla 2
Percentiles, referencias e interpretación de los puntajes

Percentiles	Referencias	Interpretación
Puntajes igual o menor al P10	Muy bajo	Neurosis Noógena
Puntajes entre el P11 y el P25	Bajo	Vacío Existencial
Puntajes entre el P26 y el P40	Promedio Bajo	Zona de frustración: alarma y riesgo
Puntajes entre el P41 y el P60	Promedio	Zona de indefinición de sentido
Puntajes entre el P61 y el P74	Promedio alto	Orientado hacia el logro de sentido
Puntajes entre P75 y el P89	Alto	Realización interior de sentido
Puntaje igual o mayor al P90	Muy alto	Plenitud de sentido

Procedimiento

Las mujeres fueron invitadas a participar en la investigación de forma voluntaria y se les informó de la protección de sus datos y de los resultados obtenidos luego de la aplicación de los tests, según lo establecido por la Ley Nacional 25.326, utilizando solamente la información con fines exclusivamente científicos.

Luego de que firmaran el consentimiento informado, se auto aplicaron los test en algunos casos y en otros, se brindó asistencia, ya sea por dificultades visuales o por pedido de las participantes.

Los ítems fueron leídos a aquellas participantes que requirieron asistencia, registrando de forma fidedigna los datos que fueron expresados, y en los otros casos, completados personalmente por cada adulta mayor. Las tachaduras y/o correcciones en las puntuaciones, representan la voluntad de cambio en la respuesta por parte de las participantes al momento de la aplicación de los test.

Consentimiento informado

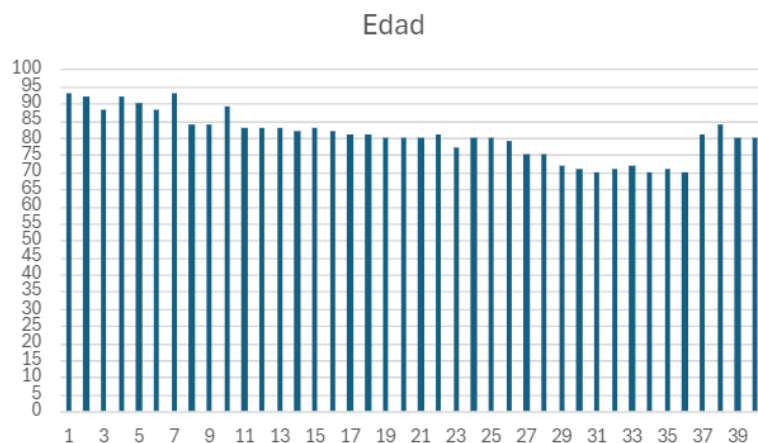
Esta investigación ha seguido los lineamientos éticos requeridos para la promoción científica. En el momento de aplicar los test a las participantes voluntarias, se les presentó el Consentimiento Informado (CI), cuyo modelo se encuentra presentado en Anexos. En él, se explica la finalidad de la investigación y su carácter de confidencial.

Resultados

La investigación contó con una muestra de 40 mujeres mayores de 70 años, siendo la edad media de 80,76 años, residentes en CABA, tal como se explicita en la Figura 1.

Figura 1

Distribución de la muestra según la edad de las participantes

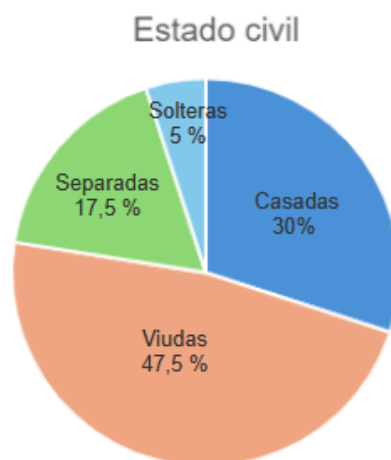


Nota: La edad en rangos de 5 años

En cuanto al estado civil, del total de la muestra, el 47.5 % manifestaron ser viudas (n=19), el 30 % casadas (n=12), el 17.5 % separadas (n=7) y el 5 % solteras (n=2).

Figura 2:

Distribución de la muestra según el estado civil de las participantes.

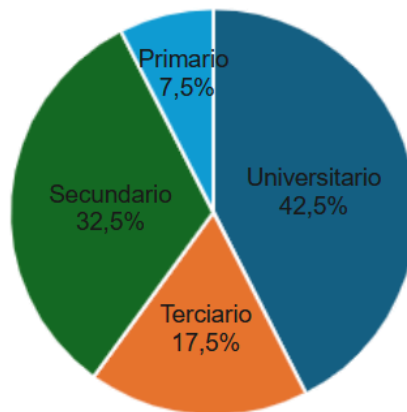


Nota: Información de la encuesta sociodemográfica

Respecto al nivel de estudios alcanzados, el 42.5 % (n=17) refirió haber alcanzado estudios universitarios, el 17.5% (n=7) terciarios, el 32.5 % (n=13) secundarios y el 7.5% (n=3) primarios.

Figura 3

Distribución de la muestra según su nivel de estudios alcanzado

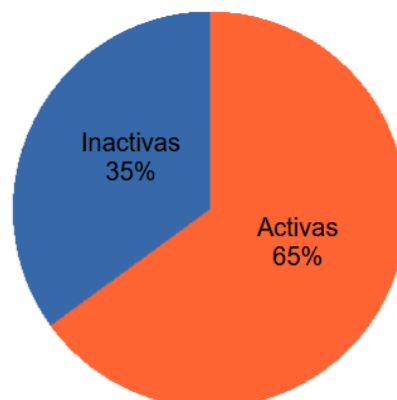


Nota: Información de encuesta sociodemográfica

Por último, se muestra en la figura 4 la distribución de la muestra entre las que no realizan ningún tipo de actividad y las que realizan actividades, ya sean del ámbito laboral, actividades sociales-recreativas o solidarias.

Figura 4:

Distribución de la muestra según su ocupación



Nota: En activas se incluyen todo tipo de actividad

Se procedió a relacionar los datos sociodemográficos con la presencia de sentido de vida y los estilos de afrontamiento predominantes, para de esta manera responder a los objetivos propuestos.

Respecto del primer objetivo planteado, para determinar si en mujeres mayores de 70 años que residen en CABA hay algún tipo de implicancia entre la presencia de sentido de vida y el empleo de los distintos estilos de afrontamiento, en primer lugar se realizó la transcripción de la cuantificación de los resultados de los instrumentos utilizados en esta investigación.

Tabla 3

Referencias, interpretación y percentiles obtenidos por las participantes en el Test de Sentido en la vida.

Percentiles	Referencias	Interpretación	Resultados
Puntaje igual o menor al P10	Muy Bajo	Neurosis noógena	5%
Puntaje entre el P11 y el P25	Bajo	Vacío existencial	2.5.%
Puntajes entre el P26 y el P40	Promedio Bajo	Zona de frustración: alarma y riesgo	2.5%
Puntajes entre el P41 y el P60	Promedio	Zona de indefinición de Sentido	17.5%
Puntajes entre P61 y P74	Promedio alto	Orientado hacia el logro de sentido	12.5%
Puntaje entre el P75 y el P89	Alto	Realización interior de sentido	22.5%
Puntaje igual o mayor al P90	Muy alto	Plenitud de sentido	37.5%

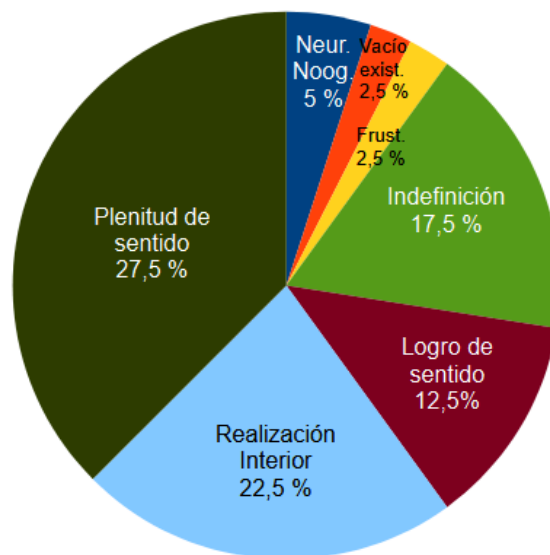
Nota: Participantes de la investigación

En la tabla 3, se pueden observar los resultados de las frecuencias de los puntajes totales del Pil Test. Se advierte que el 37.5% de las participantes presentó experiencia de

plenitud de sentido y un 22.5% realización interior de sentido, presentando buena aceptación de la vida y de las cosas tal como son. El 12.5% de las participantes se encuentra orientado hacia valores superiores, los que les permitirá descubrir un sentido de vida. Por debajo del P 60, el 17.5% se encuentra en zona de indefinición de sentido, es decir, presenta desmotivación frente a la realización de sus actividades cotidianas, manifestando tener una vida rutinaria y monótona. Otra observación es que el 2.5% presenta vacío existencial y por debajo del P10 el 5%, infiriendo que ese porcentaje podría presentar depresión noógena.

Figura 5

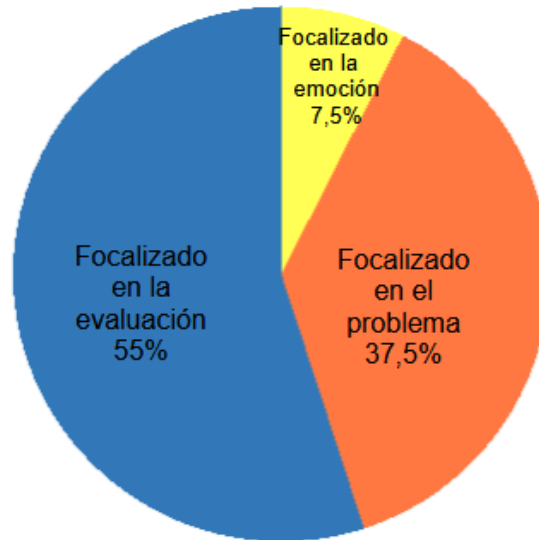
Distribución porcentual de la muestra según la presencia de sentido de vida



En cuanto al estilo de afrontamiento, el predominante fue el focalizado en la evaluación, con un porcentaje del 55%, seguido con el 37,5% focalizado en el problema y un 7,5% focalizado en la emoción.

Figura 6:

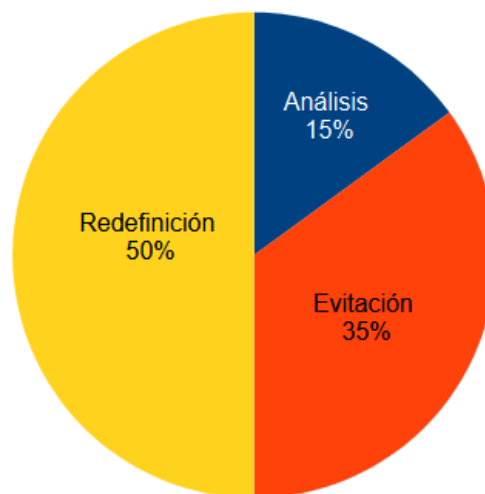
Estilos de afrontamiento



Por último, la siguiente figura muestra los porcentajes correspondientes a las subáreas del estilo focalizado en la evaluación. Se trabajará sobre esta focalización, ya que es la que se impuso por sobre las otras dos.

Figura 7

Porcentajes de las sub-áreas del estilo focalizado en la evaluación



Se puede observar en la figura que la redefinición cognitiva de la situación se manifiesta con el 50% por sobre las otras dos subáreas.

La evaluación cognitiva, que es el estilo de afrontamiento predominante en las participantes, actúa, como se detallo en el marco teórico, como mediador entre el estímulo y la respuesta o reacción. Mediante los procesos de este tipo de evaluación, el individuo evalúa el significado e importancia de la situación para su bienestar (Lazarus y Folkman, 1986). El alto porcentaje en el estilo focalizado en la evaluación dejó en evidencia que lo que las participantes hicieron frente a una situación determinada fue evaluar si esa situación presentaba algo que pudiera afectarles, es decir, si existía la probabilidad de que tal situación derive en algún daño, tanto para su integridad biológica, como para sus valores u objetivos.

De las tres subáreas que conforman el estilo de afrontamiento focalizado en la evaluación, el 50% (n=20) , hicieron una redefinición cognitiva de la situación. Esto permite modificar sus esquemas cognitivos y como afirman Lazarus y Folkman (1986) tener la posibilidad de obtener nuevas formas de pensar e interpretar una determinada situación, y actuar para poder transformarla, de modo tal que se reestructuren los pensamientos para cambiar y redefinir esas estructuras en base a experiencias e interacciones pasadas. Esto promueve a futuro, como todo estilo asertivo de afrontamiento, a la estabilidad emocional y a tener respuestas más racionales a eventos que se presenten, sin evitarlos o intentar evadirlos.

En base a todo lo expuesto anteriormente, y relacionándolo para corroborar la primera hipótesis, se puede inferir que siendo que el 72.6% de las participantes que presentan promedios entre alto y muy alto de sentido de vida, este incide y repercute de manera positiva al momento de emplear estilos de afrontamiento asertivos, ya que el 50% del total hizo una redefinición cognitiva de la situación.

Respecto del primer objetivo específico, en referencia a establecer la posible relación entre la presencia de sentido de vida y la actividad social-laboral en la muestra

participante, se procedió a analizar los datos obtenidos de la muestra, tal como lo muestran las figuras 4 y 5.

El 65% de las participantes manifestó hacer algún tipo de actividad, ya sea trabajar, realizar actividades sociales o solidarias. A su vez, del total de la muestra, el 72,5% presenta puntajes superiores al percentil 60, que es el que evidencia orientación hacia el logro, realización y plenitud de sentido. Por tal motivo, se puede inferir que el hecho de estar activas las lleva a tener objetivos y metas a cumplir. De este modo, se cumple la hipótesis N°2, que intenta corroborar si aquellas mujeres participantes en esta investigación, que se mantienen activas en esta etapa del ciclo vital, presentan metas claras y sentido de vida.

El segundo objetivo específico se propone evidenciar las consecuencias emocionales que se manifiestan en las adultas mayores evaluadas frente a la ausencia de sentido de vida. Se puede observar en la figura 5 el bajo porcentaje que se corresponde con la ausencia de sentido de vida entre las participantes, siendo este del 10%. Del total de las participantes, solo ese porcentaje presenta vacío existencial y presencia de metas y objetivos muy baja, y como afirma Gottfried (2019), tendencia al aislamiento, es decir, no pensar ni sentir nada bueno hasta el posible desenlace de dejarse morir. De esta forma, la hipótesis N°3 se cumple de manera total, en relación a la posibilidad de desarrollar depresión noógena por vacío existencial, con falta de metas y sentido de vida.

El tercer y último objetivo específico pretende una descripción de los diferentes estilos de afrontamiento en la muestra. Tal como muestra la figura 6, se observa en primer lugar el estilo de afrontamiento focalizado en la evaluación con el 55%, seguido por el estilo focalizado en el problema con el 37,5%% y por último, con el 7,5%%, el estilo focalizado en la emoción. La hipótesis N°4, que plantea que las mujeres mayores de 70 años, como consecuencia de su trayectoria de vida, presentan un predominio de estilo de afrontamiento focalizado en la evaluación, se cumple de manera total.

Discusión

Los datos relevados en esta investigación permiten confrontar con los estudios tomados como antecedentes en el estado del arte y el marco teórico, que se exponen progresivamente en relación con los resultados obtenidos en el presente trabajo. De este modo, se verá qué grado de coincidencia total o parcial puede establecerse.

En primer lugar, la investigación española llevada a cabo por Sagredo Echave-Sustaeta et al.(2018) dejaba en evidencia cómo la percepción del sentido de vida disminuyó en el grupo que ingresó a una residencia para mayores, mientras que quienes permanecieron en sus domicilios particulares o viviendo con algún familiar presentaron presencia de sentido de vida. Del mismo modo, los resultados obtenidos en la realización de este TIF arrojan entre sus resultados que las participantes que se mantienen activas, obtuvieron puntajes altos en la presencia de sentido de vida.

Esta investigación, en sintonía con los resultados del estudio de Aceiro (2020) en CABA, llegó a la conclusión de que las ganas de vivir de una persona, así como también mantener vínculos interpersonales y mantenerse en actividad, hacen que los estilos de afrontamiento sean más asertivos, y permitan hacer frente al malestar generado por situaciones de la vida diaria de manera más positiva.

En el caso de la investigación realizada en Valencia por Meléndez et al. (2020) se puede ver la relevancia que representa la edad, con lo que esto significa en cuanto al recorrido vivido. Esta experiencia de vida hace que las personas sientan, por un lado, el peso de los años, pero por otro la percepción de autocontrol percibida, que facilita el manejo de la desesperación frente a las situaciones a afrontar. En la muestra participante de esta investigación, la evaluación de la situación fue el estilo predominante y el subíndice con mayor presencia fue el de redefinición cognitiva, que es el que marca el uso de experiencias previas frente a una situación.

Otro de los trabajos que se habían tomado como antecedente era el de Tovar Zavala et al. (2021), cuya conclusión era que aquellos adultos que tienen una percepción positiva sobre el envejecimiento y mantienen relaciones interpersonales y vínculos sociales activos, presentaban un menor impacto ante pérdidas o situaciones estresantes. Lo mismo pudo observarse en la presente investigación, ya que aquellas mujeres que se mantenían realizando distintas tareas —profesionales o no—, o desarrollaban una vida social más activa, evidenciaban estilos de afrontamiento más relacionados al control emocional y la evaluación frente a situaciones estresantes.

También se evidencian rasgos en común con el trabajo de Carrasquillo y González-Tardí (2020), que había arrojado como resultado que quienes mostraban inclinación religiosa estaban mejor preparados para asumir los retos luego de la jubilación. Esto se debe a que, en base a la lectura detallada de los protocolos, se pudo comprobar que muchas de las mujeres que manifestaban haber recurrido a la oración ante situaciones estresantes, mostraron mayor control emocional y análisis de la situación.

Por otra parte, si se confronta el presente TIF con la investigación llevada a cabo en México por Tuz-Sierra et. al (2021), en la que se estudió el impacto que tiene la cercanía de las familias con la presencia del sentido de vida en los adultos mayores, así como el rol que juegan la espiritualidad y la religión, puede observarse que hay una coincidencia parcial. Esto se debe en primer lugar a que en el presente trabajo no se tomó la relación con la familia, sino el estado civil, es decir, si las participantes tenían o no pareja. Algunas mujeres que habían perdido a sus maridos también mostraron sentido de la vida. En segundo lugar, en lo referido al aspecto religioso, no solo mostraron un estilo más asertivo quienes dijeron rezar, ya que también lo hicieron algunas que no manifestaban ese hábito. Por lo tanto, en el presente trabajo la religión es un factor que influye en algunos casos, pero no en otros.

Respecto del trabajo de Moscoso Ardila (2023), acerca del dinamismo del sentido de vida y de cómo este iba cambiando de acuerdo con la mirada que se le quiera dar a las experiencias y la trayectoria de vida, en esta investigación pudo comprobarse la segunda

afirmación, es decir, que la mayoría de las mujeres mostraron cierta correspondencia entre la revisión de su propia existencia y los estilos de afrontamiento empleados. Sin embargo, aquí no se evaluó, como si lo hizo Moscoso Ardila, si el sentido de vida iba cambiando o adaptándose con los años, ya que no era el objeto del presente trabajo.

A su vez, en el trabajo llevado a cabo por Ortiz Guitart et al. (2024) se exploró el proceso del buen envejecimiento en un grupo de 30 mujeres, enfocándose en tareas y aspectos de su vida cotidiana que precisan de resoluciones efectivas. Los resultados de aquella investigación mostraban que, a pesar de los problemas de salud, las participantes desarrollan una serie de estrategias para cuidarse, mantenerse activas y conectadas socialmente en su entorno, precisamente gracias a los vínculos sociales y familiares que mantenían. Lo mismo pudo evidenciarse en este trabajo, ya que el 65% se dedica a algún tipo de actividad, pero de todo ese conjunto sólo dos mostraron una puntuación baja del PIL, y de ellas, sólo una mostró estilos de afrontamiento poco asertivos.

Otro estudio relevante había sido el llevado a cabo en Rosario por Aceiro y Grasso (2022), que evaluaba los diferentes tipos de afrontamiento antes y después de la pandemia. En aquel trabajo, los resultados obtenidos comprobaban la relación entre envejecimiento satisfactorio y estrategias de afrontamiento adaptativas, así como el factor estresante derivado de la pandemia, o del temor a enfermarse en general, ya sean ellos o sus seres queridos. En el presente trabajo las situaciones que las participantes eligieron fueron, precisamente, cuestiones de salud -enfermedades, operaciones, caídas-, lo cual muestra semejanzas con la investigación mencionada.

En el estudio realizado por Pochintesta (2020), que indagaba las formas de afrontar la viudez, quedaba en evidencia que las mujeres cuentan con más recursos y mayor apoyo emocional para afrontar la soledad que los hombres, así como el hecho de que, debido a la feminización del envejecimiento, las mujeres mayores son quienes están más expuestas a la soledad. De las mujeres entrevistadas en el presente TIF, el 47,5% eran viudas, y el 17,5 % separadas; esto indica que el 65% debían afrontar su vejez sin la compañía de su

cónyuge. Quienes no tenían pareja, por otra parte, no siempre evidenciaban un PIL bajo, pero era más habitual que sí mostraran estrategias de afrontamiento menos asertivas. Todo muestra una coincidencia parcial con el trabajo de Pochintesta.

Confrontando los resultados de la investigación con los autores citados en el marco teórico, se analizaron primero a aquellos que trabajaron la noción de sentido de vida. La administración de los tests permitió establecer de qué modo, tal como afirma Martínez (2013), las participantes ponían en juego la percepción emocional y mental de determinados valores con los que encontraban afinidad, en detrimento de otros. También se pudieron comprobar los planteos de Kim et al. (2022), dado que la correlación entre un alto porcentaje de mujeres que se mantenían activas y el alto porcentaje de participantes con sentido de vida mostró un sentido de pertenencia y una vida más significativa. Asimismo pudo corroborarse en todas aquellas mujeres que manifestaron haber recurrido a la oración que la dimensión espiritual juega un papel muy importante al momento de transitar situaciones difíciles.

Las respuestas vinculadas con la actitud ante la muerte permiten inferir la conciencia de mortalidad de la que habla Heidegger como inherente al ser humano (1993). Del mismo modo, también pudo afirmarse el planteo de Frankl (1993), cuando sostiene que el sentido de vida puede cambiar muchas veces de una persona a otra o en distintos momentos de la vida, pero que las acciones en favor de los demás o el sufrimiento son circunstancias que ayudan a delimitar el sentido de vida. Esto se evidenció por la preponderancia de promedios altos a muy altos de presencia de sentido en la vida en mujeres que habían atravesado situaciones difíciles como viudez, que eran casi la mitad, tal como sostiene Rodríguez (2005).

Asimismo, si se toma el eje de la neurosis noógena y el vacío existencial (Frankl, 1993), se puede establecer una correlación entre las mujeres que se mantienen activas o cuyos estilos de afrontamiento pueden resultar más asertivos. Estas no presentan lo que Roman (2020) llama “frustración existencial”, ya que sus respuestas mostraron presencia de

valores y de capacidad de elección. Solo un 5 % de la muestra participante evidencia vacío existencial, vivenciando, como afirma Gottfried (2019), aburrimiento, indiferencia y apatía.

En cuanto a la feminización del envejecimiento, si bien en el presente trabajo el porcentaje de mujeres viudas era alto (47,5 %), este dato no permitió comprobar de manera fehaciente el mayor porcentaje de diferencia entre varones y mujeres mayores que señalan otros autores (Muñoz Cobos y Almendro, 2020; Pochintesta, 2020). Todos los otros aspectos referidos al envejecimiento, en particular los que tienen que ver con las consecuencias físicas (Montes de Oca Zavala, 2023; Capdevila, 2019; Romero Fuentes y Ruiz, 2012) no fueron comprobados, dado que no era el objetivo de este trabajo, pero sí fueron tomados en cuenta a la hora de administrar los tests.

Por último, si bien ya se hizo referencia al modo en que las ideas de Lazarus y Folkman (1984, 1988, 1991) acerca de los estilos de afrontamiento se evidenciaron en los resultados, también es posible señalar que la diversidad en las respuestas permite comprobar la variedad de estilos, reacciones, conductas y estrategias de las que hablan Macías et al. (2013).

Limitaciones de la investigación

Dentro de las limitaciones de esta investigación, se observó una diferencia entre aquellas mujeres a quienes se les administraban los protocolos en persona, y aquellas a quienes se les daba el formulario para ser completado por su cuenta. En el caso de las primeras, por lo general, los resultados eran mucho más satisfactorios, lo cual habla de una marcada aquiescencia, quizás motivada por el afán de causar una buena impresión ante quien las asistía. En el caso de las segundas, por el contrario, la ausencia de un entrevistador o colaborador les permitía responder en forma menos aquiescente, tal vez por sentirse menos presionadas a dar una respuesta que pudiera ser considerada positiva.

En relación con el diseño, se destaca la necesidad de completar con entrevistas y observación directa para tener un panorama mucho más amplio de las variables analizadas. Además, también se hace notar la falta de algunas dimensiones en los test aplicados, como la presencia de dolor o enfermedad crónica, que influyen e impactan muchas veces de manera desfavorable en la percepción de una vida con sentido y en los modos de afrontar.

Asimismo, para realizar la generalización de los resultados, se debería trabajar con una muestra mayor, como así hacerla extensiva a otros contextos.

Futuras líneas de investigación

Esta investigación fue el punto de partida para evidenciar la implicancia del sentido de vida al momento de optar de qué manera hacer frente a las situaciones que se presentan en la vida de una mujer a lo largo de su envejecimiento, luego de los 70 años.

Las futuras líneas de investigación podrían subsanar las limitaciones encontradas, combinando el método cuantitativo con el cualitativo, realizando entrevistas y observación directa, para complementar la información obtenida. También puede resultar oportuno hacer foco en contextualizar los estilos de afrontamiento, expandiendo la investigación a contextos rurales, centros de internación y mujeres con dolor o enfermedades crónicas.

Sería interesante también pesquisar desde los diferentes ámbitos de pertenencia de una mujer luego de los 70 años, ya que la falta de sentido de vida es de suma relevancia para realizar intervenciones a tiempo y de esta manera evitar el desarrollo de depresión noógena. Se debe tener especial atención en que al referirse al afrontamiento, se lo hace desde la perspectiva que plantean Lazarus y Folkman, utilizando su escala de medición como instrumento para obtención de datos, a partir de una serie de conductas que son descritas como estrategias de afrontamiento. Pero, tal como plantea González Llana (2007), muchas veces no se tiene en cuenta el contexto en que se produce, el componente cultural y lo que espera la sociedad respecto del modo de afrontar. Gottfried (2016), por otro

lado, establece baremos hasta los 75 años. Dado el incremento de la esperanza de vida, habría que considerar de qué modo ampliar los baremos para personas de más edad, como las que participaron de este trabajo.

Por último, sería oportuno comparar cómo se da la implicancia del sentido de vida en los estilos de afrontamiento en hombres mayores de 70 años.

Fortalezas

Esta investigación pretendió dar cuenta de la implicancia que puede tener la presencia del sentido de vida al momento de emplear un estilo de afrontamiento determinado. Por eso, es muy importante la prevención frente al vacío existencial y sus posibles consecuencias emocionales en el grupo etario de la muestra.

Estudiar las estrategias de afrontamiento en la vejez es de suma importancia, ya que las mismas son necesarias para la adaptación satisfactoria a los cambios que son propios de esta etapa del desarrollo (Clemente et al., 2009).

El aporte de este trabajo, por lo tanto, ha buscado hacer énfasis en la necesidad de evidenciar la presencia de metas claras y precisas, así como un sentido de vida en mujeres mayores de 70 años, y de esa manera favorecer el empleo de estilos de afrontamiento asertivos en esta etapa del ciclo vital, frente a todas las situaciones que se les presentan en la vida.

Referencias

- Aceiro, M., Torrecilla, M. y Moreno, C. (2020). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores. *Congreso. Memorias 2020*. U.B.A. Facultad de Psicología
- Aceiro, M., y Grasso, L. (2022). La pandemia por COVID-19, ¿cambia las estrategias de afrontamiento en los adultos mayores?. *Psicodiagnosticar*, 30, 49-62.
- Aquino, T. A. A., Gouveia, V. V., Gomes, E. S., y Melo de Sá, L. B. (2017). La percepción del sentido de la vida en el ciclo vital: una perspectiva temporal. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 35(2), 375-386. doi: <http://dx.doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.3728>
- Arcos, M. J. T., De Popayán, F. U. y Zúñiga, Y. D. (2020). Estilos de afrontamiento y dinámica familiar de un paciente diagnosticado con depresión mayor. Coping styles and family dynamics of a patient diagnosed with major depression. *Univida Repositorio Digital*, 1-15.
- Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *J. Behav. Med.* 4, 139–157 (1981).
<https://doi.org/10.1007/BF00844267>
- Camus, A. (1985). *El mito de Sísifo*. Losada.
- Capdevila, M. (2019, 28 de mayo). *Diferencias de envejecimiento entre hombre y mujeres*
<https://www.deustosalud.com/blog/tercera-edad/diferencias-envejecimiento-entre-hombre-y-mujeres>
- Carver, C. S. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personal Social Psychology*, 56(2): 267-83. DOI:[10.1037//0022-3514.56.2.267](https://doi.org/10.1037//0022-3514.56.2.267)
- Clemente, A., Tartaglino, M. F., y Stefani, D. (2009). Estrés Psicosocial y Estilos de Afrontamiento del Adulto Mayor en Distintos Contextos Habitacionales. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*, XVIII 1, 69-75.

- Crumbaugh, J., & Maholick, L. (1964). *The Purpose in Life Test (PIL)* Journal of Happiness Studies, 12, 861-876 DOI: [10.1007/s10902-010-9231-9](https://doi.org/10.1007/s10902-010-9231-9)
- Di Colloredo, C. Aparicio Cruz, D, y Moreno, J. (2007). Descripción de los estilos de afrontamiento en hombres y mujeres ante la situación de desplazamiento. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 1(2), 125-156.
- Dykstra, P., & de Jong Gierveld, J. (2004). Gender and marital-history differences in emotional and social loneliness among Dutch older adults. *Canadian Journal on Aging*. 23 (2) 141-155 DOI: [10.1353/cja.2004.0018](https://doi.org/10.1353/cja.2004.0018)
- Folkman, S., Lazarus, R. S., Pimley, S. & Novacek, J. (1987). Age differences in stress and coping processes. *Psychology and Aging*, 2, 171-184.
<http://dx.doi.org/10.1037/0882-7974.2.2.171>.
- Frankl, V. (1993). *El hombre en busca de sentido*. Herder.
- Frankl, V. (2022). *Asumir lo efimero de la existencia*. Herder
- Girdano, D., & Everly, G. S. (1986). *Controlling stress and tension*. 2ª Edición. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Gómez Álvarez, J. E. (2024). Espiritualidad y vejez: la comunidad como factor integrador. *Medicina y Ética*, 35 (1), 170–206.
- Gonzalez Llana, F. (2007). *Instrumentos de evaluación psicológica*. Editorial Ecméd.
- Gottfried, A. (2016). Adaptación argentina del PIL Test (Test de Sentido en la Vida) de Crumbaugh y Maholick. *Revista de Psicología*. 12(23), 49-65.
- Gottfried, A. (2019) *Manual del Test de Sentido en la Vida. Evaluación cuantitativa e interpretación cualitativa del PIL Test (Purpose in Life Test) de Crumbaugh y Maholick*. GLE Argentina.
- Heidegger, M. (1993) *Ser y tiempo*. Fondo de Cultura Económica.

- Hernández-Carrasquillo, J.E. y González-Tardí, E. (2020). Afrontamiento religioso y sentido de la vida en adultos mayores jubilados. *Revista Caribeña de Psicología*, 4(3), 244-258
- Hernández Sampieri, J. Fernández Collado, C. y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill.
- Instituto Nacional de Estadística de España (INE) (2021) *Demografía de Europa*.
<https://www.ine.es/prodyser/demografia UE/bloc-2c.html?lang=es>
- Kar, N., Kar, B.& Kar, S. (2021). Stress and coping during COVID-19 pandemic: Result of an online survey. *Psychiatry Research*, 295(7) 1-5 DOI:10.1016/j.psychres.2020.113598
- Kim, E., S Chen, Y Nakamura, J.S Ryff, C.D.; VanderWeele, T.J. (2022) Sense of Purpose in Life and Subsequent Physical, Behavioral, and Psychosocial Health: An Outcome-Wide Approach. *American Journal of Health Promotion*, 36(1), 137-147.
- Lazarus, R. S. y Folkman, R. S. (1984). *Stress appraisal and coping*. Springer Publishing Company (Traducción española, *Estrés y procesos cognitivos*, Ed. Martínez Roca, 1986).
- Lazarus, R. S. y Folkman, R. S. (1991). *Stress and Coping: An Anthology*. Columbia University Press.
- López, N.Allegri, R. y Soto-Añari, M. (2014). Capacidad Diagnóstica y Validación Preliminar del Test del Reloj, Versión de Cacho a la Orden, para Enfermedad de Alzheimer de Grado Leve en Población Chilena. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 23(1-3). 18-23
- Macías, M. A. (2013). Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico. *Psicología desde el Caribe*,30(1), 123-145.
- Martínez, E. (2009). *Buscando el sentido de la vida*. Ed. Aquí y Ahora.
- Martínez, E. (2014). *Coaching existencial. Basado en los principios de Viktor E. Frankl*. Ediciones SAPS.

- Mayordomo Rodríguez, T. Sales Galán, A.; Satorres Pons, E. y Blasco Igual, C. (2015) Estrategias de envejecimiento en adultos mayores. *Escritos de Psicología (Internet)*, 8(3), 26-32. <https://dx.doi.org/10.5231/psy.writ.2015.2904>.
- McCrae, R. R., y Costa, P. T. (1986). Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54(2), 385–405.
- Meléndez, J. C., Delhom, I. y Satorres, E. (2020) Las estrategias de afrontamiento: relación con la integridad y la desesperación en adultos mayores. *Ansiedad y Estrés*, 26, 14-19.
- Menghi, M. S. (2015). *Recursos psicosociales y manejo de estrés en docentes. Tesis para optar al grado académico de Doctor. Universidad Católica Argentina*
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/512/1/doc.pdf>
- Montalvo Toro, J. (1997). La vejez y el envejecimiento desde la perspectiva de la síntesis experimental del comportamiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 29, 459-473.
- Montes de Oca Zavala, V. (2023, 23 de marzo). *Ser mujer en la tercera edad, la “vejez” también tiene género*. Red Latinoamericana de Gerontología.
- Moscoso Ardila, T.(2023). *Sentido de vida durante la vejez y sus posibles transformaciones: una mirada desde la experiencia*. Biblioteca Digital Universidad Externado de Colombia.
- Muñoz Cobos, F. y Espinosa Almendro, J. M. (2008). Envejecimiento Activo y Desigualdad de Género. *Atención Primaria*, 40 (6), 305-309 .
- Noblejas de la Flor, M. (2018). Logoterapia, fundamentos y líneas de intervención. *Revista de Psicoterapia*, 29(109), 69-88.
- Organización Mundial de la Salud (2022, 1 de octubre) *Envejecimiento y salud*.

Paredes, L. (2018, 17 de noviembre). *Propósito y sentido de vida*.

<https://psicologalorenaparedes.wordpress.com/2018/11/17/proposito-y-sentido-de-vida/>

Pérez Díaz, J. (2006). *Demografía y envejecimiento*. Instituto de Mayores y Servicios Sociales de España.

Pelechano, V. (2000) *Psicología Sistemática de la Personalidad*. Ariel.

Pochintesta, M. (2020). Soledad, envejecimiento y viudez en el curso de la vida. Un estudio de casos en personas viudas de Argentina. *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, 17(1). 1-32

Reyes Ortiz, C. A. (2014). Importancia de la religión en los ancianos. *Colombia Médica*, 29(4), 155-157. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28329409>

Richaud de Minzi, M.C. & Sacchi, C. (2001). The effect of inapplicable items in the factor structure of the Ways of Coping Questionnaire Spanish version. *Psychological Reports*, 88, 115-122.

Rodríguez Fernández, I. (2024). Sentido de la vida y salud mental. *Acontecimiento. Revista de pensamiento personalista y comunitario del Instituto Emmanuel Mounier*, 74 (2005/1), 47-49.

Rodríguez-Méndez, D. Solano-Mora, L. Corrales-Araya, M. A., Murillo-Campos, E.; Cortés-Gómez, B. (2021). Interrelaciones entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, la edad y el género en adultos mayores. *Población y Salud en Mesoamérica. Universidad Nacional Costa Rica*.
<https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/psm/article/view/47112>

Romero Fuentes, X. y Dulce Ruiz, E. (2012). *Reflexiones sobre envejecimiento, vejez y género*. Red Latinoamericana de Gerontología.
<https://gerontologia.org/portal/archivosUpload/uploadManual/RLG-Reflexiones-sobre-envejecimiento-vejez-y-genero.pdf>

- Rubio Rubio, L. (2016) *Estrategias de afrontamiento: Factores determinantes e impacto sobre el bienestar en la tercera edad*. Ed. Universidad de Granada.
- Sartre, J. P. (1995). *El ser y la nada*. Losada.
- Savater, F. (1999) *Las preguntas de la vida*. Círculo de Lectores.
- Sagredo-Echave Sustaeta, M. (2018). Estudio comparativo sobre el sentido de la vida entre mayores institucionalizados o residentes en domicilios. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 53(S1). 168-184 [10.1016/j.regg.2018.04.412](https://doi.org/10.1016/j.regg.2018.04.412).
- Serrano, J. (2013). El papel de la familia en el envejecimiento activo. *Informe TFW*, 2 <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/06/Informe20132.pdf>
- Strehler, M. (1986) Genetic instability as the primary cause of human aging (versión digitalizada en: *Experimental Gerontology* 21, 4–5, 283-319
- Subiabre Cuyul, M. Andrade, M. y Rehbein, L. (2021) *Bienestar psicológico, rasgos de personalidad y estrategias de afrontamiento en personas mayores*. Universidad de la Frontera.
- Tartaglino, M. F. Dillon, C.; Hermida, P. D. Feldberg, C. Somale y V. Stefani, D. (2017). Prevalencia de Depresión Geriátrica y Alexitimia: Su asociación con características sociodemográficas, en una muestra de adultos mayores residentes en Buenos Aires, Argentina. *Revista brasilera de geriatría y gerontología*, 20 (4), Jul-Aug 516-524 <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160126>
- Tovar-Zavala N. Campos-Aguilera M.G. y Rodríguez-Orozco A. (2020). Socialización y afrontamiento en el adulto mayor en estudios españoles e Hispanoamericanos (años 2013-2020) *Archivo de Neurociencias*, 25(4) 62-69.
- Tugade, M. M. Fredrickson, B. L. & Feldman Barrett, L. (2004). Psychological resilience and positive emotional granularity: Examining the benefits of positive emotions on coping and health. *Journal of personality*, 72(6), 1161-1190.

Universidad Nacional del Litoral (2023, 7 de febrero). *Censo 2022: feminización, crecimiento diferencial y concentración.*

https://www.unl.edu.ar/noticias/news/view/censo_2022_feminizaci%C3%B3n_crecimiento_diferencial_y_concentraci%C3%B3n_1

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Me ha sido explicado que los miembros de la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales de UFLO Universidad desean conocer la implicancia del sentido de vida sobre los estilos de afrontamiento en la tercera edad. Es por esta razón que se está realizando un trabajo de investigación cuya finalidad es conocer e indagar sobre los estilos de afrontamiento en los adultos mayores. Mi participación en la investigación consiste en responder con sinceridad a la administración de los cuestionarios que se me entregarán a continuación.

La participación es voluntaria y en cualquier momento puedo dejar sin efecto la presente autorización, retirándome del presente acto.

Se me ha dicho que mis respuestas u opiniones serán confidenciales y sólo de conocimiento para el equipo de investigación, resguardando mi privacidad y los resultados no serán ligados a mi información que se coloca al pie del presente consentimiento.

Asimismo, se me ha explicado que los resultados globales de la investigación serán presentados en la Facultad de Psicología y Ciencias Sociales y que podrán ser expuestos también en congresos y/o publicados en revistas científicas preservándose siempre mi identidad, conforme a la ley 25.326 .

Entiendo que los resultados de la investigación me serán proporcionados si los solicito y que, en caso de que tenga alguna pregunta acerca del estudio o sobre mis derechos a participar en el mismo, puedo contactar a la Secretaría de Investigación y Desarrollo UFLO, a sinvestydes@uflo.edu.ar .

Habiendo comprendido lo que se me ha explicado, acepto participar en este trabajo de investigación.

Firma:

Firma Profesional Informante:



Aclaración:

Aclaración: María José Surin

DNI:

DNI: 18467242

Fecha:

Protocolo N°:

Escala de Modos de afrontamiento de Lazarus y Folkman

(Versión adaptada para Argentina de Richaud de Minzi, 2001)

- Piense en alguna situación de la vida diaria que le haya provocado malestar físico, psicológico o ambos durante el último año, y conteste de acuerdo a ella.
- La tarea consiste en indicar qué hizo, qué pensó o qué sintió en esa circunstancia, colocando una cruz en la columna que corresponda frente a cada ítem.
- Si coloca la cruz en la primera columna, indica que, si bien Ud. podría haber realizado la acción, no lo hizo. Las columnas 2, 3, y 4 indican en forma creciente que Ud. realizó esta acción en “alguna medida” (2), “bastante” (3), o “en gran medida” (4), respectivamente.
- La última columna indica que las acciones resultan irrealizables, o los sentimientos serían inadecuados en relación con la situación planteada.

	Ítemes	En absoluto	En alguna medida	Bastante	En gran medida	No se puede realizar
1	Me he concentrado en lo que tenía que hacer a continuación (en el próximo paso).					
2	Intenté analizar el problema para comprenderlo mejor.					
3	Me volqué en el trabajo o en otra actividad para olvidarme de todo lo demás.					
4	Creí que el tiempo cambiaría las cosas y que todo lo que tenía que hacer era esperar.					
5	Me comprometí o me propuse sacar algo positivo de la situación.					

6	Hice algo en lo que no creía, pero al menos no me quedé sin hacer nada.					
7	Intenté encontrar al responsable para hacerle cambiar de opinión.					
8	Hablé con alguien para averiguar más sobre la situación.					
9	Me critiqué o sermoneé a mí mismo.					
10	No intenté quemar mis naves (“no me jugué el todo por el todo”), sino que dejé alguna posibilidad abierta.					
11	Confié en que ocurriera un milagro.					
12	Seguí adelante con mi destino (simplemente algunas veces tengo mala suerte).					
13	Seguí adelante como si no hubiera pasado nada.					
14	Intenté guardar para mí mis sentimientos.					
15	Busqué algún resquicio de esperanza, por así decirlo; intenté mirar las cosas por su lado bueno.					
16	Dormí más de lo habitual en mí.					
17	Manifesté mi enojo a la(s) persona(s) responsable(s) del problema.					
18	Acepté la simpatía y comprensión de alguna persona.					
19	Me dije a mí mismo cosas que me hicieron sentir mejor.					
20	Me sentí inspirado para hacer algo creativo.					

21	Intenté olvidarme de todo.					
22	Busqué la ayuda de un profesional					
23	Cambié, maduré como persona.					
24	Esperé a ver lo que pasaba antes de hacer nada.					
25	Me disculpé o hice algo para compensar					
26	Desarrollé un plan de acción y lo seguí.					
27	Acepté la segunda posibilidad mejor después de la que yo quería.					
28	De algún modo expresé mis sentimientos.					
29	Me di cuenta de que yo fui la causa del problema.					
30	Salí de la experiencia mejor de lo que entré.					
31	Hablé con alguien que podía hacer algo concreto por mi problema.					
32	Me alejé del problema por un tiempo, intenté descansar o tomarme unas vacaciones.					
33	Intenté sentirme mejor comiendo, fumando, tomando droga o medicamentos, etc.					
34	Tomé una decisión importante o hice algo arriesgado.					
35	Intenté no actuar demasiado de prisa o dejarme llevar por mi primer impulso.					
36	Tuve fe en algo nuevo					

37	Mantuve mi orgullo y puse al mal tiempo buena cara.					
38	Redescubrí lo que es importante en la vida.					
39	Cambié algo para que las cosas fueran bien.					
40	Evité estar con la gente en general.					
41	No permití que me venciera, rehusé pensar en el problema mucho tiempo.					
42	Pregunté a un pariente o un amigo y respeté su consejo					
43	Oculté a los demás lo mal que me iban las cosas.					
44	No tomé en serio la situación, me negué a considerarla en serio.					
45	Le conté a alguien cómo me sentía.					
46	Me mantuve firme y peleé por lo que quería.					
47	Me desquité con los demás.					
48	Recurrí a experiencias pasadas, ya me había encontrado antes en una situación similar.					
49	Sabía lo que había que hacer, así que redoblé mis esfuerzos para conseguir que las cosas marcharan bien.					
50	Me negué a creer lo que había ocurrido.					
51	Me prometí a mí mismo que las cosas serían distintas la próxima vez.					
52	Propuse un par de soluciones distintas al problema.					

53	Lo acepté ya que no podía hacer nada al respecto.					
54	Intenté que mis sentimientos no interfirieran demasiado con otras cosas					
55	Deseé poder cambiar las cosas o la forma como me sentía.					
56	Cambié algo de mí.					
57	Soñé o me imaginé otro tiempo y otro lugar mejor que el presente.					
58	Deseé que la situación se desvaneciera o terminara de algún modo.					
59	Fantaseé e imaginé el modo en que podrían cambiar las cosas.					
60	Recé.					
61	Me preparé para lo peor.					
62	Repasé mentalmente lo que haría o diría.					
63	Pensé cómo dominaría la situación alguna persona a quien admiro y la tomé como modelo.					
64	Intenté ver las cosas desde el punto de vista de otra persona.					
65	Me recordé a mí mismo cuánto peor podrían ser las cosas.					
66	Hice jogging u otro ejercicio.					
67	Intenté algo distinto de todo lo anterior.					

Test del sentido de vida (PIL test)

Versión adaptada para Argentina por A. Gottfried(2014)

Instrucciones:

En cada una de las siguientes afirmaciones, rodee con un círculo el número que refleje mejor la verdad sobre usted mismo. Por favor, señale su propia posición sin considerar las fluctuaciones pequeñas y momentáneas. Responda espontáneamente uno de los siete puntos. Se da cuenta que los números representan desde un sentimiento extremo hasta su contrario. Si contesta neutro significa que no puede inclinarse hacia ninguno de los extremos; intente utilizarlo lo menos posible. No existen respuestas correctas ni incorrectas. No deje ninguna afirmación sin contestar.

1	Generalmente estoy						
	1	2	3	4	5	6	7
	Completamente aburrido			Neutro		Totalmente entusiasmado	
2	La vida me parece						
	7	6	5	4	3	2	1
	Siempre emocionante			Neutro		Completamente rutinaria	
3	Para mi vida						
	1	2	3	4	5	6	7
	No tengo ninguna meta ni propósito			Neutro		Tengo metas y propósitos bien definidos	
4	Mi existencia, mi vida personal						
	1	2	3	4	5	6	7
	No tiene ningún sentido			Neutro		Tiene mucho sentido	
5	Vivo cada día como						
	7	6	5	4	3	2	1
	Constantemente nuevo			Neutro		Exactamente idéntico	
6	Si pudiera elegir, preferiría						
	1	2	3	4	5	6	7
	No haber nacido			Neutro		Vivir mil veces más una vida idéntica a la mía	

7	Después de jubilarme o retirarme, me gustaría						
	7	6	5	4	3	2	1
	Hacer algunas de las cosas que siempre me han interesado			Neutro	Vaguear el resto de mi vida		
8	En alcanzar las metas de la vida						
	1	2	3	4	5	6	7
	No he progresado nada			Neutro	He progresado mucho como para estar completamente satisfecho		
9	Mi vida está						
	1	2	3	4	5	6	7
	Vacía, llena de desesperación			Neutro	Llena de cosas buenas y valiosas		
10	Si muriera hoy, sentiría que mi vida						
	7	6	5	4	3	2	1
	Valió mucho la pena			Neutro	No valió la pena para nada		
11	Al pensar mi vida						
	1	2	3	4	5	6	7
	Me pregunto a menudo por qué existo			Neutro	Siempre veo una razón por la que estoy aquí		

12	Considero que el mundo en el que vivo						
	1	2	3	4	5	6	7
	Me confunde completamente			Neutro	Tiene sentido para mi vida		
13	Yo soy						
	1	2	3	4	5	6	7
	Muy irresponsable			Neutro	Muy responsable		
14	Creo que el hombre para tomar sus propias decisiones es						
	7	6	5	4	3	2	1
	Totalmente libre para elegir			Neutro	Completamente limitado por su herencia y ambiente		
15	Con respecto a la muerte						
	7	6	5	4	3	2	1
	Estoy preparado y no tengo miedo			Neutro	No estoy preparado y tengo miedo		

16	Con respecto al suicidio						
	1	2	3	4	5	6	7
	He pensado seriamente que es una salida			Neutro	Nunca he pensado en ello		
17	Considero que mi capacidad para encontrar un sentido, un propósito o una misión en mi vida						
	7	6	5	4	3	2	1
	Es muy grande			Neutro	Es prácticamente nula		
18	Mi vida está						
	7	6	5	4	3	2	1
	En mis manos y bajo mi control			Neutro	Fuera de mis manos y controlada por factores externos		
19	Enfrentarme a mis tareas diarias es						
	7	6	5	4	3	2	1
	Una fuente de placer y satisfacción			Neutro	Una experiencia aburrida y penosa		
20	Yo he descubierto que						
	1	2	3	4	5	6	7
	No tengo ningún sentido, ni propósito, ni misión en mi vida			Neutro	Tengo metas claras, delimitadas, y un sentido de vida que me satisface		