



Universidad de Belgrano

Facultad de Humanidades

Licenciatura en Psicología

**El sentido de la vida en la vejez: una mirada humanístico
existencial.**

Alumna: Belén Darakdjian

Matrícula: 21057

Año: 2024

Tutora: Verónica León

Índice

Agradecimientos.....	3
Resumen	4
Introducción	5
Presentación del tema	5
Problema y pregunta de investigación	6
Relevancia de la temática	7
Objetivos	8
Alcances y límites	8
Antecedentes	9
Estado del Arte	13
Marco teórico	16
Desarrollo metodológico	18
Capítulo 1. Los aportes del humanismo existencial para el abordaje de la problemática en la vejez.....	20
Los aportes de la corriente humanista - existencial	20
De la angustia a la libertad: la logoterapia de Viktor Frankl.....	21
Yalom.....	25
Capítulo 2. Una conceptualización de la vejez.....	29
La vejez y sus problemáticas: distintas miradas.....	29
La vejez y sus pérdidas.....	35
Capítulo 3. Más allá de las pérdidas: Descubriendo el potencial de la vejez desde el humanismo existencial.....	40
Descubriendo el sentido, transitando las crisis.....	41
Herramientas logoterapéuticas para la búsqueda del sentido.....	43
Conclusión.....	46
Bibliografía.....	47

Agradecimientos

Gracias a mis padres, que me acompañaron en todo el recorrido de mi carrera, sin ellos no estaría donde estoy hoy. Gracias por su constante confianza en mí, independientemente del tiempo que me llevó estar en este lugar.

Gracias a Sofi, una persona muy importante en todo este camino. Siempre guiándome con su sabiduría y ayudándome a seguir construyendo mi confianza. Gracias por tu dedicación y paciencia.

Gracias a Vero, mi increíble tutora. Siempre acompañándome, sin su experiencia y dedicación, este camino hubiese sido mucho más difícil. Gracias por guiarme y darme tanta claridad.

Gracias a mis amigos, que después de tanto tiempo me siguieron apoyando hasta lograr mi objetivo.

Resumen

El enfoque del presente escrito es la comprensión de la vejez desde una perspectiva humanista-existencial. Explora cómo esta perspectiva teórica contribuye al abordaje de la vejez, incluyendo la forma en que los adultos mayores enfrentan la pérdida del sentido de la vida y cómo las pérdidas físicas y emocionales afectan su bienestar. Si bien este estudio se basa en una revisión de la literatura y se centra en la psicología, destaca la importancia de futuras investigaciones interdisciplinarias en un contexto de envejecimiento demográfico global. La vejez es una etapa de la vida marcada por diversos cambios y pérdidas, tanto físicas como emocionales, que pueden afectar profundamente la calidad de vida de las personas mayores. Desde una perspectiva humanista existencial, esta investigación explora los desafíos y las oportunidades que presenta el proceso de envejecimiento. En primer lugar, se destacan los aportes del humanismo existencial, en particular la logoterapia de Viktor Frankl y las contribuciones de Irvin Yalom, para comprender y enfrentar los desafíos propios de la vejez. Estos enfoques ofrecen herramientas valiosas para encontrar sentido y trascendencia en medio de las adversidades, promoviendo así un envejecimiento más pleno y significativo. En este contexto, se examinan los cambios físicos y emocionales que acompañan a la vejez, reconociendo la importancia de abordarlos desde una mirada integral que valore la dignidad y la autonomía de los individuos mayores. Además, se analizan las pérdidas asociadas con esta etapa de la vida, incluyendo la pérdida de seres queridos, la jubilación, y los cambios en las relaciones sociales. En conclusión, esta investigación resalta la importancia de abordar la vejez desde una perspectiva humanista existencial, que reconozca la dignidad y el potencial de los individuos mayores. Al integrar los principios de la logoterapia, podemos construir una sociedad más compasiva y solidaria, donde la vejez sea vista como una etapa de crecimiento y realización personal.

Palabras clave: vejez - humanismo - humanismo existencial - sentido de la vida - pérdidas.

Introducción

Presentación del tema

A la hora de referirnos a la vejez, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) considera a las personas de 60 a 74 años dentro del grupo de edad avanzada, de 75 a 90 años, ancianas y aquellos mayores a 90 años, grandes longevos. Sin embargo, consideramos que la mirada categorizante sobre las edades, entra en conflicto con el hecho de que las sociedades actuales han aumentado su calidad de vida, lo que nos permite ver un incremento de la expectativa de la misma.

Lozano Poveda (2011) hace un análisis del envejecimiento desde una posición biológica del mismo y otra desde el envejecimiento social. La primera se refiere al envejecimiento en relación a la pérdida progresiva del estado óptimo de salud que afecta las funciones fisiológicas, cognitivas, emocionales y de comportamiento, tratándose esta posición del innegable deterioro físico. En contracara de este envejecimiento cronológico, propone la edad social, en relación a las actitudes y las conductas que se establecen socialmente. Esto quiere decir, considerar la construcción social e histórica que se hizo sobre la categoría vejez.

A medida que la expectativa de vida se alarga y la población de edad avanzada experimenta un aumento, se ha generado un gran interés en investigar la manera en que las personas se adaptan a los cambios y desafíos asociados al proceso de envejecimiento. Durante esta etapa de la vida, conocida como vejez, se suceden pérdidas inevitables en diversos aspectos de la individualidad, como el funcionamiento psicofísico, la salud, las interacciones sociales y la identidad personal, entre otros (Urquijo, Monchietti y Krzemien, 2008).

El término "vejez" deriva de la palabra latina "vetus", que tiene su origen en el griego "etos", que se traduce como "años" o "añejo". Aunque los estudios sobre esta etapa se remontan a tiempos de Platón y Sócrates, no es hasta el siglo XX que comienza a recibir una mayor atención académica. Las interpretaciones de este concepto variarán, ya que los significados provienen de las representaciones sociales presentes en los medios de comunicación, espacios públicos y en la sociedad en general (Ramos, et al., 2009).

La presente revisión bibliográfica se centrará en indagar los aspectos de la vejez tales como el sentido de la vida y el deterioro físico y emocional desde el enfoque humanista existencial. Además, se examinarán las herramientas que facilitan la exploración de significado, la reinterpretación de la vida y la creación de proyectos que tengan un propósito.

Optamos esta corriente para abordar nuestro escrito, ya que la perspectiva humanista-existencial, ve al individuo como una entidad completa y unificada. Se lo considera como un todo coherente y significativo, formado por diferentes dimensiones o aspectos. Esto significa que es una organización compleja y a veces contradictoria en la que las diversas partes interactúan de manera armoniosa o conflictiva, compiten o colaboran, y pueden dominar o ser dominadas por otras partes que lo componen. Su surgimiento, historia y conceptos los abordaremos con profundidad en el apartado de marco teórico.

Problema y pregunta de investigación

El interés por la vejez, no es un tema en sí novedoso, pero sí de la época moderna, ya que la vida se prolongó gracias a los adelantos tecnológicos y científicos (Diéguez, 2000). La población de adultos mayores está aumentando de manera rápida, incluso más que la población joven, lo que Kaneda (2006) denominó un *envejecimiento de la población*. Esto se debe a la caída de la tasa de fecundidad y descenso generalizado de la mortalidad, sumado al aumento de la esperanza de vida (Muñoz, 1987; Castillo y Vela, 2005).

A medida que el ser humano envejece, se encuentra con diversos desafíos en su vida anímica, cognitiva y social. Se enfrenta con la pérdida de vitalidad, la concreción de proyectos y la pérdida verdadera de seres queridos, lo cual los enfrenta con constantes procesos de duelo, por su propia vitalidad como por personas cercanas. Tal como menciona Jaspers (1967), todas estas pérdidas asociadas a la identidad de la persona mayor, no se pueden resolver, sino sólo atravesar.

Esto lleva a los adultos mayores a cuestionarse de manera continua el sentido de su propia vida. De acuerdo con la Logoterapia, escuela vienesa de psicoterapia, fundada por Viktor Frankl, que se centra en el significado de la existencia humana, nos dice que la primera motivación del hombre, es la lucha por encontrar un sentido a su propia vida. Frankl (1979), nos habla de que la búsqueda de sentido constituye una fuerza primaria y se trata de todo aquello que da un significado en concreto a la existencia de esa persona. Esa búsqueda de motivación se convierte en una fuerza para seguir viviendo e incluso para sobrellevar situaciones adversas.

De esta manera, el sentido de la vida en el adulto mayor se convierte en un desafío, por todos los procesos que se dan en esta etapa vital, y que nos incumbe en la práctica clínica y nos

involucra a los psicólogos como agentes de salud. Aún más teniendo en cuenta lo mencionado antes, que la población adulta es cada vez mayor.

- ¿Qué aportes del modelo humanístico existencial son aplicables para el abordaje de los adultos mayores?
- ¿Puede el modelo humanístico existencial ayudarnos en la comprensión de los fenómenos que acontecen en la tercera edad como los distintos tipos de pérdidas?
- ¿Cómo se experimentan y procesan los cambios y pérdidas en la tercera edad?

Relevancia de la temática

Explorar y comprender la vejez desde una perspectiva humanista-existencial adquiere una gran importancia en el ámbito de la psicología y la sociedad en general. A medida que la población mundial envejece y la esperanza de vida se extiende, surge la necesidad de indagar en las complejidades emocionales, cognitivas y sociales que acompañan esta etapa de la vida.

En la actualidad, el proceso natural de envejecimiento en los seres humanos tiende a ser vinculado con la decadencia, la falta de productividad e incluso se llega a percibir como una especie de limitación que coloca a los individuos mayores en una posición de desventaja, perpetuando una actitud discriminatoria. Esto se origina en una sociedad que prioriza los valores materiales y enfatiza la constante búsqueda de juventud y apariencia. Por esta razón, resulta fundamental meditar sobre la vejez desde una perspectiva humanista, poniendo en relieve los valores, los derechos y la dignidad que trascienden cualquier condición de vulnerabilidad en la que los adultos mayores puedan encontrarse (San Martín Petersen, 2008).

Las necesidades de carácter psicológico y espiritual del individuo en la tercera edad pueden adquirir una relevancia superior a las necesidades físicas. Durante esta fase de la vida, emerge una última crisis evolutiva en la que resulta esencial que el adulto mayor sea capaz de reconocer y reconciliarse con su trayectoria vivida, esforzándose por obtener un sentido de integridad y coherencia, y sintiendo que su vida ha tenido un propósito significativo. Aquellas personas que no logran alcanzar esta aceptación pueden caer en un estado de desesperanza (Barraza, M., y Uranga, R., sf, p. 16).

Tal como menciona Carbajo Vélez (2008), en un mundo donde las poblaciones envejecen rápidamente y las circunstancias socioeconómicas y demográficas exigen una mayor

atención a las personas mayores, la investigación y la comprensión en profundidad de las dimensiones psicológicas y humanas del envejecimiento, se vuelven cada vez más necesarias y pertinentes.

Objetivo general.

- Identificar los aportes que nos brinda el modelo humanístico existencial para el abordaje de la problemática de los adultos mayores.

Objetivos específicos.

- Explorar la forma en que los adultos mayores enfrentan la pérdida del sentido de la vida desde una perspectiva humanista existencial.
- Indagar cómo es el deterioro físico y emocional que se produce en las personas de la tercera edad y de qué manera afectan al desarrollo de su vida.

Alcances y límites

El presente trabajo es de índole de revisión bibliográfica, siendo el principal objetivo realizar un recorrido por la esfera de la vejez desde la perspectiva teórica del humanismo existencial. Sin embargo, utilizaremos bibliografía o autores de otras corrientes teóricas, para ampliar nuestra mirada en algunos capítulos, ya que abordaremos el tema pérdidas físicas y anímicas.

Asimismo, como uno de nuestros objetivos se posiciona en explorar el sentido de la vida, es probable que utilizaremos algunas ideas filosóficas, sin profundizar en ellas, pero no pueden ser ignoradas, ya que es la base de nuestra propia perspectiva elegida para este escrito.

Por último, en cuanto al rango etario, en el presente escrito nos enfocaremos en los adultos mayores que tengan de 75 a 90 años, tomando como referencia que, para la OMS la edad avanzada comienza a partir de los 60 años. Si bien haremos mención a los cambios que se producen en esta edad, ahondaremos con más profundidad en los que puedan suceder en las edades de 75 a 90 años específicamente.

Antecedentes

La cuestión del envejecimiento fue cambiando su concepción a lo largo de la historia, cada época marcó un antes y un después en la forma de tomar el concepto de vejez. En la sociedad occidental se produjeron varios cambios en la percepción que se tiene sobre esta categoría. A continuación desarrollaremos como la vejez se pudo vivir de diferentes maneras según los valores impuestos por cada sociedad y cómo ser anciano cumplió un estatus particular en cada período histórico.

Desde la prehistoria, los hombres tenían como fin sostener la supervivencia, ya que en las sociedades antiguas se debían organizar para la subsistencia de la tribu. Por ello, los varones quedaban relegados al trabajo de la caza y las mujeres, en el trabajo de la recolección y la reproducción. Esta convivencia gregaria hacía que la esperanza de vida sea muy corta y quienes llegaban a una edad mayor que la de la comunidad, se las consideraba personas de gran sabiduría y transmisores del conocimiento generacional. Además, tendían a ocupar los lugares más altos en la sociedad y eran referentes para los más jóvenes. Por lo que, el ser viejo tenía un lugar de prestigio, poder e influencia (FIAPAM, 2016).

En la sociedad egipcia, los faraones deseaban alcanzar la inmortalidad, reservada para los dioses. Como no podían lograrla debido a su condición de mortales, llevaban a cabo anualmente la Ceremonia del Rejuvenecimiento o *Heb Sed*, con el objetivo de vivir lo suficiente para alcanzar la "Edad de la Sabiduría" de 110 años. La sociedad egipcia valoraba a los ancianos como seres "mágicos" debido a la sabiduría que habían acumulado a lo largo de sus largas vidas. Estos ancianos eran cuidados y respetados por sus familias y comunidades, siendo protegidos de trabajos duros y rodeados del afecto de sus seres queridos para envejecer con dignidad (Acerbi Cremades, 2013).

Para los griegos la ancianidad era símbolo de experiencia y sabiduría. De hecho, en las investigaciones sobre literatura griega, los tópicos se tratan de vejez y muerte (Secades Fonseca, 2021). La muerte era parte de la vida cotidiana griega, ya sea en rituales, creencias o en manifestaciones escritas y plásticas, de hecho, fueron los primeros en indicar la presencia de un sepulcro, primero con un pequeño cúmulo de tierra que sobresaliera por el resto, luego con piedras amontonadas, hasta la llegada del epígrafe, donde se escriba el nombre del difunto un breve verso sobre la vida de quien murió (Arteaga Conde, 2012). Si bien, se han conocido aportes desde los tiempos de Platón, Sócrates o Cicerón, no fue hasta principios del siglo XX cuando formalmente comenzó a estudiarse con mayor interés (Ramós Esquivel et. al., 2009).

Norma Acerbi Cremades, nos cuenta del poeta griego del siglo IX a.C., Hesíodo, quien en su obra "*Los trabajos y los días*", clasificó a la humanidad en cuatro generaciones. La primera, llamada "*Género Humano de Oro*", fue una época idílica en la que los humanos vivían sin problemas, sin enfermedades, ni envejecimiento. Eran como dioses, siempre jóvenes y felices.

Luego llegó el "*Género Humano de Plata*", donde surgieron los primeros actos ilegales e infortunios. La situación empeoró en el llamado "*Género Humano de Cobre*", con la violencia, la guerra, las enfermedades y el envejecimiento. Finalmente, en el "*Género Humano de Hierro*", la vida se volvió muy difícil, y la lucha diaria por la supervivencia fue el único aliado, manteniendo la esperanza. Los griegos de la época clásica admiraban la belleza y consideraban la juventud como el estado ideal debido a su vitalidad física que permitía participar en competiciones deportivas, campañas militares, así como disfrutar de placeres eróticos y culinarios. Las artes reflejaron este amor por la juventud, y la literatura en general no celebró la vejez, sino que la toleró o criticó (2013, pp. 70-71).

Durante el Renacimiento europeo, se exaltaron los valores de la juventud y se atacó la vejez como símbolo de decadencia y muerte. Se buscaron soluciones a la vejez a través de la medicina, la magia, la alquimia, la religión y la filosofía, aunque la opinión negativa sobre la vejez persistió en el Humanismo, sus representantes valoraban la sabiduría y la erudición, en línea con la valoración social de la Edad Media. Esto se reflejaba en la obra de Erasmo, inspirado en autores griegos y romanos, hizo una crítica severa de la vejez en su obra "*El elogio de la locura*", donde la vejez, en lugar de ser una etapa de sabiduría y reflexión, frecuentemente se asocia con la terquedad, la rigidez mental y la falta de interés en el cambio o la innovación. Esto va en contra de la idea renacentista de la búsqueda constante de conocimiento y mejora personal (Martínez Ortega, Polo Luque y Carrasco Fernández, 2002, pp. 42-44).

En el siglo XVI, las teorías políticas favorecen a la juventud, pero existía una contradicción entre la imagen teórica y el papel activo de muchos ancianos en la sociedad en posiciones de responsabilidad. En el ámbito artístico, algunos pintores suavizaron las representaciones de ancianos (Martínez Ortega et al., 2002).

En el siglo XVII, las críticas hacia la vejez disminuyeron, y se valoró más a los ancianos, especialmente entre la burguesía en ascenso. A pesar de ello, las actitudes generales hacia los ancianos en las clases privilegiadas eran similares a las de la Edad Media, con énfasis en el cuidado familiar y el retiro monástico (Martínez Ortega et al., 2002).

A finales del siglo XVIII, comenzaron cambios demográficos, sociales y económicos en Europa. La aristocracia y el clero cedieron poder a la burguesía, y se produjo una revolución industrial. A pesar de estos cambios, la opinión sobre la vejez no cambió mucho. La vida social más compleja valoraba la experiencia y la inteligencia de los ancianos, y las empresas familiares tenían a ancianos como líderes. La burguesía promueve la valorización de la vejez, ya que representaba la unidad familiar y la acumulación de riqueza (Martínez Ortega et al., 2002).

Estos cambios se reflejaron en la literatura, donde los viejos empezaron a desempeñar roles majestuosos y conmovedores en el teatro del siglo XVIII. También se introdujeron viejos pobres

como "viejos servidores abnegados", aunque su importancia estaba ligada a sus amos (Martínez Ortega et al., 2002).

En el ingreso a la edad contemporánea, siglo XIX, Europa experimentó una serie de cambios significativos que transformaron la sociedad. Estos cambios incluyeron la revolución industrial, el éxodo rural que llevó al surgimiento de áreas urbanas y la aparición de una nueva clase social, el proletariado. Sin embargo, estos cambios tuvieron consecuencias negativas para las personas mayores, ya que a medida que envejecen, muchos trabajadores no podían mantener el ritmo de trabajo y quedaban en la miseria o morían prematuramente. A mediados del siglo XIX, la revolución industrial se completó, y el empresario se convirtió en una figura altamente valorada en una sociedad en movimiento. La iniciativa y la juventud se consideraban cualidades esenciales, y las sociedades anónimas reemplazaron al capitalismo familiar. Esto resultó en una disminución del prestigio y el poder de las personas mayores, pero se reconoció la importancia tanto de la experiencia de los ancianos como de la inventiva de los jóvenes (Martínez Ortega et al., 2002).

Llegando al siglo XX, la concepción de los ancianos cambió, fruto del avance tecnológico, específicamente en el campo de la biología. A pesar de los avances técnicos y científicos, así como de los cambios sociales e ideológicos, la vejez sufrió un desprestigio gradual en una sociedad industrializada en rápido desarrollo. Sin embargo, a medida que aumentó la esperanza de vida en todas las clases sociales gracias a los avances médicos y sanitarios, la vejez comenzó a considerarse un problema social importante que requería atención política. La disolución de la célula familiar y el envejecimiento de la población llevaron a la creación de leyes y programas para abordar los problemas asociados con la vejez. Los ancianos a menudo se sienten marginados en una sociedad que valora la juventud y la adaptación a las nuevas tecnologías. La jubilación implica aislamiento social y pérdida de relevancia (Martínez Ortega et al., 2002).

La doctora en psicología Carmen Carbajo Vélez, nos habla de tres fases históricas que a la vez coinciden con el nacimiento y desarrollo de tres disciplinas distintas, pero claves en el estudio de la vejez, estas son: en primer lugar, la fase de arranque en la investigación sobre el envejecimiento, o también conocida como *Geriatría*. En segundo lugar, la fase del desarrollo en la investigación sobre el envejecimiento, conocida como *Gerontología*. Y por último, la *Psicogerontología*, que es la fase de eclosión en la investigación sobre la vejez (2008, pp. 237-239). Estas fases muestran como el estudio de la vejez ha sido abordado desde distintas miradas y disciplinas. Aún así cada una de ellas, tiene sus antecedentes históricos.

En el caso de la *Geriatría*, se ubica como antecedente la literatura del antiguo testamento, donde se consideraba al envejecimiento como un estado positivo y sublimatorio. Por destacar la sabiduría y dignidad de las personas mayores, ubicándolas así como ejemplo y

enseñanza. Por otro lado los griegos, historia que hemos desarrollado con anterioridad en este mismo apartado, se vió que en *La República* de Platón, la postura sobre las personas mayores era de elogio, por su prudencia, serenidad y responsabilidad, en lo administrativo, jurisdiccional y social. Es por esto que Platón antecede la visión positiva de la vejez, ubicando como punto a destacar la prevención y profilaxis (Carbajo Vélez, 2008, pp. 240-241).

En cuanto a la fase de investigación sobre el envejecimiento, donde Carbajo Vélez ubica la *Gerontología*, los antecedentes son aportes de autores como Quetelet, Galton, Pávlov. El primer autor, Adolphe Quetelet, escritor de *Sur l'homme et le développement de ses facultés* (1835), autores como Birren señala esta obra como la inauguración científica de la gerontología (1961, p. 70). En este escrito, señala los procesos que rigen al desarrollo del ser humano, nacer y morir. Además de que por sus conocimientos en estadística, comparó cuantitativamente el rendimiento de algunos dramaturgos ingleses y franceses, en distintas etapas de su vida, siendo precursor de la medición del rendimiento y la inteligencia (Carbajo Vélez, 2008, p. 244).

Francis Galton, influido por las obras de Quetelet, publicó *Inquiry into human faculty and its development* en 1883. Escrito donde postuló la existencia de potenciales relaciones entre la duración de la juventud y la diferenciación de la personalidad. Usando el análisis de datos antropométricos, formuló conclusiones acerca de la psicología humana y propuso métodos más directos para investigar la capacidad mental. Asimismo, se propuso comprender cómo el organismo y la constitución del individuo experimenta transformaciones a medida que envejece y a la vez cómo estos cambios se correlacionan con aspectos tangibles: la psicomotricidad, percepción y procesos cognitivos de alto nivel. Un aspecto relevante de la contribución de este autor, se encuentra en su obra de 1885, donde destacó que la precisión en el desempeño de la capacidad visual experimenta un aumento significativo hasta aproximadamente los 20 años de edad, manteniéndose en niveles estables hasta casi los 60 años. Este hallazgo representa un hito en la comprensión de las capacidades visuales a lo largo de la vida (Carbajo Vélez, 2008, p. 245).

Otro autor considerado precursor de la Gerontología, Iván Pávlov, exploró las conexiones entre aspectos fisiológicos y psicológicos, las funciones del sistema nervioso central y el comportamiento observable. En 1926, Pavlov demostró que los perros mayores desarrollaban sus reflejos condicionados de manera más lenta y aprendían más despacio que los más jóvenes. Además, descubrió que al administrar una serie rápida de ciertos estímulos, los animales mayores mostraban confusión debido a la disminución de la conductividad de las vías nerviosas, ya que los efectos del último estímulo aún influyen en las reacciones a los estímulos subsiguientes. Esta teoría sigue siendo relevante hoy en día para explicar los procesos de envejecimiento en el aprendizaje (Carbajo Vélez, 2008, pp. 246-245).

En 1947, se celebró el primer congreso de la Sociedad de Gerontología Norteamericana en Detroit, con un enfoque en la vejez y el envejecimiento. En 1967, se logró una colaboración más efectiva entre disciplinas en Alemania occidental, estableciendo la Sociedad Alemana de Gerontología. En 1950, se fundó la Asociación Internacional de Gerontología durante un congreso en Lieja, reuniendo a científicos de diversas especialidades con un enfoque en la investigación de procesos de envejecimiento. Hasta 1960, la investigación se centró en cambios en el rendimiento y funciones biológicas. Entre las décadas de 1950 y 1960, se desplazó hacia temas de psicología de la personalidad y la investigación sociológica ganó importancia (Carbajo Vélez, 2008, pp. 247-248).

Esto último, nos da lugar para hablar de la última fase histórica planteada por Carbajo Vélez, la *Psicogerontología*. Corriente originada como una rama de la Gerontología, tiene a Granville Stanley Hall como un precursor histórico importante. Entre 1918 y 1940, se llevaron a cabo estudios experimentales en Estados Unidos que se centraron en la inteligencia, psicomotricidad y capacidad de reacción, utilizando pruebas psicológicas como método de investigación. En 1922, Hall escribió un influyente libro titulado *Senescence, the Last Half of Life*, que representó el primer estudio psicológico de la vejez en USA. Este trabajo desafió la creencia común de que la vejez era simplemente una inversión del desarrollo de la adolescencia. La Psicogerontología se ocupa de investigar las aptitudes mentales, la memoria, el aprendizaje, la personalidad, la afectividad y la creatividad en el contexto del envejecimiento. A partir de la década de 1960, se adoptó un enfoque bio-psico-social en la investigación del envejecimiento, reconociendo la interacción de factores biológicos, psicológicos y sociales en el proceso de ancianidad. Esto ha implicado la colaboración de diversas disciplinas, como la medicina, la psicología, la sociología y otras, para comprender mejor el envejecimiento desde una perspectiva integral (2008, pp. 248-251).

Estado del Arte

A nivel global, la población de adultos mayores está en aumento, y se proyecta que la población de personas mayores de 60 años aumentará del 11% al 22% entre 2000 y 2050, pasando de 605 millones a 2000 millones (OMS, 2017). Esto se debe a la disminución de la tasa de natalidad y al aumento de la esperanza de vida (CEPAL, 2015).

Para abordar los desafíos que plantea el envejecimiento a nivel mundial, se han realizado asambleas centradas en la salud y el bienestar de los adultos mayores (SENAMA, 2013). Estos objetivos incluyen factores fisiológicos, psicológicos, sociales y espirituales, que influyen en el envejecimiento de las personas.

Respecto al factor espiritual, Salgado (2005), nos habla de que es una cualidad que está presente en los seres humanos, y un camino para encontrar el bienestar, por ello es importante

que sea estudiado, ya que por este medio se fomentan formas de solución a problemáticas presentes en la vida de cualquier sujeto. En esta área se “presenta una gran demanda por tipo de información y contenido que permita dirigir de forma adecuada las prácticas profesionales al trabajo con personas de edad avanzada” (Salgado, 2005, p. 39)

Un estudio realizado por Salgado (2014), reveló que la religión, la religiosidad y la espiritualidad influyen positivamente en diversos aspectos del bienestar y la salud. Estos aspectos se asocian con una mayor autoestima, brindan fortaleza emocional y esperanza, contribuyen a una mayor satisfacción con la vida y el bienestar espiritual, y aumentan la capacidad de perdón. Además, ofrecen apoyo emocional y social, se relacionan con un menor uso de drogas y menos tendencia a fumar, y tienen un impacto beneficioso en la salud tanto física como psicológica. En el ámbito de la salud, la religión y la espiritualidad desempeñan un papel importante al prevenir enfermedades, acelerar la recuperación en caso de enfermedad, promover la tolerancia frente al sufrimiento, reducir la depresión, la ansiedad, la presión arterial y el estrés, y facilitar la adaptación y el afrontamiento de enfermedades y el miedo a la muerte. Además, ayudan a las personas a lidiar de manera más efectiva con las discapacidades asociadas a enfermedades crónicas.

Según Molina Codecido (2021), la investigación internacional indica que uno de los factores que contribuyen al bienestar en la vejez es el sentido y propósito de vida, lo cual puede incluso reducir el riesgo de mortalidad. Los adultos mayores con un propósito de vida tienden a percibir su salud de manera más positiva y experimentan menos limitaciones funcionales (Krause, 2009). El sentido de vida también se relaciona con un mayor bienestar y la capacidad de afrontar el estrés de manera efectiva (Park y Folkman, 1997). Por último, se ha observado que aquellos adultos mayores que tienen un sentido de vida sólido mantienen su salud psicológica e intelectual y están más protegidos contra las enfermedades (Frankl, 1995).

De acuerdo con Längle (2008), la búsqueda de sentido en el ser humano aparece a lo largo de todas las etapas de la vida, debido a su condición de ser inacabado y a que la misma existencia debe ser plasmada o sobrellevada en cada momento. El sentido se entiende como “una manera especial de plasmar la situación” (Längle, 2008, p.11). Esto quiere decir que el ser humano, constantemente se encuentra descubriendo su sentido de vida, dado que siempre estará cambiando con el paso del tiempo y lo que importa no es el sentido de vida de manera general, sino el significado concreto de cada persona en un determinado momento (Frankl, 1979).

En el año 2021, César Molina Codecido llevó a cabo un estudio cualitativo con adultos mayores institucionalizados, esto último refiere a aquellos que se encuentran en hogares residenciales, donde mucha de la población reside allí, y la principal causa de esto es su deterioro físico. El estudio se realizó con adultos mayores de dos establecimientos de larga

estadía en Chile. Se llevaron a cabo entrevistas en profundidad, en las que se permitió a los adultos mayores contar sus historias de vida y explorar cómo estas se relacionan con su sentido de vida. La discusión final del estudio, se atravesó por tres tipos de valores, planteados a partir de tres categorías denominadas como las vías principales hacia el sentido, escritas por Viktor Frankl. El sentido mismo se da al momento de realizar uno de estos valores.

Lo que arrojó la investigación es que el sentido de vida de los adultos mayores que viven en instituciones se relaciona con vivir de manera tranquila y autónoma, ayudar a otros cuando pueden y realizar actividades que les brinden satisfacción dentro de la institución. Esto se alinea con investigaciones previas (Elsherbiny y Al Maamari, 2018; Flecha, 2019) y se basa en valores creativos y vivenciales. Los primeros tratan de ayudar a otros, lo que les brinda la satisfacción de poder contribuir. Mientras que los vivenciales, son los que se experimentan al interactuar con otros y apreciar las bellezas de la naturaleza (Molina Codecido, 2021). Por vivir en estos centros, pueden tener una vida que consideran independiente para tomar decisiones, a la vez que suelen adoptar una actitud positiva ante las situaciones que enfrenta en la institución. Por último, están los valores actitudinales, los cuales emergen cuando se enfrentan a situaciones de sufrimiento, como lo es la muerte de un ser querido o enfermedades. Esto los lleva a tomar decisiones, en las cuales encuentran sentido, lo que les permite sobrellevar el sufrimiento. Muchas de las personas, a la hora de tomar este tipo de decisiones recurren a aspectos religiosos y/o espirituales (Molina Codecido, 2021).

Respecto a esto último, un estudio cuantitativo realizado por León Domínguez (2017), buscó medir el nivel de espiritualidad y bienestar subjetivo en adultos mayores institucionalizados de Ecuador, con una muestra amplia de personas, ya que abarcaba varios centros. Teniendo como objetivo principal caracterizar y determinar el nivel de la espiritualidad, como factor determinante en el bienestar subjetivo de los sujetos. Arrojando como resultados, que “un nivel elevado de espiritualidad tiene efectos positivos en la calidad de vida de los adultos mayores institucionalizados, lo que fundamenta el uso, consideración y respeto de la espiritualidad en la práctica clínica, como recurso para ofrecer bienestar” (León Domínguez, 2017, p.26). Se vio que en los sujetos con altos niveles de espiritualidad, esta sirve de “fuente de esperanza, consuelo y bienestar” (2017, p.26).

Para la época actual en la que transitamos, es basta la información que existe, tanto académica como de difusión general, que la espiritualidad es un factor importante en la vida de las personas. Hemos comenzado este trabajo, avizorando nuestro interés por la corriente humanista existencial y las herramientas que nos brinda para el abordaje de los adultos mayores. En relación a estos últimos, sus creencias sobre lo que sucede después de la muerte y las respuestas que encuentren para las grandes preguntas sobre el propósito y el significado de la vida pueden influir significativamente en cómo enfrentan el proceso de envejecimiento y en cómo valoran su propia existencia (San Martín Petersen, 2008).

Ahora bien, la logoterapia, corriente desarrollada por Viktor Frankl, se centra en ayudar a las personas a encontrar un sentido o propósito en sus vidas, incluso en medio de las dificultades y el sufrimiento. Según Yveth Sánchez Herrera (2006), por el desarrollo y la popularización de la psicoterapia existencial creada por Frankl, se puede afirmar que la Logoterapia, es la que más se adecua para trabajar con personas mayores, y acompañarlas a encontrar un sentido en sus vidas durante el tránsito por la vejez.

Para Carina Cinalli Ramírez (2021), psicóloga vocal de la Asociación Española Psicogerontología, la aplicación de la logoterapia en la intervención psicogerontológica guía a las personas mayores a superar sus limitaciones y orienta su vida hacia la búsqueda de sentido como un elemento unificador. En un momento en el que es crucial ayudar a los pacientes a envejecer de manera saludable y satisfactoria, incluso en medio de la pandemia y sus efectos, esta forma de terapia puede ser de gran valor.

Marco Teórico

La corriente humanista-existencial considerada como la tercera fuerza, después del psicoanálisis y el conductismo, se desarrolla en un momento en que diversos autores y enfoques se unen para cuestionar el determinismo y los condicionamientos que eran fundamentales en las corrientes anteriores, especialmente antes de la década de 1960 (Henaos Osorio, 2012). Tal como plantea Fernández Álvarez (2011) el lema de la psicoterapia humanista-existencial es: ni psicoanálisis, ni terapia conductista. Lo singular de esta corriente es que toma en cuenta el papel de las cuestiones auxológicas y los aspectos espirituales. El acento, se pone en la responsabilidad personal, la autenticidad, experiencia, y principalmente en los problemas vinculados con la búsqueda del sentido de la vida.

No se puede establecer una fecha precisa para el surgimiento de la psicología humanista-existencial, sin embargo, es factible usar como indicador cronológico aquellos momentos en los que se efectúan las primeras expresiones públicas o fundaciones deliberadas. Siguiendo esta pauta, se puede pensar que en el año 1986, habían transcurrido aproximadamente 25 años desde el inicio de la Psicología humanista-existencial (Villegas, 1986, p. 10). En Estados Unidos, en la década de 1930, durante la crisis económica y el mandato de Roosevelt, se implementó el "New Deal", una reforma económica que tenía como objetivo promover el bienestar social de la población al considerar la naturaleza humana como intrínsecamente buena y razonable. Esto generó un cambio en la percepción social hacia valores más positivos, fomentando el optimismo pragmático y humanístico en la sociedad, lo que influyó en la forma en que las personas veían sus tareas diarias y su futuro. Este cambio cultural y humanístico también fue impulsado por la inmigración de europeos durante el dominio nazi, lo que aumentó el interés en la literatura y el arte y llevó a la sociedad a reflexionar más profundamente sobre temas como el valor y el sentido de la vida (Henaos Osorio, 2012). El

interés por la filosofía existencialista en Europa llegó a Norteamérica con inmigrantes, pero sus ideas de filósofos como Kierkegaard, Heidegger, Buber, Jaspers y Sartre, chocaban con la corriente filosófica predominante. Abraham Maslow lideró un movimiento que comenzó en la década de 1950 y se centró en temas como el amor y la creatividad. En 1961, se fundó la Asociación Americana de Psicología Humanista, marcando así el inicio público de la Psicología humanista-existencial en Estados Unidos (Henaos Osorio, 2012, p. 86), con el objetivo de enfocarse en los problemas humanos y ser una ciencia centrada en el ser humano. Se caracteriza por su enfoque holístico en la experiencia humana y su incorporación de conocimientos tanto occidentales como orientales (Villegas, 1986, p.11).

Para este trabajo tendremos en cuenta, la logoterapia, corriente desarrollada por Viktor Frankl. Esta corriente nos muestra que la motivación fundamental de toda persona es la búsqueda de sentido para la propia vida, en cada momento concreto y situación particular y única, en que se encuentra su existencia. Ser humano significa estar viviendo la tensión establecida entre la realidad y los ideales por materializar (Frankl, 1979, p. 58). Como así también, los cuatro supuestos planteados por Yalom (2015), la muerte, la libertad, el aislamiento existencial y la falta de sentido de la vida. Estos supuestos básicos, se pueden dar en distintos momentos adaptativos de la vida, sin embargo, la vejez nos expone a una cercanía con la finitud de la vida. Momento en el cual surgen aspectos propios de la existencia y experiencias vividas, junto con las dificultades que esta etapa de la vida conlleva. Sánchez Herrera (2006) nos plantea algunos interrogantes que surgen: *¿Para qué vine a este mundo? ¿Hay algo que me interese? ¿Deseo vivir esta etapa de la vida feliz?*. La respuesta a ellos, es un desafío muy trascendental en la vida de cualquier persona, lo deja a entrever de la relación profunda que existe entre el ser humano y su vida. Esta perspectiva sostiene que en la vejez, el ser humano podría descubrir paulatinamente que la búsqueda de una actitud positiva hacia la vida y el logro de una comprensión total de ella, podría ser el sentido último de la vida.

Yveth Sanchez Herrera (2006), tiene una mirada del envejecimiento desde la concepción humanista, y para la autora el desarrollo existencial más importante en esta etapa es el de *llegar a ser*. La existencia nunca es estática, debido a que siempre está en proceso de ser algo nuevo, de trascender. Y la meta es realizar todas las potencialidades de *ser en el mundo*. Este es un proyecto difícil e infinito en donde la elección de una posibilidad significa excluir las demás. La llegada a la adultez, hace que surjan mayores temores, generando ciertas ansiedades. Es por esto que, al utilizar como referencia la logoterapia, esta última se centra en movilizar los recursos del espíritu, con el fin de que la persona pueda descubrir su sentido y active su voluntad de sentido para realizarlo.

Desarrollo metodológico

A lo largo de este trabajo académico, exploraremos la compleja relación entre la vejez y el humanismo existencial, y cómo esta corriente psicológica puede aportar en una etapa de la vida tan importante como la tercera edad. En el recorrido del mismo, nos encontramos frente a un discurso del humanismo existencial, que nos ha permitido entender la vejez no sólo como un proceso biológico, sino como un fenómeno profundamente arraigado en la condición humana, atravesado por interrogantes existenciales y potencialidades latentes.

En el primer capítulo, profundizaremos en los aportes del humanismo existencial para comprender y abordar las complejidades de la vejez. Desde la mirada de figuras como Viktor Frankl e Irvin Yalom, exploraremos la experiencia del envejecimiento como un momento crucial en la búsqueda de sentido y autenticidad. En este contexto, la vejez se revela como un espacio de confrontación con la finitud y la libertad, donde el individuo se ve compelido a definir su propia identidad y a encontrar significado en su vida.

En el segundo capítulo, nos adentraremos en una conceptualización hacia la esencia misma de la vejez, desentrañando las distintas miradas que la configuran. En este sentido, la vejez se revela como un territorio fértil para la reflexión y la exploración de los límites de la experiencia humana. Haremos un recorrido por las diferentes perspectivas, tanto psicológicas como biológicas y sociales pero teniendo como eje central la corriente humanista existencial. Haremos foco en la vejez y sus problemáticas desde dichos enfoques.

Dentro de éste, examinaremos las diversas formas de pérdida experimentadas por los individuos en la vejez, que incluyen la pérdida de seres queridos y la propia mortalidad. Asimismo, exploraremos las pérdidas asociadas al proceso de envejecimiento, como la pérdida de la salud física y mental, así como la disminución en las capacidades sensoriales, cognitivas y motoras. Posteriormente, nos adentraremos en el tema del retiro laboral y la jubilación, para finalmente abordar la experiencia de la viudez.

En el tercer y último capítulo, pondremos énfasis en las convencionales pérdidas asociadas a la vejez, descubriendo un potencial transformador desde la perspectiva humanista existencial. Aquí, esbozaremos las distintas herramientas y recursos logoterapéuticos utilizados en las personas de la tercera edad, con el fin de alcanzar la voluntad de una búsqueda de sentido.

Nuestro recorrido propone explorar cómo los adultos mayores afrontan la pérdida, especialmente en lo que concierne al sentido de la vida, utilizando el marco humanista existencial para obtener una comprensión más profunda de esta temática. Es por esto que para llevar a cabo nuestra búsqueda de material teórico, hemos optado por una metodología basada

en la revisión bibliográfica descriptiva y explicativa. En este sentido, hemos consultado una variedad de fuentes, incluyendo tesis, artículos en revistas científicas, investigaciones y libros, entre otros recursos. Nuestra principal fuente de información ha sido la base de datos del Sistema Nacional de Repositorios Digitales (SNRD), la cual aglutina una amplia gama de repositorios institucionales tanto de Argentina como de otros países extranjeros. Entre estos repositorios destacan el CONICET, Redalyc, Dialnet, AcademiaEdu, así como las bibliotecas digitales de diversas universidades y organismos. Además de la revisión bibliográfica, también hemos recurrido a obras originales de diversos autores relevantes para nuestra temática.

Nuestros criterios de búsqueda han evolucionado a lo largo del proceso investigativo, adaptándose a medida que nuestra comprensión de la temática se ha profundizado. Sin embargo, el enfoque en la vejez ha permanecido constante desde el inicio de nuestro trabajo. Inicialmente, nuestro interés se centraba en la violencia hacia los adultos mayores, pero al investigar nos dimos cuenta de su escasa información, por lo que optamos por abordar la vejez y su calidad de vida. Sin embargo, en el transcurso de la investigación, quisimos ampliar el enfoque para incluir la sexualidad y la vejez, en conjunto con los tabúes que se generan en torno a los adultos mayores.

Por último, luego de indagar las diferentes temáticas en torno a las personas de la tercera edad, hemos decidido abordar aspectos relacionados con las pérdidas, el deterioro físico y los aportes humanistas en este ámbito, así como su impacto en las personas de edad avanzada. De esta manera, podremos profundizar el estudio del fenómeno del envejecimiento desde un enfoque más amplio y humanizado.

Capítulo 1: Los aportes del humanismo existencial para el abordaje de la problemática en la vejez.

Los aportes de la corriente humanista-existencial.

En este capítulo, exploraremos los aportes que la corriente humanista existencial brinda al estudio y tratamiento de los desafíos del proceso de envejecimiento. Desde la concepción del ser humano como un ente en constante búsqueda de significado y trascendencia, hasta la aplicación práctica de la logoterapia de Viktor Frankl y otros enfoques afines, examinaremos cómo estas teorías nos invitan a reconsiderar y reconceptualizar la vejez como una etapa de potencial desarrollo, crecimiento personal y búsqueda de sentido.

Históricamente, el psicoanálisis es conocido como la primera fuerza de la psicología, ya que para el año 1904, la misma adquirió mucho reconocimiento y seguidores en Europa. Esta teoría psicológica hace énfasis en la importancia de los procesos intrapsíquicos en el ser humano. En contrapartida a los fundamentos psicoanalíticos planteados por Freud, emerge en Estados Unidos, el conductismo, el cual fue denominado la segunda fuerza de la psicología, teniendo como sus representantes más destacados a Watson y Skinner, quienes abogaron por que la psicología fuera reconocida como una disciplina con métodos científico y no como una rama de la filosofía (Estrada, 2020).

Tal como plantea Quittman (1989) entre 1963 y 1964 emergió el enfoque humanista existencial como una tercera fuerza en la psicología, debido a diversos factores, incluida la crisis de valores que surgió en Europa tras la Segunda Guerra Mundial entre 1939 y 1945. Esta crisis llevó a muchos terapeutas a cuestionar la eficacia del psicoanálisis, que era la corriente dominante en ese momento, para abordar los traumas contemporáneos derivados de dicho conflicto. A esto se le suma gran influencia de la filosofía existencialista en los pensadores, dadas las inquietudes y cuestionamientos que surgían alrededor de la vida y la muerte (Estrada, 2020).

La corriente humanista-existencial, conocida como la tercera fuerza de la psicología, es la corriente predominante tras el psicoanálisis y el conductismo, la cual emerge en un contexto donde múltiples voces y perspectivas convergen para desafiar el determinismo y los condicionamientos que caracterizaron a las corrientes precedentes, particularmente hasta la década de 1960 (Henaos Osorio, 2012). El caso de la logoterapia, como la plantea Viktor Frankl, trata de ser un método menos retrospectivo e introspectivo, ya que interna apuntar más bien a los cometidos y sentidos que el paciente tiene que realizar a futuro (Frankl, 1991).

Este nuevo enfoque tenía como propósito fundamental estudiar la subjetividad y la experiencia interna, reconociendo a la persona como un objeto complejo y luminoso de estudio. Además, aspiraba a establecer una disciplina que explorara los aspectos más positivos y saludables del ser humano, tales como el amor, la creatividad, la comunicación, la libertad, la

capacidad de elección y el proceso terapéutico de cambio. Especial énfasis se puso en la autenticidad y en el arte de ser uno mismo, reconociendo que de ahí emana el sentido de respeto y responsabilidad hacia uno mismo y hacia los demás (Riveros Aedo, 2014).

En esta línea de comprensión del ser, se postulaba que podía surgir un camino de existencia que fuera saludable, sabio, equilibrado y pleno. La autenticidad se concebía como un proceso de autoaceptación y aceptación de la totalidad del ser. En esencia, la Psicología Humanista se ubicaba como la corriente que busca el camino hacia una vida más auténtica, enriquecedora y significativa, basada en la comprensión profunda y la aceptación integral de la experiencia humana (Riveros Aedo, 2014).

Parte de los fundamentos esenciales de los enfoques humanísticos existenciales, radican su punto en la declaración de la American Association of Humanistic Psychology en 1961, donde Abraham Maslow fue una figura importante y comprometida en llevar adelante dicha asociación. La declaración, antes mencionada, destaca aspectos claves en lo referido a la percepción del ser humano, enfocándose en la promoción de la autonomía personal y la responsabilidad social, el fomento de la autorrealización, la orientación hacia metas y la búsqueda de significado (Tobías Imbernón y García Valdecasas Campelo, 2009).

De la angustia a la libertad: la logoterapia de Viktor Frankl.

En el presente escrito, es de nuestro interés enfocarnos, dentro de la corriente humanista existencial, en la mirada que aporta el psiquiatra, neurólogo y filósofo Viktor Frankl. Durante el período de la Segunda Guerra Mundial, experimentó el horror de los campos de concentración nazis, incluyendo Auschwitz y Dachau, donde fue prisionero. Esta vivencia, marcada por la pérdida de sus seres queridos, lo impulsó a profundizar en las reflexiones sobre el sentido de la vida. Inspirado por estas mismas y aplicándolas al ámbito de la psicoterapia, Frankl desarrolló su propio enfoque: la logoterapia (Tobías Imbernón y García Valdecasas Campelo, 2009).

El término *logoterapia* deriva del griego *logos*, que se traduce como *sentido*, *significado* o *propósito*. Considerada por muchos como la Tercera Escuela Vienesa de Psicoterapia, después de las de Freud y Adler, la logoterapia se centra en la búsqueda del sentido de la existencia humana. Según esta perspectiva, la fuerza motivadora primordial del ser humano es la búsqueda de sentido en su vida, concepto al que Frankl se refiere constantemente como la voluntad de sentido (Tobías Imbernón y García Valdecasas Campelo, 2009).

Cuando un individuo experimenta un vacío existencial debido a la pérdida de sentido en su vida, según la logoterapia, puede desarrollar una forma de neurosis que Frankl denomina

noogénica. Este término describe el deterioro de la voluntad de sentido y sus implicaciones en el bienestar psicológico del individuo (Tobías Imbernón y García Valdecasas Campelo, 2009).

En su formación tuvo acercamiento con los desarrollos del psicoanálisis freudiano y la psicología individual de Alfred Adler, sin embargo, tiempo después considera que ambas escuelas eran reduccionistas y deterministas del ser humano, ya que dejaban de lado la libertad, la responsabilidad y la voluntad de sentido; conceptos que para Frankl terminaron siendo fundamentales en su teoría. Es por ello, que en sus desarrollos encontramos conceptos devenidos de aquellas corrientes, como es el caso de la neurosis noógena (Servín Figueroa, 2015).

En casos noógenos, resulta evidente que la terapia más adecuada no es simplemente la psicoterapia en su sentido convencional, sino más bien la logoterapia. Esta última se adentra en explorar la dimensión espiritual de la vida humana. La palabra *logos* en griego no solo denota *significado* o *sentido*, sino también *espíritu*. Estas neurosis, no surgen de la lucha entre impulsos e instintos, sino más bien, de la confrontación entre conflictos morales, o en un sentido más amplio, en los dilemas espirituales, en donde la frustración existencial suele desempeñar un papel significativo. Por lo tanto, la logoterapia aborda cuestiones espirituales, como la búsqueda humana de una existencia con significado y la desilusión que surge cuando esta búsqueda no se ve satisfecha (Frankl, 1991).

El vacío existencial y la búsqueda del sentido.

Para Frankl, el vacío, además de atravesar al ser humano, también responde a un fenómeno epocal del siglo XX. Hay una pérdida, que está relacionada con lo fundante del ser humano en sí mismo, como la pérdida de algunos instintos animales básicos que nos confieren seguridad. Pero también nos atraviesa la pérdida de las tradiciones que nos indican que hacer, y en ocasiones el hombre no sabe ni siquiera lo que le gustaría hacer, y en su lugar desea lo que otras personas hacen, lo que el autor ubica en el conformismo, o hacer lo que otras personas quieren que haga, lo cual lo denomina totalitarismo (1991, p. 108).

Para el autor, este vacío existencial, responde a diversos fenómenos que cobraron protagonismo en las últimas décadas, personas afligidas, conscientes de falta de contenido en sus vidas. Y que muchas veces este vacío, se manifiesta enmascarado, la frustración de la voluntad de sentido, tal como lo denomina, se compensa muchas veces mediante una voluntad de poder, en la que cabe como expresión más arcaica, el tener dinero. En otros casos, esta voluntad está en lugar de la voluntad del placer, buscando compensación sexual. Es por ello, que la búsqueda de un sentido que llene el vacío, debe complementarse con el trabajo psicoterapéutico. Para Viktor Frankl, toda terapia, debe ser en un mínimo grado, logoterapia (1991, pp. 109-110).

Por otro lado, la búsqueda del sentido de la vida, responde a la singularidad de cada individuo, por ello lo importante no es tanto el sentido en términos generales, sino el significado en concreto que cada uno pueda darle a su propia vida. Toda situación vital, plantea un problema, que solo el sujeto puede resolver, y en última instancia, el hombre más que indagar cuál es el sentido de la vida, debe comprender que es él quien debe preguntarse por la vida y responder de manera responsable. Por lo que, plantea Frankl “la logoterapia considera que la esencia íntima de la existencia humana, está en su capacidad de ser responsable” (1991, p. 110).

La logoterapia busca que el individuo tome plena conciencia de sus responsabilidades, por lo que le otorga la libertad de decidir sobre qué aspectos, situaciones o personas se considera responsable. Es por esta razón que el logoterapeuta es menos propenso que otros psicoterapeutas a imponer juicios de valor al paciente, ya que nunca permitirá que este transfiera al terapeuta la responsabilidad de tomar decisiones o emitir juicios (1991, p. 111).

Lo que plantea Viktor Frankl es que ciertos aspectos de la existencia parecen adquirir significado independientemente de la vida humana. Estos aspectos incluyen no sólo el sufrimiento, sino también la muerte; no sólo la angustia, sino también su fin. Frankl enfatiza que lo único verdaderamente transitorio en la vida es su potencial, que al realizarse se convierte en realidad y se incorpora al pasado. Sin embargo, destaca que nada del pasado se pierde irremediamente, sino que todo se conserva de forma irrevocable (1991, p. 120).

Siguiendo en la línea de lo que plantea el autor, la transitoriedad de nuestra existencia hace a nuestra responsabilidad, la configura, de manera que está en nosotros entender que las posibilidades que se presentan en la vida, son esencialmente transitorias. Por lo general, el ser humano tiende a enfocarse únicamente en lo efímero del presente, descuidando así los frutos ya maduros del pasado, donde se encuentran todas sus acciones, goces y sufrimientos. En ese pasado, todo queda consolidado de manera irrevocable, sin posibilidad de deshacerse ni de rehacerse. Por lo que, Frankl plantea que haber sido es la forma más segura de ser. “La logoterapia, al tener en cuenta la transitoriedad esencial de la existencia humana, no es pesimista, sino activista” (1991, p. 121).

Vivir con sentido: la logoterapia, su aporte y técnicas.

La logoterapia es considerada un enfoque o actitud de tipo existencial - humanista, la cual podría entenderse como un complemento de la psicoterapia en general, y no como una escuela en sí misma (Luna Vargas, 2011). Para Frankl, la logoterapia es un método de tratamiento psicoterapéutico, que junto con el análisis existencial, ubica como dos caras de una misma teoría. Sin embargo, este último representa una orientación antropológica de investigación.

Según Luna Vargas (2011) la logoterapia puede dividirse en una específica y otra no específica. La primera trabaja con las dificultades relacionadas a las crisis existenciales, el vacío existencial y la falta del sentido de la vida. Mientras que la no específica, se emplea en dificultades consideradas más clásicas, como las obsesiones, obsesiones-compulsiones, fobias y problemas sexuales. En estos casos, las técnicas empleadas para tratarlos son la intención paradójica y la derreflexión, las cuales desarrollaremos más adelante, junto con el diálogo socrático.

En el caso de las problemáticas de sufrimiento, son abordables desde la logoterapia específica, y para su aplicación, el terapeuta debe estar de acuerdo con las bases filosóficas y antropológicas que plantea Viktor Frankl, dado que sin ellas, se dificulta el acompañamiento a una persona en la búsqueda del sentido de la vida, en significar su sufrimiento, ya que el fin es ayudarlo a descubrir valores o significados relacionados a una situación específica. Aquí la técnica más adecuada, según Luna Vargas (2011) es el diálogo socrático.

Para Joseph Fabry en *La búsqueda de significado. La logoterapia aplicada a la vida* de 1977, la logoterapia está fundada en tres principios. El primero es que la vida tiene sentido en todas las circunstancias; por otro lado, el hombre es dueño de una voluntad de sentido y se siente frustrado o vacío cuando deja de ejercerla; y por último, que la persona es libre dentro de sus obvias limitaciones, para consumir el sentido de su existencia.

Noblejas de la Flor (2006) plantea que en distintas situaciones dadas, se pueden emplear técnicas diferentes. Por lo que, hace mención a dichas técnicas utilizadas en la logoterapia. La primera que desarrolla es la intención paradójica, la cual Frankl la define como un proceso mediante el cual el paciente es animado a hacer o a desear que ocurra aquello que precisamente teme, incluyendo en este proceso, el sentido del humor. La función de esta técnica es poner en práctica o movimiento la capacidad de autodistanciamiento, de forma que el paciente pueda ser objetivo respecto a sus síntomas y distanciarse de los mismos. Es importante que la persona comprenda que no debe identificarse con los sentimientos y conductas que lo dominan, sino que logre tomar una postura ante ellos, incluso hacerles frente.

La segunda técnica que se utiliza es la derreflexión, la cual es aplicable en neurosis psicógenas, disfunciones sexuales, enfermedades psicosomáticas y alteraciones del sueño. Éste método tiene como finalidad reducir la hiperreflexión, la cual consiste en mantenerse preocupado acerca de una problemática.

Por último, desarrolla el diálogo socrático y la modulación de actitud, aunque éste último, lo acuñó su discípula Elisabeth Lukas, como modo de condensar distintas técnicas de conversación. Dicho diálogo, consiste en una intervención hecha a partir de una serie de preguntas que incluyen un aspecto no interpretativo de aproximación a quien consulta, por lo que, se utilizan preguntas básicas, *¿qué?*, *¿cómo?* y *¿para qué?*. Éste, implica un encuentro

fenomenológico, entre el logoterapeuta y un consultante, en donde el fin no está en aconsejar, orientar, sugerir o interpretar a partir de lo conocido.

La dimensión del ser humano en la Logoterapia.

Según Frankl, el ser humano vive una unidad y una distinción; es uno y múltiple. Plantea que todo ser humano tiene tres dimensiones; física, psíquica y espiritual. Siguiendo en esta línea, él plantea que al ser humano hay que tomarlo como un todo y no por partes, ya que toda persona tiene cuerpo, psique y espíritu. Por lo que, si hay algún tipo de enfermedad en alguna de estas tres dimensiones, esto inevitablemente afectará a las otras dos (Vargas Luna, 2011).

Nos parece pertinente profundizar las tres dimensiones que plantea la logoterapia, y para ello, tomaremos los conceptos desarrollados por Elisabeth Lukas (1983), la cual los ubica en tres niveles. En primera instancia, hace alusión al nivel biológico, el cual se refiere al nivel de la vida de las plantas, los animales y del ser humano, en donde no hay mucha plasticidad y en el cual se desarrollan los procesos vitales electroquímicos y físicos.

Por otro lado, refiere al nivel psicológico, la psique, el cual la ubica como la conciencia de la vida. Ésta comprende sentimientos, sensaciones, instintos o condicionamientos tanto en los animales como en los seres humanos, los cuales están dotados de una gran dosis de subjetividad. A diferencia del nivel anterior, en éste hay más plasticidad y más espacio de libertad.

Por último, desarrolla el nivel espiritual, noético, el cual es exclusivo del ser humano. Plantea que en éste, el espacio de libertad es muy amplio, ya que el ser humano es capaz de tomar un posicionamiento diferente en la diversidad de situaciones que se presentan, desafiando sus límites. Es en ésta dimensión en donde se hace presente la voluntad de darle un sentido a la vida, ya que el ser humano no puede vegetar hasta la muerte. La ubica como la parte más interna del ser humano, dado que en ésta hay búsqueda de significados, de sentido de la realidad.

Finalmente, la Logoterapia representa una perspectiva singular en la interpretación de los fenómenos y la condición humana, orientando así la intervención de manera distinta. Su propósito último radica en descubrir y materializar el sentido y los valores que el individuo percibe en su entorno. Esta terapia se enfoca en expandir las oportunidades, promoviendo la salud mental, la libertad y reduciendo el impacto de lo patológico (Noblejas de la Flor, 2006).

Yalom

Irvin David Yalom es un psiquiatra y psicoterapeuta estadounidense nacido en 1931 en Washington D.C. Al día de hoy, es considerado como un referente en la terapia humanista existencial, ya que sus intereses radican en la terapia de grupo y la terapia existencial. Por un

lado, como psiquiatra, sus textos se basaron en la investigación empírica, pero luego, a medida que se adentraba más en la terapia existencial, dio cuenta que muchas de las cuestiones de la vida humana no podían encontrarse dentro del sustento empírico (Yalom, 2000). Por lo que, en su libro *Psicoterapia Existencial y Terapia de Grupo*, hace un recorrido de éstas perspectivas.

El autor explica que la psicoterapia existencial es una psicoterapia dinámica. Refiere al término dinámico como un término que se utiliza en salud mental, el cual tiene un significado tanto común como técnico. Detalla que en el sentido vulgar de la palabra, se refiere a energía y movimiento. En cambio, en el campo de la psicoterapia, tiene un uso más técnico que refiere al concepto de fuerza. Para esto, retoma los aportes de Freud, quien plantea que existen fuerzas en conflicto dentro de cada individuo y que el pensamiento, la emoción y la conducta, son el resultado del conflicto entre éstas, las cuales existen en distintos niveles de conciencia, incluso inconscientes. De manera tal, que las psicodinámicas de un individuo abarcan tanto las fuerzas conscientes como inconscientes. Aquí aclara que las psicoterapias dinámicas se basan en este modelo dinámico de funcionamiento mental (Yalom, 2000, pp. 194-195).

Yalom hace referencia a la posición existencial, la cual resalta un conflicto que surge de la confrontación del individuo con datos de la existencia. Cuando habla de datos, refiere a las preocupaciones supremas del ser humano. Por lo que, el autor plantea el interrogante acerca de cómo se descubre la naturaleza de estos datos y lo que él propone es que las condiciones son simples; soledad, silencio, tiempo y liberación de las distracciones de cada día. Para esto, esboza que el método es la reflexión personal profunda.

En su libro, Irvin Yalom, esboza las cuatro preocupaciones supremas de todo ser humano; muerte, libertad, soledad y sin sentido. Explica que la confrontación del individuo con cada una de éstas, constituye el contenido del conflicto dinámico existencial.

La muerte es la más obvia de las preocupaciones supremas, ya que es la más fácilmente aprehendida. Ya que existimos hoy pero mañana dejaremos de ser. Plantea que el conflicto existencial central está constituido por la tensión entre la conciencia de la inevitabilidad de la muerte y el deseo de seguir existiendo (2000, p. 196).

La libertad, una preocupación menos accesible, ubicada como el anhelo más buscado por el ser humano a lo largo de la historia y considerada inequívocamente como algo positivo. Sin embargo, vista desde la perspectiva esencial, está envuelta por el terror. El autor refiere a que la libertad, en sentido existencial, quiere decir ausencia de estructura externa, razón por la cual tiene una implicación terrorífica, ya que bajo de nosotros no hay nada, hay vacío, hay abismo. Aún así, se confronta la noción de vacío con el deseo de una estructura.

Como tercera preocupación suprema, el aislamiento existencial, el cual no refiere a una noción interpersonal, sino, a un aislamiento fundamental, como sujetos y del mundo. Así como nos introducimos a la existencia solos, partimos de esta también solos. Es que aquí el conflicto

existencial, radica en la tensión que surge entre nuestra noción de aislamiento y el deseo de contacto y de formar parte de una totalidad más grande.

Por último, el sinsentido, el cual surge del conflicto dinámico existencial de ser una criatura que busca significado en un universo que carece de sentido. Es por esto que, si cada uno de nosotros construye un universo indiferente, entonces ¿qué significado tiene la vida? ¿por qué vivimos? ¿cómo viviremos?

Afrontando la muerte y superando la ansiedad: los pilares de Irvin Yalom

La ansiedad desempeña un papel fundamental en el proceso de psicoterapia. Desde el inicio de la terapia, los terapeutas suelen enfocarse en la ansiedad manifiesta del paciente, así como en sus manifestaciones o en las defensas que éste establece para protegerse de ella. Yalom (2000) plantea que la ansiedad sigue siendo el punto focal; los terapeutas investigan sus raíces fundamentales con el objetivo último de desenterrar y desmantelar dichas fuentes de ansiedad.

El temor a la muerte es una realidad ineludible e inherente a la existencia humana, la cual ejerce una influencia profunda en nuestras vidas, consumiendo, según Yalom (2000), una porción significativa de nuestra energía vital en su negación. El interés por trascender la mortalidad se manifiesta en todos los aspectos de nuestro existir, desde las profundidades de nuestro ser individual hasta las estructuras más amplias de la sociedad. El temor a la muerte es una fuente primaria de ansiedad.

Para comprender mejor este fenómeno, el autor aborda su definición acerca de la muerte y la ansiedad, explorando diversos términos y conceptos. Muchos de ellos, tomados de autores como Jaspers, con la conciencia de la fragilidad del ser; el terror a no ser de Kierkegaard, quien enfatiza en el miedo a la aniquilación y a la desaparición del yo; de Heidegger, la imposibilidad de más posibilidad y la ansiedad ontológica de Tillich, quien describe la angustia existencial que se deriva de la confrontación con la propia mortalidad (Yalom, 2000, pp. 218-219).

Siguiendo con el pensamiento de Kierkegaard, planteó una distinción entre miedo y ansiedad (terror). Comparó el miedo, dirigido a alguna cosa, con el terror, como un miedo que no está dirigido hacia ninguna cosa. En el relato del trabajo clínico de Yalom, la ansiedad primaria de la muerte, el miedo innato a la finitud, suelen presentarse enmascarados por otras formas de ansiedad, lo cual dificulta su identificación precisa. Para protegerse de esta ansiedad abrumadora, el individuo desarrolla mecanismos de protección, principalmente basados en la negación. Estos mecanismos, atraviesan por diversas etapas, los cuales culminan en un sistema complejo de operaciones mentales que reprimen de manera consciente, la manifestación de la

ansiedad de muerte. Este sistema de protección incluye mecanismos tales como el desplazamiento, la sublimación y la transformación (2000, p. 220).

Algunos terapeutas afirman que sus pacientes rara vez expresan preocupación acerca de la muerte. Sin embargo, Yalom discrepa con esta visión, para él, el problema radica en la falta de preparación por parte del terapeuta para abordar este tema. Concibe la idea de que un terapeuta receptivo y abocado a explorar las inquietudes de sus pacientes en profundidad, se encontrará de manera inminente con la muerte en su práctica diaria (Yalom, 2000).

En línea con su mirada, basta con ofrecer un mínimo de aliento a los pacientes para que éstos revelen una cantidad de material vinculada a la preocupación por la finitud. Se mencionan muertes de familiares o amigos, expresan inquietudes sobre la vejez, la muerte aparece en sus sueños, se sienten abrumados por el paso del tiempo al reunirse con antiguos compañeros de clase, experimentan dolor al observar la independencia de sus hijos o se percatan con sobresalto de los placeres propios de la tercera edad. A la vez, que comienzan a ser conscientes de las pequeñas muertes como el sarro senil, las manchas en la piel, las canas, la rigidez de las articulaciones, la postura encorvada y las arrugas cada vez mas profundas. La jubilación se acerca, los hijos se independizan del hogar, se convierten en abuelos, es decir, el ciclo de la vida los envuelve. Otros pacientes pueden hablar del miedo a la aniquilación, la aterradora fantasía de intrusos violentos entrando en su hogar o las reacciones de temor ante la violencia en la televisión o el cine. Concluye el autor, que el trabajo terapéutico individual, si el terapeuta está atento, se desarrolla sobre un trasfondo de constante preocupación por la muerte (Yalom, 2000, p. 227).

Capítulo 2: Una conceptualización de la vejez.

La vejez y sus problemáticas: distintas miradas.

A lo largo de este capítulo abordaremos el concepto de vejez desde la perspectiva de diferentes autores y sus diversas corrientes psicológicas. La vejez ha sido objeto de un amplio estudio que abarca diversas disciplinas, desde la psicología hasta la sociología y la gerontología. Por lo que, nos adentraremos en diferentes concepciones de la vejez, tomando como punto de partida el enfoque humanista existencial, pero haciendo un recorrido que abarca, a su vez, perspectivas biológicas, sociales y psicológicas, con el fin de obtener una comprensión integral de este fenómeno complejo.

Para poder dar inicio al presente capítulo, es importante entender quiénes son los adultos mayores. A la hora de referirnos a la vejez, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) considera a las personas de 60 a 74 años dentro del grupo de edad avanzada, de 75 a 90 años, ancianas y aquellos mayores a 90 años, grandes longevos.

La vejez, una de las etapas del ciclo vital, se ve de manera frecuente envuelta en un halo de estigmas y prejuicios negativos en numerosas sociedades. Según la perspectiva de Ricardo Iacub (2011), el proceso de envejecimiento es continuo a lo largo de toda la vida e implica una serie de cambios significativos en el individuo, tanto a nivel biológico como social y subjetivo. Iacub sugiere que estos cambios pueden tener un impacto considerable en la forma en que los individuos se perciben a sí mismos y en la representación de su identidad. En este capítulo, exploramos las representaciones negativas asociadas a la vejez y su intrincada relación con el desempoderamiento de los individuos que transitan esta fase de la vida.

Siguiendo la línea de investigación de Fernández Ballesteros (1997), la vejez ha sido ampliamente estudiada en términos de calidad de vida. A menudo se asume que las personas mayores experimentan una serie de pérdidas o reducciones en las condiciones de vida comúnmente asociadas con el bienestar, lo que supone una disminución en su calidad de vida. No obstante, es importante reconocer que la vejez no está exclusivamente marcada por aspectos negativos, sino que también existen diversos factores que pueden contribuir positivamente a la calidad de vida durante esta etapa.

Para muchos individuos, la percepción de la vejez puede estar influenciada por diferentes perspectivas. Algunos la relacionan con la experiencia y la sabiduría acumulada a lo largo de los años, mientras que para otros, la vejez está asociada con la enfermedad o los desafíos. Estas concepciones sobre las personas mayores son construcciones sociales que se forman a partir de las conversaciones cotidianas, las interacciones en espacios públicos, la información mediática y los discursos científicos (Ramos Esquivel, et al., 2009).

Podemos destacar que uno de los hitos más significativos a lo largo de la historia humana ha sido el notable incremento en la expectativa de vida logrado en los últimos cien años. Durante el siglo XX, la expectativa media de vida en los países desarrollados ha experimentado un incremento sustancial, pasando de alrededor de 47 años a más de 75 años. Este aumento ha sido extraordinario y ha generado un impacto en la estructura demográfica de estas sociedades. Es importante destacar que este fenómeno no se limita únicamente a los países desarrollados, sino que también se observa en muchas naciones en vías de desarrollo, aunque con un inicio posterior (Espinosa Tejeda, 2010).

Es importante resaltar que, si bien la expectativa de vida continúa aumentando, aún nos encontramos lejos del límite teórico que algunos gerontólogos estiman en torno a los 108-120 años. Este dato nos invita a reflexionar sobre las posibilidades y desafíos que enfrentaremos en el futuro en términos de salud, bienestar y calidad de vida en las etapas avanzadas de la existencia (Espinosa Tejeda, 2010).

El envejecimiento social, en contraposición al envejecimiento biológico, se refiere al conjunto de expectativas y roles que la sociedad asigna a las personas mayores. Este tipo de envejecimiento abarca todos los estigmas y prejuicios que existen en la sociedad hacia los ancianos, y ambos tipos de envejecimiento, contribuyen a los desafíos que enfrentan las personas de edad avanzada (Espinosa Tejeda, 2010).

En nuestras sociedades contemporáneas, existe una tendencia a estigmatizar y etiquetar a las personas mayores de manera negativa. Se las caracteriza como seres pasivos, enfermos crónicos, carentes de deseos sexuales y dependientes de una atención constante, lo que los lleva a la marginación social y los priva de participar plenamente en la vida comunitaria. En general, la vejez suele ser reconocida por la mayoría de nosotros a partir del tiempo acumulado, como un signo del tiempo transcurrido, independientemente de la interpretación que cada grupo o cultura haga de tal signo, es decir, del significado con el que se relaciona esta edad en función de un momento histórico determinado (Espinosa Tejeda, 2010).

Introduciendo a la vejez como concepto, Ramos et al., (2009) propone tres grandes dimensiones para describirla; la biológica, la social y la psicológica.

En cuanto a la perspectiva biológica, hace una definición de la vejez desde dos dimensiones diferentes. Por un lado, desde un patrón cronológico de referencia y por otro lado, lo hace a partir de cambios morfo funcionales cuya declinación depende del grado de envejecimiento. Siguiendo el enfoque médico, la vejez está históricamente relacionada como un estado previo a la muerte. De las primeras definiciones que se ofrecieron en la Gerontología, Lansing propuso a la vejez como un proceso progresivo, desfavorable, de cambio ordinariamente ligado al paso del tiempo histórico que se vuelve perceptible después de la madurez y que concluye invariablemente en la muerte (García, 2003).

En consonancia con la aparición de las primeras definiciones de vejez en los años cincuenta, Peter Medawar (1953) decía que la vejez es el cambio fisiológico que sufre el individuo, cuyo término inevitablemente es la muerte. Por otro lado, Craig (2001) sostiene que la vejez es un período significativo que suele comenzar alrededor de los 60 años. Desde una perspectiva biológica, señala que el envejecimiento es un proceso universal, ya que todos los sistemas del cuerpo experimentan este fenómeno, aunque a diferentes ritmos, incluso en condiciones genéticas y ambientales óptimas. Según él, muchos de los efectos del envejecimiento no son evidentes hasta los últimos años de la edad adulta, dado que es un proceso gradual y los sistemas físicos tienen una notable capacidad de reserva.

El proceso de envejecimiento es una realidad biológica que afecta a todos los organismos multicelulares, incluso en condiciones óptimas. Este proceso, se caracteriza por ser universal, lo que significa que ocurre en todos los individuos; endógeno o intrínseco, ya que sus causas tienen origen interno; progresivo, dado que estas causas están presentes a lo largo de toda la vida; y deletéreo, pues tiene un impacto perjudicial notable en el individuo (De la Fuente, 2004).

Las investigaciones científicas han demostrado que los estereotipos negativos asociados a la vejez impactan significativamente en las personas mayores, generando una sensación de amenaza para su integridad personal. Estos estereotipos también se relacionan con un menor rendimiento en áreas como la memoria, las habilidades matemáticas y la autoeficacia percibida. Además, influyen en la capacidad de escritura, la gestión de trastornos de salud y en la disposición a retirarse anticipadamente de compromisos y roles laborales y sexuales (Iacub y Arias, 2010).

La razón detrás de estos déficits radica en que las personas, al anticipar un bajo rendimiento, desarrollan estrategias para evitar situaciones que podrían resultar desafiantes o potencialmente traumáticas. Esto puede deberse a la influencia de creencias sociales que sugieren que las personas mayores ya no son capaces o adecuadas para ciertas tareas. Las experiencias de éxito o fracaso derivadas de estos mecanismos pueden impactar la autoeficacia, ya que la creencia en las propias habilidades es crucial para lograr el éxito en una tarea específica (Bandura, 1977).

En el año 2000, el doctor en psicología Alfried Längle y el médico Christian Probst, llevaron a cabo un estudio con 34 jubilados, cuya edad promedio era de 70,3 años. Según éste, la experiencia de ser una persona mayor se caracteriza, en primer lugar, por la aparición de olvidos, una disminución en el interés por las actividades y una reducción tanto en la actividad física como en la mental. Por lo que, envejecer está relacionado con factores sociales (Längle y Probst, 2000).

Siguiendo con la perspectiva social, dentro de ella nos encontramos, a su vez, con otras tres dimensiones. En primer lugar, la sociodemográfica, haciendo alusión al crecimiento de la población y sus efectos. En segundo lugar, la sociopolítica, haciendo referencia a la participación e integración social de los viejos y por último, la economía política, que abarca el estudio de los recursos y de las condiciones socioeconómicas de las personas en la vejez (Ramos et al., 2009).

Las percepciones sociales negativas arraigadas en estereotipos limitantes constituyen un desafío significativo para quienes envejecen. Estos estereotipos, cargados de connotaciones de debilidad intelectual y física, improductividad y discapacidad sexual, socavan gradualmente la autoestima y el sentido de autonomía de los adultos mayores. El proceso de confrontación con estos estereotipos no solo impacta en la percepción individual de sí mismo, sino que también afecta la forma en que los individuos se perciben en relación con su entorno social (Iacub y Arias, 2010).

Se ha observado que aquellos adultos mayores que mantienen expectativas positivas sobre su proceso de envejecimiento pueden ser especialmente vulnerables a la amenaza de los estereotipos negativos. La ansiedad y la amenaza al yo resultantes de la percepción de confirmar estos estereotipos pueden interferir con su desempeño en tareas intelectuales y motoras, desviando la atención de la tarea en cuestión (Steele, 1997).

La preocupación por ser percibido como parte de un grupo estigmatizado puede generar sentimientos de denigración y rechazo social, afectando aún más la autoestima y la autoimagen del individuo. Además, evidencias empíricas sugieren que la exposición a estereotipos culturales negativos puede influir negativamente en el funcionamiento intelectual de los adultos mayores, mientras que los estereotipos positivos pueden tener un efecto beneficioso. En este contexto, es crucial explorar en detalle la visión que tenemos de la vejez, ya que contribuyen al desempoderamiento de los adultos mayores, así como identificar estrategias efectivas para contrarrestar estos estigmas y promover una percepción más positiva y enriquecedora del proceso de envejecimiento (Iacub y Arias, 2010).

Butler (1969) introdujo el término "viejismo" para describir las creencias negativas arraigadas en la sociedad sobre el envejecimiento, considerándolo como un conjunto de prejuicios que surgen de las dificultades psicológicas y sociales asociadas con la aceptación del paso del tiempo y la muerte. Esta conceptualización implicó un cambio político en la temática, ya que hasta entonces, el envejecimiento rara vez se consideraba entre los grupos discriminados de manera clásica (Iacub y Arias, 2010).

Levy y Banaji (2004) han propuesto el término "viejismo implícito", señalando que aunque no exista un rechazo explícito hacia los ancianos o la vejez como ocurre con otras categorías discriminatorias, las actitudes y creencias negativas hacia las personas mayores

suelen estar presentes de manera implícita, bajo el disfraz de protección y cuidado (Iacub y Arias, 2010).

El especialista argentino en psicogerontología Leopoldo Salvarezza, denominó con el término "viejismo" a las actitudes negativas hacia los viejos. Ubica con este concepto lo referido al rechazo a la marginalidad y todas aquellas actitudes de agresión o discriminación a este rango etario. Éste tipo de prejuicios son construidos en cultura a través de los años, en función del aprendizaje adquirido en la socialización de nuestros primeros años (Calcaterra, 2015).

Según un estudio realizado a 173 personas por Alfried Längle y Christian Probst, los adultos mayores tienen asociaciones tanto positivas como negativas. Por un lado, como reacciones positivas se evoca: tener más tiempo para dedicar a estar tranquilos, adquirir más sabiduría, madurez y experiencia, independencia y relaciones especiales -por ejemplo entre abuelos y nietos-. Por otro lado, la edad del adulto mayor, está asociada con problemas específicos descritos como enfermedades, muerte, soledad, necesidades de cuidados y aflicciones acerca del dinero (2000, p.1).

Por último, desarrollaremos la perspectiva psicológica. Siguiendo la línea de estudio que plantea Ramos et al., (2009), en esta dimensión, abordaremos aspectos relacionados a las implicaciones psicológicas que tiene el proceso de envejecimiento, aunado al estudio de la personalidad, específicamente la construcción de la identidad, y sus cambios a lo largo del tiempo, lo que podríamos denominar como dimensión psicológica estructural.

Con el surgimiento de nuevos campos de estudio, como la Gerontología y los aportes de la Psicología del Desarrollo, se han incorporado otros elementos a la definición de la vejez, como aspectos psicológicos y sociales, lo que ha llevado a una comprensión más amplia del fenómeno. De hecho, algunos expertos en gerontología y psicología del desarrollo prefieren emplear el término "envejecimiento" en lugar de "vejez" (Ramos, et al., 2009).

Según Fernández Ballesteros (2004) la vejez es un estado, mientras que el envejecimiento es un proceso continuo que se desarrolla a lo largo de todo el ciclo vital. Tanto la vejez como el envejecimiento humano son áreas de estudio que requieren una perspectiva multidisciplinaria, ya que el individuo humano es un ser bio-psico-social. Por consiguiente, el individuo que envejece o es anciano se convierte en un objeto de estudio en el ámbito psicológico.

Fierro (1994) propone el término envejecimiento en lugar de vejez, enfocándose en este como un curso continuo o proceso dinámico. Sugiere que el envejecimiento comienza tempranamente, al finalizar la juventud, y se entrelaza con procesos de maduración y desarrollo a lo largo de la vida adulta. Destaca que el envejecimiento no se define como un proceso evolutivo o involutivo, sino más bien como un período de decadencia o deterioro vital. Además,

subraya que el envejecimiento no es un proceso único y lineal, sino más bien un conjunto de procesos interrelacionados, que no necesariamente ocurren de manera sincrónica y están asociados a la edad cronológica.

Siguiendo la línea de estudio que plantea Fernández Ballesteros (2004), el desarrollo humano, desde una perspectiva psicológica, abarca un continuo intercambio entre el organismo biológico y el entorno sociocultural a lo largo del tiempo. Sin embargo, dentro de esta dinámica de cambio a lo largo de la vida, ciertos aspectos psicológicos pueden experimentar ganancias mientras que otros pueden sufrir pérdidas. Los individuos ingresan a esta etapa con una amplia gama de bagajes y experiencias, moldeadas no solo por el estado biológico de su organismo, sino también por su historia de aprendizaje y las circunstancias vividas.

Además, resalta que una de las características más sobresalientes del proceso de envejecimiento es su marcada diversidad y variabilidad. Esto significa que a medida que las personas envejecen, las diferencias entre ellos aumentan, lo cual es lógico debido a las diversas circunstancias y contextos históricos que han experimentado. Por lo tanto, aunque presentaremos ciertos patrones comunes de cambio en la vejez, la variabilidad entre los diferentes procesos, funciones psicológicas y comportamientos es considerablemente amplia entre los individuos (Fernández Ballesteros, 2004).

Tomando en cuenta las implicaciones psicológicas que el envejecimiento y la vejez tienen para el sujeto, podríamos decir que, la construcción de la identidad es un proceso dinámico que abarca aspectos más permanentes, como los rasgos de personalidad que se establecen en las primeras etapas de la vida y suelen ser más estables. Sin embargo, también incorpora elementos que son fácilmente moldeados por los diferentes contextos y significados en los que la persona se desenvuelve. La psicología del envejecimiento debe considerar tanto la estabilidad como el cambio, lo que facilitaría la conexión entre los aspectos estables de la personalidad, formados en las etapas iniciales de la vida de una persona, y aquellos más sujetos a procesos procedimentales, que están influenciados por contextos socio-culturales, situacionales y temporales específicos. (Iacub y Sabatini, 2013).

Como menciona Iacub (2013), las modificaciones significativas experimentadas por un individuo, ya sean de índole física, psicológica, social o existencial, pueden desencadenar cambios en la percepción que tiene sobre su propia identidad. Estos cambios pueden generar tensiones y cuestionamientos internos, aumentando las inseguridades y debilitando los mecanismos de control y afrontamiento habituales. Como resultado, pueden surgir nuevas demandas de adaptación o ajustes en los proyectos de vida del individuo.

La comprensión de la identidad en la vejez se ve influenciada por el contexto en el que se desarrolla, el cual está impregnado de representaciones y expectativas relacionadas con el proceso de envejecimiento. Este contexto otorga significado a las transformaciones físicas y

psicológicas propias de esta etapa de la vida, así como a la percepción del tiempo, las relaciones interpersonales y la dinámica social. Además, considera las diversas formas en que los cambios asociados al envejecimiento afectan tanto al individuo como a su identidad (Iacub, 2013). Mientras que los jóvenes perciben a la vejez como un evento distante y la vida como una serie de desafíos, las personas mayores la relacionan con su cotidianidad, teniendo la muerte en un plano cercano y considerando la vida como un flujo temporal que se extiende desde el pasado hasta el futuro (Lena, 2021).

Siguiendo con lo que plantea la autora, uno de los aspectos fundamentales para determinar la calidad funcional durante el proceso de envejecimiento es la identidad que se desarrolla y transforma en la persona mayor. Esta construcción identitaria implica la búsqueda de significados en distintos niveles, desde lo individual hasta lo cultural en donde intervienen procesos complejos tanto psicológicos como sociales. Entre los procesos psicológicos que se van configurando en esta dinámica continua y que tienen un impacto en el desarrollo de la persona mayor, se destacan los conceptos de abuelidad o de viudez (Lena, 2021).

Para concluir estas dimensiones, tal como expresa Iacub (2013) envejecer en nuestra sociedad implica una serie de cambios complejos y multifacéticos, en los cuales se incluyen transformaciones en el modo en que los demás perciben a la persona que envejece y en la manera en que esta misma persona concibe el proceso de envejecimiento. Estas alteraciones en el aspecto físico, influyen en la relación que la persona tiene consigo misma y en cómo se percibe a nivel interno.

Asimismo las representaciones de uno mismo también evolucionan a lo largo del tiempo, moldeadas por diversas experiencias y contextos vividos. El paso del tiempo influye en la percepción del tiempo restante y en la consideración de proyectos futuros, especialmente cuando la cantidad de pasado supera a la de futuro, lo que puede conducir a reflexiones sobre la finitud de la vida y la propia mortalidad (Iacub, 2013).

La vejez y sus pérdidas.

En este apartado, profundizaremos sobre las pérdidas que ocurren en la vejez. La elaboración de las mismas es un tema central de la existencia humana. Comúnmente se percibe, a esta etapa de la vida, como un proceso que está estrechamente vinculado a la despedida de este mundo. Es por esto que en primer lugar, se encuentra la pérdida de la vida, como una pérdida total, sea de la propia vida del sujeto o de la vida de personas significativas, especialmente si esto ocurre por enfermedades terminales, donde inevitablemente se enfrenta con el final de la existencia (Pangrazzi, 1993; Längle y Probst, 2000).

Por otro lado, la necesidad de decir adiós es una experiencia que se intensifica en la tercera edad. Durante este período, es común enfrentarse a múltiples pérdidas significativas, que incluyen la pérdida de la salud física y la vitalidad, así como la flexibilidad psicológica y mental, de su rol profesional y social, de recursos económicos, familia y amigos. Las pérdidas de aspectos de uno mismo, que abarcan tanto pérdidas físicas relacionadas con la salud, como la disminución de capacidades sensoriales, cognitivas o motoras, así como pérdidas psicológicas, como la autoestima, valores personales o ideales (Pangrazzi, 1993; Längle y Probst, 2000).

No ignoramos el hecho de que se suceden otras pérdidas, también significativas, que pueden surgir a raíz de rupturas en relaciones importantes, como las relaciones de pareja o amistades cercanas. Además, se encuentran las pérdidas ligadas con el desarrollo, que comprenden las pérdidas asociadas a las distintas etapas del ciclo vital, desde la infancia hasta la vejez (Cabodevilla, 2007).

En un estudio realizado por Montero López y Rivera Ledesma (2008) acerca de las pérdidas experimentadas durante la vejez, se señala que no todas las privaciones tienen el mismo impacto emocional en una persona. Se destaca que una pérdida se experimenta cuando se priva a alguien de algo que es significativo para su mundo afectivo, lo cual puede generar un profundo dolor emocional. En el contexto de la vejez, se observan numerosos cambios que están asociados con pérdidas en áreas fundamentales de la vida, lo que conlleva a transformaciones físicas, sociales y psicológicas que caracterizan y definen esta etapa de la vida. Como resultado, las personas mayores se enfrentan a la necesidad de adaptarse a una serie de estresores intensos y variados.

Cuando las pérdidas importantes se perciben como una amenaza en lugar de un hecho consumado, es común que surja la ansiedad. En el caso de los adultos mayores, esta ansiedad puede manifestarse como temor al envejecimiento o a la muerte. Además, es posible que experimenten sentimientos de depresión, desesperanza, baja autoestima y soledad, entre otros. Estas condiciones pueden representar una carga considerable para el bienestar emocional de la persona mayor, ya que sienten una pérdida total de control sobre su vida y experimentan emociones negativas que, a su vez, pueden llevarlos al aislamiento social y la apatía (Varas y Riquelme, 2018, p.8).

Haciendo referencia a las distintas pérdidas que se presentan en la vejez, la jubilación marca la entrada en la etapa del adulto mayor o anciano, usualmente acompañada de cambios y procesos de duelo por las pérdidas asociadas. Este momento se entrelaza con una situación de crisis a nivel personal, familiar y social, pudiendo incluso tener impactos en la salud física y emocional (Rodríguez Cano, 2013).

Siguiendo en esta misma línea, podríamos decir que es evidente que existe una relación directa entre la jubilación y la vejez en el ámbito social. A menudo, las personas anhelan el momento de jubilarse, pero esta expectativa pronto puede convertirse en una realidad adversa,

ya que con el retiro, experimentan la pérdida de su papel social, la ausencia de compañeros de trabajo y de recursos. Por lo que, se ven enfrentados a sentimientos de aislamiento, abandono y ansiedad (Castilla, 2008, p.28).

La jubilación conlleva una serie de cambios que afectan la utilización del tiempo libre, las relaciones sociales y familiares, así como la situación económica del individuo. Estas circunstancias demandan un proceso de adaptación adecuado, ya que de lo contrario pueden tener un impacto significativo en nuestra calidad de vida. La adaptación al cambio es inherente a la experiencia humana, y la jubilación constituye simplemente uno de los muchos cambios que experimentamos a lo largo de nuestra vida (Rodríguez Cano, 2013).

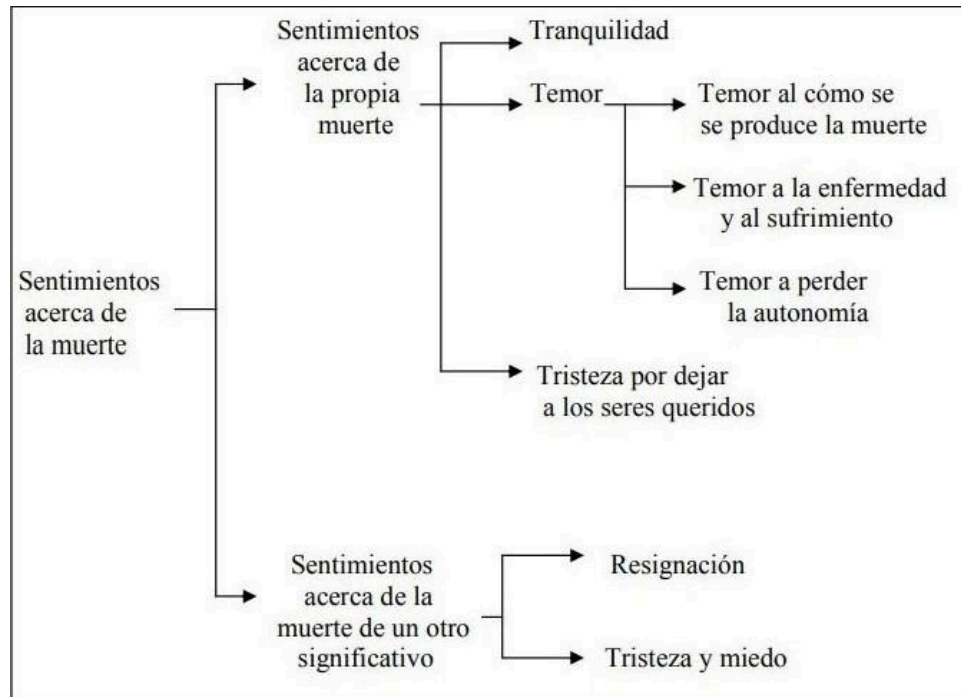
Según Sánchez Vera (2009), algunos de los cambios que se suceden durante este período de vida son la transición a la jubilación, las redes de apoyo, el estado de salud y la situación conyugal, particularmente la pérdida del mismo, o lo que se conoce como viudez.

Lo que plantea Pochintesta (2016) es que la viudez se considera un hecho previsible en la vejez desde una perspectiva demográfica, pero también representa un momento significativo desde un punto de vista personal. Reconoce que la viudez puede desencadenar sentimientos de soledad emocional o subjetiva. La muerte del cónyuge, algo más común en la vejez, puede generar sentimientos de soledad, especialmente al pasar a vivir solo. La soledad después de la viudez está relacionada con problemas físicos y mentales, siendo las noches el momento en que más se experimenta este sentimiento (López y Díaz, 2018b).

El fallecimiento del cónyuge adquiere diversas implicaciones, particularmente en la etapa tardía de la vida, donde suele provocar un profundo vacío. Varios investigadores sugieren que, aunque la pérdida sea más esperada en la vejez, se acepta de manera más natural, en comparación con etapas más tempranas, donde se asocia con la pérdida de planes compartidos y un impacto emocional más intenso (Aparicio Pérez, 2008).

Para concluir, esbozaremos un estudio realizado por Marcela Castillo (2008), acerca de los sentimientos y las creencias que poseen los adultos mayores sobre la muerte. En el esquema que mostraremos a continuación, podremos ver representadas las distintas categorías y subcategorías de los sentimientos que despierta la muerte, tanto de la propia como de un otro significativo.

Dentro de los sentimientos acerca de la propia muerte, encontraremos: tranquilidad, temor y tristeza por dejar a los seres queridos. El temor aparece frente a cómo se produce la muerte, a la enfermedad y al sufrimiento, y a perder la autonomía. Mientras que los sentimientos relacionados a la muerte de un otro significativo son resignación, tristeza y miedo (Castillo, 2008).



Fuente: Cuadro elaborado por Castillo (2008, p.99)

Siguiendo en la misma línea, Elisabeth Kubler-Ross, esboza un modelo de cinco fases del duelo, las cuales sirven como herramientas para entender y reconocer nuestras emociones. Sin embargo, no representan una secuencia lineal en el proceso, ya que no todas las personas experimentan todas las etapas ni lo hacen en un orden específico. Algunas de las etapas que menciona son; negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

En lo que respecta a nuestro interés, la depresión emerge en el proceso de pérdida como una sensación de vacío profundo. Es crucial entender que la depresión no indica una enfermedad mental, sino una respuesta natural ante una pérdida significativa. Es en este momento donde se experimentan cuestionamientos sobre el sentido de la vida, en relación al interrogante acerca de si tiene sentido seguir adelante solos. De hecho, sería inusual no experimentar sentimientos de tristeza en esta etapa. A menudo, se considera la depresión tras una pérdida como algo anormal, un estado que debe ser superado o eliminado.

En consonancia, la pérdida nos enfrenta con la posición de negarla. Kubler-Ross la ubica como un posicionamiento en donde la vida no tiene sentido, por la conmoción, se niegan los hechos. Nos ayuda a dosificar el dolor de la ausencia y es la forma en que la naturaleza deja entrar en nosotros únicamente lo que podemos soportar, de otro modo, la vivencia de una pérdida significativa, como sucede en la viudez, sería algo emocionalmente abrumador.

Nos es de interés la visión de Elisabeth Kubler-Ross, ya que hace lugar a sentimientos que son parte de las pérdidas. Esto lo observamos, cuando plantea la ira, como un sentimiento propio de perder a un ser querido. Esta puede ser dirigida hacia uno mismo o los demás, aunque se puede manifestar de maneras diversas. Marca la importancia de reconocer que la ira no

siempre es racional ni justificada. A medida que pasa el tiempo, otros sentimientos comienzan a aflorar, aún así, la ira suele ser el primero en aparecer, seguido de la tristeza, el dolor, el miedo y la soledad. Esta etapa y las demás, son esenciales para el proceso de sanación, y debemos estar preparados para experimentarlas plenamente.

Si se logra esto último, nos espera la etapa de aceptación, en la cual nos enfrentamos a la realidad de la pérdida física de nuestro ser querido y reconocemos que esta nueva realidad es permanente. Nos adaptamos a vivir con ella, aceptando esta nueva norma. Es en este momento cuando nuestra readaptación y proceso de curación pueden consolidarse, aunque a menudo percibimos la curación como algo difícil de alcanzar. Ésta se refleja en las acciones de recordar, recomponerse y reorganizarse.

Tal como menciona Cabodevilla, las pérdidas pueden ser oportunidades excepcionales para nuestro crecimiento personal y realización, es un signo saludable no escapar del dolor, aun sabiendo que ocurrirá. Es un proceso que nos enfrenta al ciclo mismo de la existencia y nos da apertura a nuevas posibilidades del fluir de la vida. Cuando recuperamos el interés por la misma, ocurren sentimientos de esperanza y gratificación. Transitadas las pérdidas, las personas podemos volver a invertir emociones en la vida y en los vivos (2007, p. 174).

Irvin Yalom nos recuerda que el duelo es una situación devastadora y aterradora porque enfrenta a la persona con los cuatro conflictos básicos de la existencia, la muerte, la libertad, la soledad y la falta de significado (Cabodevilla, 2007, p.174). La confrontación del individuo con cada uno de estos hechos de la vida constituye el contenido del conflicto dinámico existencial (Yalom, 1984, p. 196).

Menciona que la muerte es la más obvia de las preocupaciones, en relación a las demás, es la más fácilmente aprehendida. Somos conscientes de nuestra existencia, pero somos igualmente conscientes de que un día cesará. La muerte se vislumbra como una realidad ineludible, y nuestra reacción ante ella suele ser de un profundo temor (Yalom, 1984).

En definitiva, en la visión de la psicología humanista, el conflicto existencial central se constituye en la tensión entre la conciencia de una muerte inevitable y el deseo de continuar existiendo. En la vejez, el ser humano podría descubrir paulatinamente que la búsqueda de una actitud positiva hacia la vida y el logro de una comprensión total de ella, podría ser el sentido último de la vida.

Capítulo 3: Más allá de las pérdidas: Descubriendo el potencial de la vejez desde el humanismo existencial.

Tal como menciona Servín Figueroa (2015) en una sociedad que enfatiza los logros materiales y la búsqueda de la juventud y la belleza, el proceso natural del envejecimiento humano tiende a ser interpretado como un signo de declive, falta de productividad e incluso como una forma de discapacidad, colocando a los individuos mayores de 60 años en una posición desfavorecida y a menudo discriminada. Esta realidad resalta la urgencia de reflexionar sobre la vejez desde una perspectiva humanista, que reconozca los valores y derechos fundamentales inherentes a todo ser humano, independientemente de su edad o de las circunstancias de vulnerabilidad en las que pueda encontrarse la persona mayor.

En línea con lo anterior, es esencial que tanto la familia como la comunidad cercana reflexionen de manera individual sobre el significado de ser una persona mayor de 60 años en una sociedad que, contradictoriamente, ofrece programas de asistencia a este grupo demográfico mientras mantiene actitudes y comportamientos que desvalorizan a los ancianos, colocándolos en situaciones que vulneran su dignidad, limitan el reconocimiento de sus habilidades y restringen su derecho a determinar cómo desean vivir y dar sentido a esta etapa de sus vidas. La vejez, ciertamente, implica cambios y desafíos, pero también abre oportunidades para nuevos aprendizajes y logros, ya que los seres humanos poseen un impulso innato hacia el crecimiento y la trascendencia.

A lo largo de la vida, el ser humano se enfrenta a despedidas de diversas índoles, pero ninguna tan abundante como en la etapa de la vejez, la despedida de la vitalidad física y la fuerza, la pérdida de agilidad mental y emocional, la disminución de estatus profesional y social, recursos económicos, amistades y familiares. Un ejercicio valioso para comprender la realidad existencial que se agudiza en esta fase consiste en cada individuo cuestionarse *¿Qué puedo dejar atrás sin dejar de ser quien soy?* (Längle y Probst, 2000).

Vivir con conciencia de la transitoriedad implica estar preparado para dejar atrás lo trivial y mantener lo fundamental en la experiencia humana. Esta mentalidad permite percibir los aspectos esenciales de nuestra vida que no se desvanecen con el paso del tiempo. En un sentido existencial, la transitoriedad se refiere a las oportunidades que pueden desaparecer, pero aquellas que hemos experimentado y vivido permanecen como parte integral de nuestra existencia. Nada puede deshacer lo que ha sucedido; el haber vivido también constituye una forma de ser, posiblemente la más perdurable. Solo cuando alguien esté dispuesto a abrazar la transitoriedad y a despedirse de lo que ya no es, podrá abrir el espacio necesario para que el futuro pueda manifestarse y desarrollarse (Längle y Probst, 2000).

Descubriendo el sentido, transitando las crisis.

Hasta aquí, fue de nuestro interés indagar el deterioro físico y emocional que atraviesan las personas de la tercera edad, y la búsqueda de sentido de vida, que debe, en algunos casos, volver a buscarse, y en otros, hallarse. En este recorrido, nos hemos dado cuenta que la búsqueda del sentido, no se da sin antes atravesar periodos de crisis.

Para Frankl, toda crisis arranca al hombre del automatismo para llevarlo a la autonomía y llegar a la autotrascendencia. Según Lemus de Vanek (2014) en momentos de crisis, lo primordial es poder reconocer el caos en el que uno está envuelto, lo cual moverá la voluntad de sentido en búsqueda de un nuevo orden.

La autora hace un recorrido por algunas herramientas logoterapéuticas que brindan apoyo en el camino de crecimiento en las crisis. La primera de ellas es la clarificación, dando a entender que ésta es indispensable en la fase inicial de este proceso en donde hay mucha confusión. Hace referencia al diálogo socrático como una técnica logoterapéutica valiosa para poder continuar con el trabajo terapéutico. Preguntas tales como: *¿Qué nombre le pones a tu crisis?*, *¿Qué la desencadenó?*, *¿Qué consideras que te toca aprender?*, *¿A qué estás dispuesto para aprenderlo?*, *¿Con qué recursos cuentas para enfrentarla?*, *¿Qué posibles ganancias ves en ellas?* son cuestionamientos que guían a la persona a encontrar respuestas que clarifican la confusión inicial.

Otra de las herramientas utilizadas por la misma autora, es entender qué está pasando. Muchas veces ocurre que las personas no pueden ponerle nombre a la experiencia, por lo que, darles una explicación sobre la crisis que están atravesando y lo que ello implica, les da tranquilidad. Ayudarlos a entender que la experiencia es transitoria y no para siempre, les da una gran posibilidad de crecimiento y sentido. El conocimiento de lo que está sucediendo da lugar a una apertura de la consciencia, lo cual es indispensable para poder generar nuevas actitudes constructivas durante el proceso.

El hecho de ponerle nombre a las crisis, es fundamental para la comprensión de lo que uno está experimentando. Saber qué tipo de crisis se está atravesando, ya sea de transición, existencial, de desarrollo o por un hecho traumático, configura una ayuda para un mejor entendimiento del conflicto que está viviendo el sujeto.

La reflexión e introspección también son dos herramientas indispensables durante los procesos de crisis, ya que pueden brindar apoyo para encontrar nuevos caminos de crecimiento durante esta experiencia. En línea con esto, la soledad juega un papel importante durante estos momentos, ya que dan lugar a reflexionar y aclarar la raíz de la crisis y encontrarle un posible sentido. No es recomendable permanecer solo pero sí es importante estar rodeado de compañía que tenga la capacidad de poder escuchar, aceptar y acompañar para alivianar la carga del proceso y descubrirse en la mirada del otro.

Por otro lado, el reconocimiento de recursos personales y también identificar las pérdidas y ganancias, son herramientas personales que sirven para explorar recursos que la persona no creía poseer. Hacer listas sobre las habilidades y talentos, que se relacionan con los recursos internos; como así también, reconocer aquellos recursos externos, como ser las redes de apoyo, los recursos materiales, los contactos, brinda una certeza dentro del caos. Entendiendo también que toda crisis implica distintas pérdidas. Es importante y necesario poder identificarlas y poder duelarlas en su debido tiempo; aunque también hay posibles ganancias y buscar las coordenadas de éstas, dan lugar a un horizonte de esperanza.

Por último, no quisiéramos dejar por fuera la importancia de construir una red de apoyo personal. Esta aporta una sensación reconfortante en tiempos de crisis, a la vez que, se incrementa el sentido de realidad y la confianza en la persona. La conformación de una red, no solo es de amigos y familiares, sino también, de terapeutas o asesores espirituales.

Lemus de Vanek (2014) hace alusión a la importancia de expresar y manejar los sentimientos. Entiende que en los procesos de crisis se experimentan muchas emociones que pueden confundir a la persona, ya que aparecen sentimientos de miedo, tristeza, enojo o ira. El poder comprender que el caos emocional en estas situaciones es natural, tranquiliza al paciente. Muchos individuos tienden a reprimir sentimientos en vez de darles lugar a que se desarrollen a través de la expresión y el desahogo. Plantea que liberar la energía del enojo a través de descargas físicas, evita que los sentimientos puedan convertirse en una ansiedad paralizante. Lo que orienta al acompañamiento logoterapéutico es dejar de temer y querer evitar los sentimientos, para poder entenderlos como mensajeros de las necesidades que cada individuo tiene.

Otra de las herramientas que la autora esboza es la visualización, la cual es muy útil luego de una liberación corporal o catarsis. De esta manera, se hace uso de la imaginación, lo cual permite a la persona ver mentalmente como esos sentimientos negativos van desapareciendo, logrando así, tener un autoconocimiento más profundo. En momentos de crisis, nos re-conocemos, ya que entramos en contacto con cualidades y limitaciones que no conocíamos de nosotros mismos, a su vez que, damos cuenta de capacidades y retos que se van descubriendo a medida que sucede dicho proceso.

Así como muchas áreas personales se ven afectadas durante momentos de crisis, la autoestima también es una de ellas. Como parte del malestar del proceso, muchas veces, la persona cuestiona su valor personal y sus capacidades, ya que se encuentran en un estado de fragilidad (Lemus de Vanek, 2014). Una de las partes cruciales durante el acompañamiento terapéutico, es aprender a entender la importancia de nutrir la valoración en uno mismo. Según Frankl la autovaloración es el punto de partida en la búsqueda del sentido de la vida, ya que vivir las crisis sin juzgarnos hace una gran diferencia en el proceso (Paredes Salomón, 2011).

La visión a futuro es una herramienta compartida por Viktor Frankl, luego de su experiencia en los campos de concentración. Ésta implica tareas por cumplir, metas por lograr y un proyecto de vida. Lo que plantea es que la visión a futuro está cargada de para qué y por ende, de sentido. Él mismo expresó que la mejor capacitación para una persona es sobreponerse a las dificultades externas y sus limitaciones internas, como lo es poseer la conciencia de tener una tarea en la vida (Lemus de Vanek, 2014).

Herramientas logoterapéuticas para la búsqueda del sentido.

Durante el proceso logoterapéutico, existen algunas herramientas, que pueden ayudar a la persona a que pueda definir tareas que debe poner en práctica, para poder sobreponerse a las dificultades. En este apartado, nombraremos algunas de ellas.

Una modalidad es definir tareas a través de poner en práctica una lista de frases, utilizando como disparador los siguientes encabezados, *quiero superar esta crisis para; mis tareas más importantes en la vida son; los propósitos y sueños que más me ilusionan son.*

Otra modalidad logoterapéutica es la visión a futuro, es decir, el poder imaginarse en un estado deseado, evocando una situación anhelada para la persona, como lo puede ser un reencuentro con algún ser querido, un viaje, cumplir una meta.

Viktor Frankl planteó como un elemento de supervivencia, el sentido del humor, para poder tomar una distancia saludable en momentos difíciles. Reírse de uno mismo y de las circunstancias, por más difícil que sea, hace que exista una distancia emocional saludable para lograr tener una perspectiva diferente de la situación. Él propone un optimismo trágico, es decir, tomar una postura optimista frente a una tragedia. De hecho, cada vez más psicólogos y psiquiatras investigan acerca del efecto terapéutico del humor, ya que es considerada una señal de salud mental (Lemus de Vanek, 2014).

La autora plantea la importancia de hacer uso de la derreflexión en el proceso logoterapéutico. Muchas veces, en momentos de crisis, las personas tienden a caer en una hiperreflexión, pensando una y otra vez lo sucedido, centrándose en el problema, lo cual puede llevar a paralizar a la persona. Es por ello que es fundamental en dicho proceso, usar la derreflexión para lograr desplazar la atención a hábitos más saludables, dedicando tiempo a hacer actividades como pasear, leer, hacer una lista de lo que se tiene y agradecer a pesar de las circunstancias que se estén atravesando.

Por otro lado, la biblioterapia es otro recurso terapéutico muy valioso cuando se eligen las lecturas adecuadas. Remarca la relevancia en no solo leer libros que enfatizen las temáticas a tratar en períodos de crisis que puedan ayudar en el proceso, sino también, artículos y frases que inspiren a mantener la esperanza en las personas (Lemus de Vanek, 2014).

Cuando se está en crisis, se está más propenso a no ver lo positivo y valioso que tenemos, es por eso que la autora destaca la importancia de rescatar el sentido del momento. Esto ayudaría a responder únicamente a aquellas situaciones con las cuales nos identificamos. Expresa que es un acto de la voluntad de sentido el no perder de vista aquellas oportunidades que se presentan como posibilidad de aprender algo nuevo y de poder disfrutar en medio de una dificultad (Lemus de Vanek, 2014).

Por otro lado, elaborar las crisis requiere tomar responsabilidad de las mismas. Esto implica, en parte, correrse de la victimización para encontrarle un sentido al dolor. Es importante separar las responsabilidades para no cargar de más ni de menos, ya que sobre responsabilizarse también es un tipo de victimización. Para poder trabajar este tema, la autora expone algunas preguntas de diálogo socrático, tales como *¿qué parte de esta crisis te corresponde y cuáles corresponden a otros?, ¿de qué te haces cargo?, ¿qué retos estás dispuesto a tomar?* (Lemus de Vanek, 2014).

Es esencial destacar que la Logoterapia, como enfoque terapéutico, se enfoca en activar los recursos del espíritu del individuo, permitiéndole descubrir su propósito y despertar su voluntad de sentido para perseguirlo. Según Frankl, la Logoterapia va más allá de otras formas de psicoterapia al integrar la dimensión espiritual humana, reintroduciendo así la humanidad en la práctica terapéutica (Servín Figueroa, 2015).

El ser humano, según este enfoque, es intrínsecamente espiritual, posee libertad, responsabilidad y la capacidad de trascenderse a sí mismo, orientándose hacia el sentido y los valores. La dimensión espiritual, o nous, es la instancia personal que evalúa y decide, haciendo que ser humano signifique ser consciente y responsable (Servín Figueroa, 2015).

La Logoterapia no busca causas, sino finalidades. Se centra en enfrentar la frustración y el vacío existencial, ayudando al individuo a descubrir el sentido de su vida en el presente y a movilizar su voluntad de sentido para alcanzarlo (Servín Figueroa, 2015).

Como terapia, la Logoterapia trabaja con los aspectos saludables del individuo, facilitando la movilización de los recursos espirituales para sanar, reducir o adoptar una actitud positiva hacia los síntomas patológicos. Además, puede ser utilizada tanto como tratamiento principal para neurosis noógenas, como complementario en neurosis psicógenas, así como en la modificación de actitudes y conductas disfuncionales (Servín Figueroa, 2015).

Por otro lado, es importante reconocer que la Logoterapia también abarca una filosofía de vida, promoviendo el desarrollo integral y trascendental del individuo al movilizar sus recursos espirituales para encontrar significado en todas las etapas de su existencia. Por ende, la Logoterapia es sumamente valiosa para la prevención y promoción de la salud integral del individuo, considerándolo en su totalidad biopsicosocial y espiritual (Servín Figueroa, 2015).

En última instancia, la Logoterapia ofrece una contribución significativa para abordar la vejez como una etapa de plenitud en el viaje hacia el sentido, previniendo que el individuo se vea atrapado en el vacío, la desesperación y la culpa de una vida sin significado (Servín Figueroa, 2015).

Frankl nos anuncia que el sufrimiento se nos presenta de modo inevitable, al igual que una pérdida, una enfermedad, o cualquier situación dolorosa que irrumpe nuestra vida. Es justo allí, donde se abre la posibilidad de una actitud con valor supremo, de realizar un sentido más profundo (Lemus de Vanek, 2014).

Elisabeth Lukas plantea que el dolor es una faceta inherente a la existencia, tan imposible de eliminar como la propia muerte. De hecho, sin ellos, la vida carecería de plenitud y autenticidad, quedando reducida a mera ficción. En ocasiones, son precisamente los desafíos externos más arduos los que ofrecen al individuo la oportunidad de trascender sus limitaciones y alcanzar un crecimiento personal significativo (Lemus de Vanek, 2014).

En última instancia, la autora plantea la necesidad de establecer una nueva jerarquía de valores. La vida adquiere un nuevo significado. El individuo contempla su existencia desde una perspectiva completamente diferente. Lo que una vez ocupaba un lugar central en su vida, ahora se percibe como trivial. Aquello que anteriormente pasaba desapercibido se convierte en indispensable: la autoestima, el aprendizaje, la cultura, el servicio, el amor, la amistad. Por lo general, se necesita tiempo y varias sesiones para identificar y ajustar la nueva jerarquía de valores, pero es a partir de aquí que surge un nuevo propósito en la vida. Después de experimentar una crisis, no se es la misma persona, por lo que reconocer una nueva identidad es un trabajo crucial en el acompañamiento logoterapéutico (Lemus de Vanek, 2014).

Conclusión

Tal como hemos mencionado en el inicio de los capítulos, nuestro interés por la vejez ha sido la variable que se sostuvo desde el inicio. En sintonía con lo expresado por Carbajo Vélez (2008), en el mundo actual, las poblaciones envejecen, en contraste con otros periodos históricos, esto sumado a las circunstancias socioeconómicas y demográficas, se produce que las personas mayores requieren de una mayor atención. Por eso la investigación y la comprensión de las dimensiones psicológicas y humanas del envejecimiento, son cada vez más necesarias y pertinentes.

Nuestro interés en este recorrido, fue incluir las herramientas de la corriente humanista existencial, especialmente la planteada por Viktor Frankl e Irvin Yalom, y las herramientas que nos puede dar el trabajo con adultos mayores. Considerando, que en esta etapa de la vida, y con el desarrollo de vida que se ha tenido, las angustias y crisis que aparecen, sumado al duelo que produce la pérdida de la vitalidad, por el deterioro físico y emocional, son diferentes a las que puede trabajar un profesional de la salud, con otra persona joven o que recién inicia su camino en el mundo adulto.

La vejez no solo está atravesada por las pérdidas en lo cognitivo y emocional, sino también con las pérdidas reales, de sus seres queridos, parejas, trabajo, y muchas veces de lo material o de la salud, que los somete al encuentro con la vulnerabilidad. Sin abandonar el hecho social y político, en donde las personas mayores implican a los Estados una atención donde no muchos están dispuestos a sostener, ya que la vejez, no produce en términos de capital.

Por todo esto mencionado, creemos que la voluntad de la búsqueda de un sentido de vida, se constituye una herramienta fundamental, para sostener al sujeto adulto en esta etapa final de vida. Junto con las herramientas que brinda la logoterapia, como lo es el sentido del humor, el agradecimiento, movilizar sus recursos espirituales, la biblioterapia, entre otras, son algunas de las que pueden servirnos para que en la vejez se encuentre un modo más saludable de ser transitado.

Asimismo, reconocemos que la dignidad es inherente a cada individuo y es por esto que hay que comprender que los adultos mayores están en condiciones de trascender las limitaciones impuestas por el tiempo, es así que podemos construir una sociedad más inclusiva y solidaria, donde la vejez sea vista no como un ocaso, sino como un amanecer de nuevas posibilidades y realizaciones.

Bibliografía

Acerbi Cremades, N. (2013). Y también la vejez tiene su historia. *Revista de Salud Pública*, XVII(4), 69-73.

Aparicio Perez, T., (2008): La Viudez en la edad adulta. Puleva Salud.

Arteaga Conde, E. (2012) La vejez en la Atenas clásica vista a través de epigramas funerarios [en línea]. 6o Coloquio Internacional, 19 al 22 de junio de 2012, La Plata, Argentina. Agón: Competencia y Cooperación. De la antigua Grecia a la Actualidad. Homenaje a Ana María González de Tobia. En Memoria Académica. Disponible en:

http://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/trab_eventos/ev.4012/ev.4012.pdf

Bandura, A. (1977). Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84, 191-215, available: <http://dx.doi.org/10.1037/0033-295X.84.2.191>

Barraza, M., y Uranga, R. (s.f.). Reflexiones de una vida: Guía de orientación para familiares y amigos del adulto mayor en su fase Terminal. Recuperado el 9 de septiembre de 2023, de <http://www.organizacionessociales.segob.gob.mx/Revista>

Birren, J. E. (1961). A brief history of the psychology of aging. Vol I / 2. *The Gerontologist*, 1, 69-77.

Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* 30 (3), 163- 176.

Calcaterra, M.J. (2015). Bienestar psicológico en la vejez: “Análisis y comparación entre personas de la tercera edad institucionalizadas y no institucionalizadas”. Tesina de grado en Psicología. Universidad del Aconcagua. Mendoza.

Carbajo Vélez, M. D. C. (2008). La historia de la vejez. *Ensayos: revista de la Escuela Universitaria de Formación del Profesorado de Albacete*.

Castillo Fernández, D., y Vela Peón, F. (2005). Envejecimiento demográfico en México: Evaluación de los datos censales por edad y sexo, 1970-2000. *Papeles de población*, 11(45), 107-141.

Castillo Fernández, D., y Vela Peón, F. (2005). Envejecimiento demográfico en México: Evaluación de los datos censales por edad y sexo, 1970-2000. *Papeles de población*, 11(45), 107-141.

Castillo, M. (2008). La muerte: *Su sentido y significado a partir de un estudio de casos en adultos mayores*. Recuperado en:

<https://bibliotecadigital.academia.cl/server/api/core/bitstreams/69a20cac-cbd8-4013-b6ad-52c6c87001f9/content>

Cinalli Ramírez, C., (2021). La logoterapia aplicada a la intervención psicogerontológica. GeriatricArea. Recuperado el 18 de Septiembre de 2023:

<https://www.geriatricarea.com/2021/03/08/la-logoterapia-aplicada-a-la-intervencion-psicogerontologica/>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe. (2015). *Anuario Estadístico de América Latina y el Caribe 2015*. Naciones Unidas.

Craig, G. (2001). *Desarrollo Psicológico*. México: Prentice Hall.

de la Flor, M. Á. N. (2006). Abordaje terapéutico desde la perspectiva de la logoterapia. *Miscelánea Comillas. Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 64(125), 673-684.

De la Fuente, M. (2004). El envejecimiento desde la biología: ¿conocemos los límites?. *Fundación medicina y humanidades médicas*, 39.

Diéguez, A. J. (2000). La Vejez. Una etapa de la vida con sentido o sin sentido. Recuperado el 27 de agosto del 2023 en: <https://www.ts.ucr.ac.cr/binarios/pela/pl-000213.pdf>

Elsherbiny, M. M. K., y Al Maamari, R. H. (2018). The Effectiveness of Logotherapy in Mitigating the Social Isolation of Neglected Institutionalised Older People. *British Journal of Social Work*, 48(4), 1090-1108. Recuperado el 14 de Septiembre de 2023 en: <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcy043>

Espinosa Tejeda, R. M. (2010). La vejez y sus pérdidas. Tesina de grado en Tanatología. Asociación mexicana de Educación Continua y a Distancia. México Distrito Federal.

Estrada, L. (2020). *La psicología humanista existencial*. Usam. Recuperado el 20 de abril del 2024:

<https://repositorio.usam.ac.cr/xmlui/bitstream/handle/11506/1444/LEC%20PSIC%200073%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Fabry, J. B. (1977). *La búsqueda de significado. La logoterapia aplicada a la vida*. Fondo de Cultura Económica, México. En Luna Vargas, J. A. (2011). *Logoterapia: un enfoque humanista existencial*. Editorial San Pablo. Ed. 3°.

Fernández Ballesteros, R. (1997). Calidad de vida en la vejez: condiciones diferenciales. [versión electrónica]. *Anuario de psicología*, (73), 89-104. Recuperado el 11 de Abril de 2024: <https://revistes.ub.edu/index.php/Anuario-psicologia/article/viewFile/9036/11488>

Fernández-Ballesteros, R. (2004). Psicología de la vejez. *Humanitas*, 1, 27-38.

FIAPAM. (2016). La vejez vista desde la historia y las culturas. Recuperado el 9 de septiembre de 2023 en: <https://fiapam.org/la-vejez-vista-desde-la-historia-y-las-culturas/>

Fierro, A. (1994). "Proposiciones y propuestas sobre el buen envejecer".
En: Buendía, J. (comp.) (1994). *Envejecimiento y Psicología de la Salud*. Madrid:
Siglo XXI.

Flecha, A. C. (2019). Autoaceptación y sentido/propósito vital en personas
mayores institucionalizadas. *Pedagogía Social. Revista Interuniversitaria*, 33, 139-151.
Recuperado el 14 de Septiembre de 2023 en: https://doi.org/10.7179/PSRI_2019.33.10

Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. (12° ed). Barcelona. Herder
editorial.

Frankl, V. (1995). *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona. Herder
editorial.

García, J. C. (2003). *La vejez. El grito de los olvidados*. México: Plaza y
Valdez.

Gonzalo, L. M. (2002). *Manual de gerontología*. Barcelona: Ariel.

Henao Osorio, M. C. (2013). Del surgimiento de la psicología humanística a la
psicología humanista-existencial de hoy. *Revista Colombiana de Ciencias Sociales*, 4(1),
83-100.

Herrera, L. Y. S. (2006). Implicaciones de psicoterapia existencialista en la
búsqueda de sentido en la vejez. *Informaciones psiquiátricas: Publicación científica de
los Centros de la Congregación de Hermanas Hospitalarias del Sagrado Corazón de
Jesús*, (184), 199-246.
http://psicogerontologia.maimonides.edu/wp-content/uploads/2011/04/El_Sentido_de_la_Vida_y_el_Adulto_Mayor1.pdf

Iacub, R; Arias, C. J (2010). El empoderamiento en la vejez *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, vol. 2, núm. 2, noviembre-abril, 2010, pp. 25-32 Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud, A. C. Distrito Federal, México. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2822/282221720003.pdf>

Iacub, R. (2011). Identidad y envejecimiento. In *Identidad y envejecimiento* (pp. 252-252). Capítulo 2: La identidad psicológica en el envejecimiento. En Iacub, R., Sabatini, R. I. B. (2013). *Psicología de la mediana edad y vejez. Especialización en Gerontología Comunitaria e Institucional*, módulo 3.

Jaskilevich, J., Lopes, M. A. y Pepa, M. J. (2016). El entrenamiento cognitivo en adultos mayores: efectos subjetivos desde el enfoque de la psicología positiva. VIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XXIII Jornadas de Investigación XII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Jaspers, K. (1967). Psicología de las concepciones del mundo. In *Psicología de las concepciones del mundo* (pp. 638-638).

Kaneda, T (2006). Un período crítico para que las autoridades normativas tomen una decisión respecto al envejecimiento de la población en los países en desarrollo. En Francke, M. E. (2011). *El sentido de la vida y el adulto mayor en el área metropolitana de Monterrey*. México. Editorial: el autor, 1-33. Recuperado en:

Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64B(4), 517-527. Recuperado el 15 de Septiembre de 2023 en: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp047>

Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2006). *Sobre el duelo y el dolor*. España: Luciérnaga.

Längle, A. (2008). *Vivir con sentido: aplicación práctica de la logoterapia*. Lumen.

Längle, A., Probst, C. (2000). Cuestiones existenciales sobre el Adulto Mayor. *International Medical Journal*, 7(3), 193-196. Recuperado el 11 de abril de 2024: <https://laengle.info/userfile/doc/Adulto-mayor---cuestiones-existenciales.pdf>

Lemus de Vanek, M. T. (2014). "Herramientas de la Logoterapia aplicadas a procesos de Crisis". Recuperado el 13 de Mayo de 2024:

<https://logoforo.com/herramientas-de-la-logoterapia-aplicadas-a-procesos-de-crisis/>

Lena, M. M. L., Reyes, M. D. P. A., y Vega, C. S. (2021). *Miradas de la vejez: calidad de vida, identidad, violencia y trabajo*. UNAM, Secretaría de Desarrollo Institucional.

León Domínguez, K. T. (2017). *Espiritualidad y bienestar subjetivo en adultos mayores institucionalizados* cañar 2016, tesis de pregrado. Universidad De la Cuenca Ecuador. En Zapata Noriega, L. F. (2017). *La espiritualidad como factor de bienestar psicológico en el proceso de envejecimiento* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios). Recuperado el 15 de Septiembre de 2023 en:

https://repository.uniminuto.edu/bitstream/10656/6028/1/TG%20Avance%207_25-10-2017.pdf

López, J. y Díaz, M. P. (2018b). Viudedad, soledad y salud en la vejez. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, 53(3), 128-133. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2017.09.005>

Lukas, E. (1983). *Dare un senso alla vita*. Cittadella, Asís, pp. 58-62.

Luna Vargas, J. A. (2011). *Logoterapia: un enfoque humanista existencial*. Editorial San Pablo. Ed. 3°.

Martínez Ortega, M. P., Polo Luque, M. L., y Carrasco Fernández, B. (2002). Visión histórica del concepto de vejez desde la Edad Media. *Cultura de los cuidados*, Año VI, n. 11 (1. semestre 2003); pp. 40-46.

Molina Codecido, C. (2021). Sentido de vida en adultos mayores institucionalizados desde el enfoque Humanista-Existencial. *Actualidades en Psicología*, 35(131), 19-33.

Muñoz-Pérez, F. (1987). Le déclin de la fécondité dans le Sud de l'Europe. *Population (french edition)*, 911-941. En Francke, M. E. (2011). El sentido de la vida y el adulto mayor en el área metropolitana de Monterrey. México. Editorial: el autor, 1-33.

Organización Mundial de la Salud. (2017). *La salud mental y los adultos mayores*. Recuperado en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/la-salud-mental-y-los-adultos-mayores>

Pangrazzi A. La pérdida de un ser querido. Un viaje dentro de la vida. Paulinas, Madrid 1993.

Paredes Salomón, A. (2011). El concepto de autoestima desde la Logoterapia en Lemus de Vanek, M. T. (2014). "Herramientas de la Logoterapia aplicadas a procesos de Crisis". Recuperado el 13 de Mayo de 2024:

<https://logoforo.com/herramientas-de-la-logoterapia-aplicadas-a-procesos-de-crisis/>

Park, C., y Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 30, 115-144. Recuperado el 15 de Septiembre de 2023 en:

https://www.academia.edu/download/51390459/Meaning_in_the_Context_of_Stress_and_Cop20170117-7186-bk49m4.pdf

Petersen, C. S. M. (2008). La espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor. *Hologramática*, 8(1), 103-120.

Pochintesta, P. A. (2016). La transición a la viudez en el envejecimiento. Un estudio de casos en Argentina. *Journal of Aging & Innovation*, 5(2), 4-19.

Pochintesta, P. S.,(2021). Envejecimiento y viudez en el curso de la vida. Un estudio de casos en personas viudas de Argentina* *Diversitas: Perspectivas en Psicología*, vol. 17, núm. 1, 2021, Enero-Junio Universidad Santo Tomás Bogotá, Colombia.

Poveda, D. L. (2011). Concepción de vejez: entre la biología y la cultura. *Investigación en enfermería: Imagen y desarrollo*, 13(2), 89-100.

Quitmann, H. (1989). *Psicología humanística: Conceptos fundamentales y trasfondo filosófico*. Herder.

Ramos Esquivel J, Meza Calleja A.M, Maldonado Hernández I., Ortega Medellín M.P, Hernández Paz M. T. (Agosto, 2009) Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, 11. Recuperado de:

http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf

Ramos Esquivel, J., Meza Calleja, A., M., Maldonado Hernández, I., Ortega Medellín, M., P., Hernández Paz, M. T. (2009) Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo* 11 47-56

Rivera-Ledesma, A., y Montero-López Lena, M. (2008). Estructura de pérdidas en la adultez mayor: una propuesta de medida. *Salud mental*, 31(6), 461-468. Disponible en:

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-33252008000600006&script=sci_abstract&tlng=pt

Riveros Aedo, E. (2014). La psicología humanista: sus orígenes y su significado en el mundo de la psicoterapia a medio siglo de existencia. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSA*, 12(2), 135-186.

Rodríguez Cano, M., C., (2013). Pérdidas en la vejez. Tesina para Diplomado en Tanatología. Asociación Mexicana de Tanatología A.C. Distrito Federal.

Salgado, A. C. (2014). Revisión de estudios empíricos sobre el impacto de la religión, religiosidad y espiritualidad como factores protectores. *Propósitos y representaciones*, 2(1), 121-159.

Sánchez Salgado C. D (2005) Gerontología social. Espacio Editorial. Buenos Aires Argentina

Sánchez Vera, P. (2009). Viudedad y vejez. Estrategias de adaptación a la viudedad de las personas mayores en España. Valencia: Nau Llibres-Edicions Culturals Valencianes.

Secades Fonseca, M. (2021). El concepto de la vejez en la literatura griega arcaica. Recuperado el 14 de Septiembre de 2023:

https://e-archivo.uc3m.es/bitstream/handle/10016/34315/concepto_secades_IJCPG_2021.pdf?sequence=1

Servicio Nacional del Adulto Mayor. (2013). *Política integral de envejecimiento positivo para Chile 2012-2025*. SENAMA. Recuperado el 16 de Septiembre de 2023 en: <https://www.mop.cl/GIS/Documents/SENAMA.pdf>

Servín Figueroa, A. (2015). La Vejez: ¿Plenitud o decadencia? Una Reflexión desde la Logoterapia. Logoterapia, Sentido de Vida y Análisis Existencial de Viktor Frankl. Disponible en:

<https://logoforo.com/la-vejez-plenitud-o-decadencia-una-reflexion-desde-la-logoterapia/>

Steele, C. M. (1997). A threat in the air: How stereotypes shape intellectual identity and performance. En Iacub, R; Arias, C. J (2010). El empoderamiento en la vejez *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, vol. 2, núm. 2, noviembre-abril, 2010, pp. 25-32 Asociación Mexicana de Comportamiento y Salud, A. C. Distrito Federal, México. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/2822/282221720003.pdf>

Tobías Imbernón, C., & García-Valdecasas Campelo, J. (2009). Psicoterapias humanístico-existenciales: fundamentos filosóficos y metodológicos. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 29(2), 437-453.

Urquijo, S., Monchietti, A., y Krzemien, D. (2008). Adaptación a la crisis vital del envejecimiento: Rol de los estilos de personalidad y de la apreciación cognitiva en adultos mayores. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 24(2), 299-311.

Varas Saavedra, A., y Riquelme Saint-Jean, G. (2018). *La vejez y su encuentro con las pérdidas: un estudio de caso desde la perspectiva del análisis existencial sobre el impacto producido por las pérdidas significativas en el valor y el sentido de la vida de una adulta mayor* (Doctoral dissertation, Universidad Academia de Humanismo Cristiano).

Villegas, M. (1986). *La Psicología humanista: historia, concepto y método*. *Anuario de psicología*. N° 34. Universidad de Barcelona. Recuperado de: <http://www.raco.cat/index.php/anuariopsicologia/article/viewFile/64549/88511>

Yalom, I. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Editorial Herder. S.A.

Yalom, I. (2000) *Psicoterapia existencial y terapia de grupo*. Barcelona: Editorial Paidós.