

**La experiencia del sentido de vida y las emociones
en el bienestar psicológico de las personas mayores**

**The experience of meaning in life and emotions
in the psychological well-being of older people**

Yeimi Carolina García Ospina

Psicóloga, Estudiante de Maestría en Psicología Clínica, Universidad de Manizales,
ycgarciao106324@umanizales.edu.co , Pereira, Colombia

Ottman Yeshid Salazar Morales

Psicólogo, Estudiante de Maestría en Psicología Clínica, Universidad de Manizales,
oysalazarm105853@umanizales.edu.co, Ipiales, Colombia

Gonzalo Tamayo Giraldo

Psicólogo, Doctorado en Psicología, Universidad de Flores-Buenos Aires-Argentina
Magíster en Educación y Desarrollo Humano, Universidad de Manizales,
gotamayo@umanizales.edu.co, Manizales, Colombia

Resumen

El estudio busca comprender la experiencia del sentido de vida y las emociones en el bienestar psicológico de las personas mayores, utilizando una metodología cualitativa con enfoque fenomenológico-hermenéutico, a través de 3 grupos focales en los cuales participaron 33 viejos, 25 en condición de abandono y 8 con apoyo de sus familias. Los resultados indican que los adultos mayores pueden darle sentido a su vida, incluso en situaciones difíciles, aportando en su bienestar psicológico. Emociones como el amor, la tranquilidad, la paz, la alegría y la armonía están asociadas con el bienestar, mientras que la falta de sentido de vida se relaciona con frustración, miedo, tristeza, soledad y rabia, especialmente en aquellos en situación de abandono. El sentido de vida en estas personas se basa en la fe en Dios, la familia, la salud física, la satisfacción de necesidades básicas, la participación en actividades sociales y creativas.

Palabras clave: *Sentido de Vida, Emociones, Bienestar, Personas Mayores, Logoterapia.*

Abstract

The study seeks to understand the experience of the meaning of life and emotions in the psychological well-being of the elderly, using a qualitative methodology with a phenomenological-hermeneutic and narrative approach, through 3 focus groups in which 33 elderly people participated, 25 in a condition of abandonment and 8 with the support of their families. The results indicate that older adults can give meaning to their lives, even in difficult situations, contributing to their psychological well-being. Emotions such as love, tranquillity, peace, joy and harmony are associated with well-being, while lack of meaning in life is related to frustration, fear, sadness, loneliness and anger, especially in those in a situation of abandonment. The meaning of life in these people is based on faith in God, family, physical health, satisfaction of basic needs, participation in social and creative activities.

Keywords: *Meaning of life, emotions, wellbeing, elderly people, Logotherapy.*

Introducción

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS,2024), los países están experimentando un incremento, tanto de la cantidad, como de la proporción de personas mayores en la población. De hecho, se considera que, en el 2030, una de cada seis personas en el mundo tendrá 60 años o más, y para el año 2050 la población mundial de personas de 60 años o más se habrá duplicado. Se trata de un cambio en la distribución de la población de los países hacia edades más avanzadas, es decir, que estamos viviendo un proceso de envejecimiento de la población, que se presenta de forma más aguda en los países de ingresos bajos y medianos (OMS, 2022).

En el contexto colombiano, según el Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021), la población de personas mayores, en edades comprendidas desde los 60 años o más está creciendo a un ritmo de alrededor del 3% cada año, esto quiere decir que esta población en estudio aumentará del 12% en 2015 al 21% para el 2050 y al mismo tiempo, se estima que para el año 2030 la población mayor se incrementará a 9.739.701 personas, es decir, representará, el 17,5% de la población total del país.

Frente a este amplio panorama, el reto que se presenta para los gobiernos, es buscar los mecanismos para la atención en salud física y mental para este sector poblacional, con el fin de evitar un deterioro generalizado de la calidad de vida de los adultos mayores. Para ello es pertinente que se adelanten procesos investigativos para conocer los principales problemas de salud mental que afectan a esta población, que aporten a la producción de conocimiento y sean herramientas para la toma de decisiones.

La relación existente entre las emociones y el sentido de vida en los adultos mayores se ha convertido en un tema de gran relevancia en las sociedades modernas, puesto que en muchos países el bienestar del adulto mayor, se encuentra seriamente afectado, a causa de distintos estados emocionales, derivados de la soledad, la baja autoestima, la pérdida de la salud y las facultades mentales, entre otras (Jiménez, Izal, & Montorio, 2016).

A medida que envejecemos, nos enfrentamos a cambios significativos en nuestras vidas, como la jubilación, la pérdida de seres queridos, la disminución de la salud y la capacidad física, entre otros. En este contexto, el sentido de la vida se convierte en un recurso importante para hacer frente a estos desafíos.

De acuerdo con Soldevila et al., (2006) la mayoría de los programas dirigidos al adulto mayor, que ofrecen las instituciones actuales, se orientan al mejoramiento de la salud física (ejercicios, yoga, deportes), desarrollo de las funciones cognitivas (mejorar la memoria) de actividades de ocio (artes, manualidades, música) pero son pocos los programas diseñados para potenciar el bienestar psicológico.

Debido a las necesidades que se encontraron alrededor de este tema, el objetivo central de la presente investigación es comprender la experiencia del sentido de vida y las emociones en el bienestar psicológico de las personas mayores. En este sentido, se desea que los resultados sean de utilidad para apoyar el fortalecimiento de tratamientos enfocados al sentido de vida, la vinculación de los adultos mayores a programas gubernamentales e integración familiar que mejoren su bienestar psicológico.

Método

La presente investigación está basada en el paradigma de investigación cualitativo, el tipo de investigación está fundamentado desde lo fenomenológico-hermenéutico, dado su carácter reflexivo interpretativo en la construcción del sentido de vida de las personas mayores. El método fenomenológico es de orden reflexivo, puesto que les permite a los sujetos encontrarse consigo mismos, a partir de sus situaciones vitales y vivencias buscando el sentido profundo de las mismas en lo personal y colectivo. Explora emociones, sentimientos, convicciones de vida, valores, creencias y en general los modos de ser y estar en el mundo. El método hermenéutico en su índole interpretativo sitúa las experiencias de vida fenomenológicas en contextos sociales, históricos y culturales para darle al sentido de vida constituido ámbitos, escenarios, atmosferas de configuración. Interpreta la historicidad de los sujetos, su sociabilidad y poder obrar transformador.

Se decide trabajar por grupos focales con base en preguntas estructuradas, puesto que permiten identificar a través del diálogo colectivo la diversidad de perspectivas, esta técnica logra que se dé una mayor interacción entre las personas mayores y los investigadores, generando que todos se escuchen alrededor de sus sufrimientos, sus alegrías, sus causas y propósitos; el grupo focal permite que la interacción se realice en el ámbito cultural y social de los viejos sin generar mayores cambios en su vida cotidiana, dado que desde la pluralidad de sus voces es posible reconocer su modo existencial en tiempo presente.

Participaron un total de 33 personas mayores desde 60 años de edad, 25 de ellas en condición de abandono pertenecientes al Centro de Bienestar y Protección Social del Adulto Mayor de Verdum en Chinchiná, Caldas; y 8 adultos mayores que son apoyados por sus familias, que pertenecen a los programas de la Universidad de Manizales denominados “Estrategia de apoyo integral a personas oxígeno dependientes” y al proyecto “Ciudades amigables para las personas mayores” de la ciudad de Manizales.

Hicieron parte de la investigación aquellos adultos mayores que por voluntad desearon participar de la investigación completando el proceso con la firma de consentimiento informado. Asimismo, con la capacidad para hablar y expresar sus ideas respecto a la temática.

Se realizaron 3 grupos focales con la siguiente distribución:

Tabla 1

Distribución grupos focales

GRUPO FOCAL	EDADES ENTRE	GÉNERO	CONDICIÓN	NÚMERO DE PARTICIPANTES
Grupo 1	60-94 años	3(f) 12(m)	Abandono	15
Grupo 2	62-87 años	1(f) – 9(m)	Abandono	10
Grupo 3	65-78 años	2(f) – 6(m)	Apoyo Familiar	8
Total participantes				33

Las personas mayores de los grupos focales 1 y 2, todos ellos en condición de abandono, no cuentan con red de apoyo familiar, aunque una de las participantes recibe ocasionalmente llamadas o visitas de su hija, pero no tiene apoyo económico por su parte, los hombres han trabajado a lo largo de su vida en empleos informales y ligados a la agricultura, la construcción y las ventas ambulantes; y las mujeres fueron amas de casa. Las personas de este grupo focal no cuentan con ingresos económicos y el apoyo que reciben de vivienda, salud y alimentación se da por parte del gobierno a través del Centro de bienestar y protección social del adulto mayor de Verdún en Chinchiná, Caldas.

Por otro lado, en el grupo focal 3 coinciden todos y todas en no tener empleo, los hombres en haber trabajado a lo largo de su vida en empleos informales y ligados a la agricultura, la construcción y la pintura de casas; y las mujeres todas dijeron ser amas de casa a lo largo de su vida. Las personas de este grupo focal en su mayoría tienen problemas de salud asociada a la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), pertenecen al programa de la Universidad de Manizales denominado “Estrategia de apoyo integral a personas oxígeno dependientes” y al proyecto “Ciudades amigables para las personas mayores”, son estrato 1 y 2, todos cuentan con el apoyo de sus familias, dos de ellos viven solos.

Se realizó un acercamiento previo a la población por medio de llamadas telefónicas y visita al ancianato para reconocer el contexto y situación actual de los participantes.

Se conformaron los grupos focales y se le explicó el objetivo del grupo focal y de la investigación, se realizó lectura y firma del consentimiento informado, se procedió a realizar las preguntas propuestas para orientar el grupo focal. Se realizó grabación de voz y posteriormente se llevó a cabo las transcripciones y la debida interpretación.

El presente proyecto de investigación está enmarcado en las ciencias sociales y humanas en el área de la psicología, por lo tanto, se tienen en cuenta los criterios éticos sustentados en la Ley 1090 de 2006, en el manual deontológico y bioético del psicólogo emitido por el colegio colombiano de psicólogos y desarrollado por el Congreso de la República de Colombia. Asimismo, se tuvieron en cuenta aspectos éticos de la investigación como lo son el consentimiento informado, la confidencialidad de la información, el anonimato de los participantes y el principio de beneficencia y no maleficencia, todo esto con el propósito de respetar los derechos y el bienestar de los participantes.

Resultados/ Hallazgos

Para dar cumplimiento al objetivo de la investigación se desarrollaron tres categorías de análisis: Sentido de vida, emociones y bienestar psicológico. Dichos resultados se exponen en la siguiente tabla:

Tabla 2

Resultados de investigación

CATEGORÍA	ANÁLISIS	DISCURSO
Sentido de vida	<p>Es común, en casi todos los participantes asociar el sentido de vida a lo religioso y a la fe en Dios. Las situaciones difíciles conducen a un mayor reconocimiento de la presencia de Dios en sus vidas, como fuente que puede ayudar a superar los problemas cotidianos y las enfermedades.</p>	<p>“mi sentido de mi vida es saber que Dios nos da la vida y Dios nos llama a su debido momento, el sentido de la vida es saber afrontar todas las situaciones hasta que Dios se lo permita a uno”.</p> <p>“lo más valioso que tengo como sentido es la presencia de Dios (...)”.</p>
	<p>La familia contribuye a darle sentido a la vida a las personas mayores que cuentan con su cercanía.</p> <p>Contar con pareja en esta etapa de la vida y sentirse apoyado por ella, es un factor que contribuye en los deseos de seguir viviendo a pesar de la adversidad.</p>	<p>“El sentido de mi vida es la familia, mi hogar y eso me hace sentir bien.”</p> <p>“Me hace sentir bien el tener a toda mi familia y estimar a todas las personas que me rodean”</p> <p>“a mi esposa, es mi mano derecha, es mi compañera para todas partes y es mi dicha, ella es la vida que me da la vida (...)”</p>
	<p>Aunque quienes no cuentan con el apoyo de sus familiares, anhelan que algún día los visiten y desde esta esperanza crean sentido por la vida.</p> <p>Otros consideran que la amistad es uno de los aspectos que ayuda a tener sentido de vida cuando no se cuenta con la familia.</p>	<p>“que lleguen las familias aquí donde uno esta hace tiempos sin venir. Y eso es una alegría para uno.”</p> <p>“Yo como familia no tengo por aquí, las amistades”</p> <p>“Yo me siento apoyado, yo no estoy solo (...) los amigos, las señoras, todos, todo el mundo le ayuda a uno”</p>

	<p>Algunos participantes manifestaron no tener sentido de vida alguno, en casos en los que la enfermedad se hace muy crítica.</p> <p>De igual forma, cuando no se puede conseguir un empleo debido a la edad, lo cual conduce a sentimientos de impotencia o de no ser útil a la sociedad, lo que genera sentimientos de exclusión y aislamiento social.</p>	<p>“Usted si cree que uno a esta edad, con la enfermedad que muchos tenemos, pueda tener sentido a la vida (...)”.</p> <p>“cómo me hace... negativo. Inútil. sí, porque inútil porque yo salgo al pueblo, digamos a buscar algo en que laborar y el que lo tenga me voltea a mirar y no es que ya está muy viejito y ya no”.</p>
Bienestar psicológico	<p>Algunos de los participantes valoran el tener las necesidades básicas resueltas y los aspectos cotidianos que les brinda comodidad. Elementos que contribuyen en su bienestar psicológico.</p>	<p>“la tranquilidad porque pues todo el día la comida no falta, nos acostamos llenitos, y nos acostamos y también tenemos la dormida, estamos tranquilos”.</p>
	<p>La actitud que se tenga frente a la enfermedad es un factor protector, asumiéndose desde una postura de responsabilidad</p> <p>La salud física es muy valorada en esta etapa de la vida e influye directamente en el bienestar psicológico de los ancianos.</p>	<p>“Que la enfermedad con la que todos convivimos tomarla con mucha calma, con responsabilidad con nosotros mismos”.</p> <p>“y eso es lo bonito de la vida eso uno entre más vive, más aprende, y lo más valioso en mi vida es la salud, si no tengo salud no soy nada”</p>
	<p>Frente a situaciones difíciles, algunos de los adultos optan por participar colaborativamente en actividades, ayudar a los demás, tener amistades y poder entablar diálogos, lo cual los hace sentir bien.</p>	<p>“Para sentirme bien, me gusta mucho tener participación con la comunidad en favores que le pidan a uno, el poderlos proteger”.</p>

	<p>Las actividades que ayudan a sentirse mejor, mencionadas por los participantes son: realizar obras artísticas (pintura, música, canto, danza), o artesanales (obras manuales) y actividades físicas, como salir a caminar, montar en bicicleta, o los juegos:</p>	<p>“estar en ambiente, interactiva, pero más que todo, labores que me gusta hacer a mi como pintar, manualidades”.</p> <p>“Con las actividades físicas, salir a caminar, montar allí la bicicleta estática”</p>
	<p>Entre las emociones asociadas con el bienestar, se encuentran el amor, la tranquilidad, la paz, la alegría y la armonía.</p>	<p>“Si he sentido el bienestar, se siente en el amor, la tranquilidad, mucha paz”</p> <p>“Bienestar, lo he sentido, se siente con alegría, tranquilidad, armonía”.</p>
Emociones	<p>Las enfermedades, la soledad, el abandono para los ancianos que no cuentan con acompañamiento familiar, son factores que conducen a perder el sentido de vida y anhelar la muerte. Frente al hecho de que la vida no tenga sentido, son distintas las emociones que embargan a los participantes, como la tristeza, la nostalgia y la desesperanza. En ocasiones esas emociones están ocultos y no se manifiestan públicamente.</p>	<p>“pues en momentos uno trata como de asimilar lo que lleva por dentro de tristeza, pensamiento, pensar que ya no es el que ayer era, entonces uno se siente a veces...tratando de esforzarse con una máscara de alegría.Solamente para que las personas vean y aparente parecer alegre, yo hago eso”.</p> <p>“Entonces ese es el sentido de mi vida, pedirle a dios que se apiade de mí y me lleve de este planeta, que me lleve a descansar, porque para mí la vida no tiene sentido”.</p>
	<p>Entre las emociones manifestadas se encuentran la tristeza, derivada del sentimiento de culpa por sucesos del pasado, y por la ruptura de las relaciones familiares.</p>	<p>“a mí me da es tristeza de haber sido un mal hijo, un mal hermano, un mal esposo, un mal padre, me da tristeza de eso (...) Y a veces hasta lloro, de ver las cosas como le digo, que les hice a estas personas que decía que amaba mucho”.</p>

	<p>Por otro lado, algunos participantes manifiestan el miedo a morir y a sufrir por las enfermedades.</p>	<p>“yo le tengo miedo a que me coja esta enfermedad y tenga que morirme como muchas personas, que se han muerto, se han muerto... quedan morados por la falta de respiración”</p>
	<p>Se percibe así, en los adultos mayores en condición de abandono, que reclaman una mayor atención de los demás, para evitar la soledad y el aislamiento. Piden más ayuda, compañerismo y empatía entre todos los que conviven en el ancianato.</p>	<p>“Les diría que hay que vivir como hermanos, como familia, sin problemas, que haya convivencia, amor y comprensión”.</p> <p>“Que seamos buenos amigos, que nos queramos, que siempre estemos el uno con el otro, ayudándole el uno con el otro”.</p>

Discusión

El reconocimiento de lo valioso: la construcción de sentido como mi obra.

La presente investigación pudo evidenciar que no existe un concepto general y único de sentido de vida en los participantes, cada uno expresa lo que en su experiencia ha sido importante y le asigna un valor trascendental a su existencia individual de acuerdo a su historia personal, estilo de vida y experiencias. De acuerdo a lo anterior, Frankl (1991) menciona: “Así pues, lo que importa no es el sentido de la vida en términos generales, sino el significado concreto de la vida de cada individuo en un momento dado” (p.101). En esta misma línea, los resultados indican que esa primera fuerza motivante de las personas mayores por encontrar un sentido de vida a su existencia se construye por la presencia de valores de creación, experiencia y de actitud, elementos que son claves según Frankl (1991), para establecer un sentido de vida propio.

Los valores de creación se evidenciaron en la participación en actividades lúdicas, deportivas o altruistas. Estudios han demostrado cómo la actividad física, actividades recreativas, yoga y el apoyo social son fundamentales en la tercera edad para mejorar el sentido de vida y bienestar entre los adultos mayores, Rodríguez et al. (2021). Eso se puede evidenciar cuando P5G2 refiere: “Me hace sentir bien obras manuales, hacer dibujos, canastillas (...)” o cuando P5G1 expresa: “Con las actividades físicas, salir a caminar, montar allí la bicicleta estática” y P10G1 menciona: “(...) que juguemos con un balón, que juguemos con aros y todo eso, y uno se une a todas esas actividades y a todas les saca gusto”.

Mientras que los valores de experiencia se encontraron en los recuerdos más significativos que les permiten tener una comprensión sobre sus vidas y sus logros, en el compartir una amistad valiosa con sus congéneres, en amar y sentirse amados por pares y

familiares, como lo indica P2G3: “Para sentirme bien, me gusta mucho tener participación con la comunidad en favores que le pidan a uno, el poderlos proteger”

Los valores actitudinales se expresaron a través de sus actitudes y su dimensión espiritual, en cómo asumen los retos y momentos difíciles como el deterioro, la pobreza, la enfermedad, la soledad o la cercanía con la propia muerte.

En el relato de las personas mayores, se logró identificar que la presencia de dolor y la escasez, les permite generar un mayor reconocimiento de lo valioso de la vida, creando un sentido de vida único y personal. Sin embargo, se encontraron narrativas que demuestran una vida de sufrimiento, culpa y arrepentimiento que no contribuyen a la creación de un sentido de vida. Como se refleja en el siguiente discurso del P9G1: “(...) que Dios me perdone, por las cosas malas que he hecho y también que, así como nos da la vida pues, que se apiade de nuestra alma, de mi alma por lo menos, que no me deje sufrir tanto, que más bien se apiade de mí, y me lleve... porque para mí la vida ya no tiene sentido”.

Así mismo, se encontró un gran número de participantes que mencionan su fe en Dios como factor principal en la búsqueda de su sentido de vida, esto concuerda con diversos estudios que han presentado una asociación positiva entre el sentido de la vida, la espiritualidad y el bienestar psicológico, (Poerio & Totterdell, 2020). Esto se logra identificar en lo dicho por P9G3 cuando manifiesta: “Lo más valioso que tengo como sentido es la presencia de Dios, desde que él me trajo al mundo me puso esta prueba que estoy viviendo y sé que me va a ayudar a sacar adelante”.

Otro aspecto que se convierte en factor fundamental en la construcción del sentido de vida en esta población es la familia, un soporte único, que proporciona seguridad en momentos de vulnerabilidad. La anterior afirmación se aprecia cuando P6G3 indica: “El sentido de mi vida es la familia, mi hogar y eso me hace sentir bien.”

Las policromías emocionales, una reserva para la vida

Las emociones hacen parte fundamental de la vida creativa de las personas mayores, su expresión da lugar al reconocimiento de una existencia del mundo interior y a un encuentro genuino con el mundo exterior, en palabras de Tamayo, G. (2018): “La emoción cumple entonces una doble función: la posibilidad de enfrentarnos con el saber–conocer el mundo y sus acontecimientos, y la de saber–conocer nuestro ser interno en relación con los sujetos–objetos del mundo y sus situaciones”. (p. 412).

Los viejos sienten diversas emociones que son únicas y genuinas, que dependen de las experiencias e historia personal y reflejan lo que es más valioso en la vida “las emociones perciben el mundo desde el punto de vista del sujeto, trasladando los acontecimientos a la noción de éste de lo que posee valor o importancia de carácter personal”. (Nussbaum, 2008, p. 57).

La muerte es un tema recurrente en la vida de los ancianos, y la reflexión sobre ella puede llevar a la desesperanza, lo anterior se refleja a través del relato de P9G1 cuando expresa: “yo le tengo miedo a que me coja esta enfermedad y tenga que morirme como

muchas personas, que se han muerto, se han muerto... quedan morados por la falta de respiración”. Al mismo tiempo en algunos viejos se percibe aceptación por el final de sus días, convirtiendo este momento presente en lo más valioso y en su fortaleza ante lo inevitable, esto lo señala P1G3 cuando indica: “(...) siempre seguir para adelante, a pesar de todo pensar en que no me voy a morir, sino pensar que hoy voy a vivir más que antes, voy a vivir mejor”.

Algunos autores, consideran que la pérdida de independencia durante la edad avanzada debido a enfermedades y demás deterioro conducen a reducir la sensación de bienestar y por tanto el sentido de vida (Noriega, et al. 2017). Siendo una etapa de la cual nadie escapa, cada ser humano experimenta de forma única este ciclo vital, de ahí la importancia de reflexionar acerca de esta última etapa de la vida. Giberti & Rosa, (2020) refieren: “Por tanto, es fundamental hablar de la muerte y del morir, ya que abre, al mismo tiempo, la posibilidad de hablar de la vida y, así, vivir la mejor vida posible” (p. 7). Para algunas personas mayores, notar que se acerca la muerte estimula el recordar lo valioso de este transitar y agradecer todo aquello que tiene significado.

En cambio, se encontró participantes que sienten amargura, tristeza, frustración y rabia. Estas emociones se manifiestan en adultos mayores quienes perciben su vida como un recorrido difícil o quienes han vivido en soledad, alejados de sus familias y exteriorizan un sufrimiento emocional. Un ejemplo de esto es el P10G1 cuando expresa: “Bueno, a ver, tristeza le da uno, por ejemplo, por cosas... a mí me da es tristeza de haber sido un mal hijo, un mal hermano, un mal esposo, un mal padre (...)”. Por otro lado, otros ancianos se perciben como una carga para sus familiares y cuidadores, que por su edad y disminución de capacidades físicas se sienten despreciados, generando sentimientos de frustración y desesperanza dando paso a la posibilidad de acabar con este tipo de emociones por medio de conductas suicidas. (Quino, A., et., al. 2017), como por ejemplo P5G1 cuando comentó: “como me hace... negativo. Inútil. sí, porque inútil porque yo salgo al pueblo, digamos a buscar algo en que laborar y el que lo tenga me voltea a mirar y no es que ya está muy viejito y ya no”. Esto genera la sensación de inutilidad, el sentirse inservible para el mundo perjudica en la construcción de un sentido de vida que posibilite afrontar tranquila y decididamente su realidad, su mundo, su existir con posibilidades de transcendencia. La mirada del otro puede potenciar o de potenciar al viejo, estigmatizando o permitiendo que desde sus posibilidades pueda expresar su ser en la libertad que cualquier ser humano por derecho tiene.

En contraste con esta policromía de emociones se encuentra el amor, un sentimiento que persiste cuando lo demás desaparece, incluso ante la pérdida. El amor es lo que sigue conectando con los otros así no estén presentes. En los participantes que tienen pareja, se evidencia la esperanza de seguir viviendo para continuar compartiendo juntos y de la mano enfrentar lo que esta etapa de sus vidas les trae. Como se evidencia en P1G3 cuando refiere: “...mi esposa, es mi mano derecha, es mi compañera para todas partes y es mi dicha, ella es la vida que me da la vida, por ella hago lo que sea para sobrevivir (...)”.

Por otro lado, los participantes que aún gozan de buena salud física valoran este estado de bienestar. Como se expuso, el bienestar físico incide positivamente en sus emociones y bienestar psicológico, demostrando que las personas más sanas eran aquellas que mostraban una mejor actitud y en su discurso expresan emociones positivas.

El bienestar psicológico de las personas mayores depende en gran medida del dirigir sus emociones, de mantener sus condiciones físicas, del interactuar con el otro y principalmente, del sentido de vida que descubren en su diario vivir. En este curso vital, muchas de sus experiencias están relacionadas con emociones positivas como el agradecimiento, la bondad, la alegría, la paz o la tranquilidad y esto se ve favorecido por las redes de apoyo, obras altruistas, hábitos de vida saludables y el ser reconocido y valorado en esta etapa, lo que repercutirá en gran medida en la construcción de un sentido de vida satisfactorio. Sin embargo, cuando los viejos carecen de estos elementos, las consecuencias para afrontar los cambios de vida y con ello, su deterioro gradual podría verse acelerado, contribuyendo así a la aparición e intensificación de enfermedades crónicas, degenerativas y psicológicas que atentan contra la salud integral del adulto mayor.

El estado de abandono: una necesidad de “SER”

Realizado el recorrido por el sentido de vida, las emociones y el bienestar psicológico de las personas mayores, surge la pregunta: ¿Qué pasa con estos aspectos en los viejos en condición de abandono, que dependen de la ayuda de otros para sobrevivir?

Se pudo observar que la calidad de vida de los adultos mayores en condición de abandono y su bienestar psicológico estaba directamente relacionado con la satisfacción de las necesidades básicas, el poseer una vivienda para protegerse, la alimentación, salud física y relaciones sociales, se convierten en factores protectores para enfrentar los desafíos de su ciclo vital. En palabras de P11G1 quien refiere: “la tranquilidad porque pues todo el día la comida no falta, nos acostamos llenitos, y nos acostamos y también tenemos la dormida, estamos tranquilos”. De acuerdo a lo anterior, la teoría de Maslow (1943) sustenta que la satisfacción de necesidades es fundamental para alcanzar el potencial personal, y que estas necesidades están moderadas por el aprendizaje y los factores emocionales.

De acuerdo con estudios realizados por Garza-Sánchez et al. (2020) y Sutin et al. (2022), la soledad familiar, conyugal o social que se presenta en los entornos, se convierten en factores de riesgo para la falta de sentido de vida. Por el contrario, identifican que el propósito de vida reduce la sensación de soledad y tiene la función de factor protector y promotor de buena salud. Sin embargo, en los viejos en condición de abandono, se logró ver cómo estos se aferran emocionalmente a los recuerdos de sus seres queridos, evocando emociones nostálgicas pero llenas de sentido, ya que su propósito por mucho tiempo fue sacar adelante a sus familias. Esto demuestra un participante cuando expresa: P6G1 “tener una esperanza de una familia que me puede llegar a dar una visita, una esperanza en ellos...”.

Así mismo, es pertinente resaltar su necesidad para reclamar apoyo social con el fin de alcanzar logros, enfrentar desafíos y recuperar así un sentido de vida ausente. Esto concuerda con lo señalado por Zanatta, Campos & Coelho (2021) quienes reconocen a la persona mayor como capaz de buscar y encontrar sentido a su existir, incluso en situaciones adversas de la vida y quienes indican que el anciano es capaz de responder a lo que la vida llama de manera comprometida y significativa. (Zanatta, Campos, & Da-Silva, 2021), de esta

manera, los participantes en estado de abandono generaron relaciones sociales, fortalecieron lazos y expresaron genuinamente la preocupación por el otro, convirtiendo este elemento social en el potencializador de su propia vida, lo mencionado lo demuestran los relatos en donde muestran su potencial de construir relaciones sociales sólidas, basadas en el compartir, la diversión y el apoyo mutuo: P3G1 “Yo me siento apoyado, yo no estoy solo. Uno solo no vive, uno tiene que ser apoyado por los demás, los amigos, las señoras, todos, todo el mundo le ayuda a uno”. Apareciendo la existencia ante los ojos del otro y creando la posibilidad de SER un sujeto en relación. Tal y como afirma Tamayo (2018):

Los vínculos están en las historias inéditas o que se teme contar, por rechazo, miedo o fragilidad. El vínculo no es otra cosa que el encuentro genuino de las historias personales e íntimas que han constituido la fuente principal de la co-existencia y la co-insistencia. El mundo es una co-creación histórica hecha por los vínculos que han emancipado los “entre-nos”. (p. 415)

Resulta evidente la necesidad de continuar formulando investigaciones que tengan en cuenta las narrativas de los viejos, sus experiencias y su mundo psicológico, aspecto que fue una fortaleza en el presente estudio, sin embargo, se analiza que una de las limitaciones que tuvo esta investigación fue el número de participantes, el cual podría ser mayor y con ello generar un conocimiento más profundo de esta población, además, se sugiere que para próximos estudios se tengan en cuenta participantes de estratos medio y alto para entender también su perspectiva, así como incluir más mujeres ya que no se contó con una participación significativa de este género.

Conclusiones

Finalmente, se logra concluir que cuando las personas mayores sienten que sus vidas tienen propósito y significado, están más motivadas y tienen una mayor capacidad para afrontar los cambios dentro de su ciclo vital. El sentido de vida de los participantes, proviene de pilares fundamentales como su fe, sus relaciones, la satisfacción de necesidades y el reconocimiento genuino del papel importante que cumplen en la vida del otro y de la sociedad.

Además, las emociones desempeñan un papel significativo en el bienestar psicológico de las personas mayores, que incluye una relación positiva consigo mismo, con su medio y los otros. Los viejos experimentan variedad de emociones, desde la tranquilidad hasta la desesperanza, en este sentido, se vuelve crucial que expresen dichas emociones, con el fin de hacerle frente a las enfermedades crónicas y reducir el riesgo de depresión y suicidio (Lutzman & Sommerfeld, 2021). Es necesario entonces el desarrollo de intervenciones focalizadas en el sentido de vida, las emociones y en el bienestar psicológico desde la logoterapia para afrontar los cambios en su ciclo vital y así disminuir ideas de muerte o desesperanza.

Se evidenció que hay poca integración de los viejos en las dinámicas sociales, principalmente en aquellos que han sido abandonados, son excluidos por sus limitaciones físicas, cognitivas y por el poco uso que hacen de la tecnología, lo que limita las oportunidades en esta población. De esta manera, se recomienda adaptar las políticas públicas en base a un mayor acercamiento a la realidad y narrativas de los viejos en Colombia, para que promuevan la inclusión social y el envejecimiento activo, llevando a cabo las acciones necesarias para garantizar el bienestar físico y psicológico, la esperanza y calidad de vida, así como la productividad en la vejez (Tamayo G, et al. 2021).

Referencias

- De Psicólogos, C. C. (2022). *Deontología y bioética del ejercicio de la psicología en Colombia*. Editorial El Manual Moderno. <https://www.colpsic.org.co/wp-content/uploads/2021/07/Acuerdo-N%C2%B0-17-de-mayo-del-2019.pdf>
- Departamento Administrativo Nacional de Estadística (DANE, 2021). Personas mayores en Colombia: Hacia la inclusión y la participación. <https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/notas-estadisticas/oct-2022-nota-estadistica-personas-mayores-en-colombia.pdf>.
- Frankl, V. E. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Provenza, Barcelona: Herder S.A. <https://drive.google.com/file/d/1lgnmmndhFD1hvLvVC-mK9ne7aKTsXAEz/view>
- Garza, R., González, J., Rubio, L., & Dumitrache, C. (2020). Soledad en personas mayores de España y México: un análisis comparativo. *Acta Colombiana de Psicología*, 23(1), 106-116. <http://www.doi.org/10.14718/ACP.2020.23.1.6>.
- Giberti, G., & Rosa, H. (2020). Preparação para a morte: investigação fenomenológica sobre a experiência de idosos longevos. *Revista de Psicologia, USP*, 31. <https://doi.org/10.1590/0103-6564e200069>.
- Jiménez, M., Izal, M., & Montorio, I. (2016). Programa para la mejora del bienestar de las personas Mayores. Estudio piloto basado en la psicología positiva. *Suma Psicológica*, 23(1), 51-59. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0121438116000059>
- Maslow, A. (1943). *Teoría de la Motivación Humana*. Barcelona: Herder. https://www.academia.edu/3588286/A_Theory_of_Human_Motivation_A_H_Maslow_1943_?auto=download
- Noriega, C., Velasco, C., Pérez, G., Carretero, I., Chulián, A., & López, J. (2017). Calidad de vida, bienestar psicológico y valores en personas mayores. *Clínica contemporánea*, 8(1), E1. <https://doi.org/10.5093/cc2017a1>

- Nussbaum, M. (2008). Paisajes del pensamiento: la inteligencia de las emociones. Barcelona: Paidós. <https://idoc.pub/documents/martha-nussbaum-paisajes-del-pensamiento-la-inteligencia-de-las-emociones-546gpwj8z8n8>
- OMS. (1 de octubre, 2024). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Envejecimiento y Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- OMS. (4 de 6 de 2022). *Organización Mundial de la Salud*. Obtenido de Envejecimiento y Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- OMS. (2022). *Organización Mundial de la Salud / Envejecimiento y Salud*. Ginebra, Suiza. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> .
- Poerio, G., & Totterdell, P. (2020). The effect of fiction on the well-being of older adults: a longitudinal RCT intervention study using audiobooks. *Psychosocial Intervention*, 29(1), 29-38. <https://doi.org/10.5093/pi2019a16> .
- Quino-Ávila, A., Chacón-Serna, M., & Vallejo-Castillo, L. (2017). Capacidad funcional del anciano relacionada con la actividad física. *Revista de Investigación en Salud*, 4(1), 86-103. <https://doi.org/10.24267/23897325.199>
- Rodríguez, D., Solano, L., Corrales, M., Murillo, E., & Cortés, B. (2021). Interrelaciones entre el sentido de la vida, la actividad física, la red de apoyo social, la edad y el género en adultos mayores. *Población y Salud en Mesoamérica*, 19(1), 39-60. <https://doi.org/10.15517/psm.v19i2.47112>.
- Soldevila, A., Ribes, R., Filella, G., & Agulló, M. (2006). Objetivos y contenidos de un programa de educación emocional para personas mayores. *Emociona't. Revista Iberoamericana de Educación*, 37(5), 1-13. <https://doi.org/10.35362/rie3752692>
- Tamayo, G. (2018). Las fragilidades humanas como procesos de re-insistencia: algunas teorías sobre la emoción. En: diversidades e inclusiones. desfronterizar lenguajes económicos, socioculturales y educativos. Universidad Castilla La Mancha. España. <https://doi.org/10.31908/eucp.18.c159>
- Tamayo G., Baracaldo P., Valencia A., Ortega L., Giraldo, C. (2021). Índice de envejecimiento activo en Colombia: análisis basado en la Encuesta Nacional de Salud, Bienestar y Envejecimiento (SABE Colombia 2015). *Rev Panam Salud Publica*. 2021;45:e69. <https://doi.org/10.26633/RPSP.2021.69>
- Zanatta, C., Campos, L., & Da-Silva, P. (2021). A pessoa idosa ea busca do sentido. Um olhar de esperança. *Revista da Abordagem Gestáltica. Phenomenological Studies*, 27(1), 104-113. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032615>.