

Mujeres adultas mayores: una visión desde la subjetividad de las protagonistas en relación a su sentido de vida y el sentimiento de soledad¹

Denisse Ramos-Álvarez *

Universidad de Chile (Santiago, Chile)

RESUMEN

El propósito de esta investigación fue caracterizar las vivencias en torno al sentido de vida que construyen las mujeres adultas mayores con sentimientos de soledad. Mediante una metodología cualitativa, las narrativas resultantes fueron examinadas bajo las cuatro Motivaciones Fundamentales del Análisis Existencial de Alfred Längle. Éstas develaron una pérdida de relación con la vida y una falta de conexión al mundo. Los hallazgos muestran una dolorosa pérdida en la calidad de las relaciones afectivas con su entorno más inmediato, donde no se sienten reconocidas ni apreciadas. Aun cuando se observa un débil sentido de vida, estas mujeres luchan por encontrar un para qué vivir.

Palabras clave: Adultas mayores, soledad, sentido de vida, Análisis Existencial.

Elderly women: a view from the subjectivity of the leading players in relation to their meaning of life and the feeling of loneliness

ABSTRACT

The purpose of this work is to characterize the experiences related to the meaning of life that elderly women with feelings of loneliness build. Through qualitative methodology, the narratives were examined under the four Fundamental Motivations of Existential Analysis by Alfred Längle, which revealed a loss of meaning of life and a lack of connection with the world. Findings show a great pain due the loss in the quality of affective relationships with their immediate surroundings, where they do not feel recognized or appreciated. Even when a weak meaning of life is observed, these women struggle to find a reason to live.

Keywords: Elderly women, loneliness, meaning of Life, Existential Analysis.

DOI: 10.25074/07198051.35.1769

¹ Artículo recibido: 07/10/2020. Artículo aceptado: 09/12/2020

* Ingeniero. Psicóloga. Magíster en Psicología Clínica por la Universidad de Chile. Mail: dramosa@gmail.com

*En vano la soledad abre sus puertas
Y el silencio se llena de tus pasos de antaño
Vicente Huidobro, 1941*

En América Latina, Chile es considerado un país de envejecimiento acelerado y se proyecta que el año 2047 las personas de 65 años y más, superaría a la población de menores de 15 años. (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2019). En este contexto, junto a estudios que revelan fenómenos de inequidad de género y una constante feminización de la longevidad, se comprende el proceso de envejecimiento de la mujer desde una postura paradigmática que sitúa al ser humano como un sujeto protagonista de su capacidad de desarrollo, que trasciende su individualidad y se encuentra intrínsecamente entrelazado con el mundo.

Las relaciones vinculares, redes de apoyo, sentido de vida comprendido como “*sentido existencial*”² y sentimientos de soledad, permitieron sustentar el principal propósito de esta investigación: “Caracterizar las vivencias en torno al sentido de vida que construyen las mujeres adultas mayores, con sentimientos de soledad”. Dichas vivencias fueron analizadas bajo la mirada del Análisis Existencial de Alfred Längle.

FEMINIZACIÓN DE LA LONGEVIDAD

La experiencia de envejecer a nivel mundial es mayoritariamente femenina, las mujeres viven en promedio casi seis años más que los hombres (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2016). Al ser las mujeres más longevas respecto de los hombres, la proporción de mujeres se acrecienta a medida que aumenta la edad (Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA], 2011; SENAMA, 2015; Encuesta de Calidad de Vida en la Vejez de la Pontificia Universidad Católica de Chile [ECV], 2017). En este escenario, gran parte de estas mujeres ve disminuida su calidad de vida como consecuencia de desigualdades de género, entre otros, y a medida que la edad avanza transitan esta etapa cargando enfermedades crónico-degenerativas, soledad, aislamiento y situación de escasez económica (Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional [CASEN] 2017; Informe Género, Educación y Trabajo [GET] 2016; Fundación Sol, 2016; Milosavljevic, 2007) lo que fomenta y sustenta el hecho que el envejecimiento permanezca en el imaginario social como algo temido, no deseado (Tamer, 2008).

La adulta mayor, es el estado de bienestar de las personas de su entorno, cuidadoras fundamentales de la especie humana asumido por la presión cultural y social en quien convergen generaciones pasadas y futuras, toda vez que ha sido cuidadora y sostenedora de hijos, actualmente de sus padres o familiares envejecidos y frecuentemente contribuye a educar y cuidar de sus nietos (Yuni & Urbano, 2010; Autora y Vásquez, 2013). Así mismo, el trabajo doméstico no remunerado, imprescindible para la supervivencia de los hogares, recae casi totalmente en ellas (Milosavljevic, 2007; GET, 2016). En tanto, la multiplicidad de sus roles trae como consecuencia efectos nocivos provenientes de la acumulación de éstos a lo largo de sus vidas y la dificultad de poner límites frente

² “Elección que toma el ser humano en base a la mejor posibilidad que hay en una situación.” (Längle, 1992).

al otro (Freixas, 2008; Polizzi & Arias, 2014). Lo anterior se suma a la discriminación salarial traducida finalmente en pensiones más bajas, lo que es ya una exclusión social (Thumala, Kennedy, Calvo, González, Zitko, Lillo, Villagra, Ibáñez, Assar, Andrade & Slachevsky, 2017).

CALIDAD DE VIDA

Envejecer es un proceso inter-relacionado, se da en sociedad, en un lugar y tiempo histórico. Asimismo, los esfuerzos por lograr un envejecimiento exitoso no es un problema exclusivamente médico o biológico, imperativamente implica la búsqueda de mejor calidad de vida a través de múltiples criterios objetivos y subjetivos enmarcados en un contexto sociocultural y reconocer explícitamente las variaciones individuales y culturales que incorporen factores psicosociales (Fernández-Ballesteros, 2014; Ryff, Heller, Schaefer, Van Reekum, & Davidson 2016). A saber, *ninguna variable por sí sola es capaz de asegurar el bienestar*, no obstante, las buenas relaciones con los otros resultan ser un factor determinante del bienestar de las personas (Diener, 2000). Si la salud física se debilita, puede permanecer una buena calidad de vida si se encuentra valor y disfrute en otras dimensiones de la vida (Layte, Sexton & Savva, 2013). Acevedo, González, Trujillo y López (2014, p.94) señalan que vivenciar “una difícil situación económica no es tan grave como la falta de presencia y afecto familiar, punto neurálgico de la calidad de vida”.

Al respecto, un 30 % de personas mayores chilenas reporta sentirse insatisfecha con la vida (ECV, 2017), los factores que explicaría la diferencia del nivel de satisfacción serían: salud, niveles de ingresos (económicos), clima familiar y eventos traumáticos.

SENTIDO DE VIDA Y REDES DE APOYO

La relación que se tiene con el entramado social, otorga el sostén y soporte necesario para actuar en el mundo. Dando y recibiendo, creando necesidad de vínculo consigo mismo y los demás, de este modo el ser justifica su existencia y logra Sentido de Vida (Längle, 1992; Polizzi & Arias, 2014). Así, el Sentido de Vida constituye un factor central en el bienestar personal, y en esta dirección, la calidad de vida se asocia a las redes de apoyo con que cuentan las personas (Acevedo et al., 2014; Fernández-Ballesteros, 2014; Vivaldi & Barra 2012).

Las personas mayores poseen recursos y potencialidades para enfrentar nuevos escenarios. No obstante, las redes de apoyo en su dinámica tienden a debilitarse durante la vejez producto de pérdidas reiteradas de familiares y amigos, y en algunos casos la dificultad en generar nuevos vínculos y actividades, provoca aislamiento social y en consecuencia sentimientos de soledad (Arias, 2015; Arias & Iacub, 2015). La ECV (2017), reveló que un 35 por ciento de las personas mayores “siente que le falta compañía”.

La ancianidad es un tiempo de madurez de la autonomía afirma Längle (2000), es el momento de mirar hacia el interior y reconocerse, vivir la individualidad de su propio ego, para no perderse a sí mismo en tiempos de cambio. Para permitirse ser uno mismo, vivir la mismidad, lo libre del ser humano, se requiere ser visto y valorado por otros, sin desproteger la propia intimidad. Para esta etapa de pérdidas, el ser humano cuenta con una actitud básica, la apertura, que le permite mantenerse en un constante intercambio con el mundo (Längle, 1992).

Las adultas mayores que logran una revalidación de sí mismas y dar sentido a su existencia, poseen la experiencia de sentirse amparadas en el ámbito de relaciones vinculares significativas y sentirse aceptadas por otros; construyen el espacio en el que desean estar, fortaleciendo sus redes de apoyo; y reelaboran sus proyectos (Ramos-Álvarez & Vásquez, 2013). Así mismo, cuando el ser humano decide vivir en plenitud, lo hace también desde su diálogo con el mundo (Vieira, de Oliveira & Vieira, 2017; Windsor, Curtis & Luszcz, 2015). Quienes no logran satisfacer estas necesidades, encontrar su espacio, desarrollan sentimientos de inutilidad y vacío, impactando en el sentido de vida que construyen (Längle & Probst, 2000; Traverso, 2013; Yalom, 1984).

Vivir con sentido implica llevar a cabo una acción libremente decidida, acción que se realiza en un *campo de acción*, en un *contexto valorado* y con un *valor de futuro* que da sentido a esta acción presente (Traverso, 2013).

SENTIMIENTOS DE SOLEDAD

Aquella percepción subjetiva que crea una sensación relacionada con la tristeza y que es descrita como un sentimiento interno y doloroso, e independiente a la cantidad de contactos sociales o personas que acompañen al sujeto que la experimenta (Rubio, 2001 en Cardona, Villamil, Henao & Quintero, 2013), vuelve a la persona mayor más vulnerable a adquirir enfermedades mentales (Holwerda, Deeg, Beekman, Van Tilburg, Stek, Jonker & Schoevers, 2012). A pesar de manifestar sentirse satisfechas por el apoyo entregado por su familia y otras redes de apoyo, pueden de igual manera desarrollar sentimientos de soledad que las conduzcan a sentirse vulnerables, desamparadas e incluso maltratadas (Zapata-López, Delgado-Villamizar & Cardona-Arango, 2015), en este sentido afirman, la red de apoyo social sólo cobrará valor y será significativa si la persona mayor puede proporcionar “apoyo material, afectivos e instrumental, basado en la experiencia y sabiduría que le ha dado los años, protagonizando el fortalecimiento de vínculos intergeneracionales en la familia y comunidad” (p. 858).

MOTIVACIONES FUNDAMENTALES DE LA EXISTENCIA

El Análisis Existencial comprende al sufrimiento humano como el bloqueo del diálogo consigo mismo y/o con el mundo. Dicho bloqueo tiene origen en una perturbación en alguna de las cuatro motivaciones fundamentales (MF) que contempla el enfoque y en la dinámica procesal (Croquevielle & Traverso, 2011).

Cada Motivación es una estructura basal que posee sus respectivas reacciones –psicodinámicas o coping–. Su elaboración permite que aparezca lo “personal” y la persona pueda activarse en su existencia plena y profundamente (Gengler, 2009; Längle, 2003; Martínez, 2011):

Primera MF: Pregunta existencial: “Yo soy, pero ¿puedo ser?”. Cuestiona el poder y tener capacidad de ocupar un espacio. Motivación relacionada con el mundo fáctico y su razonamiento existencial origina: “Si todo aquello en que confío desaparece, entonces ¿Qué me sostiene? Las reacciones de coping ante la angustia frente a la amenaza de caer en el abismo: Huida, Agresión (odio) o el Reflejo de posición de muerto, que nadie me vea.

La Percepción permite elaborar las reacciones ya descritas, para sostener –soportar– la realidad. Asimismo, el paso de soportar a aceptar implica transitar desde “la pasividad de sentirse víctima a la actividad de aceptación de lo fáctico” (Längle, 2003, p.5). Este proceso requiere: Protección, una relación que otorga amparo y aceptación del otro; Espacio físico y psíquico, lugar seguro donde poder estar sin sentirse un extraño o amenazado; Sostén, el cuerpo es el primer lugar que sostiene al individuo –las enfermedades crean sensación de inseguridad–, así mismo, necesita inmovilidad y regularidad del mundo tanto para mantener la existencia tanto para sostener el dolor. Entonces puedo vivenciar el sostén, y de éste surge la “confianza fundamental”.

Segunda MF: El dilema existencial: “Yo estoy vivo, pero ¿Me gusta vivir? Referido a la vida afectiva y a la capacidad de conmoverse. La incapacidad de encontrar el gusto a vivir puede expresarse vivencialmente desde la pena, la rabia, la apatía y la depresión. Se comprende entonces que, tener un lugar en el mundo no es suficiente si no existe un disfrute en serlo. La alegría de vivir está dada por los afectos y sentimientos que están a la base de las relaciones que se van formando en la relación con el mundo.

La pregunta existencial profunda: ¿Cómo es para mí estar vivo? Relación con la vida –Relación Fundamental– y el valor de la vida en sí –Valor Fundamental–.

Perder el gusto por la vida puede generar reacciones psicodinámicas: Retirarse a su interior, esconderse (depresivo); activismo –reacción paradójal–, llenándose de tareas para cubrir el no gusto, surgiendo la desvalorización del fin; agresión desde la rabia. Su elaboración se centra en poner el sentimiento de vivir delante y enfrenarlo, soportar el sentimiento de disgusto y realizar el duelo de un valor que se perdió o que simplemente nunca llegó (Längle, 2003). Las condiciones propuestas por el autor: Cercanía, mover a la persona hacia una vida sentida, esto podría asociarse a recuerdos dolorosos y producir miedo o angustia; Tiempo, necesario para movilizar sentimientos; Relación, entrar en contacto con la vida misma a través de la cercanía, de los sentimientos y de permitir sentirse tocado.

Tercera MF: La pregunta esencial es: “Yo existo, pero ¿Me permito ser plenamente como yo soy? O ¿Tengo permitido ser como soy? Motivación referida a la autenticidad, autoestima, libertad, responsabilidad y dignidad. Directamente relacionada con la identidad y el encuentro en un diálogo auténtico. Para reconocer al otro como legítimo otro, tengo que reconocerme primero a mí mismo, delimitándome de lo que no soy. La incapacidad de ser auténtico se vivencia como difusión de identidad.

La imposibilidad de lograr esta individualidad, cuando el medio ambiente lo dificulta y la persona no se siente vista como lo que es, surgen mecanismos de defensa: Tomar distancia, apartarse para que se queden sin mí; sobreactuación como reacción paradójal o dando la razón –no es dar la razón por convicción, hay identificación con el agresor– no mostrar sentimientos como defensa ante el otro; Ira o Fastidio, sitúa un límite entre el otro y yo, en tanto el fastidio se vuelve hacia sí mismo por haberse dejado herir e instala una barrera que lo defienden de cualquier situación de vulnerabilidad; en la línea de posición de muerto está la Disociación.

Cuarta MF: Tema fundamental, El Sentido. ¿Para qué es bueno que yo exista? Es un vuelco hacia la trascendencia de un encuentro. “Quien tiene un para qué para vivir, soporta casi cualquier cómo”, formulaba Víctor Frankl rescatando la frase de Nietzsche. La incapacidad de encontrar el sentido existencial se vivencia como vacío existencial y las carencias asociadas a este nivel conducen a las adicciones y la dependencia.

Ante este vacío las reacciones de coping: Relaciones Provisorias, sin compromisos, vivir superficialmente; Fanatismo, activismo frenético que priva de libertad a quien lo vive, puede surgir la idealización, un algo o alguien tan inmenso que cubra la falta o carencia; Vandalismo, Cinismo y Sarcasmo, aparecen como formas de agresión ante el otro y hacer saber “mi falta de sentido”; Desesperación, ante la desesperanza y falta de fuerzas para continuar, hay una victimización de sí, del mismo modo puede surgir Apatía y Nihilismo.

En resumen, el ser justifica su existencia toda vez que permanece entrelazado con el mundo; el mundo otorga sostén y soporte en el actuar de este ser que entrega y recibe, por lo que surge una necesidad trascendental de vincularse consigo mismo y con los otros, es un ser-con-otros, y desea ser percibido por los demás como lo que realmente es; y que, junto a lo anterior la auténtica voluntad personal (libertad) y la responsabilidad (Traverso, 2013) contribuyen a construir un sentido de la vida, factor que ha resultado ser clave para el bienestar de todo ser humano.

Estos antecedentes teóricos, recogen aspectos de la vida existencial situando al ser humano en el mundo en una postura activa, libre, creativa y responsable, de este modo, toda vez que es interpelado por la vida logra responder a ésta desde sí. En tanto, el sentido de la vida es la orientación por la verdad, por lo que es buscado para ser tomado desde la vida misma.

METODOLOGÍA

El estudio fue realizado en base a una metodología cualitativa, con carácter exploratorio. Para llevar a cabo la investigación se aplicó una entrevista a mujeres adultas mayores de 60 o más años, con sentimientos de soledad, sin demencia y no institucionalizadas.

De veinte entrevistadas, fueron seleccionadas seis participantes (casos tipo, de conveniencia): distintas edades, estado civil y actividades desarrolladas en la vida. Alcanzando saturación categorial y generando información suficiente para desarrollar un adecuado análisis que diera cuenta del fenómeno de estudio, responder a la pregunta de investigación y no crear teoría necesariamente.

Procedimientos: Investigación realizada entre enero y octubre de 2017. Inicialmente, se aplicó tres entrevistas piloto, las participantes fueron proporcionadas por el programa “Respiro” de la comuna de Peñalolén. Esto permitió mejorar la estrategia de búsqueda de participantes, llegando a una muestra más heterogénea tomada de distintas comunas de Santiago de Chile.

Reunidos los antecedentes sobre mujeres adultas mayores que cumplieran los criterios de inclusión, se les contactó telefónicamente e informó tema a investigar e invitó a participar voluntariamente.

Todas eligieron su casa para ser entrevistadas. Constituyéndose éste un lugar seguro para ellas y un ambiente de mutua colaboración.

En lenguaje sencillo se explicó y detalló: propósito del estudio, participación voluntaria, autorización para realizar modalidad de entrevista grabada, derecho a retirarse, responder o no las preguntas, así mismo garantía de confidencialidad. Finalmente, espacio de preguntas antes de firmar autorización.

Durante la entrevista, se chequeó, por medio de criterio clínico, sus relaciones, pensamientos y sentimientos de las entrevistadas. De esta manera se logró que fueran ellas mismas las que expresaran y explicitaran los sentimientos de soledad experimentados en esta etapa de la vida.

Tabla 1: Caracterización de las participantes

| Participante | Edad | Estado Civil | Profesión-Oficio |
|--------------|---------|--------------|-----------------------------|
| L. | 60 años | Casada | Dueña de casa, comerciante. |
| L. C. | 72 años | Separada | Nutricionista, jubilada |
| M. | 90 años | Viuda | Empleada bancaria, jubilada |
| M. E. | 86 | Viuda | Dueña de casa |
| V | 69 años | Casada | Dueña de casa |
| A. | 83 años | Viuda | Jefa de ventas, jubilada |

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Para el análisis categorial se creó un dispositivo de producción de información con categorías definidas *a priori* (Echeverría, 2005), estas surgen del problema de investigación definido y enmarcado en las vivencias narradas, sentimientos de soledad y Motivaciones Fundamentales (MF).

Las categorías pre-determinadas, corresponden a las Cuatro MF de la Existencia: 1°MF: “Yo soy. Pero... ¿puedo ser?”; 2°MF: “Yo vivo. Pero... ¿me gusta vivir?”; 3°MF: “¿Me permito ser así como soy?”; 4°MF: “Estoy Aquí. ¿Para qué es bueno que yo esté aquí?”.

Estas preguntas condujeron el guion de la entrevista (semiestructurada), permitiendo que las participantes expresaran libremente sus narrativas, dando cuenta de manera más acabada el fenómeno a investigar. Narrativas plasmadas en cada tópico emergente que constituyen las categorías pre-determinadas.

RESULTADOS Y ANÁLISIS

- 1°MF “YO SOY. PERO... ¿PUEDO SER?”:

El cuerpo, el encargado de sostener y proteger al ser se percibe más débil; temor a la muerte, a lo desconocido, en definitiva, temor a caer en el vacío; privación de espacios por falta de autonomía, no se percibe un espacio seguro para existir, para que emerja y aparezca lo propio de sí; el tiempo se acaba, comprenden que ya no pueden ser lo que podrían haber sido, perciben la realidad que se

aproxima y al observar a los otros ya envejecidos, resulta una experiencia angustiante si lo descubierto es amenazante para la existencia del ser.

“...cuando me duelen las piernas, me da una pena enorme. Mi papá me decía: mijita uno envejece por los pies”. (L., 60 años).

[Acerca de la muerte] “No la veo cerca, y eso me aterra, porque no quiero llegar a vieja, vieja, vieja. No, no quiero”. (L., 60 años).

“...lo que yo antes hacía, lo comparo con lo que hago ahora y no es ni la mitad de lo que yo antes hacía. Entonces yo, eso me ha costado mucho...aceptarlo”. (V., 69 años).

Aparecen deseos de huir o simplemente, de no ser vista.

“...yo quisiera terminar mi vida, porque molesto a las dos [hijas]”. (M., 90 años).

Vivencias que permiten sujetarlas a la vida ante este debilitado pilar: el valor de tener su espacio propio, su casa las protege y cobija, no sólo a ellas, sino también a sus recuerdos que le muestran quienes son; la familia es una institución importante para ellas a la que sienten que deben cuidar, cuentan con al menos un familiar al cual acudir; Fe, entendida como la confianza que pueden ser aún en un espacio poco favorable, así mismo confiar que su existencia no desaparece, aún en la muerte existe algo que la sostiene y en esa creencia logran seguir siendo en la vida.

“Crear en Dios [le permite no temer a la muerte]. Porque Dios es la vida y la muerte así es que yo voy a seguir igual con Dios”. (V., 69 años).

“ella es la que me dice siempre [En relación a la hija que no vive con ella]: Mamá, llora. Pero no te angusties, si esto va a pasar. Ella es la que me lleva al médico”. (L. C., 72 años).

“...tengo mi casa, mis cosas (...) Los recuerdos iguales.” (A., 83 años).

- 2ºMF: “YO VIVO. PERO... ¿ME GUSTA VIVIR?”

Develan sentimientos que permanecen a lo largo de sus vidas, especialmente la soledad la aleja del gusto de vivir; duelos, por la vida no vivida; enfermedades que les toca cargar; temor por lo que vendrá; haber perdido aquello que era valioso y desesperanza porque ya no se recuperará.

“Con mi marido fue una vida muy larga que estuvimos juntos, desde los 17 años (...). Así es que es lógico que uno echa de menos al compañero (...) Porque no solamente fue el marido, el amor. Si no que también fue un compañero.” (A., 83 años).

“(...) yo entiendo que cada una tiene sus problemas. Pero me siento sola porque llegan y a veces ni siquiera me van a decir hola (...) Se van y no me dicen ni chao.” (L. C., 72 años)

Expresan que existen momentos de no querer compartir con nadie, mantenerse dormida o más aún, se ha deseado terminar con su vida.

“... me ha gustado quedarme dormida, y por ejemplo me encanta dormir. Yo me engaño sola, yo me hago dormir. Y ¿sabes para qué duermo? Para no pensar...”. (L., 60 años).

Rabia, pena, dolor y resignación emergen en este pilar, ante las vivencias descritas.

“...me conformo si no me queda otra... No sé hasta cuando, yo pensé que no iba a alcanzar al 2000.” (M., 90 años).

Nietas y nietos, en primer lugar y luego hijas e hijos que las visitan eventualmente, son señalados como fuente de motivación, representan una relación cercana que les proporciona afectos. Sentirse escuchadas aun ocasionalmente, pueden encontrar satisfacción y sentirse acogidas.

“los nietos, las niñas, las hijas (...) vienen los nietos también. Entonces, eso me ayuda. Me dejan bien. Me levantan el ánimo”. (V., 69 años).

[¿gusta vivir?] “Sí, por mi hija, tanto por mí no...” [por ella]. (M. E., 86 años).

- 3ºMF: “¿ME PERMITO SER ASÍ COMO SOY?”

Evidencian necesidad de cercanía y no mostrar al otro sus sentimientos.

[Sobre si le complica vivir sola] “No, (...) yo me pongo una careta por decir así: No, yo soy súper fuerte... ¡Cuál es el problema, me encanta estar sola! ...y ¡a quién le puede gustar estar sola...!” (L., 60 años).

No basta con vivir junto a otros, existe necesidad de mirarse, conversar, cambiar opiniones, en definitiva, un otro disponible para ellas para encontrar lo nuevo, y sentir que se enriquece. Por otro lado, el aporte del otro es la resistencia y conocer lo que no se es. Estos encuentros no logran vivenciarlos.

“[Su hija] que vive conmigo, termina sus clases y se mete al computador. Por lo tanto, conversación así, eh no tenemos. No tenemos conversación muy personal” (M., 90 años)

“...con mi marido jamás yo he tenido conversaciones profundas de así de 20 minutos, una hora, dos horas.” (L., 60 años)

Dificultad en poner límites evitando manifestar sus sentimientos, en especial a sus más cercanos, les distancia de lo propio. El propósito es mantenerse junto a los suyos al precio de postergarse a sí mismas.

Y le digo: “(a su nieta), deja el celular”. Y bueno. Me quedo callada. Estar almorzando muda, me enferma.” (L. C., 72 años)

[En relación a quedarse con su nieto] “Porque no quiero perder, cedo (...) Y me dicen: ¿y por qué no le dijiste que no?. Pero cómo le voy a decir que no, y si después no lo traen.” (L., 60 años)

Surge el fastidio como sentimiento de autocastigo, una ira hacia sí misma por no poner límite a lo que le hiera. El reclamo es no sentirse partícipes de la dinámica familiar, toda vez que no están incluidas en las conversaciones cotidianas; en toma de decisiones que le afectan; al sentirse criticadas por su actuar. Sólo se permiten ser ella misma cuando están sin este otro.

“[Su hija] que vive conmigo, termina sus clases y se mete al computador. Por lo tanto, conversación así, eh no tenemos. No tenemos conversación muy personal” (M., 90 años)

[En relación a una discusión entre su hija y su yerno] “...Están discutiendo como que yo no estoy, casi no existo y he tenido que verme en la obligación de decirles por favor ¡váyanse! Que

encuentro que no es justo para mí (...) también esas cosas resultan difícil a la edad de uno...". (L., 60 años).

"...dice que la tengo que dejar favorecida [acerca de las discusiones de las hijas por el reparto de la herencia]. Y ahí está mi problema, para mí, que estoy siempre pensando en... por qué, si no me he muerto todavía. Discute ella la menor, porque ella quiere la cuarta. Y yo sé todas esas cosas." (M., 90 años).

Lo que sostiene este pilar es la satisfacción de haberlo hecho bien como mamá y la retribución alguno de sus hijos.

"...yo he tenido logros, mis hijos tienen sus profesiones, mi hija me ha dado satisfacción por su trabajo, he viajado hartito." (L., 60 años).

"Pero yo soy de tocar, de abrazar, de demostrar a las personas lo feliz que estoy (...) mi hija (...) viene todos los días, pero todos los días le digo que la quiero, y todos los días le doy un abrazo." (L., 60 años).

Perdonar es un acto libre y de valoración del otro. También permite encontrar tranquilidad con ellas mismas.

"Perdonar... yo la verdad... para perdonar tienes que haber tenido una agresión, ¿no cierto? Yo creo que perdoné a todo el mundo." (L. C., 72 años).

- 4ºMF: "ESTOY AQUÍ. ¿PARA QUÉ ES BUENO QUE YO ESTÉ AQUÍ?"

Luchan por entregar sus servicios y ofrecer cuidado a los otros significativos para ellas; entregar y expresar cariño; en la acción que se realiza al momento de rezar a Dios, se vinculan a un contexto mayor. De esta manera van construyendo valor y por momentos sienten que su existencia es importante, y que su permanencia en esta vida sí tiene un para qué.

"...quiero seguir viviendo. Pienso yo que es importante que yo esté viva. Para que pueda seguir estudiando mi nieta, porque económicamente mi hija no creo que pueda solventar sus estudios." (L. C., 72 años).

[Ante la pregunta ¿Qué la mantiene viva?] "Dios. Será. Trato de ir a misa los domingos. Ahí quedo contenta, me voy a la primera misa, a las ocho y quedo contenta con esa salida." (V., 69 años).

"(...) yo cuido mucho, mucho mucho mi familia. Porque tengo pánico que a mis hijos le ocurra lo que me ocurrió a mí, que yo tengo hermanos, pero no tengo (...) a mi hermana la veo, pero no siento lazo (L., 60 años).

[En relación a realizar un cambio en su vida] "Pero cómo, que... ¿Qué voy a entrar a la universidad ahora? ¿Terminar el cuarto medio? Y me recibo a qué hora. Tengo sesenta, a los sesenta y ocho y la única manera de cambiar mi vida, ¿sabes cuál ha sido? El negocio. (L., 60 años).

Esta lucha no es suficiente, aún quedan aspectos inconclusos que perturban su existencia.

“para qué me apuro, para qué corro. Si alcanzo bueno. Eso, más a las enfermedades, como le decía ahí me voy quedando y ahí me voy quedando.” (V., 69 años).

“¿Para qué vive uno?, qué sentido tiene estar luchando por vivir. En general ¿ah? (...) Dime qué sentido tiene vivir (...) Encuentro que no tiene sentido vivir.” (L. C., 72 años).

“...no sabemos si nos vamos a ver después y después uno se pone repetitiva con la cuestión, porque cuando está más grande vas viendo... ves la vejez al lado tuyo y la muerte casi al frente.” (L., 60 años).

Valores vivenciales:

“Ella me preguntó cosas [refiriéndose a su psiquiatra], me empezó a preguntar... y yo pude libremente decirle, no sé qué confianza me dio, pero como... un desahogo” (M., 90 años).

Valores creativos:

“...hacerles queques cuando vienen las amigas (...) Siempre servicial... siempre.” (L. C., 75 años).

Valores actitudinales:

“Perdonar... yo la verdad... para perdonar tienes que haber tenido una agresión, ¿no cierto? Yo creo que perdoné a todo el mundo” (L.C., 72 años).

DISCUSIÓN

Se observa en las entrevistadas una débil voluntad de sentido, en tanto describen las dificultades que encuentran para: *ser*, a causa de la vivencia de inseguridad que genera la falta de espacio, sostén y protección; para *disfrutar o gustar* de lo que les toca vivir, la falta de relación, tiempo y acercamiento; para *ser ellas mismas*, en tanto no se sienten reconocidas, apreciadas; finalmente, vivir con *pleno sentido*.

Algunas mujeres, parecieran haber encontrado ya un para qué vivir, sin embargo, al mirar su propia vida en profundidad, perciben un futuro incierto que las conecta con el vacío, un vacío que aleja su existencia de la vivencia de la felicidad. Ante este escenario, surge el sin sentido, y las acciones propias que tuvieron un para qué, dejan de tenerlo.

No obstante, se hace necesario señalar que, la búsqueda por el sentido es una característica profundamente integrada a la condición humana (Längle, 2000) y en esta dirección, los esfuerzos y acciones que realizan estas mujeres para encontrarlo, concuerdan con las tres vías hacia el sentido descritas por Frankl (1984): Valores vivenciales, creativos y actitudinales. Estos valores están presentes, y aun cuando se presenten de manera frágil, éstos son los que otorgan valor a la vida de estas mujeres y desde ahí se atisba los recursos posibles para ser potenciados en un trabajo clínico.

Respecto a los sentimientos de soledad que mantienen estas mujeres, están asociados a las múltiples pérdidas que sufren en esta etapa de la vida: salud, autonomía, libertad, espacios propios y sociales, imagen corporal joven, autoestima, actividades, productividad, oportunidades de trabajo, solvencia económica, familia y amigos cercanos, relaciones sociales, entre otros. No obstante, su mayor reclamo tiene que ver con un aspecto subjetivo y cualitativo: la distante relación

existente entre ellas y su entorno inmediato. Esta falta de contacto y apoyo mencionado por las entrevistadas, genera experiencias de inseguridad y sentimientos de tristeza. La pérdida que se describe con mayor dolor, es la pérdida en la calidad de las relaciones afectivas. Las que se vivencian como una pérdida de relación con la vida, una falta de conexión el mundo. Estas adultas mayores, no sólo han vivenciado la partida de personas cercanas y significativas, sino que también están siendo aisladas y forzadas a permanecer en silencio por quienes quedan junto a ellas y que su labor es hacerlas sentir que viven. Por consiguiente, se debilita significativamente su red de apoyo.

Las entrevistadas expresan que la relación distante es observable y vivenciada por ellas cotidianamente en distintos ámbitos. Al respecto, puntualizan que extrañan una buena “conversación”. Esta falta, se condice con la disolución de relaciones que va estrechando el horizonte en que se desenvuelven, toda vez que intentan “retirarse de la vida”, en la “victimización de sí”, la “desesperanza” o al no sentirse vistas por el otro más inmediato. Lo que realmente nos convierte en seres humanos es la capacidad de conversar con los otros, para esto necesitamos de un lenguaje común, y así formar comunidad (Gadamer,1997, en Orange, 2012), La falta de conversación se produce ante la falta de horizontes comunes. Para los autores citados, una conversación “siempre es un tipo de convivencia y, en cuanto tal, tiene su prioridad indiscutible e inalcanzable” (pp. 403-404, en Orange 2012, p. 130). En tanto, la conversación genuina como acción es una forma de expresar el deseo y la voluntad de lo propio en la comunidad, si no se le es permitido, es vetar la apertura que, como actitud básicamente humana, instala al ser humano en la existencia, y tal como expresa Längle (1992) permite permanecer en un constante intercambio con el mundo, y en particular con la gente que lo rodea.

En la misma línea, del análisis se desprende que, junto a esta falta de apoyo, los recursos y potencialidades de las entrevistadas no siempre han sido suficientes para enfrentar este nuevo escenario en que se encuentran; para algunas, ha sido la dificultad de generar nuevos vínculos o mantener una red social satisfactoria; y para otras, el no sentirse capaz para iniciar nuevas actividades. Siguiendo a Längle (2003), una vida plena comienza cuando el individuo es capaz de dar un sí, a sí mismo y a su propia vida, toda vez que este ser mundano tiene el poder para salir de sí mismo y aventurarse hacia la búsqueda de lo que considera valioso.

Desde una perspectiva de género, se hace interesante indagar las dificultades ya descritas por estas mujeres. Surge la pregunta, cuánto de esto corresponde ciertamente a una debilidad en los recursos propios y cuánto se corresponde a los comportamientos de reproducción social, estereotipos y prejuicios tendientes a mantener los roles sociales de hombres y mujeres. Los datos arrojados por la fundación Comunidad Mujer (2016), revelan que aún en Chile estas prácticas están presentes desde antes que nazca una vida, y de este modo *se limita a la mujer las potencialidades al estimular o reprimir comportamientos en función de género*. Tal como se advirtió en los antecedentes de este estudio, las mujeres adultas mayores tras haber transitado por un adverso camino, se vuelven aún más vulnerables al llegar a la vejez, agudizándose las inequidades en relación al género masculino.

El mismo informe aludido, reporta que el 85% percibe una pensión inferior al salario mínimo y el 70,6 % está bajo la línea de la pobreza. No obstante, cabe preguntarse también cómo estas mujeres vivencian el sentido de vida y si éste se afecta de igual modo al llegar a la vejez con una mejor

situación económica. En primera instancia, pareciera ser que influye, toda vez que la condición económica podría afectar a la primera motivación de la existencia, por ejemplo. No obstante, mi percepción al respecto, es que hay recursos de afrontamiento, como la solidaridad, que ponen en relación al ser humano protegiéndolo de aquellas carencias que le afecta. De este modo, queda esta interrogante para ser profundizada en un próximo estudio.

Lo que sí queda claro, es que estas realidades existen y, por tanto, necesitan hacerse visibles en todas sus aristas como tema país. Para lo que se requiere, por un lado, de políticas públicas que manifiesten una clara postura a favor de esta población más vulnerable, creando una nueva conciencia social de lo que significa la vejez a través de la colaboración de cada una de sus instituciones.

Finalmente, a partir de los hallazgos de este estudio, tengo la necesidad de reflexionar acerca de: *La soledad como origen de la angustia en la existencia humana.*

En la tradición cristiana, desde la génesis de la especie humana y en medio de su creación, se instalan temáticas existenciales como el espacio vital, sentimientos, la dualidad de sexo como delimitación entre el uno y el otro, sus relaciones, el sentido del trabajo, del dolor y la muerte en la existencia del ser. Se depende la idea de un ser en relación, con la necesidad de un otro, en tanto un vínculo de apoyo.

Volviendo al Análisis Existencial, para Längle (2005), el surgimiento de la angustia proviene de cada una de las dimensiones del ser humano:

- Desde un enfoque evolutivo, *lo bio-psico*, para captar, almacenar y procesar información que pone en alerta acerca de aquellos organismos que atentan y ponen en peligro su existencia;
- Surge desde *lo social*, en cada lucha por instalar jerarquías, roles y todo comportamiento tendiente a asegurar la conservación individual en un mundo colectivo (sistema). Dentro de esta dimensión, se hace interesante puntualizar que la existencia, a través del paso del tiempo, tiene que enfrentar diferentes miedos y angustias en acuerdo a su desarrollo filogenético y/o entorno cultural. Por un lado, invasiones, pandemias, hambrunas, persecuciones religiosas, campos de concentración han sido fuente de sufrimiento del ser humano. Así mismo, en esta sociedad contemporánea de occidente y su cultura del narcisismo: el aislamiento generalizado, el individualismo desenfrenado, el hecho de que el *otro* desaparezca sin que muchos lo adviertan, generan una sensación subjetiva de vacío y frustración (Lasch, 1979; Han, 2014) y en la misma línea, Sennett (2000), describe un contexto laboral que propicia una economía más dinámica, y en este escenario la existencia del ser se define en función de lo que produce, “somos lo que hacemos”, en definitiva, productividad y rendimiento, pasan a ser elemento fundamental de nuestra identidad, por sobre la noción del trabajo como una finalidad existencial.
- La tercera fuente de angustia en el ser humano proviene de la “*confrontación espiritual*” de la persona. Esta idea la toma desde Heidegger, para quien la angustia es constitucional de la existencia humana, permaneciendo como una constante que hace presente al mundo en

su “des-acogimiento”. En esta experiencia la persona queda arrojada sobre sí misma, en su propia existencia.

En tanto, para Frankl (en Längle, 1992) “el hombre está fundamentalmente orientado hacia el sentido”, convirtiéndose en un “*a priori*” para el ser humano, por lo que la pregunta por el Sentido está implícita a lo largo de su vida, principalmente, en momentos de dificultad, y se torna explícita en momentos de pérdida, en ambas situaciones, ante su carencia el ser humano experimentará sus vivencias con dolor. Estas situaciones van llevando la mirada del adulto mayor hacia su interior, expresa Längle (2010), ante esto se ve obligado a llegar a esta etapa con un ego individualizado que permita consolidar una madurez hacia su autonomía y poder preguntarse ¿Cuán bien estoy conmigo mismo? ¿Puedo mantener una buena conversación conmigo mismo? Este cuestionamiento alude a la tercera Motivación Existencial, y en esta definición es posible encontrar la génesis del sufrimiento de aquellos que permanecen en una identidad confusa que no les permite abrazar genuinamente lo que les tocó vivir. En efecto, en la soledad del aislamiento más radical, puedo encontrarme conmigo misma y saber quién soy...y en este encuentro, podría ocurrir que no guste lo que allí descubra, y por el contrario surja el dolor, invada la angustia. Elemento clave para comprender a las protagonistas de este estudio.

Mi cuestionamiento ahora surge ante la imagen de ser humano que instala este paradigma de “*productividad y rendimiento*” sumado a la primacía del *individualismo*. Si comprendemos que, la subjetividad emerge y se construye en cuanto a su relación con otro y a la diferencia que este otro emplaza, una noción de subjetividad carente de vinculación del otro instala un sino en el sentido existencial del ser humano, así como también en el proceso identitario a lo largo del desarrollo ontogénico, la soledad ante la falta del otro.

Como nuevas exploraciones en el adulto mayor, como urgencia, me motiva investigar y proponer cómo instalar una imagen de ser humano que simplemente pueda estar-en-el-mundo, en su mismidad y su libertad y que el valor de su existencia sea dado por el sólo hecho de ser ahí. Y en esta visión, el adulto mayor logre sentirse comprendido, considerado, y valorado sólo por el hecho de existir y haber sobrevivido a la aventura de haber vivido.

Por otro lado, promover estrategias tendientes a que las relaciones intergeneracionales permanezcan y vuelvan a escucharse. Así mismo, como tarea para la sociedad, comprender –de manera procesal, integral y continua– la voz de esta renovada generación de adultas mayores, comenzando con el ambiente más inmediato, sus vínculos más significativos.

LIMITACIONES Y ALCANCES

La soledad que vivencian estas mujeres se experimenta con un deseo de retiro. No obstante, quienes accedieron a dar entrevistas entregaron material suficiente para cumplir cabalmente con el propósito de esta investigación.

Si bien el amplio rango etario de las participantes (60-90 años) enriquece los discursos, la variedad de los temores y percepción de soledad permitiría un espacio de profundización que diferencie estos

sentimientos basados, por ejemplo, en el nuevo concepto que sitúa a la adultez mayor en dos categorías, tercera y cuarta edad a partir de los 60 y 80 años respectivamente.

Este estudio es también invitación a continuar investigando los procesos humanos, en especial la vejez, desde cada una de las dimensiones humanas que contribuyen a comprender este complejo proceso desde distintas disciplinas que, desde sus diversos aportes enriquecen y dan sentido al quehacer del psicólogo ampliando su horizonte y acercándolo a la experiencia humana. De este modo, se pretende que, en el espacio clínico que es por sobre todo relacional y comprensivo, surja un espacio con sentido que contribuya a construir una merecida calidad de vida.

REFERENCIAS

Acevedo J., González J., Trujillo M. & López M. (2014). El adulto mayor usuario de centros del Instituto Nacional de las Personas Adultas Mayores (Inapam): percepciones sobre su calidad de vida en Saltillo, Coahuila, México. *Revista Perspectivas Sociales*, 16(1), 73-97

Arias, C. (2015). La red de apoyo social. Cambios a lo largo del ciclo vital. *Revista Kairós Gerontología*, 18(20), 149-172.

Arias, C., & Iacub, R. (2015). Aspectos positivos en la investigación e intervención con personas mayores. *Revista Kairós Gerontología*, 18(20), 1-13.

Cardona, J., Villamil, M., Henao, E.; Quintero, Á. (2013). El sentimiento de soledad en adultos. *Medicina UPB*, 32(1), 9-19.

CELADE - División de Población de la CEPAL. (2019). *Revisión 2019 y Naciones Unidas, Departamento de Asuntos Económicos y Sociales, División de Población*. Disponible en: https://www.cepal.org/sites/default/files/static/files/dia_mundial_de_la_poblacion_2019.pdf

Comunidad Mujer (2016). Informe GET, Género, Educación y Trabajo: la brecha persistente. *Primer estudio sobre la desigualdad de género en el ciclo de vida. Una revisión de los últimos 25 años*. Disponible en: <http://www.informeget.cl/wp-content/uploads/2016/06/Informe-GET.pdf>.

Croquevielle, M. & Traverso, G. (2011). El Análisis Existencial de Alfred Längle: La conducta en una vida con aprobación y consentimiento. En E. Martínez (Ed), *Las Psicoterapias Existenciales*. Bogotá, Colombia: Manual Moderno.

Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

Echeverría, G. (2005). *Apuntes Docentes de Metodología de Investigación: ANÁLISIS CUALITATIVO POR CATEGORÍAS*. Santiago, Chile: Universidad Academia de Humanismo Cristiano. Escuela de Psicología. Disponible en: https://www.academia.edu/9444115/Apuntes_Docentes_de_METODOLOGIA_DE_INVESTIGACION_ANALISIS_CUALITATIVO_POR_CATEGORIAS

Encuesta de Caracterización Socioeconómica Nacional. (2017). Síntesis de Resultados. CASEN 2015. Ministerio de Desarrollo Social, Subsecretaría de Evaluación Social. Disponible en: file:///C:/Users/Nane/Documents/Documentos/ASeminario%20de%20investigaci%C3%B3n/investigaciones%20A%20mayor/CASEN_2015_Resultados_adultos_mayores.pdf.

Fernández-Ballesteros R. (2014). *Psicología de la Vejez: Una psicogerontología aplicada*. Madrid, España: Ediciones Pirámide.

Frankl, V. (1984). *El hombre doliente: Fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona, España: Herder.

Freixas, A. (2008). La vida de las Mujeres Mayores a la Luz de la Investigación Feminista. *Anuario de Psicología, Facultad de Barcelona, (39)1*, 41-57.

Fundación Sol (2016). Disponible en: <http://www.fundacionsol.cl/graficos/aislamiento-social-y-desigualdad/>

Gengler, J. (2009) Análisis Existencial y Logoterapia: Bases teóricas para la práctica clínica. *Revista Clínica Psiquiatría y Salud Mental, 26(3-4)*, 200-209.

Han, B-C.n (2014). *La agonía del Eros*. Barcelona, España: Herder.

Holwerda, T. J., Deeg, D. J., Beekman, A. T., Van Tilburg, T. G., Stek, M. L., Jonker & C., Schoevers, R. A. (2012) Feelings of loneliness, but not social isolation, predict dementia onset: results from the Amsterdam Study of the Elderly (AMSTEL). *J Neurol Neurosurg Psychiatry*: doi:10.1136/jnnp-2012-302755.

Layte R., Sexton E. & Savva G. (2013). Quality of life in older age: evidence from an irish cohort study. *Am Geriatr Soc, 61(2)*, 299-305.

Längle, A. (2005). La Búsqueda de Sostén. Análisis Existencial de la Angustia. *Terapia Psicológica, 23(2)*, 57-64.

Längle, A. (2003). El arte de involucrar la Persona – Las Motivaciones Fundamentales de la Existencia como estructura en el Proceso Motivacional. *European Psychotherapy, 4(1)*, 47-58.

Längle, A. (2000). *Las motivaciones fundamentales de la existencia*. Seminario del Dr. Alfried Längle, Buenos Aires, Argentina.

Längle, A. (1992). ¿Qué es lo que estamos buscando, cuando buscamos el sentido?. *La realidad última y sentido, 1(4)*, 306-314.

Längle, A., & Probst, C. (2000). Cuestiones existenciales sobre el Adulto Mayor. *International Medical Journal, 7(3)*, 193-196.

Lasch, C. (1979). *La cultura del narcisismo*. Santiago, Chile: Andrés Bello.

Martínez, E. (2011). La Psicoterapia Centrada en el Sentido. En E. Martínez (Ed), *Las Psicoterapias existenciales*. Bogotá, Colombia: Manual Moderno.

Milosavljevic, V. (2007). *Estadísticas para la equidad de género: Magnitudes y Tendencias en América Latina*. Santiago, Chile: Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

Orange, D. (2012). *Pensar la práctica clínica. Recursos filosóficos para el psicoanálisis contemporáneo y las psicoterapias humanistas*. Santiago, Chile: Cuatro Vientos

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). Disponible en: <http://www.who.int/countries/chl/es/>

Pontificia Universidad Católica de Chile; Caja de Compensación Los Andes. (2017). *Chile y sus Mayores. 10 años de la Encuesta Calidad de Vida en la Vejez*. Disponible en: <http://estudiosdevejez.uc.cl/images/documentos/Libro%20CHILE%20Y%20SUS%20MAYORES.pdf>

Polizzi, L. & Arias C. (2014). Los vínculos que brindan mayor satisfacción en la red de apoyo social de los adultos mayores. *Pensando Psicología*, 10(17), 61-70.

Ramos-Álvarez, D. & Vásquez, A. (2013). Desde la Adulthood Mayor a la Madurescencia: Una mirada subjetiva desde las protagonistas. [Tesis no publicada para optar al Grado de Psicólogo]. Universidad SEK. Santiago de Chile.

Ryff, C., Heller, A., Schaefer, S., Van Reekum, C. & Davidson, R. (2016). Purposeful engagement, healthy aging, and the brain. *Current Behavioral Neuroscience Reports*, 3(4), 318-327.

Sennett, R. (2000). *La corrosión del carácter: las consecuencias personales del nuevo trabajo en el capitalismo*. Barcelona, España: Anagrama.

Servicio Nacional del Adulto Mayor (2015) Disponible en http://www.senama.cl/n5730_16-03-2015.html.

Servicio Nacional del Adulto Mayor (2011) Disponible en http://www.senama.cl/filesapp/INFORME_FINAL_ESTUDIO_RECOPIACION_ESTADISTICA.pdf

Tamer, N. (2008). La perspectiva de la longevidad: Un tema para re-pensar y actuar. *Revista Argentina de Sociología*, (6)10, 91-110.

Thumala Dockendorff, D., Kennedy, B., Calvo, E., González Billault, C., Zitko, P., Lillo Zurita, P., Villagra Castro, R., Ibáñez, A., Assar, R., Andrade, M. & Slachevsky Chonchol, A. (2017). *Envejecimiento y políticas de salud en Chile: nuevas agendas de investigación*. Disponible en <http://repositorio.uchile.cl/handle/2250/152338>

Traverso (2013). Prólogo. En Längle S. & Traverso G. (eds.). *Vivir la Propia Vida*. Santiago, Chile: Mandrágora.

Vieira, E.M., de Oliveira, J. & Vieira, R.F. (2017). Old Age, Finitude and Meaning: Reflections on the Care of Older Adults Based on Logotherapy. *Pastoral Psychology*, 66, 117-128

Vivaldi, F. & Barra, E. (2012). Bienestar psicológico, apoyo social percibido y percepción de salud en adultos mayores. *Terapia psicológica*, 30(2), 23-29.

Windsor, T., Curtis, R. & Luszcz, M. (2015). Sense of purpose as a psychological resource for aging well. *Developmental Psychology*, 51(7), 975-986.

Yalom, I. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona, España: Herder.

Yuni, J. & Urbano, C. (2010). Envejecimiento y género: Perspectivas teóricas y aproximaciones al envejecimiento femenino. *Revista Argentina de Sociología*, 6, 151-169.

Zapata-López, B., Delgado-Villamizar N. & Cardona-Arango, D. (2015). Apoyo social y familiar al adulto mayor del área urbana en Angelópolis, Colombia 2011. *Rev. salud pública*, 17(6), s. p.