



Universidad Pedagógica Nacional

Unidad Ajusco

Licenciatura en Psicología Educativa

Análisis del proyecto de vida en adultos mayores

Tesis
(informe de investigación empírica)
que para obtener el título de
Licenciada en Psicología Educativa
presenta:

Elizabeth Manríquez Almaraz

Dr. Jorge García Villanueva,
asesor de tesis

Jurado de Examen Profesional

Dra. María del Pilar Miguez Fernández

Dra. Rebeca Berridi Ramírez

Mtra. María Imelda González Mecalco

Ciudad de México, marzo de 2016



© **D.R. 2016.** Manríquez Almaraz E. Análisis del proyecto de vida en adultos mayores. (*Tesis de licenciatura*). México: UPN.

Elizabeth M. A.: elmaal.upn@gmail.com

Dr. Jorge García Villanueva: jvillanueva@upn.mx

AGRADECIMIENTOS

Al Dr. Jorge García Villanueva, por la dedicación puesta en su labor docente, por fomentar en cada uno de sus alumnos la responsabilidad de vivir y dirigir nuestras vidas, agradezco su confianza, orientación y apoyo que hizo posible la realización de este proyecto.

Agradezco al centro de día que depositó toda su confianza en mí para realizar este proyecto, sin su ayuda esto no hubiera sido posible, gracias a todas las personas que ahí conocí con las que pude compartir y que me ofrecieron su amistad.

A las personas que accedieron a darme una entrevista y me permitieron conocer un poco de sus vidas y tuvieron la confianza de contarme sus experiencias.

A mi familia por su apoyo incondicional, por motivarme en todo momento y acompañarme en este trayecto. A mi madre y a mi padre que me dieron la vida y la libertad para vivirla, gracias a ustedes hoy concluyo esta etapa de mi vida.

A J. Fernando Bautista, por su amor, comprensión y apoyo, por siempre tener un consejo y alentarme para lograr mis metas.

A todas las personas que me brindaron su apoyo, amigos, profesores y compañeros, a todas y cada una de las personas que directa o indirectamente estuvieron conmigo en mi formación profesional.

Índice

Índice.....	4
Resumen	6
Introducción	7
1. Proyecto de vida	10
1.1 Qué es el proyecto de vida.....	11
1.2 Elementos del proyecto de vida.....	13
2. El adulto mayor.....	15
2.1 Desarrollo cognitivo	17
2.1.1 Inteligencia.....	19
2.1.2 Creatividad.....	20
2.1.3 Sabiduría	21
2.2 Desarrollo social.....	22
2.2.1 Relaciones familiares.....	22
2.2.2 Jubilación.....	23
2.2.3 Situación socioeconómica.....	24
2.3 El proyecto de vida en adultos mayores	27
2.3.1 Proyecto Laboral.....	27
2.3.2 Proyecto formativo	28
2.3.3 Proyecto personal	28
2.4 Por qué tener un proyecto de vida en la vejez.....	29
3. Método.....	33
3.1 Problematización y objeto de estudio	33
3.2 Objetivo General	36
3.3 Objetivos Particulares:.....	36
3.4 Tipo de estudio.....	36
3.5 Características de los entrevistados.....	37
3.6 Técnica e instrumento	39
3.7 Proceso de análisis de la información	39

3.8 Consideraciones éticas	40
4. Resultados.....	42
4.1 Registro y análisis de los datos	42
4.2 Categorización	43
4.3 Expectativas sobre la vejez	43
4. 4 Tiempo libre	45
4.5 Proyecto formativo	47
4.6 Proyecto laboral	49
4.7 Proyecto personal	52
5. Discusión y conclusiones	58
5.1 Expectativas sobre la vejez	58
5.2 Tiempo libre	59
5.3 Proyecto formativo	60
5.4 Proyecto laboral	60
5.5 Proyecto personal	61
6. Alcances del estudio	64
Referencias	66
Apéndice A: Guía de entrevista	71
Apéndice B Consentimiento Informado para Participantes	72
FIGURA 1 GRÁFICA PRINCIPALES PROBLEMAS PARA LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES	26
FIGURA 2 PROCESO DE ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	42
TABLA 1 COMPARACIÓN ENTRE DESEOS O ANHELOS, PLAN Y PROYECTO.....	12
TABLA 2 ENFOQUES SOBRE EL ENVEJECIMIENTO	16
TABLA 3 CARACTERÍSTICAS DE LOS PARTICIPANTES	38
TABLA 4 CORRESPONDENCIAS ENTRE OBJETIVOS Y CATEGORÍAS	41
TABLA 5 SÍNTESIS DE LOS RESULTADOS	57

Resumen

Se examina el proyecto de vida en adultos mayores, desde una perspectiva humanista existencial, se afirma que la vejez es una etapa que forma parte del ciclo vital y como tal debe formar parte del proyecto existencial. Se planteó caracterizar el proyecto de vida en términos laborales, formativos y personales. Se utilizó una metodología cualitativa bajo un enfoque comprensivo interpretativo, se elaboró una entrevista semiestructurada, participaron 6 personas mayores de 60 años beneficiarias de un centro de día para adultos mayores en la Ciudad de México.

El análisis de la información se realizó con las categorías: expectativas sobre la vejez, tiempo libre, proyecto formativo, proyecto laboral y proyecto personal. Se encontró que las personas entrevistadas no tienen expectativas sobre la vejez por ende no cuentan con un proyecto de vida, el tiempo libre se determina por la jubilación y la salud física, el proyecto formativo se relaciona el interés de desarrollar habilidades en el centro de día. En el proyecto laboral se planea trabajar en la informalidad para complementar gastos y mantenerse activos. En el ámbito personal la meta principal es conservarse saludables, el sentido que les atribuyen a su vida se relaciona con la familia, en cuanto a relaciones de pareja los hallazgos dependen del estado civil; las personas viudas señalaron no tener interés en establecer una nueva relación, las personas divorciadas buscan otras relaciones de pareja. Los alcances del estudio resaltan la heterogeneidad de este grupo social, y la necesidad de profundizar en el estudio de este tema.

Palabras clave: Proyecto de vida, adulto mayor, vejez, orientación.

Introducción

La educación desde una perspectiva de la vida humana toma un papel esencial en la construcción de proyectos de vida. Está vinculada a la naturaleza del ser humano y con todo lo que implica su actividad, la dirección de la conducta, la felicidad y su propósito en la vida. Desde una postura orientadora, la educación busca la realización del hombre, en su desarrollo y su forma de actuar (Medina Rubio, 1989). Es formadora de sentido a nivel personal, de una capacidad anticipatoria y de pensamiento crítico - autorreflexivo lo cual contribuye a formar individuos coherentes y responsables en sus acciones y por ende en la construcción de un proyecto de autorrealización (D'Angelo Hernández, 2000).

Morín (1999), señala que la educación, debe considerar las distintas facetas del ser humano: lo individual, social y lo histórico de manera entrelazada con el fin de formar personas capaces de responder: ¿Quiénes somos?, ¿dónde estamos?, ¿de dónde venimos? y ¿a dónde vamos?, interrogantes que permiten la ubicación del sujeto en un espacio y tiempo determinado, en los que se hace presente el origen y la orientación del curso de su vida; fundamentales para la construcción de un proyecto de vida. Al considerar al ser humano de forma integral, la educación debe contribuir a generar la capacidad de situarse en la realidad y el desarrollo del sentido crítico, con el propósito de orientar la toma de decisiones de forma acertada (Medina Rubio, 1989).

El propósito de esta investigación es caracterizar los proyectos de vida de un grupo de adultos mayores, se considera que el proyecto de vida es el resultado de los elementos sociales, culturales y psicológicos que integran al ser humano. El interés por esta población comienza por su crecimiento demográfico y lo que esto representa para la sociedad; según proyecciones de población, para el 2020, existirán 15 millones de adultos mayores, es decir un 13% del total de la población mexicana y para el 2050 se esperan 45.1 millones de personas ancianas equivalentes a un 31% de la población (INEGI, 2010).

Cabe mencionar que además de representar un crecimiento demográfico, el promedio de vida de las personas se ha incrementado considerablemente, en México la esperanza de

vida se estima alrededor de los 75 años (CONAPO, 2015), lo que ha llevado a reflexionar sobre el uso del tiempo libre en esta etapa de la vida, los estereotipos atribuidos a esta etapa, las características psicológicas y socioeconómicas de esta población.

La revisión bibliográfica muestra pocos estudios sobre el proyecto de vida en la vejez en el contexto de México tal es el caso del estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor donde se reporta que los adultos mayores estudiados no cuentan con un proyecto de vida, esto relacionado con la aparición de enfermedades y la situación socioeconómica (Hernandez Zamora, 2006).

Desde la psicología educativa son nulas las investigaciones sobre este tema cabe mencionar que el perfil de egreso de la licenciatura en psicología educativa en la Universidad Pedagógica Nacional, unidad Ajusco, el psicólogo educativo cuenta con conocimientos sobre los procesos de aprendizaje y desarrollo humano para contribuir en la autonomía de las personas, es decir, la formación de personas que puedan pensar por sí mismas, es por ello que una de sus funciones es la orientación y por ende el estudio sobre proyectos de vida (UPN, 2015).

De este modo, el presente trabajo se enfoca en la orientación de los proyectos de vida de adultos mayores, sobre el que vale la pena realizar un análisis del desarrollo de las personas en función a sus posibilidades, su entorno y las características personales, se enfatiza que el ser humano se encuentra en un proceso de formación constante y este no culmina con la vejez, la cual es una etapa de cambios y ajustes psicosociales, en los que la experiencia previa, la formación y el contexto social influirá en cómo es enfrentada (Hernandez Zamora, 2006).

Puede pensarse que si una persona cuenta con un proyecto de vida preconcebido, al llegar a la vejez su tiempo estará orientado a continuar con metas previamente visualizadas; sin embargo, como menciona Ciano & Gavilán (2010), difícilmente existe una reflexión sobre el pasado, presente y futuro para plantearse proyectos en la vejez y en general a lo largo de la vida. En consecuencia, no contar con un proyecto de vida puede afectar de diversas formas

a los adultos mayores, estas afectaciones pueden propiciar una autopercepción negativa, contribuir a un sentimiento de abandono, a percibirse como personas inútiles y sin proyectos (Vidal, 1999).

En la vejez, al igual que en otras etapas de la vida en las que el ser humano se enfrenta a una serie de cambios, se puede experimentar una ausencia de sentido de la existencia, que puede desencadenar la aparición de depresiones, angustias, ansiedades, miedos, intentos suicidas y suicidios (Emil Frankl, 1994). De este modo contar con un proyecto de vida contribuye a tener un sentido para vivir y orientar el tiempo libre en la vejez.

En el caso de los adultos mayores los estudios sobre proyecto de vida se enfocan a determinar la presencia o ausencia de estos, por lo que es relevante realizar un análisis cualitativo con el fin de caracterizar y describir los elementos presentes en las orientaciones de los proyectos de vida en la vejez.

En este sentido, Mialaret (2006), señala la responsabilidad del psicólogo educativo de mantenerse al tanto de los cambios sociales y de los nuevos campos de investigación que le permitan interpretar y analizar la acción educativa, este es el caso de la vejez, por lo que es un tema que conviene estudiar desde la psicología educativa.

Este documento se compone de 6 apartados; en el primero se abordan distintas definiciones sobre el proyecto de vida y los elementos que lo componen. En el segundo se exponen las características del adulto mayor en el desarrollo cognitivo y social, se exponen datos sobre la situación socioeconómica de los adultos mayores en México y finalmente se analiza la importancia del proyecto de vida en la vejez.

En el tercer apartado se explica el método utilizado, bajo un enfoque comprensivo-interpretativo, como técnica de recolección de la información se optó por la entrevista semiestructurada, con el propósito de indagar sobre las orientaciones de los adultos mayores en el área formativa, laboral y personal; para ello se elaboró una guía de entrevista que se

aplicó a 6 personas adultas mayores beneficiarias de un centro de día ubicado en la Ciudad de México, las entrevistas se realizaron en las instalaciones de esta institución.

En el cuarto apartado se presenta la información obtenida. Se organizó con base en las categorías previamente establecidas: tiempo libre, proyecto formativo, proyecto laboral y proyecto personal; luego del trato de la información recabada se estableció la categoría expectativas sobre la vejez.

Finalmente en el quinto y sexto apartado, se expone la discusión de los resultados, conclusiones y los alcances del estudio. Los resultados se muestran de acuerdo a las categorías mencionadas, sin dejar de lado lo que cada participante expresó durante las entrevistas. Se retoma la información proporcionada por los participantes durante las entrevistas, y se exponen los comentarios relevantes para cada una de ellas.

1. Proyecto de vida

El ser humano desde sus orígenes ha creado proyectos cuya evolución se perfeccionó con el desarrollo de su intelecto, racionalidad y capacidad creadora de acción; elementos que lo diferencia de los animales que se encuentran regidos por estímulos ambientales, por lo que el proyecto es inherente a la existencia humana y lo posiciona en un aprendizaje continuo y permanente (Boutinet, 1986; Palladino, 1999).

Proyectar se deriva del latín *proiectāre* que significa arrojar o lanzar hacia adelante, de este modo, proyectar la vida implica un posicionamiento del sujeto hacia el futuro, en el que se exhibe la capacidad de cada persona para elegir la dirección de su vida y para resistirse a la influencia de otros (Sartre, 2001).

Para D'Angelo Hernández (2000), proyectar la vida es un proceso regulador de la personalidad vinculado al grado de maduración de los sujetos en cada una de las etapas evolutivas que componen la existencia humana; desde el nacimiento hasta la vejez. Es en la

adolescencia donde se experimenta un primer acercamiento con el dominio del futuro y el comienzo de la materialización de un proyecto de vida que con el transcurso del tiempo, de las experiencias y los recursos de las personas podrá concretarse.

1.1 Qué es el proyecto de vida

De acuerdo con D'Angelo Hernández (1999), el proyecto de vida es una estructura psicológica que refleja la dirección existencial, material y espiritual de una persona, proyecta el dominio del futuro donde el punto de partida es el contexto socio-histórico en que se encuentra el sujeto.

El proyecto remite al futuro, lo que aún no existe, en relación al tiempo y espacio, el futuro resulta ser el foco de atención, otorgándole sentido al pasado; implica planificar en función del tiempo, recursos y lugares al tiempo que se consideran los resultados que se aspiran lograr. Desde una perspectiva orientadora se trata de vivir y materializar plenamente ese futuro mediante la organización de las aspiraciones y realizaciones, presentes y futuras. (Guichard, 1995; D'Angelo Hernández, 2000; Valencia & Giménez , 2014).

El concepto de proyecto de vida, dentro de una visión de supervivencia plantea una intención, voluntad y planificación que busca la superación del individuo en función de sí y de la sociedad; implica la capacidad de controlar el curso de la vida. Relaciona las experiencias pasadas con las condiciones presentes, transformándolas en proyectos futuros. Requiere recursos materiales y posibilidades de anclarse en la realidad, (Meertens, 2000, citado en Franco Silva & Pérez Salazar, 2009).

Para referirse al proyecto de vida se utilizan indistintamente las palabras: meta, plan, deseos, anhelos; sin embargo, existe una diferencia marcada entre cada uno de estos términos; los deseos no pueden concebirse como un proyecto de vida, puede implicar un anteproyecto o la motivación para elaborarlo.

El proyecto es la orientación de la acción, se sitúa en la realidad y lo que es posible realizar, implica una reflexión sobre elementos del presente, futuro y los medios para conseguir el objetivo planteado, el deseo se limita al ámbito de lo irreal; el plan señala las rutas por las que es posible actuar (Guichard, 1995; Marina, 1993; Zuazua Iriondo, 2007) (Ver Tabla 1).

Para Romero Rodríguez (2004), el proyecto de vida está relacionado con la búsqueda de equilibrio entre el tiempo dedicado al trabajo y la organización del tiempo libre. El tiempo libre se organiza con base en los objetivos planteados por el sujeto, de este modo es parte del proyecto de vida.

El proyecto de vida es una construcción que tiene lugar a lo largo de la existencia del ser humano; se trata de un cuestionamiento constante sobre el sentido de la misma, el estilo de vida y la búsqueda de equilibrio entre los distintos contextos en el que las personas se relacionan (Romero Rodríguez, 2004; Mazini Solér & Mazini Solér, 2006).

Tabla 1 Comparación entre deseos o anhelos, plan y proyecto

Deseos o anhelos	Plan	Proyecto
Motivación	Método	Objetivo
Anteproyecto	Búsqueda de opciones	Dirige la acción

Fuente: Elaboración propia con base en Marina, (1993) y Zuazua Iriondo, (2007)

El proyecto de vida implica el conocimiento de sí mismo a través de identificar las debilidades y potencialidades del individuo y cuyo fin es alcanzar la felicidad, mediante el trazo de planes que contemplen de forma reflexiva y consciente las consecuencias de su actuar (Mazini Solér & Mazini Solér, 2006; Tobón Tobón, 2005).

1.2 Elementos del proyecto de vida

El proyecto de vida representa la capacidad de anticipar, en general constituye lo que se quiere ser. Construir un proyecto de vida forma parte del proceso de maduración y crecimiento del ser humano, involucra la capacidad de elegir y ser consciente del proceso de tomar decisiones (Martina Casullo, 1994).

La construcción de proyectos de vida se relaciona con distintos elementos de orden psicosocial que constituyen al ser humano, tales como: el contexto familiar, laboral, educativo, valores, condición de vida, experiencia, etapa vital, identidad, condición psicológica y situación socioeconómica; (Martina Casullo, 1994; D'Angelo Hernández 1999).

Para que una persona pueda elaborar su proyecto de vida deben existir tres tipos de variables (Martina Casullo, 1994):

- Composición coherente personal e individual
- Ideas congruentes a la época
- Conformación de la vida en función de la realidad social e histórica

De acuerdo con Martina Casullo, (1994) un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y la información de:

- El sujeto: intereses, aptitudes, recursos
- Contexto familiar: expectativas y posibilidades
- Contexto cultural: condición social, económica y política

D'Angelo Hernández (2000), establece que para analizar los proyectos de vida se debe comprender la situación social del desarrollo, término que considera la posición externa y la experiencia personal del individuo, conformada por los siguientes elementos:

- Posibilidades o recursos
- Sistema de necesidades
- Objetivos
- Aspiraciones
- Orientaciones
- Valores

Para Boutinet (1993), el proyecto de vida se compone de cuatro dimensiones. Dimensión biológica; en la que el proyecto se concibe como una necesidad de evolución humana, de cambio. La dimensión existencial; que resalta el sentido de la vida y la experiencia. La dimensión cultural; en la que el sujeto es participe de la innovación y reconstrucción de su entorno y la dimensión práctica; que permitirá la confrontación de los individuos con la realidad.

La construcción de proyectos de vida corresponde a un proceso flexible e intencional que involucra el desarrollo de aprendizajes, por lo que construir un proyecto de vida implica mucho más que visualizar el futuro, se necesita un conjunto de capacidades y habilidades que el individuo pondrá en práctica para planear la acción, al respecto, Romero Rodríguez (2004), señala los siguientes aprendizajes necesarios para la elaboración de proyectos:

- Anticipar: implica explorarse a sí mismo y el entorno
- Construir: tomar de decisiones, planear la acción (capacidad de empleabilidad y ocupabilidad)
- Actuar: planificación del tiempo libre y ocio

Elaborar proyectos a lo largo de la vida es una tarea psicológicamente compleja que requiere una reflexión constante sobre el sentido y dirección de la propia existencia, también se relaciona con el desarrollo evolutivo de los sujetos, es preciso cuestionarse sobre el desarrollo en el adulto mayor y sus características, por lo que en el siguiente apartado se exponen los elementos psicológicos y sociales presentes en la vejez que son necesarios en el proceso de elaborar un proyecto de vida en esta etapa.

2. El adulto mayor

El envejecimiento y la vejez son términos que en ocasiones son utilizados de manera equivalente; sin embargo, su naturaleza refiere a cuestiones distintas por lo que cabe hacer una diferenciación entre ambos conceptos. El envejecimiento es un proceso que comienza desde el nacimiento de los seres vivos, su principal elemento es el transcurso del tiempo; cada organismo envejece a un ritmo diferente.

En los seres humanos resulta ser un proceso en el que intervienen múltiples factores: biológicos, psicológicos y sociales, por lo que la edad cronológica no es representativa de la edad biológica; siendo el envejecimiento una experiencia individual. El envejecimiento humano se ve afectado por elementos internos y externos a los individuos, desde la genética, el ambiente social y el patrón de conductas o hábitos de las personas, se presenta a nivel biológico, psicológico, sociológico y demográfico (Lozano Poveda, 2011).

El envejecimiento biológico se refiere a la composición genética del individuo y es producto de la interacción de éste con el ambiente. El envejecimiento psicológico remite a la psicología del ciclo vital, que explica la tensión entre el crecimiento y declinación. El envejecimiento social se basa en la construcción que la sociedad realiza para explicar los cambios que ocurren con el paso del tiempo, involucra elementos como la organización del trabajo entre hombres y mujeres y la condición social. En el ámbito demográfico el envejecimiento indica el aumento de la población de 60 años o más, de acuerdo a la condición socioeconómica de cada país (Montes De Oca Zavala, 2010).

Tabla 2 Enfoques sobre el envejecimiento

Biológico	Psicológico	Social
Desgaste, deterioro de los órganos y sistemas	Periodos de constancia, estabilidad, crecimiento, declive y disminuciones.	Posición del individuo en la sociedad.
Etapas: Crecimiento Desarrollo Involución Declive	Pérdidas y ganancias	

Fuente: Elaboración propia con base en Fernández Ballesteros, (2004) y Montes De Oca Zavala, (2010)

La vejez es una etapa que se define de acuerdo a la sociedad y la cultura y corresponde a un periodo determinado. Fernández Ballesteros (2004), señala que la vejez es una etapa del ciclo vital que determina el estado de las personas en todos los ámbitos que la integran: biológico, psicológico y social (Ver Tabla 2).

En este sentido, se destacan tres perspectivas sobre la vejez; en primer lugar desde el punto de vista cronológico, donde la edad determina el inicio de esta etapa, por lo general se considera los 60 años; en segundo lugar, el nivel de funcionalidad es otro elemento que es utilizado para definirla, por las limitaciones físicas o enfermedades que pueden aparecer en este periodo y finalmente como una etapa de la vida en el que se pueden presentar pérdidas y ganancias (Montes De Oca Zavala, 2010).

Debido al incremento de este sector de la población y al promedio de vida que en México oscila alrededor de los 80 años, la Organización Mundial de la Salud ha pugnado por un enfoque del envejecimiento activo, definiéndolo como: “el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez” (CNDH, 2012, p.8).

Es notable el aumento de la población de adultos mayores los últimos años; en consecuencia, las características que los identifican son variadas pues es uno de los sectores de la población con mayor heterogeneidad como menciona Lozano Poveda (2011), en las personas con mayor edad se acrecentan las diferencias entre unas y otras debido a la dirección en la que dirigen sus vidas.

En este sentido, el proyecto establece un objetivo formulado en el futuro, para lograrlo se requiere el uso de todos los recursos cognitivos que como seres humanos poseemos. En el siguiente apartado se desarrollan los términos inteligencia, creatividad y sabiduría que se encuentran relacionados con la capacidad del adulto mayor para elegir la dirección que tomará su vida.

2.1 Desarrollo cognitivo

Es común que se hable del declive intelectual en la vejez; sin embargo, no queda claro los términos en que se presenta. El desarrollo cognitivo en el adulto ha sido estudiado desde distintas perspectivas, en primer lugar en los estadios propuestos por Piaget, se identifica la culminación del desarrollo cognitivo en la adolescencia con la concreción del pensamiento formal, caracterizado por la capacidad de pensar de forma abstracta, abordar problemas de manera organizada y sistemática, y considerar varias hipótesis antes de llegar a una solución.

Para dar explicación al pensamiento adulto se habla de la existencia de un pensamiento postformal; diversos autores han intentado caracterizar este pensamiento, Baltes (1987) citado en Hansen Lemme (2003), sugiere que la después de alcanzar la etapa de operaciones formales se pone en práctica otro tipo de inteligencia más sofisticado.

En este sentido se considera que el pensamiento postformal se encuentra ligado a elementos de la vida práctica, en la que la resolución de problemas contempla la incertidumbre y la consideración de respuestas que no son absolutas y hace referencia a pérdidas y ganancias de las capacidades cognitivas que son inevitables con el transcurso del envejecimiento.

Desde la perspectiva del ciclo vital se afirma un desarrollo psicológico durante la vejez Willis Sherry y Warner Schaine (2003), propusieron un modelo de desarrollo cognitivo de la niñez a la vejez en las que se describe el desarrollo como un proceso acorde con los cambios que son significativos para las personas, a como interpretan y responden a sus experiencias. Dicho modelo se compone de siete etapas:

1. Etapa adquisitiva (niñez adolescencia): El desarrollo de habilidades y adquisición de información de manera autónoma es fundamental para relacionarse con la sociedad.
2. Etapa de logro (final de la adolescencia o principios de los veinte hasta principios de los treinta): Los sujetos ponen en práctica sus experiencias para concretar sus metas: formar una familia, tener una profesión.
3. Etapa responsable (finales de los 30 hasta principio de los sesenta años): Se encuentran enfocados en problemas de la vida cotidiana (familia, profesión, trabajo), empleando sus conocimientos y habilidades.
4. Etapa ejecutiva (treinta o cuarenta años a lo largo de la adultez media): Existe mayor complejidad en sus relaciones sociales, se prioriza la responsabilidad ante la jerarquía de los sistemas sociales.
5. Etapa reorganizativa (al final de la adultez media, comienzo de la adultez tardía): Es el principio de la vejez, algunas personas experimentan la separación del trabajo a través del proceso de jubilación, ponen en práctica sus habilidades intelectuales en la reorganización de su vida.
6. Etapa reintegrativa (adultez tardía): Los cambios físicos propios de la vejez influyen en la relación del adulto mayor con su entorno, disminuye la participación social, se priorizan las tareas más significativas para su vida cotidiana.

7. Etapa de creación de legado (vejez avanzada): Se plantea un repaso por la vida, sus competencias cognitivas se enfocan en compartir sus experiencias e historias como un legado para sus seres queridos.

Estas perspectivas señalan la importancia de considerar el desarrollo cognitivo a lo largo de la vida, si bien aún no existe un consenso sobre las características que lo definen, se concuerda que el desarrollo es un proceso individual en el que se presentan ganancias, pérdidas y constancia en el que influirá el contexto del sujeto.

2.1.1 Inteligencia

La interpretación de la vejez desde la psicología, señala la existencia de aspectos que con el paso del tiempo muestran cierto incremento, declive o constancia, estos elementos no tienen un punto de comparación de sujeto a sujeto ya que las condiciones biológicas, psicológicas, sociales y culturales interaccionan entre sí, dando como resultado distintas formas de envejecer y enfrentar la vejez (Fernández Ballesteros, 2000).

De acuerdo con Papalia , Sterns, Feldman, & Camp (2009), la inteligencia es una de las funciones que se vinculan al declive con el aumento de la edad aunque no se han establecido los términos en que esta disminución se experimenta, en consecuencia se ha recurrido a relacionar la inteligencia en la vejez con la competencia del sujeto ante situaciones de la vida cotidiana.

En relación con lo anterior, se ha hablado de dos términos que muestran lo que ocurre con la inteligencia en la vejez. En primer lugar la inteligencia fluida; se refiere a la capacidad de procesar información nueva sin requerir de conocimientos previos, se basa en la percepción de relaciones e inferencias.

En segundo lugar la inteligencia cristalizada; que refiere a la capacidad de aplicar las experiencias y aprendizajes previos adquiridos a lo largo de la vida, por lo que se vincula a la educación y cualquier influencia del contexto y la cultura (Papalia , Sterns, Feldman, & Camp, 2009).

Existen diferencias entre los momentos en que se alcanza el máximo desarrollo de ambas inteligencias. La inteligencia fluida comienza a declinar en la adultez joven ya que depende de los cambios biológicos que presenta el cerebro y el sistema nervioso; en contraste, la inteligencia cristalizada puede incrementarse hasta el final de la vida. (Fernández Ballesteros, 2000).

La capacidad de crear proyectos está vinculada a la integración del pasado, presente y futuro, por lo que en la vejez, la inteligencia cristalizada toma un papel fundamental para esta elaboración ya que el sujeto hará uso de sus conocimientos y experiencias previas para resolver las situaciones que se le presente y por lo tanto establecer un proyecto de vida.

2.1.2 Creatividad

Construir un proyecto de vida no se trata de elaborar proyectos en general, deben ser productivos, novedosos, reflexivos, flexibles, argumentados; es decir, creativos, basados en valores correspondientes a la integridad del ser humano. Por lo que la creatividad forma parte fundamental para elaborar y llevar a la práctica un proyecto de vida (D'Angelo Hernández, 1999).

La creatividad, según el diccionario de la Real Academia Española (2012), se define como: la capacidad o facultad de crear. Es uno de los procesos superiores que se caracteriza por encontrar diversas posibilidades para la resolución de una situación (Zuazua Iriando, 2007).

De Bono (1994), menciona la relevancia de la creatividad en la contemplación del futuro debido a la incertidumbre que este provoca, de este modo un sujeto que accione a través del pensamiento divergente es capaz de considerar las posibilidades que ofrece el futuro bajo una mirada flexible en la planificación, la toma de decisiones y las consecuencias de su actuar.

La capacidad creadora se relaciona con el pensamiento divergente o lateral el cual es el potencial que posee un sujeto para actuar de manera diferente a la habitual ante una situación a través de una serie de estrategias y representaciones que son adquiridas mediante la experiencia, para ello se debe contar con habilidades que permitan generar nuevas ideas y dirigir la toma decisiones (Arboleda Aparicio, 2012).

El pensamiento lateral puede ser aplicado en todos los ámbitos de la vida cotidiana incluso en la elaboración de proyectos de vida, pues influye en el desarrollo personal y social de los sujetos, de este modo ser adulto mayor no resulta ser una limitante para proyectarse de forma creativa; depende de las habilidades del sujeto, sus posibilidades e intereses para continuar su vida de manera activa y productiva (Arboleda Aparicio, 2007; Rodríguez Estrada, 1998).

2.1.3 Sabiduría

De acuerdo con Baltes (2000) citado en (Hansen Lemme, 2003), la sabiduría se define como: “experiencia en la conducción y significado de la vida” (p. 153). La definición que el diccionario de la Real Academia Española (2015), coloca en primer lugar es: “grado más alto del conocimiento”, “conducta prudente en la vida o negocios”, “conocimiento profundo en ciencias, letras o artes”. Definir el concepto de sabiduría es una tarea compleja, que se puede percibir en las definiciones mencionadas, en las que existen distintos elementos que están ligados a ella, desde la experiencia hasta el conocimiento de diversas ramas; es por esto que no existe un consenso en la definición de sabiduría y aún menos su relación con la edad y las características que la conforman.

La sabiduría es un atributo psicológico de orden superior en el que intervienen factores cognitivos que se asocian a las experiencias y aprendizajes adquiridos a lo largo de la vida, factores afectivos, sociales y culturales que permiten al sujeto realizar juicios y valoraciones a cerca de las situaciones que se le presenten en la vida y dar una solución pertinente en la que se considera la complejidad de la situación (Krzemien, 2011).

En este sentido la sabiduría combina las cualidades cognitivas del sujeto y la puesta en práctica para enfrentar la vida (Hansen Lemme, 2003), de este modo permite un mejor manejo ante la incertidumbre y por ende en la preparación de los sujetos para el futuro.

2.2 Desarrollo social

El desarrollo social es vital para el ser humano, en la vejez está relacionado con el cambio de roles en la familia, la culminación de la vida laboral y el inicio del proceso de jubilación, el establecimiento de nuevas relaciones ya sea de pareja o de amistad.

Las relaciones sociales en la vejez funcionan como una red de apoyo con las que el adulto mayor se puede sentir integrado socialmente y evitar sentimientos de aislamiento. La familia es el primer ambiente en el que se mantienen relaciones estrechas en esta etapa, entre hijos, padres y abuelos, en segundo lugar las relaciones que se establecen en la comunidad: vecinos y amigos que en ocasiones pueden sustituir a la familia. En tercer lugar se consideran los lugares ya sean instituciones comunitarias que brinden atención y esparcimiento a los adultos mayores como centros de día, centros comunitarios etc.

2.2.1 Relaciones familiares

La familia puede ser clasificada de acuerdo a su extensión de integrantes, la familia nuclear que se integra por padres e hijos, la familia extensa se compone por integrantes de distintas generaciones, abuelos, hijos, e incluso bisnietos (Hansen Lemme, 2003). En la actualidad existe diversidad de familias, pues no todas las personas llegan a formar un matrimonio o tener hijos, por otro lado el divorcio representa una etapa crítica en la adultez debido a las expectativas del matrimonio resultan frustradas y la vida en pareja se hace conflictiva e insatisfactoria.

La viudez es un elemento presente en los matrimonios en la vejez, principalmente son las mujeres las que la experimentan con mayor frecuencia debido a que la esperanza de vida es mayor para ellas (Triadó Tur, 2001). De este modo las nuevas relaciones amorosas entre personas viudas y divorciadas suelen ser bastante común, buscan una pareja que cumpla con sus expectativas y que les proporcione estabilidad, comprensión y afecto, que todo ser humano independientemente de la edad tiene derecho a disfrutar.

Las relaciones familiares funcionan como una red de apoyo en la vejez, ya que esta le brindará la atención en la parte económica y afectiva, representa estabilidad para el adulto mayor, sobre todo si existe alguna enfermedad o discapacidad (Triadó Tur, 2001).

Las relaciones presentes en la familia se distinguen por el rol de cada miembro (Malla Mora, 2004); entre padres e hijos, la cual se verá modificada por la independencia de los hijos al formar su propia familia, esto se conoce como el nido vacío; sin embargo en la actualidad es común que existan familias extensas donde los hijos forman su propia familia pero comparten el mismo techo con sus padres.

La relación abuelos – nietos, este rol difiere del de los padres, brindan afecto y su papel dentro de la familia en algunos casos se dirige principalmente a apoyar a los hijos en el cuidado de sus nietos, mientras ellos dedican su tiempo a trabajar. En este contexto cabe señalar la importancia de este rol del adulto mayor ya que el vínculo afectivo es satisfactorio para ambos.

2.2.2 Jubilación

La trayectoria laboral del adulto mayor culmina en muchos casos con la jubilación. El término "jubilación", deriva de la palabra júbilo, y se relaciona comúnmente con el descanso después de un período largo dentro del ámbito laboral (Del Carmen Amico, 2009). Sin embargo, el contexto socioeconómico del adulto mayor en México deja en evidencia que este término no es aplicable a todas las personas que pasen por este proceso.

El trabajo es un elemento imprescindible para la satisfacción de necesidades primarias y secundarias del individuo; sin embargo, esta trayectoria se ve terminada a través de la jubilación que de acuerdo con Fernández Ballesteros (2009), es una situación que no necesariamente corresponde con la condición biopsicosocial de los individuos, mas bien corresponde a un proceso regulatorio de la actividad laboral en el que existen límites como la edad para mantenerse dentro del ámbito laboral. La jubilación implica una desvinculación progresiva y una sustitución de unas actividades por otras, genera un cambio de rol y en general requiere nueva adaptación a la situación, la forma en que esta adaptación tiene lugar depende de múltiples factores principalmente del apego al trabajo, de hacer del trabajo el único objetivo o propósito en la vida. En consecuencia contar con proyectos solo en el ámbito laboral influirá en cómo las personas se ajustan a la jubilación. (Meza Mejia & Villalobos Torres , 2008).

La interpretación de la jubilación puede ir desde la sensación de liberación, el fin de una etapa de esfuerzo, sacrificio y realización de actividades que pudieron ser no deseadas, por lo que significa un periodo de descanso, de tiempo libre en el que se puede alcanzar lo que siempre se ha querido pero no se había tenido la oportunidad de realizar (Cuenca Cabeza, 2009).

Para otras personas puede significar un periodo de crisis, relacionado a la etapa final de la vida en la que prevalece el deterioro. En este sentido Cuenca Cabeza , (2009) señala que estas percepciones de la jubilación tienden a ser generalistas y cambiantes pues quienes conciben este periodo como descanso pronto comienzan a echar de menos las actividades que realizaban antes y las que perciben el final de la vida, comienzan a darse cuenta que su situación no es tan devastadora y que es posible seguir viviendo.

2.2.3 Situación socioeconómica

Las condiciones que hoy en día enfrentan los adultos mayores en México se enmarcan en una situación de pobreza, desigualdad y pocas posibilidades de bienestar social; estos elementos influyen la forma en que se relacionan con su entorno y en la dirección en que

transcurre su vida (Arzate Salgado, Fuentes Reyes, & Retel Torres, 2007). Los resultados obtenidos en la Encuesta Nacional Sobre Discriminación en México (ENADIS, 2010), muestra un panorama general de la exclusión que enfrenta la población mexicana adulta mayor en cuanto a la falta de oportunidades, esta situación engloba la actividad laboral y dependencia económica.

En México solo reciben pensión un 25% de los 11 millones de adultos mayores que habitan en la actualidad, esta situación se debe al tipo de trabajo que desempeñaron a lo largo de su vida, ya sea en el ámbito informal, no alcanzar a cotizar lo establecido para recibir una pensión o por haber dedicado gran parte de su tiempo en labores domésticas (Ortega, 2015).

Las personas adultas mayores que reciben una pensión se encuentran en la necesidad de buscar un empleo que les permita solventar sus gastos, ya que los montos de las pensiones resultan insuficientes para mantener una situación económica y de salud estable. Este escenario se complica por la falta de preparación en la población de 60 años, ya que 3 de cada 10 personas no sabe leer ni escribir, además de la discriminación por edad en el sector laboral, por lo que la informalidad es una de sus principales opciones para desempeñarse laboralmente (CIDE, 2012).

En cuanto a la situación laboral, los hombres representan el porcentaje más alto en realizar alguna actividad que le proporcione remuneración económica mientras que un 87.3 por ciento de mujeres no realiza ningún trabajo para cubrir sus gastos.

El principal motivo por el que los adultos mayores no trabajan recae en la realización de actividades del hogar, seguido de estar pensionado, jubilado o incapacitado para trabajar, el porcentaje de personas que se encuentra estudiando es el menor.

La dependencia económica de las personas adultas mayores se observa en más de la mitad de esa población. A seis de cada diez personas adultas mayores las sostiene un familiar u otra persona. Sólo 2.7 personas de cada diez reciben pensión por su trabajo.

Estas cifras reflejan la situación en la que se encuentra actualmente la población adulta mayor en relación a su situación laboral, siendo este uno de los principales problemas para las personas de su edad en México (Ver Figura 1). Por otra parte, estos datos reflejan la percepción de la sociedad sobre este sector de la población, en la que ser adulto mayor implica ser marginado y discriminado, y con pocas o nulas posibilidades de vivir una vejez activa y productiva ya que esto depende de la situación económica estable y de la funcionalidad física y mental con la que las personas llegan a esta edad. (ENADIS, 2010).

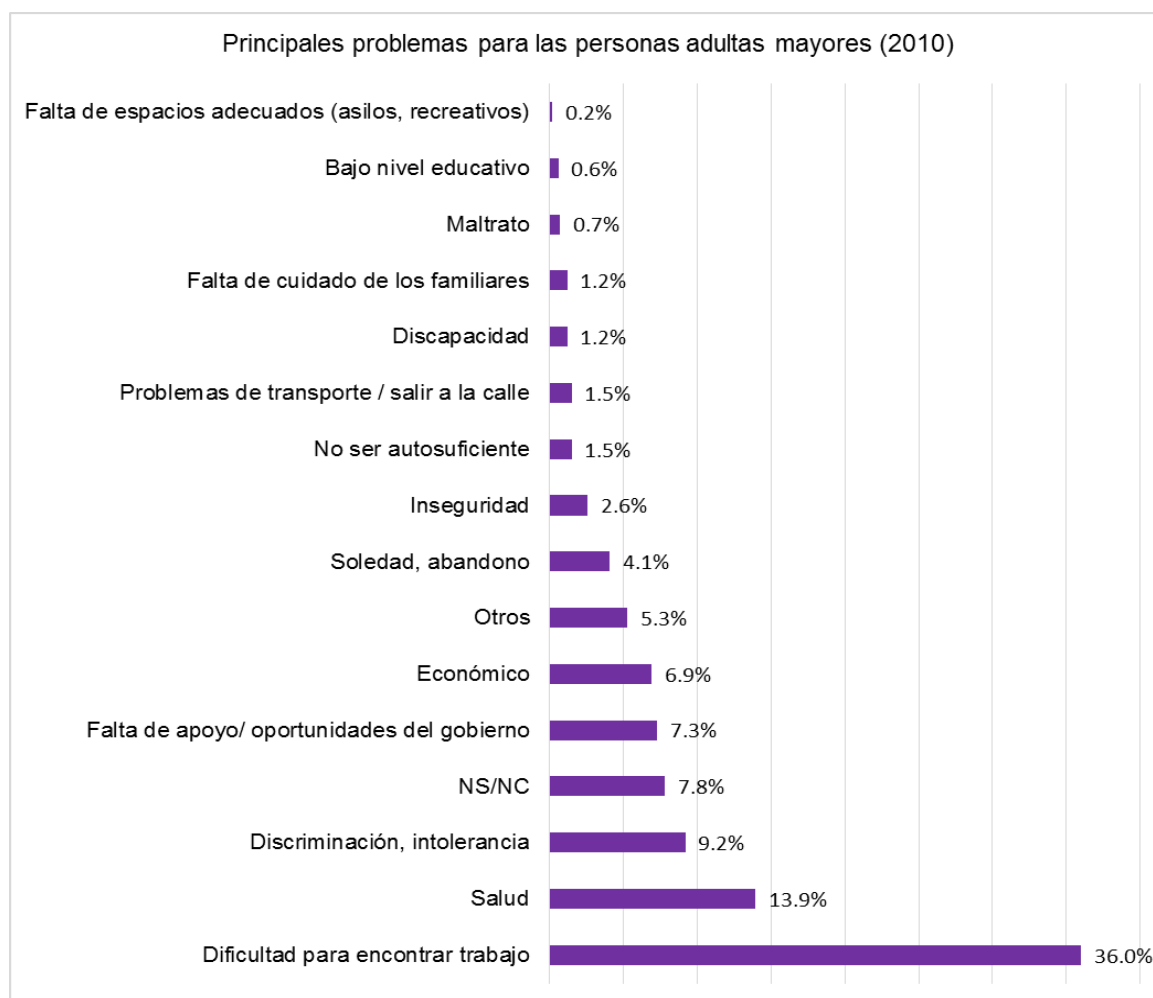


Figura 1 Gráfica Principales problemas para las personas adultas mayores
Fuente: ENADIS (2010)

2.3 El proyecto de vida en adultos mayores

El proyecto de vida en la etapa de la vejez refiere a la planificación y desarrollo de actividades que corresponden a los intereses de cada persona con el propósito de mejorar su calidad de vida; dichos intereses se encuentran definidos por fenómenos como: la jubilación, la modificación de la estructura familiar y el tiempo libre para organizar la acción. Puede estar vinculado a alguna de las siguientes áreas: productiva, educativa, espiritual, cultural o social (Fernández Ballesteros 2002; Rodríguez Estrada, 1998).

Ciano y Gavilán (2010), reportan en una investigación sobre la orientación del proyecto de vida en adultos mayores en Argentina, que las personas adultas mayores orientan sus proyectos de vida principalmente a las actividades educativas, seguido de los proyectos personales y finalmente existe escasa orientación hacia proyectos laborales; sin embargo, en México son escasos los estudios que abordan la temática en la población adulta mayor.

2.3.1 Proyecto Laboral

Estar inmerso en el mundo laboral resulta un factor que influye en la constitución de los individuos, repercute en la construcción de la identidad e influye en la percepción de su papel dentro de este ámbito en el que puede posicionarse como incluido o excluido (Casullo, 1994).

El proyecto laboral comienza con la educación o trayectoria escolar previa a la inserción de las personas al mundo laboral, de acuerdo con Vázquez Gómez (1982), el proyecto laboral cuenta con las siguientes características:

- Complementa la existencia humana
- Es un proceso continuo
- Es integrador o diferenciador de las características personales del sujeto
- Libre y flexible

- La educación como proyecto de vida y laboral
- Práctico y productivo

2.3.2 Proyecto formativo

Es un proyecto a corto plazo que establece las bases del desarrollo profesional y personal. En adultos mayores se dirige a dedicar el tiempo libre diversas actividades referentes a aspectos de la vida del ser humano como el ámbito espiritual, lo social, lo psicológico, intelectual, la parte física y cultural (Bonilla & Mata, 1998; Zuazua Iriondo, 2007).

Este proyecto se relaciona con las capacidades y desarrollo de habilidades en la adultez mayor, esto remite a el concepto de aprendizaje, y desarrollo cognitivo en los adultos mayores ya mencionado en apartados anteriores. En este sentido, en la actualidad se ha pugnado por hablar del aprendizaje a lo largo de la vida, el cual se define como: "...un principio organizativo de todas las formas de educación (formal, no formal e informal) con componentes mejor integrados e interrelacionados" (UNESCO, 2016), la intención de esta perspectiva es posicionar el aprendizaje fuera de las instituciones de educación formal e incluir las actividades relacionadas con el contexto y situación de cada sujeto que contribuyen a la formación del ser humano.

2.3.3 Proyecto personal

El proyecto personal remite a la reflexión de los motivos que dirigen la acción del sujeto; es decir, sobre lo que es importante en su vida, cuestionándose sobre el significado y su origen. Es un proyecto a largo plazo. Se expresa en términos de desarrollo personal, de autorrealización, de valores a defender, de la razón de vivir y de estilo de vida. (Guichard, 1995; Zuazua Iriondo, 2001).

Cada persona es un ser individual dotado de características irrepetibles y por ende con un estilo de vida diferente. La vida requiere estar en constante resolución de problemas en diferentes situaciones, el estilo de vida salta a la vista cuando nos enfrentamos a nuevos retos que generan sentimientos de inseguridad; es esta experimentación de vulnerabilidad la que nos empuja a cambiar de rumbo o fijar un objetivo en la vida.

El estilo de vida comprende la capacidad de respuesta del individuo ante la vida, las motivaciones, emociones y actos y la percepción de sí mismo y el mundo que lo rodea (Adler, 1999). De este modo influye en la contemplación del futuro y la forma de afrontar la incertidumbre y las rutas que se trazan para dirigir la vida.

2.4 Por qué tener un proyecto de vida en la vejez

En los apartados anteriores se expusieron las características del proyecto de vida y algunos elementos cognitivos y sociales relacionados con la capacidad de crear proyectos en la vejez, en este sentido cabe señalar que elementos como los estereotipos entorno a la vejez suelen ser determinantes para una autopercepción negativa que afecta la dirección de la vida y el sentido de la misma para las personas mayores. Los estereotipos se definen de acuerdo con Henry Tajfel (1984), como: “la atribución de características psicológicas generales a grupos humanos grandes” (p.160). De este modo la vejez como categoría social es vinculada a características que socialmente son aceptadas pero no necesariamente verdaderas, por ejemplo creer que los adultos mayores no deben enamorarse o que todo adulto mayor es inactivo (Fernández Ballesteros, 2004).

En la vejez se experimentan cambios a nivel: físico, biológico, psicológico y social; estos cambios en ocasiones derivan en estereotipos acerca de esta etapa, y se expresan en creencias en las que se considera que las personas no cuentan con las características o capacidades necesarias para continuar con su vida de forma activa y participativa (Rodríguez Estrada, 1989).

Esta etapa de la vida se relaciona comúnmente con enfermedad, declinación, fragilidad, falta de productividad, pasividad, incapacidad, limitaciones de las capacidades físicas y psicológicas: consecuencia del deterioro orgánico y producto del paso de los años; sin embargo, la manera en cómo se envejece y la calidad de vida de la cual se puede gozar en esta etapa dependen de recursos intelectuales, sociales, biológicos y materiales acumulados a lo largo de la vida, por lo que es común que las personas relacionen esta etapa con estereotipos como: solitarios, dependientes, aisladas etc. (Zapata Farías , 2012; Monchietti, Roel Cabaleiro, Sánchez, & Lombardo, 2000).

En este sentido Fernández Ballesteros (2004), señala que el desarrollo humano es un proceso constante y continuo a lo largo de la vida en el que se alcanza un estado de maduración física y biológica; no obstante, el desarrollo psicológico de una persona no alcanza un punto máximo en determinado momento, ni se encuentra condicionado por ningún fenómeno externo al sujeto; es decir, el ser humano se encuentra psicológicamente en desarrollo desde el momento de su nacimiento hasta el momento de su muerte y este desarrollo ocurre en tanto exista interacción con el contexto sociocultural.

Algunos estudios sobre proyecto de vida en adultos mayores muestran la ausencia de un proyecto de vida, esto se relaciona con factores como: la situación socioeconómica, padecimiento de alguna enfermedad y principalmente se hace referencia a estereotipos sobre la vejez como una etapa de deterioro, resignación por lo que no vale la pena estimar un proyecto a futuro. (Hernandez Zamora, 2006 y Ciano & Gavilán, 2010).

Por otra parte, estudiar el proyecto de vida de cualquier individuo, remite a cuestionarse sobre el sentido de la vida, de acuerdo con Emil Frankl, (1994), las personas se encuentran en una búsqueda constante de sentido a través de amar a alguien o vivir algo, de situaciones inesperadas que ponen a prueba su forma de solucionar problemas y mediante lo que hace o crea. El propósito de esta búsqueda es conocer el lugar que se ocupa en el mundo, implica la identificación de las limitaciones y potencialidades que se poseen, lo que permitirá planear la vida (Rodríguez Estrada, 1989).

En la vejez retoman importancia los valores, las experiencias y en particular el sentido de la vida, el adulto mayor se posiciona ante la responsabilidad de vivir y dirigir su vida de manera positiva o negativa, esto dependerá del significado que se le atribuye a este periodo (Diéguez, 2000).

Mientras que para los jóvenes existe una prevalencia del futuro, la percepción del tiempo para el adulto mayor se enfoca principalmente en el pasado, lo vivido, en la experiencia. La vejez integra la historia de vida de un sujeto y puede decirse que se construye desde la juventud, por lo que reflexionar sobre el sentido de la vida y plantearse un proyecto no es exclusivo de la vejez (Rodríguez Estrada, 1998).

De acuerdo con Lozano Cardoso (2009), la vida se experimenta en función del tiempo, es un movimiento proyectado hacia adelante, y quien no cuenta con una dirección definida o predeterminada del tiempo, suelen tener sentimientos de vacío, el cual puede ser el caso de personas adultas mayores.

Las personas que carecen de una dirección para sus vidas, se ven rodeadas de un ambiente de mismidad, enajenación, dependencia incluso de fracaso por lo que no es posible llamar a este recorrido como un proyecto de vida, por tanto perciben la realidad desde una sola óptica carente de sentido, de significado, dejándose llevar por las circunstancias que se le presenten (Arboleda Aparicio, 2007).

Por otra parte las enfermedades mentales, principalmente la depresión se ven vinculadas a la falta de sentido de la vida que, de acuerdo con Palencia Nuñez, (2006) señala que cada día es experimentada por un mayor número de personas y es una de las principales causas de mortalidad en el mundo. Esto es considerado como consecuencia de la falta de motivos para vivir y la necesidad de un pensamiento reflexivo ante la realidad. (Acosta Ocampo, 2011).

En definitiva tener un proyecto de vida dota de sentido la existencia del ser humano independientemente de la etapa de la vida en que se encuentre, en consecuencia quien no atribuye a su vida ningún sentido por el cual continuar o en el cual enmarcar sus intereses o metas avanza de manera consciente o inconsciente a una descenso existencial y vital (Arboleda Aparicio , 2007).

Los cambios constantes y la incertidumbre en la vida actual exigen que las personas cuenten con una mejor manera de enfrentar las dificultades, el proyecto de vida permite actuar con antelación y trazar las rutas necesarias de acuerdo con los recursos y necesidades del sujeto, de esta forma se trata de buscar la autorrealización a través de una reflexión constante, vislumbrando los escenarios posibles de cada situación.

En síntesis la tarea de elaborar un proyecto de vida no comienza en la vejez, requiere de un trabajo previo en que el sujeto establezca sus metas y objetivos en la vida, de este modo si es el sujeto tiene una percepción estereotipada sobre la vejez influirá en cómo se visualiza. El proyecto de vida puede contribuir a erradicar los estereotipos sobre esta etapa pues el sujeto se apropia de su destino y es consciente de su entorno, posibilidades y recursos de este modo, cuenta con las herramientas necesarias para inhibir la influencia de elementos externos como las creencias negativas sobre el adulto mayor. En consecuencia, los estereotipos con los que se relaciona comúnmente a las personas adultas mayores resultan ser carentes de argumentos o evidencia para generalizar; sin embargo, pueden limitar la acción del adulto mayor, su estilo de vida y por lo tanto su proyección hacia el futuro.

3. Método

Esta investigación pretende caracterizar los elementos presentes en los proyectos de vida de adultos mayores, sin perder de vista la experiencia y situación del sujeto, por lo que se opta por una metodología cualitativa, la cual se enfoca en la obtención de datos descriptivos, desde una perspectiva holística, fenomenológica y humanista (Taylor & Bogdan, 1987).

Analizar el proyecto de vida implica comprender los significados que las personas atribuyen a sus acciones, de este modo el análisis se enmarca en un enfoque comprensivo interpretativo, el cual permite la interpretación de la vida social, la comprensión del fenómeno estudiado, desde la percepción de las personas y su contexto (Ito Sugiyama & Vargas Núñez, 2005; Sandín Esteban, 2003).

3.1 Problematización y objeto de estudio

Estudiar a la población de 60 años en adelante, requiere un repaso por las definiciones que se le asignan a este grupo etario. Para la Organización Mundial de la Salud se denomina persona de edad avanzada a aquellas de entre 60 y 74 años; personas ancianas o viejas de 75 a 90 años y a quienes sobre pasan de los 90 se les denomina personas longevas (OMS, 2002).

La Organización de las Naciones Unidas, dentro de su definición de adulto mayor considera la condición social, política y económica de un país. En países desarrollados se define como adulto mayor a las personas mayores de 65 años; mientras que en países en vías de desarrollo la edad estimada es de 60 años. México es un país catalogado como un país en vías de desarrollo, por lo que se hará referencia a persona adulta mayor a toda aquella que tenga 60 años o más.

La adultez mayor es una etapa de cambios a nivel físico, psicológico y social, también vinculada al declive en las capacidades físicas que influyen en el nivel de dependencia y funcionalidad para llevar a cabo actividades de la vida cotidiana; sin embargo, Duran, Orbegoz, Uribe Rodríguez y Uribe (2008), refieren que en esta etapa se alcanza un estatus de plenitud que permite interaccionar con el entorno de manera eficiente e independiente gracias a los avances tecnológicos y los aportes de estos al ámbito de la salud; por lo que actualmente existe mayor probabilidad de llegar a la vejez siendo físicamente funcional. En consecuencia pensar en esta etapa como un periodo pasivo e inactivo puede ser válido sólo en algunos casos.

En este sentido, Jiménez Betancourt (2008), señala el error generalizado de considerar la vejez como una etapa con características de deterioro en todos los sentidos, dichas características dependerán de factores como: la personalidad, estilo de vida y ambiente; los cuales, están directamente relacionados con la capacidad de crear proyectos de vida que permitan vivir este periodo con mayor satisfacción y calidad.

Para D'Angelo Hernández (1999), el proyecto de vida dentro del marco de la psicología sintetiza las funciones del desarrollo personal del sujeto en su experiencia social y su importancia surge durante las etapas de cambio de la vida: de niño a adolescente, de adolescente a adulto y de adulto a viejo, en las que son importantes los replanteamientos de la dirección que tomará la vida de una persona.

Se parte de una visión de la vejez como una etapa activa y con la posibilidad de continuar creando proyectos, por lo que se plantea como objetivo caracterizar las orientaciones de los proyectos de vida de un grupo de adultos mayores, ya que uno de los campos laborales para los Psicólogos Educativos es la Orientación (Mialaret, 2006). La función orientadora del psicólogo educativo está directamente relacionada con los proyectos de vida de las personas, como menciona Gavilán (2006), el psicólogo cuenta con una serie de estrategias que permiten apoyar al sujeto orientado en la construcción de proyectos educativos, laborales, personales o sociales a lo largo de la vida.

Los estudios sobre la vejez se han incrementado lo que ha contribuido a una visión general de este fenómeno; las investigaciones se han concentrado en temas demográficos, de política económica y de estructura social, sin profundizar en la diversidad y las particularidades de esta población (Orozco Mares, 2006). Por esta razón se plantea realizar un estudio en esencia cualitativo que permita la caracterización de los proyectos de vida en adultos mayores con el fin de interpretar sus orientaciones laborales, personales y formativas.

Los estudios sobre este tema se dirigen principalmente a jóvenes y adolescentes; por otra parte los estudios sobre proyecto de vida en la vejez se orientan a la identificar la presencia o ausencia de proyectos de vida en adultos mayores.

La investigación se centra en una visión holística, humanista existencial del proyecto de vida, en la que se integran elementos como la historia de vida, motivaciones y situación actual de los sujetos, con el propósito de dar interpretación de forma integral a los proyectos conformados hasta este momento de sus vidas. (Zuazua Iriando, 2001; Boutinet, 1986; D' Angelo Hernández, 2000). Es por eso que el presente trabajo pretende responder las siguientes cuestiones: cómo es utilizado su tiempo libre, qué elementos fueron considerados a lo largo de su vida para llegar a su situación actual y qué elementos conforman actualmente su proyecto de vida a nivel personal, laboral y formativo.

3.2 Objetivo General

Caracterizar el proyecto de vida de un grupo de adultos mayores en el ámbito personal, formativo y laboral.

3.3 Objetivos Particulares:

- 1) Describir los elementos que conforman el proyecto personal de los participantes.
- 2) Describir los elementos que conforman el proyecto formativo de los participantes.
- 3) Describir los elementos del proyecto laboral de los participantes.

3.4 Tipo de estudio

Es un estudio de tipo descriptivo debido a la naturaleza de los datos que se pretenden recabar. Los estudios descriptivos se caracterizan por especificar las variables que se pretenden estudiar, en este caso las características del proyecto de vida a nivel formativo, laboral y personal, mediante conversaciones en las que se pretende interpretar la percepción de la realidad de los participantes desde sus propias palabras (Taylor & Bogdan, 1987).

3.5 Participantes

Colaborar como voluntaria en un centro de día de la Ciudad de México, me permitió conformar la muestra de esta investigación. Este centro de día recibe a personas a partir de los 55 años, que pueden valerse por sí mismas física y mentalmente, la asistencia es estrictamente voluntaria y se requiere una valoración médica y psicológica como requisito de ingreso.

El centro de día, ofrece distintas actividades a sus beneficiarios como: manualidades, danza regional, baile de salón, gimnasia, rehabilitación, computación, inglés, activación mental, yoga, coro, teclado, dibujo y pintura, cine debate y zumba. También ofrecen la posibilidad de concluir la educación básica a quien lo desee a través del Instituto Nacional para la Educación de los Adultos (INEA).

La selección de los participantes se realizó mediante un “muestreo de conveniencia” el cual consiste en establecer las características de los participantes de acuerdo con el acceso a la población (Kerlinger, 2002), tomando en cuenta que la población de interés para esta investigación son personas adultas mayores, se consideraron como:

- ✓ Ser mayor de 60 años
- ✓ Participar de manera voluntaria
- ✓ No contar con ningún trastorno mental que interfiera en la práctica y resultado de la entrevista

De este modo, se invitó de manera directa a distintas personas que cumplieran con los criterios de inclusión, a participar en este proyecto. A cada una de manera personal se le explicó el objetivo del proyecto y de la entrevista, además de especificar que era necesaria su autorización para que la conversación fuera audio grabada; después de esto, las personas tomaron la decisión de participar o no en la investigación.

3.5 Características de los entrevistados.

Los adultos mayores entrevistados fueron en total seis; tres hombres y tres mujeres. En cuanto al estado civil de los participantes tres personas se encuentran casadas, dos son divorciadas y una persona viuda. Al ser una población heterogénea se partió del nivel de escolaridad para unificar las características de los participantes por lo que se buscó contar con el mismo número de participantes, hombre y mujer por cada uno de ellos: primaria, secundaria y superior (Ver Tabla 3).

Tabla 3 Características de los participantes

Seudónimo	Edad	Escolaridad	Estado Civil	Trabaja	Vive con	Recibe pensión o es beneficiario de algún programa social
Sara	85	Secundaria	Viuda	No	Sola	Pensionada
Victoria	64	Licenciatura	Casada	No	Esposo	Pensionada
Enrique	79	Primaria	Viudo	Si	Solo	Pensionado
Armando	72	Licenciatura	Casado	Si	Esposa	Ninguno
Héctor	71	Secundaria	Divorciado	No	Solo	Pensionado
Laura	61	Primaria	Casada	Si	Esposo e hijos	Ninguno

3.6 Técnica e instrumento

Para la recolección de la información se utilizó la entrevista que de acuerdo con Taylor & Bogdan (1987), es una de las técnicas que se utilizan para la obtención de datos en la investigación cualitativa, en la que se obtienen conocimientos sobre la vida social, también considerada como una forma de comunicación interpersonal con un objetivo definido (Galindo, 1987). Esto corresponde a la naturaleza de esta investigación en la que se pretende indagar en distintos aspectos sobre la vida de los participantes, en particular las características de sus proyectos formativos, laborales y personales.

El instrumento utilizado fue la guía de entrevista (Ver Apéndice A) que se caracteriza por contener aspectos generales, de forma no estructurada, en la que se incluye la información que se desea obtener del entrevistado, queda a consideración del investigador la formulación y el orden de las preguntas, es decir, se trata de un manejo de la información flexible (Taylor & Bogdan, 1987).

3.7 Proceso de análisis de la información

El análisis de la información se realizó en cuatro momentos:

- 1) Diseño de la guía de entrevista mediante una tabla de correspondencia entre objetivos y categorías de análisis (Ver Tabla 4).
- 2) Aplicación, transcripción y análisis de una entrevista piloto con el propósito de identificar posibles modificaciones en el instrumento.
- 3) Una vez hechas las modificaciones pertinentes al instrumento se aplicaron las entrevistas. Todas fueron audio grabadas y transcritas conforme a los lineamientos establecidos en el código ético del psicólogo (SMP, 2010), resguardando la confidencialidad de los datos proporcionados por los entrevistados y respetando el sentido de lo expresado en cada conversación.

- 4) Finalmente, se revisó cada una de las entrevistas de acuerdo el proceso que propone Kvale, (2011) (Ver Figura 2), de este modo se identificó las partes relevantes para el análisis de cada entrevista y para la organización de las categorías de análisis.

3.8 Consideraciones éticas

La ética es un elemento imprescindible en la investigación cualitativa. De este modo se informó a los participantes de los objetivos de este estudio a través de un consentimiento informado (Ver Apéndice B). En este se explicó el manejo confidencial de la información proporcionada durante las entrevistas, además de solicitar la autorización para que cada una fuera audio grabada; esto de acuerdo con las normas de confidencialidad que se establecen en el Código Ético del Psicólogo (SMP, 2010).

Tabla 4 Correspondencias entre objetivos y categorías

Objetivo	Categoría	Puntos de la entrevista
Contextualizar la situación actual del sujeto.	Expectativas sobre la vejez	Identificar las expectativas sobre esta etapa de su vida. Identificar si existen proyectos en esta etapa de la vida.
	Tiempo libre	Indagar sobre cómo organiza su tiempo libre y a qué lo dedica. Identificar los elementos que determinan la dedicación de su tiempo a ciertas actividades.
Describir los elementos que conforman el proyecto educativo de los participantes	Proyecto formativo	Identificar la razón por la que asisten al centro de día. Indagar sobre los planes formativos.
Describir los elementos del proyecto laboral de los participantes	Proyecto laboral	Indagar sobre su trayectoria educativa, profesional y laboral. Determinar cómo concluyó o continúa esta trayectoria Indagar sobre el principal sustento económico.
Describir los elementos que conforman el proyecto personal de los participantes	Proyecto personal	Indagar sobre el sentido que le atribuye a su vida. Cuáles son los principales objetivos y metas en su vida. Indagar sobre proyectos familiares o de pareja. Indagar sobre el estilo de vida que mantiene.

4. Resultados

De acuerdo con la información recabada, se toma como referente las categorías establecidas anteriormente para describir las características del proyecto de vida en los adultos mayores entrevistados en el ámbito formativo, laboral y personal.

4.1 Registro y análisis de los datos

El manejo de los datos se realizó de acuerdo con Kvale (2011), en esta lógica, se realizó la transcripción del audio de cada una de las entrevistas; posteriormente se organizó la conversación con base en las categorías antes establecidas como unidades de análisis: expectativas sobre la vejez, tiempo libre, proyecto formativo, proyecto laboral y proyecto personal; para después confrontar los hallazgos con la teoría revisada.

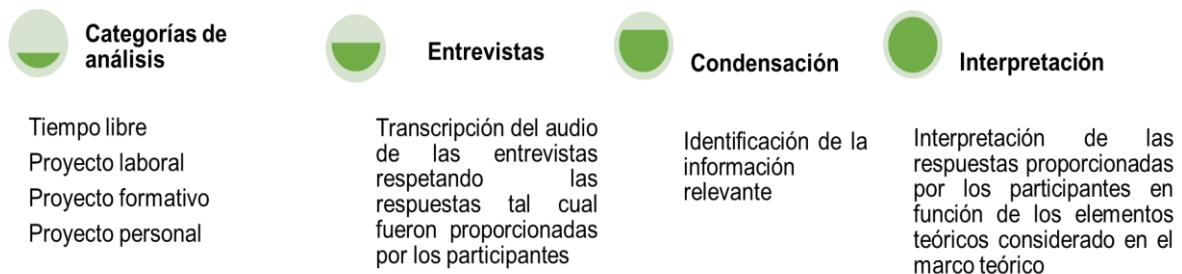


Figura 2 Proceso de análisis de la información

Fuente: Kvale (2011)

4.2 Categorización

Las categorías que conforman la organización de la información fueron retomadas de los referentes teóricos antes expuestos. En un principio se establecieron las categorías: tiempo libre, proyecto formativo, proyecto laboral y proyecto personal; dichas categorías fueron modificadas después de la organización de la información, así se conformó la categoría: Expectativas sobre la vejez.

A continuación se expone la información relevante obtenida por cada categoría, se ejemplifica cada uno de estos hallazgos con las propias palabras de los entrevistados, con el fin de mostrar desde el discurso la situación en cada sujeto.

4.3 Expectativas sobre la vejez

Las personas entrevistadas, fueron cuestionadas sobre las expectativas que tuvieron o tienen sobre la vejez, todas mencionaron no tener ninguna expectativa un ejemplo de esto es Enrique quien afirma nunca haber pensado en su vejez; sin embargo, algunos señalaron lo que representa para ellos esta etapa de la vida; para Sara la vejez es la mejor etapa esto relacionado con el término de responsabilidades como: cuidar a los hijos, Héctor menciona estar consciente de que la vejez es algo que forma parte del ciclo vital y de los cambios que ha experimentado principalmente en el ámbito físico y cognitivo.

“[...] yo creo que esa es una ventaja, de que yo nunca pienso ni pensé que iba a ser de mí, ya de viejo creo que eso ha sido positivo para mí” (Enrique).

“Pues yo pienso que es la mejor porque ya no tengo de quién preocuparme, ya se acabaron, que nunca se acaba uno de preocupar por los hijos de saber que estén bien pero la realidad ya se acabaron”, (Sara).

“[...] todo mundo vamos a experimentar esa etapa de la vida y es muy normal que nos hagamos viejos, que nos salgan arrugas, que tengamos deficiencias que nos duelan las piernas; antes, yo podía brincar muy bien ahora ya no puedo, me he vuelto desmemoriado a veces voy de la cocina a una recámara y digo a qué venía, hígole a qué venía, se nos olvidan las cosas, es normal” (Héctor).

Al cuestionarles sobre la existencia de algún proyecto en esta etapa de su vida señalaron no tener ninguno; Sara y Enrique mencionan que es complicado plantearse proyectos en la vida pues existe la incertidumbre de si se podrán cumplir o si las circunstancias serán las adecuadas para lograrlos. Por su parte, Sara señala que desea evitarles problemas a sus hijos en el momento que ella ya no tenga vida, por lo que un proyecto a corto plazo es vender sus propiedades. Enrique ha optado por adaptarse a las circunstancias que la vida le presente.

“ya no, ya no tiene uno casi proyectos, es que no sabemos si va a llegar al termino de hacerlos por ejemplo, yo ahorita no he podido ir a vender mis casas ahorita, es mi proyecto me voy a ir el 27 de este a ver si vendo mi casa de Mazatlán, porque no quiero dejarles problemas a mis hijos, ellos nunca se han peliado y no quiero que por causa de las casas se pelien, entonces quiero venderlas y repartirles esto es para ti esto es para ti” (Sara).

“... uno tiene que irse adaptando a las circunstancias como venga, como podría decirse pues si irse adaptando poco a poco a la vida que uno va teniendo porque la vida nos pone retos y nos pone, por ejemplo uno puede decir pues yo voy hacer esto, pero luego a veces no se puede entonces llega otra cosa que dice uno bueno no pude hacer esto pero voy hacer esta otra cosa, no estancarse en una sola ni en, porque uno muchas veces... ahora si mencionare como dice Dios uno pone y Dios dispone, muchas veces se dice voy hacer esto y no se logra pues por circunstancias que da la vida ¿no? Uno no sabe cómo va a ser” (Enrique).

4. 4 Tiempo libre

La jubilación es un elemento presente en la vida de muchos adultos mayores, esto representa un cambio en la organización de su tiempo libre, tal es el caso de Victoria que decidió descansar después de jubilarse debido al cansancio acumulado durante el tiempo que laboró; además, las condiciones físicas con las que se llega a la vejez resultan ser determinante para elegir cómo organizar y a qué dedicar el tiempo. Sara menciona que ahora que cuenta con los medios para viajar su condición física representa un obstáculo para hacerlo.

... “ahorita ya no puedo hacer muchas cosas por ejemplo tenía muchas ganas de conocer la India pero ya no me siento capacitada, por lo discapacitada que estoy, son muchas partes a las que tiene uno que ir entons ahora que puedo, ahora que tengo no puedo”, (Sara).

“... después de jubilarme yo lo que quería era viajar o trabajar en una escuela particular, pero analizando todo dije, bueno si yo me jubilé fue precisamente porque ya estoy muy cansada es mucho desgaste” (Victoria).

Existen casos como el de Armando quien continúa trabajando y su prioridad son las actividades que este le demande, por ejemplo asistir a cursos de capacitación. El tiempo libre del que dispone lo dedica principalmente a la familia y a convivir con amigos esto causa que él se sienta vivo.

“Estoy tomando un curso que me está pagando la delegación en la universidad la UAM que se llama administración, nueva administración para el gobierno del Distrito Federal...” (Armando).

[...] esa es mi vida, no hago otra cosa, más que trabajar tratar de divertirme convivir con la familia, tengo muchas amistades, tengo muchas, muchas, muchas, la llevo bien con casi todo el mundo, no sé doy confianza o algo porque pues digo vamos a bailar, vamos a comer y como que no ha habido una cosa que nos repelen a uno porque soy admitido dentro de la gente y eso me hace vivir, no quiero ser cómo puede decirse, este, ya quedarme estático porque sé que no es mi vida, tengo ganas de durar cuando menos otros 10 años pero bien” (Armando).

Una persona entrevistada señaló que no desea jubilarse porque considera que aún tiene la capacidad para continuar dentro de su trabajo. Expresa su desagrado al pensar en este proceso, pues al dejar de trabajar y recibir una pensión mensual no sería suficiente para continuar con el estilo de vida que actualmente sostiene: sin carencias económicas. Además, se encuentra tan acostumbrado a la rutina que tiene actualmente que no le gustaría vivir la experiencia de no tener que hacer.

“no he podido jubilarme porque tengo muchos compromisos que yo me he adquirido, digo me gusta traer un buen coche, pues vestirme, verdad, todo eso cuesta verdad, entonces siento que si me jubilo pues mi sueldo se va a la mitad, es la verdad, entonces es una de las razones por las que no me jubilo y aparte pues siento yo que para jubilarse, para disfrutar una jubilación a una edad madura o a la edad que sea, se requiere tener medios económicos ...la verdad, siento que no aguantaría el, la ociosidad o hacer nada” (Armando).

4.5 Proyecto formativo

Los motivos por los que las personas entrevistadas asisten al centro de día, están orientados a buscar alguna actividad que les permita mejorar su estilo de vida tal es el caso de Victoria quien buscaba algo que le permitiera dedicar tiempo a su desarrollo personal, también buscan realizar actividades que no habían podido hacer en otros momentos de sus vidas por ejemplo bailar, que es lo que buscó Armando al llegar al centro de día.

“...alguien me invitó a venir aquí y me gustó, me gustó, vine a la gimnasia primero, es a lo primero que yo llegué y fue algo que como que yo estaba esperando, no, hacer algo para mí, mi beneficio porque cuando alguien trabaja doble turno no tiene ese tiempo de darse, a veces caminaba pero no era una disciplina y yo necesitaba una disciplina entonces me gusto estar aquí y estuve también en yoga, me gustó mucho estar en yoga pues es ocuparme de mí” (Victoria).

“...yo tengo aquí más de dos años, vine al principio a baile... así fue como yo empecé a... porque llegue aquí porque yo quise bailar y cada cosa que ha pasado ha sido porque he querido no quedarme con las ganas de todo” (Armando).

El centro de día les brinda una serie de talleres, algunas personas al involucrarse en estas actividades descubrieron nuevos intereses y han demostrado un buen desempeño en las labores que realizan, por ejemplo Enrique ha demostrado el talento que tiene en la clase de dibujo a pesar de que nunca imaginó como sería su vejez, ahora es reconocido por sus compañeros de clase.

“antes yo no sabía cómo se hacía un dibujo, tenía noción pero yo no sabía, yo pensaba que llegaba y luego, luego ya iba a pintar ahí, pero pasa que no, la maestra me puso hacer que unos cuadritos ahí como unas como decimos ahora, antes decíamos en parvulitos, era como entrar aquí en kínder, entonces aquí es eso, entra uno aquí y empieza a hacer cosas pequeñas para ir poco a poco evolucionando e ir las haciendo mejor, después ya empecé con la pintura empecé a colorear y tal vez peque de modestia pero mis compañeras y la maestra dicen que ahorita soy el que pinta mejor imagínese cómo será el que pinta horrible” (Enrique).

Algunas personas llegaron al centro de día con el propósito de aprender algo nuevo se involucraron en clases que representan un reto para ellos como: computación o se enfocaron en concluir algún nivel de escolaridad. En el caso de Laura, el nivel de escolaridad limitó sus posibilidades para atender un negocio propio, por lo que ella decidió enfrentar sus temores y concluir la primaria lo cual generó en ella gran satisfacción.

“...tienen clases de la computación que es lo que más me interesaba... porque me llama la atención es algo que no sé, y todo lo que no se me llama la atención a mí, yo fui un poco, fui inquieto siempre y todo lo que no sabía me gusta aprenderlo entonces estaba la computación porque me gusta aprender y veo que todo mundo sabe computación menos yo” (Héctor).

“...yo iba a vender y iba a cobrar y resulta que compré mandado y van a comprar y yo sabía hacer la cuenta de un kilo, de medio kilo, pero no si se pasaban o no se pasaban, entonces una señora me dice, cuánto es de esto, se pasaba..., entonces ahora que vinieron aquí, para que los adultos, este, estudiaran la primaria, me metí y yo decía, no voy a poder, no voy a poder, pero he visto que si he podido y me siento tan contenta, porque ya empecé a usar la calculadora que no sabía hacer las sumas empiezo con las restas y pues veo que lo que me explica el maestro si pues sí, me ha sacado adelante y pues si me siento contenta... ya no me van a hacer tonta ni voy a necesitar de nadie pa' que me esté diciendo cuánto debo de cobrar” (Laura).

4.6 Proyecto laboral

La trayectoria profesional o laboral de los participantes concluyó principalmente con la jubilación, sobre este proceso la experiencia de cada uno se relaciona con distintas necesidades que se presentaron desde preservar su estado de salud debido al estrés al que por mucho tiempo estuvieron expuestos hasta por necesidad económica debido a problemas personales como es el caso de Enrique.

“yo no quería jubilarme todavía pensaba que estaba en mi mejor momento, pues yo sentía que la experiencia que había adquirido era todavía momento de aplicarla, de dar todavía más, pero sí, también estaba muy cansada y estaba mal de salud, cosa que fue mejorando al paso del descanso, no, si yo estaba muy cansada yo tenía doble plaza y es muy muy cansado desgastante” (Victoria).

Mire mi jubilación no fue por este, por que cumpliera la edad, la edad del límite en ese tiempo era de 60 años, mi esposa ya estaba enferma entonces ya no podía salir y trabajar y dejarla ahí... tuve que renunciar a mi trabajo, cumplidas las 50 cotizaciones y ya me pensioné... yo platicando con ella le dije ya tengo la edad pues voy a pensionarme para ya no dejarte sola y ya hice mis trámites me la aceptaron, fui y la di de alta y ya nos pusimos y ya platicamos y ahora ¿qué hacemos con esto? no nos va alcanzar un día me dijo ella, por qué no te pones a vender gelatinas, le dije: pues sí, pues yo creo que sí, entonces de 7 de la mañana a las 10 de la mañana yo salgo a vender y sigo esa rutina...” (Enrique).

Para los que se encuentran jubilados y reciben una pensión mensual representa un ingreso que les genera cierta estabilidad y confianza al tener un lugar al cual acudir si se presentara una emergencia médica. Este ingreso mensual es uno de sus principales sustentos económicos, en el caso de Sara también recibe apoyo económico por parte de una de sus hijas. En el caso de Enrique a partir de que decidió jubilarse tuvo que buscar ingresos extras para mantenerse.

“Empezando porque tengo mi jubilación de ahí me da mucha confianza, el tener esa jubilación porque ahorita me apoyo mucho también en el, pero de hecho sé que si yo me ajusto esa jubilación me puede ayudar en lo que va de la vida, en lo que me falte de vida tengo ISSSTE, entonces pienso que en algún momento si no tuviera yo los medios para ver un doctor particular pues me voy al ISSSTE” (Victoria).

“bueno ella que no ve que no me compra me tiene el refrigerador lleno de cosas que a veces ni las puedo comer de tanta cosa que me trae, siempre me compra ropa, pero no, yo tengo mi pensión” (Sara).

“entonces ya ahí ya había centavitos más y luego como ella perdió un ojo por razón de la diabetes le dieron una beca por discapacidad visual, entonces lo de las gelatinas, lo de mi pensión y eso era un dinerito que nos alcanzaba muy bien”(Enrique).

De los entrevistados sólo dos personas se encuentran trabajando, una de manera informal y otra de manera formal. Por otro lado Armando planea poner algún negocio, con el propósito de mantenerse activo. Laura no trabaja actualmente, pero busca ingresos extras mediante la venta de lo que elabora en el taller de manualidades.

“estaba pensando yo en un negocio nada más necesito encontrar una buena accesoria yo tengo hijos que se dedican a eso y ganan mucho muy buen dinero, vender todos los artículos de cachorro, pero yo lo quiero en Coyoacán donde va mucha gente no la misma, la misma la misma, si no es mucha gente flotante que va y deja dinero pero no he encontrado un buen lugar, pero yo de poner pongo una cosa de esas donde yo pueda llevar un control completo y pueda esclavizarme en el negocio, digo mi hija tiene encargadas en todas sus tiendas y la verdad le ha ido muy bien y ella es distribuidora ya entonces es fácil hacer ese negocio, he pensado, mas no he dicho lo voy hacer, en un momento dado haría una cosa de esas pa'que aun que se pero no pienso jubilarme todavía” (Armando).

“si a mi edad yo encuentro un trabajo que yo lo pueda desarrollar pues sí lo voy hacer con mucho gusto ya me ofrecieron uno, pero empiezo hasta enero es vender productos de Herbalife, es un producto alimenticio pues es un producto bueno para la salud, entonces eso creo que sí lo puedo hacer, no es andar cargando nada, ni todo el día, lo haces e día que quieras y con la gente que conozcas, entonces creo que sí puedo empezar pero hasta enero y ya es un trabajo más tranquilo” (Héctor).

“Ahorita ya no, pero digamos de que estoy aquí con la maestra Patricia, que hacemos manualidades las pulseras y eso sí lo vendo o sea me ayudo con eso y aparte me ayudo con este, con lo que me dan cada mes de discapacidad, porque como le digo estoy mala de, bueno ya me pusieron ahí de, este, en visto porque en todo traigo problemas y ahora con la caída que tuve, los tendones, la muñeca, luego las costillas me lastime el hombro las rodillas, el tobillo” (Laura).

4.7 Proyecto personal

Los principales objetivos o metas en la vida de los entrevistados se orientan a conseguir un estilo de vida saludable; Armando pretende continuar con un estilo de vida activo, atendiendo su trabajo y a su familia además de cambiar hábitos que considera dañinos por ejemplo: dejar de beber; Héctor se plantea como metas están vivir muchos años por lo cual se ha enfocado en descansar y cuidar de su salud física.

“yo quiero vivir un tiempo más pero vivirlo bien, por esa razón trato de eliminar cosas que me hacen daño que me perjudican, quiero terminar este sexenio en el trabajo, siempre voy así ¿no?, este sexenio y ya me jubilo luego ya viene el otro y me jala un cuate y me echo otros 6 años, pero mi meta es seguir trabajando cuando menos este sexenio en la oficina uno de las oficinas las que yo visito hay una escalera de caracol de esas de fierro entonces yo subo esa escalera porque hay un sanitario hasta arriba, nadie lo ocupa porque son muy flojos de subir hasta allá arriba, yo subo a ese sanitario entonces lo hago como un medidor, subo todavía muy bien bajo muy bien el caracol, sabroso ¿no?, no siento ningún cansancio no siento miedo de caerme, cuando yo vea que me cuesta trabajo subir ese, me regreso voy a la oficina de personal y pido mi jubilación, ese es mi termómetro, pero por mientras este bien no pienso dejar de trabajar, ni pienso dejar de hacer las actividades que hago... si llega un momento en que hay que depender, yo tengo pensado alquilar una persona especialmente para que me cuide” (Armando).

“es primero mi objetivo es ahorita, estar bien de salud, cuidarme, te digo yo tengo 18 años que no volví a beber nunca; un día dije no vuelvo a beber y no volví a beber nunca y era yo parrandero” (Armando).

“mis principales objetivos es vivir bien, tranquilo, sano, ya he trabajado mucho, entonces ya quiero estar tranquilo, pasarla bien, cuidarme lo más posible, por qué, porque nos gusta vivir parece mentira, pero a todo mundo nos gusta vivir, hay gente que dice no yo no me quiero morir, le tienen miedo a la muerte, yo no le tengo miedo a la muerte pero si me gustaría que el día que llegara que no sufriera, ...pues trato de vivir tranquilo, mis metas son pues llegar a los 80, 85 años que llego mi papá o 90 que llego mi mamá pero en buenas condiciones, por eso no tomo no fumo no me desvelo, tomo buenos medicamentos, voy al seguro social” (Héctor).

El sentido que le atribuyen algunas personas entrevistadas a su vida está relacionado con asistir al centro de día ya que este lugar les permite sentirse motivados, activos y en contacto con otras personas con las que pueden convivir y compartir experiencias y opiniones. Otro elemento relevante es la familia, Sara por ejemplo señala que el sentido de su vida es su hija, aunque también hace referencia al lugar que ocupa en el centro de día.

Imagínese si yo no tuviera esta motivación, esto de aquí qué haría de mi vida, dormir, comer y dormir, no tendría chiste, no tendría la, una vida monótona como que no ayuda en nada al cuerpo a la mente, tener la mente así cerrada, sin embargo, aquí uno hace, viene uno y ya con el simple hecho de platicar con alguno de nuestros compañeros, compañeras pues eso motiva a hacer otras cosas que uno no tiene en mente por ejemplo nos ponemos a platicar, fijate que yo esto yo voy a hacer esto, voy hacer esto otro, y ¿tú? No pues yo también, entonces son impresiones que hay veces que son buenas, todo lo que se diga lo que digamos yo creo que es bueno, depende de nosotros como lo tomemos, porque muchos somos negativos y otros no, muchos reniegan de su vejez yo no, le digo yo tenía ahora una compañera que ella reniegaba de su vejez, pero por qué reniegas de tu vejez, no que yo ya no sirvo para nada, no, tú estás en un error, tú siempre vas a servir vas hacer algo, siendo lo que eres hasta ahora ya no tienes las habilidades que tenías antes, esas todos las vamos perdiendo, eso que tú digas que ya no sirves para nada, pregúntale a tu familia si ya no les sirves para nada entonces sí tómatelo en serio, pero si no, tu sigue luchando por lo que eres y por lo que puedes hacer y por todo no te des por vencida (Enrique).

“pues nomás mi hija porque otra gente, no o sea a veces me gusta venir porque arreglo las plantas también me gusta mucho ay digo voy a ir a regar mi planta que ya todas esas plantas yo las he traído entonces me gusta regarlas, por ejemplo hoy no pensaba venir pero vi muy seca esa que está colgando y dije voy a ir a eso voy a ir a regar eso y a ponerle un palito para que no esté tan mal” (Sara).

Cada persona que fue entrevistada al contar con una historia de vida única, poseen un estilo de vida diferente; por una parte existen diferencias entre las personas que trabajan actualmente, las que ya se jubilaron, y quienes son y siguen siendo amas de casa además de asistir a un centro de día puede ser un elemento en el que sus estilos de vida coinciden, pero los motivos que los llevan a involucrarse en esta institución también son diversos, por lo que el punto en que coinciden es en hacer lo posible por mantener la salud.

“lo que hago es cuidarme en los alimentos por ejemplo es tener una salud adecuada y eso se logra pues con ejercicio con buena alimentación, con una alimentación adecuada siempre cocinamos para poder comer con poca grasa y entonces uno de mis proyectos pues es eso no de estilo de vida es cocinar para poder comer más sano” (Victoria).

En cuanto a proyectos familiares, solo dos personas señalaron que su principal meta familiar era continuar conviviendo como lo hacen hasta el momento con su familia pues como en el caso de Sara es lo más valioso para ella. Armando hace referencia a que su propósito es no depender de alguien por lo que si llega el momento en que ya no pudiera valerse por sí mismo planea contratar a alguien que se encargue especialmente de su cuidado.

“yo de mi vida te digo, es tener buena salud, tener la familia unida como convivimos hasta el día de hoy, no causarle lástima a los hijos, tener de qué vivir y saber pues que si llega un momento en que hay que depender, yo tengo pensado alquilar una persona especialmente para que me cuide” (Armando).

“pues yo creo que lo más valioso que tiene uno son sus hijos aunque a veces no los vea porque están lejos y lo más valioso pues es mi hija con la que estoy” (Sara).

En el caso de los proyectos de pareja, las personas que se encuentran casadas, solo una persona mencionó tener planes, relacionados con viajar y disfrutar de tiempo juntos. Por otra parte, las personas viudas mencionaron no tener interés en buscar otra pareja; Sara expresó que después de su marido no quiso tener ningún compromiso con otra persona. Enrique por su parte menciona que a su edad ya no concibe la idea de encontrar una pareja, pues no cuenta con un sustento económico para mantener a otra persona, esto relacionado con sus creencias sobre el papel de hombre y mujer en la sociedad.

“no, no porque me pongo a pensar, ya tengo cumplidos 79 años, voy para los 80, ¿qué puedo ofrecerle a otra persona?, es decir ya no gano lo que ganaba antes que tenía mi esposa, y luego mi esposa era una mujer muy trabajadora estuvimos muy bien y vuelvo a repetir ahora si yo buscará a otra persona, ¿usted cree que podría darle todo lo necesario?, creo que ya no, entonces digo para qué, entonces mejor así solo, porque tal vez sí podría, también hay personas que están jubiladas que llegaron a acuerdos a los que pues yo tengo esto y esto y pus los dos ponemos algo de nuestra parte y el gasto es para los dos pero a mí no me gustaría eso, porque yo estoy acostumbrado, ...se acostumbraba en el pueblo que el hombre es el que trabaja el hombre debe ser quien debe dar todo, ahora en esta época ya no, antes la mujer no trabajaba, no por eso soy hombre y tú te estás en la casa, ahora no ahora trabaja el hombre y trabaja la mujer y yo estoy chapado a la antigua” (Enrique).

Armando continúa casado; sin embargo, lleva varios años separado de su esposa y actualmente sostiene una relación que él refiere como firme, señala que no tiene planes de casarse con esta persona.

“pero yo actualmente tengo otra pareja... no es una pareja formal, es una pareja firme, no tengo ningún compromiso con ella no existe ningún papel son dos frases adultas, que nos hemos llevado bien, que hemos comido, nos gusta bailar, nos gusta salir, no hay ningún papel, no pienso yo firmar nada” (Armando).

En el caso de Héctor, después de su divorcio ha tenido la experiencia de dos relaciones las cuales han terminado, él hace mención de estar dispuesto a mantener otra relación, pero no ha encontrado a la persona que cumpla con sus expectativas.

“He tenido otras dos parejas, pero, e inclusive una de ellas se quería casar también conmigo, me dice, ¿nos casamos?, le dije, sabes contar, dice sí, pues no cuentes conmigo. No ya, no cómo le diré, no sé, no sé, todavía, yo creo que no he encontrado la persona adecuada, porque yo creo que de las dos parejas que tuve, fuera del matrimonio después de que me casé, si hubiera encontrado alguna persona que fuera a fin a mí, a lo mejor si me hubiera vuelto a casar , además le digo una cosa yo sé que el punto de equilibrio de un hombre y de una mujer es tener su pareja, definitivamente es el punto de equilibrio para estar bien, yo no la tengo ahorita pero espero si tenerla, nada más que me gustaría encontrar a una persona nada más que fuéramos afines” (Héctor).

En este apartado se mostraron los resultados por categoría a través de las palabras de los participantes, con el propósito de sintetizar dichos resultados se elaboró la siguiente tabla en la que se puede apreciar los hallazgos relevantes de cada una de las categorías.

Tabla 5 Síntesis de los resultados

Categoría	Hallazgos
Expectativas sobre la vejez	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Se perciben mentalmente aptos para realizar diversas actividades, señalan como principal limitante el padecimiento de algunas enfermedades. ▪ No hay expectativas previas a la vejez.
Tiempo Libre	<ul style="list-style-type: none"> ▪ La organización del tiempo se encuentra determinada por dos elementos: jubilación y salud física. ▪ El tiempo libre es empleado en viajar, convivir con amistades, pareja o familia, en general a realizar actividades que les gusta.
Proyecto formativo	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Al asistir a un centro de día descubrieron nuevos intereses y han desarrollado habilidades en ámbitos como: pintura, cursar la educación básica, canto, bailar. ▪ Desean continuar asistiendo a las actividades del centro de día mientras les sea posible, como una forma de ocupar su tiempo libre. ▪ Quienes llegaron al centro de día con el propósito de aprender algo nuevo se involucraron en clases que representan un reto para ellos como: computación o se enfocaron en concluir algún nivel de escolaridad.
Proyecto laboral	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Todos los participantes han trabajado durante gran parte de su vida, tanto en el ámbito formal e informal. ▪ La mayoría de los participantes recibe una pensión mensual por haberse jubilado, a excepción de una persona que continúa trabajando formalmente. ▪ La mayoría trabaja o planea hacerlo en la informalidad, principalmente para complementar sus gastos y para mantenerse ocupado.
Proyecto personal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ El objetivo principal es trabajar en conservarse saludable por los años que sigan. ▪ El sentido que atribuyen a su vida, está relacionado con la familia. ▪ En cuanto a las relaciones de pareja las respuestas fueron diversas; las personas viudas señalan no tener interés en buscar una nueva relación de pareja porque a su edad no cuentan con los recursos para mantenerla o por no desear compromisos; quienes son divorciados han tenido otras parejas, una de ellas no pretende volver a casarse, otra señala que continúa en espera de una persona que se ajuste a sus expectativas.

5. Discusión y conclusiones

La presente investigación tuvo como objetivo caracterizar el proyecto de vida de un grupo de adultos mayores; debido al aumento de este sector poblacional en relación con la función de un sistema educativo y de los profesionales de la educación, en este caso de los psicólogos educativos, de contribuir en la formación de personas conscientes de su existir y protagonistas de la dirección de su vida como señala Boutinet (1986).

Con el propósito de realizar un acercamiento a la vida y la orientación de las personas que accedieron a participar en este estudio, se optó por una perspectiva humanista existencial en la cual es imprescindible integrar los elementos que permitieron indagar sobre las expectativas sobre la vejez, además de conocer la organización de su tiempo y con base en esto describir los elementos de los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven.

De acuerdo con el objetivo general se planteó caracterizar los proyectos de vida de un grupo de adultos mayores en términos laborales, formativos y personales. En esta lógica se obtuvo que las personas entrevistadas no cuentan con un proyecto de vida elaborado; sin embargo, se perciben las características de su orientación en los ámbitos antes mencionados.

5.1 Expectativas sobre la vejez

Este apartado nos remite a las definiciones antes expuestas sobre proyecto de vida; contar con un proyecto de vida implica una percepción compuesta del pasado, presente y futuro, en este sentido, es la orientación de la conducta del sujeto hacia un futuro que aún no llega. Al no contar con expectativas sobre la vejez se puede percibir que no existe un proyecto de vida elaborado y que probablemente no lo hubo desde etapas anteriores.

De acuerdo con Boutinet (1993), tener un objetivo o un plan no garantiza la existencia de un proyecto de vida, para ello se requiere una reflexión en la que se incluya la valoración de los factores presentes en la vida del individuo: sus posibilidades, motivaciones, e intereses. De este modo tener un plan no implica la conformación de un proyecto y tener un objetivo en la vida no significa contar con los medios para lograr ese objetivo.

Existe una percepción estereotipada sobre la vejez relacionada con creencias sobre la incapacidad de crear proyectos en esta etapa de la vida; se alude a la incertidumbre de si se podrán cumplir los objetivos planteados, sin embargo el proyecto de vida cobra sentido ante esta incertidumbre la cual nos permite trazar las rutas para lograr lo que queremos ser, de este modo no es un impedimento ni un argumento suficiente para depositar la dirección de nuestras vidas en agentes externos, puesto que establecer un proyecto de vida implica la reflexión constante de la posición que ocupamos ante la realidad.

5.2 Tiempo libre

Los eventos que determinan la orientación del tiempo libre de los participantes, es por una parte la salud física con la que llegan a esta etapa; al respecto Murillo López & Venegas Martínez (2011) mencionan que las condiciones físicas con las que un adulto mayor llega a la vejez resultan determinantes para mantenerse activos, esto se relaciona con la preparación para una vejez activa, a la falta de una cultura del envejecimiento, pues algunos de los padecimientos experimentados en la vejez están relacionados con los hábitos de las personas y en la vejez pueden desencadenar enfermedades.

Por otra parte, la jubilación es otro elemento que influye en la organización del tiempo del adulto mayor, aunque para unos representa el fin de un periodo de arduo trabajo y el comienzo de una etapa de descanso como lo fue para Victoria, para otros como en el caso de Enrique donde tuvo que recurrir a este proceso para solucionar los problemas familiares que enfrentaba, o como en el caso de Héctor que priorizó su salud ante el estrés y dificultades que existían en su trabajo.

5.3 Proyecto formativo

El centro de día al que asisten los entrevistados, se ha convertido en un espacio donde exploran nuevos intereses, encuentran cabida a la realización de actividades que antes no pudieron hacer, y les permite compartir con otras personas estos intereses y trabajar principalmente en vivir con mejor calidad (Cruz Meléndez, 2011).

De este modo, se refleja la necesidad de ofrecer orientación a las personas adultas mayores sobre cómo organizar el tiempo libre, pues asistir a una institución como el centro de día permite relacionarse con otros adultos mayores y generar redes sociales y un sentido de pertenencia que influye en el sentido que le atribuyen a la vida; sin embargo los adultos mayores entrevistados son solo una pequeña muestra de esta población y desafortunadamente no todos cuentan con el acceso a este tipo de espacios.

5.4 Proyecto laboral

La categoría que se aproximó a la saturación de la información fue la de proyecto laboral en particular por el proceso de jubilación ya que es una experiencia que estuvo presente en la vida de la mayoría de los participantes.

Los entrevistados tuvieron distintas experiencias, se pudo hacer referencia a la situación socioeconómica por la que atraviesan algunos adultos mayores en México; en México el proceso de jubilación se ve enmarcado en la incertidumbre por lo que no se vincula a la idea de júbilo o de un periodo de descanso o de crecimiento para los individuos (Leal Fernández, 2014). Esto influye en la permanencia en el ámbito laboral del adulto mayor como es el caso de Enrique, Laura, Armando y Héctor.

Las cuestiones asociadas al género se pudieron notar; algunas mujeres como es el caso de Laura, suelen dedicar gran parte de su vida a labores domésticas, esto las coloca en una posición de desventaja (CEPAL 2004), en ocasiones relacionado con un bajo nivel de

escolaridad y con una nula o poca participación en la actividad laboral en comparación con los hombres (ENADIS, 2010), de este modo su estabilidad económica depende de la pensión otorgada por viudez y de la ayuda que otorgan otras personas como los hijos, ejemplo de esto es la situación de Sara (Murillo López & Venegas Martínez, 2011).

En México sólo reciben pensión un 25% de los 11 millones de adultos mayores que habitan en la actualidad, esta situación se debe al tipo de trabajo que desempeñaron a lo largo de su vida ya sea en el ámbito informal, no alcanzar a cotizar lo establecido para recibir una pensión o por haber dedicado gran parte de su tiempo en labores domésticas (Ortega, 2015).

En el ámbito laboral las diferencias entre cada individuo e incluso entre género se hicieron notar, todos han trabajado la mayor parte de su vida y a pesar de que la mayoría ha atravesado por el proceso de jubilación, las condiciones en las que lo han hecho son diversas, desde el estrés ocasionado por el trabajo hasta la necesidad de contar con el dinero que se recibe al realizar este proceso. En el caso de las mujeres la situación es un tanto diferente aunque también han vivido el proceso de la jubilación, su principal sustento económico queda a expensas de la pensión del marido o el apoyo económico de los hijos.

5.5 Proyecto personal

Los entrevistados mencionan como principal meta conseguir un estilo de vida saludable, esto relacionado a los distintos padecimientos que cada uno experimenta. El sentido de la vida de acuerdo con (Emil Frankl, 1994) se descubre a través de lo que creamos, en las experiencias vividas, en las dificultades que nos colocan ante la incertidumbre y ante las personas que forman parte de nuestras vidas. De este modo los adultos mayores entrevistados atribuyen el sentido de su vida a las personas que aman como en el caso de Sara a su hija y a las actividades que realizan, por lo que el centro de día tiene un papel importante para generar este sentido de la vida en las personas que se benefician de esta institución por ejemplo Enrique y sus pinturas.

Por otro lado, los planes en las relaciones de pareja de los entrevistados ponen en evidencia que las percepciones sobre el amor y la sexualidad pueden limitar o favorecer la disposición a disfrutar de una vida de pareja en la vejez (Cerquera Córdoba, Galvis Aparicio, & Cala Rueda, 2012).

En este sentido, se obtuvieron diversas respuestas de las personas entrevistadas dependiendo de su estado civil; por una parte la opinión de las personas viudas, expresaron su desinterés por tener una pareja haciendo referencia a no desear tener compromisos después de su matrimonio en el caso de Sara, mientras que Enrique expresa no contar con los medios económicos que, de acuerdo a sus creencias, son indispensables para mantener, en su caso, a la mujer con la que pudiera iniciar una relación. Las personas casadas solo hicieron referencia a tener planes de viajar y divertirse con sus parejas.

Las personas divorciadas o que se encuentran separadas de sus esposas mencionaron haber estado en más de una relación después del término de su matrimonio. En el caso de Héctor menciona que no ha encontrado a una persona que cumpla con sus expectativas, esto relacionado a las experiencias de sus relaciones anteriores.

La toma de decisiones de los adultos entrevistados está relacionada con creencias en las que se percibe como inaceptable tener una nueva pareja después del primer matrimonio y por otra parte se relaciona con la satisfacción del individuo con su experiencia en relaciones anteriores (Cutipa González & Schneider Gallegos, 2005). Estudios como el realizado por Hernández Zamora, (2008) exponen los estereotipos sobre las relaciones amorosas y la sexualidad en adultos mayores, en el que señala que a pesar de que una persona mayor cuente con los medios para satisfacer sus necesidades en cualquier ámbito que integre al ser humano, en distintas ocasiones no ponen en práctica su libertad de decidir por poseer una visión equivocada y cumplir los estándares sociales, como en el caso de Enrique.

En el área personal las orientaciones de los adultos mayores entrevistados permiten ver la influencia de ciertos estereotipos a cerca de la relaciones de pareja en la vejez, reflejados en la decisión de no tener pareja por el hecho de no contar con los recursos necesarios para mantener a la otra persona, sin embargo esto no es el caso de todos los entrevistados existe también quien está en espera de alguien para formar una pareja.

Pensar en los problemas que implican el crecimiento de este sector de la población remite a reflexionar sobre lo que les espera a las siguientes generaciones, se puede decir que el estudio sobre esta población es relativamente nuevo, si bien se están generando espacios de discusión a nivel mundial sobre el impacto de este fenómeno demográfico aún hay un gran camino por recorrer en especial en México para comprender las características de nuestros adultos mayores y la forma en que estos están dirigiendo sus vidas.

Es evidente la necesidad de formar personas críticas y reflexivas desde edades tempranas con la capacidad de construir un mejor futuro, labor que implica involucrar a la sociedad en su totalidad.

6. Alcances del estudio

Este trabajo pretende ser una contribución a los estudios sobre proyecto de vida en adultos mayores y sus implicaciones, las investigaciones realizadas en el contexto de México son escasas.

Se percibe la influencia del centro de día en las orientaciones de los adultos mayores entrevistados, esto lleva a reflexionar sobre cómo son las orientaciones de otras personas que no asisten a este tipo de grupos.

La heterogeneidad de este grupo etario es evidente y por ende la complejidad de este, ya que cada persona ha acumulado diversas experiencias que les proporcionan recursos internos y externos e influyen en la forma en que se afronta esta etapa de la vida.

Los casos aquí expuestos son sólo un fragmento de la diversidad de percepciones y formas de vivir de los adultos mayores en México, debido al tipo de estudio no es posible generalizar los hallazgos. Por otra parte el tema de proyecto de vida se vincula generalmente a la adolescencia; empero es importante establecer las repercusiones de no tener un proyecto de vida a largo plazo, que vincule las etapas vitales después de la adolescencia y la adultez, este elemento da pauta a investigaciones posteriores que profundicen a cerca de este tema.

Fue indispensable no perder de vista el contexto socioeconómico y las condiciones físicas que retrata las condiciones de vida del adulto mayor pues de esto depende la participación laboral y por ende la organización de su tiempo y proyectos en todos los ámbitos en los que participa.

Se aprecia que en esta etapa de la vida lo que da pauta a las orientaciones de los entrevistados depende en gran medida a las experiencia previas y evidencia la inexistencia de proyectos en otras etapas de la vida dejando que las circunstancias los coloque en el momento actual.

La principal limitante fue la escasa producción académica sobre este tema en el contexto mexicano, de este modo se contó como referente conceptual las investigaciones realizadas en sobre proyecto de vida en adolescentes y jóvenes.

Referencias

- Acosta Ocampo, C. I. (2011). *El sentido de la vida humana en adultos mayores. Enfoque socioeducativo*. Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Arboleda Aparicio, J. (2012). El pensamiento crítico en el ámbito escolar, una experiencia de encuentro consigo mismo y con el otro. *Pensamiento lateral, Aprendizaje y Cotidianidad*.
- Arboleda Aparicio, J. C. (2007). *Pensamiento lateral y aprendizaje*. Bogotá: Magisterio.
- Arzate Salgado, J., Fuentes Reyes, G., & Retel Torres, C. (2007). Desigualdad y vulnerabilidad en el colectivo de Adultos mayores en México y el Estado De México.: (U. A. México, Ed.) *Quivera*, 9(2), 231-262.
- Betancourt Jiménez, E. (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *MEDISAN*, 12(2).
- Boutinet, J.-P. (1986). *Historia y Proyecto. Histories de Vie: Approches multidisciplinaires*. Paris: l'Harmattan.
- Boutinet, J.-P. (1993). *Psychologie des conduites à projet*. Paris: PUF.
- CEPAL. (2004). *Población, envejecimiento y desarrollo*. Puerto Rico: Comisión Económica para América Latina/Naciones Unidas.
- Cerquera Córdoba, A. M., Galvis Aparicio, M. J., & Cala Rueda, M. L. (2012). Amor, sexualidad e inicio de nuevas relaciones en la vejez: percepción de tres grupos etarios. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 6(2), 73-81.
- Ciano, N., & Gavilán, M. (2010). Elaboración de Proyectos en Adultos Mayores: Aportes de la Orientación. *Orientación y sociedad*(10).
- CNDH. (2012). *Derechos Humanos, proyecto de vida y envejecimiento exitoso*. México: Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
- CONAPO. (29 de enero de 2015). *Proyecciones de la Población de México 2010-2050*. Obtenido de www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Proyecciones/2010_2050/RepublicaMexicana.xlsx
- CONAPRED. (2012). *Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación. Reporte sobre la discriminación en México 2012 Trabajo*. Recuperado el 20 de Mayo de 2015, de http://www.conapred.org.mx/userfiles/files/Reporte_2012_Trabajo.pdf
- Cruz Meléndez, R. (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(1), 1-28.
- Cuenca Cabeza, M. (2009). Más allá de los jubilados. *Revista Mal-estar E Subjetividades*, IX(1), 13-42.
- Cutipa González, F. E., & Schneider Gallegos, E. (2005). Tipo, calidad y frecuencia de las relaciones sexuales en el adulto mayor. *PsicoPediaHoy*, 7(11). Recuperado el 10 de Noviembre de 2015, de <http://psicopediahoy.com/relaciones-sexuales-adulto-mayor/>

- D'Angelo Hernández, O. S. (2000). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista internacional crecemos*(1 y 2), 1-31.
- D'Angelo Hernández, O. (1999). Investigación y desarrollo de proyectos de vida reflexivos - creativos. *Revista Cubana de Psicología*, 31-38.
- D'Angelo Hernández, O. S. (1999). *El proyecto de vida y la situación social de desarrollo en las etapas de su formación*. La Habana: CIPS (Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas).
- D'Angelo Hernández, O. S. (2000). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, 17(3), 270-275.
- De Bono, E. (1994). *El pensamiento creativo: El poder del pensamiento lateral para la creación de nuevas ideas*. México: Paidós.
- Del Carmen Amico, L. (2009). ENVEJECER EN EL SIGLO XXI "No siempre Querer es Poder". Hacia la de-construcción de mitos y la superación de estereotipos en torno a los adultos mayores en sociedad. *Psicología Latina*. Obtenido de <http://psicologialatina.com/?q=node/44&destination=node%2F44>
- Diéguez, A. J. (2000). La vejez. Una etapa de la vida con sentido o sin sentido. *Margen*(18).
- Durán, D. M., Valderrama, L. J., Rodríguez, A. F., & Linde, J. M. (2008). Interacción social y habilidades funcionales en adultos mayores. 1(7), 263-270.
- Emil Frankl, V. (1994). *Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- ENADIS. (2010). *Encuesta Nacional Sobre Discriminación en México. Resultados sobre personas adultas mayores*. Recuperado el 25 de Mayo de 2015, de <http://www.conapred.org.mx/userfiles/files/Enadis-2010-PAM-Accss.pdf>
- Fernández Ballesteros, R. (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide.
- Fernández Ballesteros, R. (2004). La psicología de la vejez. *Encuentros multidisciplinares*, 6(16), 11-22.
- Fernández Ballesteros, R. (2009). Jubilación y salud. *Humanitas Humanidades Médicas*, 37, 1-23. Obtenido de http://www.fundacionmhm.org/www_humanitas_es_numero37/articulo.pdf
- Franco Silva, F., & Pérez Salazar, L. (2009). Proyecto de vida y territorio en la contemporaneidad: una revisión conceptual y metodológica para examinar la construcción de subjetividades en la ciudad. *Investigación y Desarrollo*, 17(2), 412-433.
- Galindo, J. (1987). Encuentro de subjetividades, objetividad descubierta. La entrevista como centro de trabajo etnográfico. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, 1(003), 151-183.
- Gavilán, M. (2006). *La transformación de la Orientación Vocacional. Hacia un nuevo paradigma*. Rosario: HomoSapiens.

- Guichard, J. (1995). *La escuela y las representaciones de futuro de los adolescentes*. Barcelona, España: Laertes.
- Hansen Lemme, B. (2003). *Desarrollo en la edad adulta*. México: El manual moderno.
- Hernandez Zamora, Z. (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y Salud*, 16(1), 103-110.
- Hernández Zamora, Z. E. (2008). Algunos aspectos a considerar sobre la sexualidad en el adulto mayor. *El Ágora Usb*, 8. Obtenido de http://scholar.googleusercontent.com/scholar?q=cache:G-Ol_malyo4J:scholar.google.com/&hl=es&as_sdt=0,5
- INEGI. (2010). *Censo de Población y Vivienda*. México.
- Ito Sugiyama, M. E., & Vargas Núñez, B. I. (2005). *Investigación cualitativa para psicólogos*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Kerlinger, F. N. (2002). *Investigación del comportamiento*. México : McGraw-Hill.
- Krzemien, D. (2011). Contribuciones actuales de la Psicología del Desarrollo y del envejecimiento en la investigación de la sabiduría. *Estudios Interdisciplinarios sobre o Envelhecimento*, 16(2).
- Kvale, S. (2011). *Las entrevistas en Investigación Cualitativa*. Madrid, España: Morata.
- Leal Fernández, G. (2014). 2013. Condiciones para el retiro y el desafío de la longevidad en México. *Estudios Políticos*, 9(31), 107-128.
- Lozano Cardoso, A. (2009). El movimiento, tiempo y la vejez. Crisis de existencia. *Universidades*, LIX(41), 33-37.
- Lozano Poveda, D. (2011). Concepción de Vejez: entre la biología y la cultura. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 13(2), 89-100.
- Malla Mora, R. (2004). Contexto familiar y desarrollo psicológico durante la adultez y la tercera edad. En E. Arranz Freijo, *Familia y desarrollo psicológico* (págs. 124-145). Madrid: Pearson.
- Marina, J. A. (1993). *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona: Anagrama.
- Martina Casullo, M. (1994). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires: Paidós.
- Mazini Solér, J. H., & Mazini Solér, A. (2006). Gerenciamiento de Proyectos de Vida. *Revista Mundo PM-Project Management*, 2(8), 1-8. Recuperado el Febrero de 2015, de http://j2da.tempsite.ws/archivos/Gerenciamiento_de_Projeto_de_Vida.pdf
- Medina Rubio, R. (1989). *El concepto de persona*. Madrid: Rialp.
- Meza Mejia, M., & Villalobos Torres, E. (2008). La crisis de la jubilación como una oportunidad educativa. *Educación y Educadores*, 11(2), 179-190.
- Mialaret, G. (2006). *Psicología de la educación*. México: Siglo XXI.

- Monchietti, A., Roel Cabaleiro, I., Sánchez, M., & Lombardo, E. (2000). Representaciones de la vejez. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 32(3), 519-536.
- Montes De Oca Zavala, V. (2010). Pensar la vejez y el envejecimiento en el México contemporáneo. *Renglones, revista arbitrada en ciencias sociales y humanidades*.(62).
- Morín, E. (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Paris: UNESCO.
- Murillo López, S., & Venegas Martínez , F. (2011). Cobertura de los sistemas de pensiones y factores asociados al acceso a una pensión de jubilación en México. *Papeles de Población*, 209-250.
- OMS. (2002). Organización Mundial de la Salud. Envejecimiento activo: un marco político. *Rev Esp Geriatr Gerontol*, 37(52), 74-105.
- Orozco Mares, I. (2006). *Miradas sobre la vejez: Un enfoque antropológico*. México: El colegio de la frontera norte.
- Ortega, Y. (16 de Abril de 2015). Adultos mayores: la injusticia del desempleo. Obtenido de http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=registro_encontrado&tipo=2&id=5423
- Palencia Nuñez, M. (27 de Noviembre de 2006). Habilidades para la vida, vacuna contra suicidios: ISMED. *El siglo de Torreón*. Obtenido de <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/248081.habilidades-para-la-vida-vacuna-contrasuicid.html>
- Palladino, E. (1999). *Como diseñar y elaborar proyectos. Elaboración - Planificación - Evaluación*. Buenos Aires: Espacio.
- Papalia , E., Sterns, H., Feldman, R. D., & Camp, C. (2009). *Desarrollo del adulto y vejez* . México : McGraw-Hill.
- Real Academia Española. (8 de Abril de 2015). *Diccionario de la Lengua Española*. Obtenido de <http://www.rae.es/>
- Rodriguez Estrada, M. (1989). *Planeación de vida y trabajo*. México: El Manual Moderno.
- Rodríguez Estrada, M. (1998). *Creatividad en la tercera edad*. México: Panorama.
- Romero Rodríguez, S. (2004). Aprender a construir proyectos profesionales y vitales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15(2), 337-354.
- Sandín Esteban, M. P. (2003). *Investigación cualitativa en educación: fundamentos y tradiciones*. Madrid: McGrawHil.
- Sartre, J. P. (2001). *El existencialismo es un humanismo*. México: Quinto Sol.
- SMP. (2010). *Código Ético del Psicólogo*. México: Trillas.
- Tajfel Henry. (1984). *Grupos humanos y categorías sociales*. Barcelona: Heider.

- Taylor, S. J., & Bogdan, R. (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Tobón Tobón, S. (2005). *Formación Basada en Competencias*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Trapaga Ortega, C. M. (2004). Procesos cognoscitivos y envejecimiento: un aporte de las neurociencias. En N. Asili, *Vida plena en la vejez* (págs. 89-117). México: Pax.
- Triadó Tur, C. (2001). Cambio evolutivo, contextos e intervención psicoeducativa en la vejez. *Contextos educativos: Revista de educación*, 4, 119-133. Recuperado el febrero de 2016, de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=209688>
- UNESCO. (Febrero de 2016). *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. Obtenido de <http://es.unesco.org/world-education-forum-2015/5-key-themes/el-aprendizaje-lo-largo-de-toda-la-vida>
- Valencia, M., & Giménez, E. (2014). El gran proyecto existencial de vida: El compromiso personal vinculado al colectivo. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 11(27), 26-34.
- Vázquez Gómez, G. (1982). La educación como proyecto laboral. *Aula Abierta*(36), 107-139.
- Vidal, D. A. (1999). Factores de riesgo suicida en el anciano. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 8(2), 102-103.
- Willis Sherry, L., & Warner Schaine, K. (2003). *Psicología de la Edad Adulta y la Vejez*. Madrid: Pearson Educación.
- Zapata Farías, H. (2012). Adulto mayor: participación e identidad. *Revista de Psicología*, 10(1), 189-197.
- Zuazua Iriondo, A. (2001). *Autorrealización y proyecto de vida en la juventud. Tesis de Doctorado*. Madrid, España: Universidad del país Vasco.
- Zuazua Iriondo, A. (2007). *El proyecto de autorrealización. Cambio, curación y desarrollo*. España: Club Universitario.

Apéndice A: Guía de entrevista

Datos generales

- Nombre
- Edad
- Estado civil
- Escolaridad

Expectativas sobre la vejez

- Identificar las expectativas sobre esta etapa de su vida.
- Identificar si existen proyectos en esta etapa de la vida.

Tiempo libre

- Indagar sobre cómo organiza su tiempo libre y a qué lo dedica.
- Identificar los elementos que determinan la dedicación de su tiempo a ciertas actividades.

Proyecto formativo

- Identificar la razón por la que asisten al centro de día.
- Indagar sobre los planes formativos.

Proyecto laboral

- Indagar sobre su trayectoria educativa, profesional y laboral.
- Determinar cómo concluyó o continúa esta trayectoria
- Indagar sobre el principal sustento económico.

Proyecto personal

- Indagar sobre el sentido que le atribuye a su vida.
- Cuáles son sus principales objetivos y metas en la vida.
- Indagar sobre proyectos familiares o de pareja.
- Indagar sobre el estilo de vida que mantiene.

Apéndice B Consentimiento Informado para Participantes

La presente investigación es conducida por Elizabeth Manríquez Almaraz, de la Universidad Pedagógica Nacional. El objetivo de este estudio es caracterizar el proyecto de vida de un grupo de adultos mayores.

Si usted accede a participar, se le pedirá responder preguntas en una entrevista. Esto tomará aproximadamente 60 minutos de su tiempo. Lo que conversemos durante estas sesiones se grabará, de modo que la información pueda transcribirse después, respetando las ideas que usted haya expresado.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria. La información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas serán anónimas.

Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en él. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma.

Atentamente

Elizabeth Manríquez Almaraz
elmaal.upn@gmail.com

Nombre y firma del participante