



**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO  
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**



**BIENESTAR Y EDUCACIÓN: REPRESENTACIONES SOBRE LA VEJEZ,  
DESDE LAS VOCES DE ADULTOS MAYORES.**

**Autor:** Carlos Bracho  
**Tutor:** María Rodríguez

**Barquisimeto, septiembre 2025**

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO  
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO**

**BIENESTAR Y EDUCACIÓN: REPRESENTACIONES SOBRE LA VEJEZ,  
DESDE LAS VOCES DE ADULTOS MAYORES.**

Trabajo presentado como requisito parcial para optar al Grado de Magister en  
Diversidad Humana

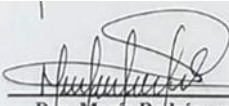
**Autor:** Carlos Bracho  
**Tutor:** María Rodríguez

**Barquisimeto, septiembre 2025**

## ACEPTACIÓN DEL TUTOR

Por medio de la presente hago constar que he leído el proyecto de trabajo de grado de maestría, presentado por el ciudadano **Carlos Bracho**, para optar al grado de Maestría en Diversidad humana, cuyo título tentativo es: “**Bienestar y educación: representaciones sobre la vejez, desde las voces de adultos mayores**”; y acepto asesorar al estudiante, en calidad de tutor, durante la etapa de desarrollo del trabajo de grado, hasta su presentación y evaluación

En la ciudad de Barquisimeto, a los 22 días del mes de septiembre del 2025

  
Dra. María Rodríguez (T)  
C.I: 7.402.934

**Dra. María Rodríguez**  
**C.I: 7402934**  
**Tutor**



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO "LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA"  
SUBDIRECCIÓN DE INVESTIGACIÓN Y POSTGRADO  
COORDINACIÓN GENERAL DE POSTGRADO  
BARQUISIMETO

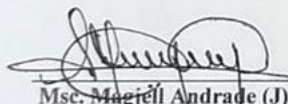


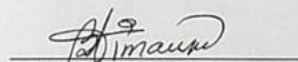
MDH-2025-II-004



## ACTA

Nosotros, los abajo firmantes reunidos el **26 de Julio de 2025**, en la sede de la Subdirección de Investigación y Postgrado del Instituto Pedagógico de Barquisimeto, con el propósito de evaluar el Trabajo de Grado de Maestría titulado: **BIENESTAR Y EDUCACIÓN: REPRESENTACIONES SOBRE LA VEJEZ, DESDE LAS VOCES DE ADULTOS MAYORES**, presentado por el (la) ciudadano (a) **CARLOS ENRIQUE BRACHO GONZÁLEZ**, titular de la Cédula de Identidad Número: **V-9.602.067**, como requisito para optar al Título de Magíster en **DIVERSIDAD HUMANA**, emitimos el siguiente veredicto: **APROBADO**.

  
Msc. Magell Andrade (J)  
C.I: 19.165.946

  
Msc. Blanca Timaure (J)  
C.I: 12.018.413

  
Dra. María Rodríguez (T)  
C.I: 7.402.934

AC/2025



## **DEDICATORIA**

A mis padres: Luis Enrique Bracho Arenas y  
Haidé Josefina González de Bracho  
Quienes me lo dieron todo, incluyendo mi interés en la educación.

A mis tíos: Dimas Marcano y Erika Araujo  
Gracias por el amor que me demostraron siempre.

A mis sobrinos Cinthya y Carlos Luis Molina Sierra,  
quienes no habían nacido cuando hice mi último trabajo de grado y  
especialmente a una luz en el final de mi vida,  
Alessandro Bracho, mi nieto.

## **AGRADECIMIENTOS:**

Gracias principalmente a Dios, que me da la fortaleza para seguir trabajando.

Gracias a todos los que hicieron posible la culminación de la maestría y de este trabajo: a todos mis profesores, por su trato tan humano y profesional, marcaron mi vida de manera positiva: especialmente a Irma Morantes y Yarinés Perdomo, mis profesoras de seminario, y a mi tutora María Rodríguez, al coordinador de la maestría Alejandro Campos, por su infinita paciencia .

## TABLA DE CONTENIDOS

pp.

### TABLA DE CUADROS

### TABLA DE GRAFICOS

RESUMEN.....vi

INTRODUCCIÓN.....1

### MOMENTO I

APROXIMACIÓN AL OBJETO DE ESTUDIO.....5

    Un colectivo en condiciones de vulnerabilidad..... 12

    Responsabilidad Institucional y social relacionada con el bienestar  
en adultos mayores..... 16

    El papel de la educación en el bienestar..... 17

    Propósitos..... 19

    Relevancia del Estudio..... 20

### MOMENTO II

### SUSTENTACIÓN TEÓRICA

    Estudios previos..... 23

    Orientaciones teóricas del estudio..... 32

    La vejez..... 32

        Definición legal: adulto mayor..... 32

        Aspectos biológicos ..... 33

        Funcionamiento sexual..... 35

        Aspectos psicológicos: procesos cognitivos y emociones..... 35

        Procesos cognitivos..... 35

        Aspecto emocional.....37

    Espiritualidad en los ancianos..... 39

        Vínculos sociales..... 39

    Bienestar ..... 41

Bienestar psicológico: revisión teórica.....	42
Modelos explicativos del bienestar psicológico.....	43
Modelo de bienestar psicológico de María Casullo.....	44
Modelo de Bienestar Psicológico Carol Ryff .....	44
Teoría que sustentan el aspecto educativo:	
Constructivismo social de Berger.....	45
El principio de aprendizaje a lo largo de toda la vida de la UNESCO.....	47
Una esperanza: proyecto de desarrollo humano.....	52
Educación en salud.....	53
MOMENTO III	
APROXIMACIÓN METODOLÓGICA, O SENDERO A SEGUIR	
Declaración Ontológica, Epistemológica y Metodológica.....	55
Contexto.....	63
Informantes claves.....	64
Método.....	67
Metódica de van manen.....	68
Técnica(s) e Instrumento(s).....	71
Análisis de la información: Sistematización, Triangulación, Categorización.	
Sistematización .....	71
Categorización.....	72
Triangulación.....	73
MOMENTO IV	
DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS HALLAZGOS	
Bienestar.....	80
Bienestar en adultos mayores.....	84
Autoaceptación.....	84
Las relaciones positivas.....	85
La autonomía.....	86
Dominio del entorno.....	87



Propósito en la vida.....	88
Crecimiento personal.....	89
Educación.....	89
La educación como herramienta para la salud física y mental.....	92
La educación como fuente de propósito y sentido de vida.....	94
La educación como adaptación y competencias (habilidades para la vida, cambios tecnológicos) .....	95
La educación en la construcción del ser social (valores, dignidad, equidad) .....	96
Representaciones sociales sobre la vejez.....	97
Construcción de la identidad (Patrones familiares e identidad) .....	102
Roles familiares y vínculos significativos (Rol de abuelo/a) .....	103
Logros y proyectos de vida .....	104
Valores (Espiritualidad y fe) .....	106
Definición de Vejez: Descanso vs. Vejez Activa.....	107
Percepción social y estigma (menosprecio, aislamiento) .....	109
Políticas públicas y protección social .....	111
Análisis Recursivo Integrado de Bienestar, Educación y Representaciones Sociales en Adulto Mayores.....	112
Respondiendo a las preguntas de investigación.....	119
Educar en la Diversidad Humana para el Bienestar de los Adultos Mayores y la Transformación de las Representaciones Sociales.....	123
MOMENTO V	
REFLEXIONES FINALES.....	125
REFERENCIAS .....	128
ANEXO 1. PROTOCOLO DE ENTREVISTAS.....	137
ANEXO 2. TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS.....	139

## TABLA DE CONTENIDOS

pp.

### TABLA DE GRAFICOS

Gráfica 1: Contexto del Bienestar en el Modelo Biopsicosocial de Engel (1977) ....	7
Gráfica 2: Principios de la Andragogía.....	52
Grafica 3. Naturaleza de la investigación .....	63
Grafica 4. Triangulación fenomenológica.....	76
Gráfico 5: Macrocategorías y microcategorías .....	79
Gráfico 6: Microcategorías sobre Bienestar psicológico.....	80
Gráfica 7: Microcategorías sobre educación.....	90
Gráfico 8: Microcategorías de las Representaciones sociales sobre la vejez .....	97
Gráfico 9: Interrelaciones entre las categorías y sus microcategorías.....	118

### TABLA DE CUADROS

Cuadro 1 paradigma interpretativo.....	56
Cuadro 2 Declaración paradigmática .....	57
Cuadro 2 Mi postura Epistémica .....	58
Cuadro 4 Voces utilizadas en la investigación .....	67
Cuadro 5 Fases del método fenomenológico hermenéutico.....	70
Cuadro 6 microcategorías sobre Bienestar psicológico .....	83
Cuadro 7 microcategorías sobre educación .....	92
Cuadro 8 modelo integrativos de las categorías.....	113

**UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA EXPERIMENTAL LIBERTADOR  
INSTITUTO PEDAGÓGICO DE BARQUISIMETO  
“DR. LUIS BELTRÁN PRIETO FIGUEROA”  
SUBDIRECCION DE INVESTIGACION Y POSTGRADO**

Maestría en Diversidad Humana

Línea de Investigación: Formación y Praxis Pedagógica para la  
Diversidad e Inclusión (FOPDI)

**BIENESTAR Y EDUCACIÓN: REPRESENTACIONES SOBRE LA VEJEZ,  
DESDE LAS VOCES DE ADULTOS MAYORES.**

**Autor:** Carlos Bracho

**Tutora:** María Rodríguez

**Fecha:** septiembre, 2025

**RESUMEN**

Esta investigación tuvo como propósito indagar, describir e interpretar las representaciones intersubjetivas en las voces de adultos mayores en relación al bienestar en la vejez y su relación con la educación. Se inscribe en el enfoque cualitativo, bajo el paradigma interpretativo, con metodología fenomenológica hermenéutica. Teóricamente, se sustentó en el Modelo Biopsicosocial de Engel (1977), la Teoría de Bienestar Psicológico de Ryff (1989), el constructivismo social de Berger (1966) y el principio de aprendizaje a lo largo de toda la vida (UNESCO, 2023) para abordar el aspecto educativo. El diseño metodológico de Van Manen (2003) y la fenomenología de Schutz guiaron las fases de descripción, interpretación y descripción-interpretación de los hallazgos. Participaron tres adultos mayores destacados por su labor comunitaria y tres especialistas adultos mayores: un antropólogo, una investigadora social y una abogada con conocimientos sobre envejecimiento. Se aplicaron: observación participante y entrevistas focalizadas, utilizando como instrumentos las transcripciones y registros de observación. La interpretación se realizó mediante codificación y categorización, y la legitimación de los hallazgos se aseguró a través de contacto directo con los informantes, triangulación y saturación. De la sistematización surgieron tres categorías: bienestar, relacionado con la autonomía, control del entorno, relaciones interpersonales y propósito vital; educación, entendida como aprendizaje continuo para favorecer la participación y desarrollo personal; y representaciones, que reflejan tensiones entre estereotipos de pasividad y una vejez activa, reconociendo prejuicios y la necesidad de valorar el aporte social de estos adultos. Se concluye que educar en la diversidad humana para adultos mayores se orienta a la valoración de la experiencia, la promoción de la autonomía, el fortalecimiento de relaciones positivas, el propósito vital y el crecimiento personal. Esta educación contribuye de manera integral a mejorar el bienestar y a transformar las representaciones sociales, desafiando estereotipos de pasividad, dependencia o inutilidad.

**Descriptor:** bienestar, educación, adultos mayores, diversidad humana.

## INTRODUCCIÓN

Los adultos mayores son un colectivo que tiene una presencia cada vez mayor en nuestra sociedad dado el fenómeno migratorio, y por otra parte, son miembros significantes de nuestra familia y la sociedad, por su experiencia pueden transmitir un conocimiento muy valioso puesto que tienen una perspectiva muy particular sobre los aspectos realmente relevantes o trascendentes de la vida, la importancia de ciertos valores, y son una fuente de información sobre la historia y cultura del país y de la familia.

Golfarb (1965) académico conocido por su trabajo en el campo de la psicología y la dinámica familiar generacional señala que: “el envejecimiento está mejor definido en términos funcionales como un proceso... en el cuál la disminución de la capacidad funcional, física y mental se ha hecho manifiesta, mensurable y significativa” (citado por Zetina, 1999. p. 29). Esta etapa representa retos personales para la adaptación social, laboral, económica y existencial.

Es necesario resaltar, que pese a su relevancia social, este grupo etario se encuentra en verdadero estado de vulnerabilidad, no solo por el decaimiento normal en su funcionalidad, dado que es una condición biológica inevitable, irreversible y progresiva que deviene del paso de los años, también porque la sociedad venezolana no está preparada para proporcionar un estado de bienestar a sus miembros, especialmente a los adultos mayores, lo que ocasiona que muchos se encuentren inactivos económicamente, dependiendo de un seguro social incompetente y de una pírrica pensión que no satisface sus necesidades, y en el peor de los casos, son completamente dependientes de la familia.

La manera como histórica y culturalmente una sociedad valora, aprecia, atiende a los adultos mayores determina su bienestar social, a través de un proceso educativo se aprenden valores, actitudes respecto al envejecimiento y a la vejez, lo que condiciona la manera como son evaluados y etiquetados por los miembros de esa sociedad y como las personas se perciben a sí mismas, su autovalía. La educación a lo largo de la vida, es decir la educación tanto formal como la no formal, no solo contribuye al desarrollo

intelectual, sino que también impacta en la salud emocional y social de los individuos, como percibimos y sentimos la realidad y a los otros.

El bienestar de los adultos mayores es un problema complejo que requiere una visión multidimensional, ya a principios de los 80, el bienestar se define de manera holística, global, que comprende todas las áreas de la vida, refiriéndose principalmente a la percepción de las condiciones económicas y sociales como un aspecto subjetivo del humano. Para Gómez y Vela (2001). El bienestar dejó de ser equiparable al término calidad de vida, al integrar, además de condiciones económicas, consideradas necesarias para una buena vida, las relacionados con la interacción social y con la propia percepción de la vida (citado por Carmona, 2009).

De esta forma, al comprender como los adultos mayores perciben y le dan significados a la vejez y el bienestar desde sus propias vivencias y experiencias se pueden ver sus necesidades, carencias, y también sus fortalezas y se puede planear estrategias psicoeducativas para mejorar su condición personal, empoderando a los adultos mayores a ser más activos dentro de su propio proceso de envejecimiento, y al hacer un llamado de atención sobre su estado de vulnerabilidad, pueda llegar al corazón de las personas allegados para contribuir en este proceso de cambio de actitud.

El presente trabajo, bajo una postura fenomenológica pretendió comprender como se representan la vejez y el bienestar a través de las percepciones y experiencias vividas, desde las voces de los propios adultos mayores. Mediante entrevistas focalizadas y análisis cualitativo, esta investigación busca develar las experiencias vividas de los adultos mayores, destacando la importancia de la educación en la representación de la vejez.

Hubo que interpretar los significados y simbolismos presentes en las narrativas de los adultos mayores, identificando las categorías, temas recurrentes y significados profundos que emergen de sus experiencias. Esto permite comprender cómo los adultos mayores dan sentido a su mundo y construyen su identidad en esta etapa de la vida. Por último, reflexionar sobre las implicaciones educativas, prácticas y éticas acerca del trato a las personas adultos mayores y su impacto significativo en la satisfacción de sus necesidades. Al comprender mejor estas experiencias, se pretende aportar

conocimientos valiosos para mejoren el bienestar de esta población. Se pueden generar estrategias para promover el bienestar, mejorar la atención y crear entornos más inclusivos y respetuosos con esta población.

Así el trabajo tiene la siguiente estructura: el momento I se refiere a la aproximación al objeto de estudio, describiendo el fenómeno de estudio en función a interrogantes planteadas con el primer contacto con la realidad de los adultos mayores sobre su bienestar, llevando esas interrogantes a propósitos que guiaran el proceso investigativo, y planteando la justificación de la investigación en los diferentes ámbitos: social, académica, educacional y metodológica.

En el momento II, en la sustentación teórica se abordó la revisión de la conceptualización clave para la comprensión de la vejez y el bienestar, a través de estudios previos y teorías que sustentan la investigación, como son la teoría del desarrollo psicosocial de Erik Erikson (1972) y la teoría del bienestar psicológico de Carol Ryff (1989), y como teorías que sustentan el aspecto educativo está la teoría del constructivismo social de Berger, bajo el principio de aprendizaje a lo largo de toda la vida de la UNESCO (2023)

En el momento III o el sendero a seguir, se planteó la declaración paradigmática de mi proceder metodológico, dentro de una perspectiva cualitativa, adoptare un enfoque fenomenológico, con el diseño metodológico de Van Manen (2003) cuyas fases son: I Descripción, II Interpretación y III Descripción- Interpretación, así como la fenomenología de Schutz para ayudar a la interpretación de las narrativas de los informantes, utilizando como técnicas en la recolección de los hallazgos: la observación participante y la entrevista focalizada.

En el momento IV, se realizó la recolección de las experiencias tendré como informantes dos adultos mayores de mi comunidad y tres especialistas adultos mayores: antropólogo, psicóloga, abogada con conocimientos en el tema del adulto mayor. Para su interpretación se empleará el análisis de las transcripciones para el proceso de codificación y categorización. El proceso metodológico se legitimará a través de los informantes, la triangulación y saturación de contenido para la obtención de los significados emergentes.

En el momento IV es donde se sintetizan los hallazgos, y se ofrecieron nuevas perspectivas sobre el fenómeno estudiado, se hizo una recapitulación y síntesis de los principales temas y subtemas identificados, se plantea una exposición clara y concisa de las categorías más relevantes y significativos. En el último, momento V, se hicieron las reflexiones finales, es decir, la discusión de las implicaciones teóricas de los resultados para el campo de estudio, sobre las posibles aplicaciones prácticas de los resultados en diferentes contextos, identificación de nuevas preguntas de investigación que surgen de los datos del estudio, y reflexión sobre las implicaciones éticas de la investigación y las contribuciones del trabajo de investigación.

## **MOMENTO I**

### **APROXIMACIÓN AL OBJETO DE ESTUDIO**

Los adultos mayores son un colectivo muy interesante de estudio, por una parte, representan un sector importante de la población, por la riqueza de sus experiencias de vida, por la comprensión que tienen de la cultura y el contexto cultural, puesto que han vivido muchos cambios personales y sociales, y han tenido que valerse de estrategias para adaptarse a sus cambios físicos, laborales y a la falta de aceptación, siendo la vejez una etapa del ciclo vital caracterizado por cambios biológicos, psicológicos y sociales que afectan la forma de evaluar su realidad y la manera como son vistos por los miembros de la sociedad, he decidido trabajar con adultos mayores.

En la vida he tenido la necesidad de aprender a comprender a los demás, me he acercado a las personas desde sus sentimientos, actitudes, motivaciones, sus percepciones de la vida, desde la interpretación de sus experiencias, poco a poco fui acercándome a mi vocación: primero como docente y luego como psicólogo, encontrando tempranamente la conexión clara entre el comportamiento y la forma en que las personas interpretan su realidad, por tanto la idea de esta investigación surge en parte de conversaciones informales y de la observación participante con vecinos adultos mayores, así como la reflexión de estas observaciones, preguntándome ¿cómo ven ellos el proceso de la vejez, como la sienten, como la han vivido?

Me presento, mi nombre es Carlos Bracho, voy a cumplir 59, siendo la vejez un proceso continuo siento que voy acercándome a formar parte de este colectivo, soy licenciado en educación integral y psicólogo con una especialidad en terapia de la conducta infanto juvenil, y aunque he trabajado en mi vida laboral básicamente con esta población en varias escuelas y liceos, también trabajé en la oficina de atención y protección a la mujer, donde atendí mujeres en estado de vulnerabilidad, específicamente maltrato doméstico, y en el ambulatorio tipo I “El cují”, donde atendí a una población más diversa, en psicología clínica, y desde hace ocho años he impartido varias materias en la Universidad Yacambú. Debo confesar que los adultos mayores



son las personas que menos he atendido en consulta, sin embargo, de manera personal me sentí identificado por el tema del adulto mayor.

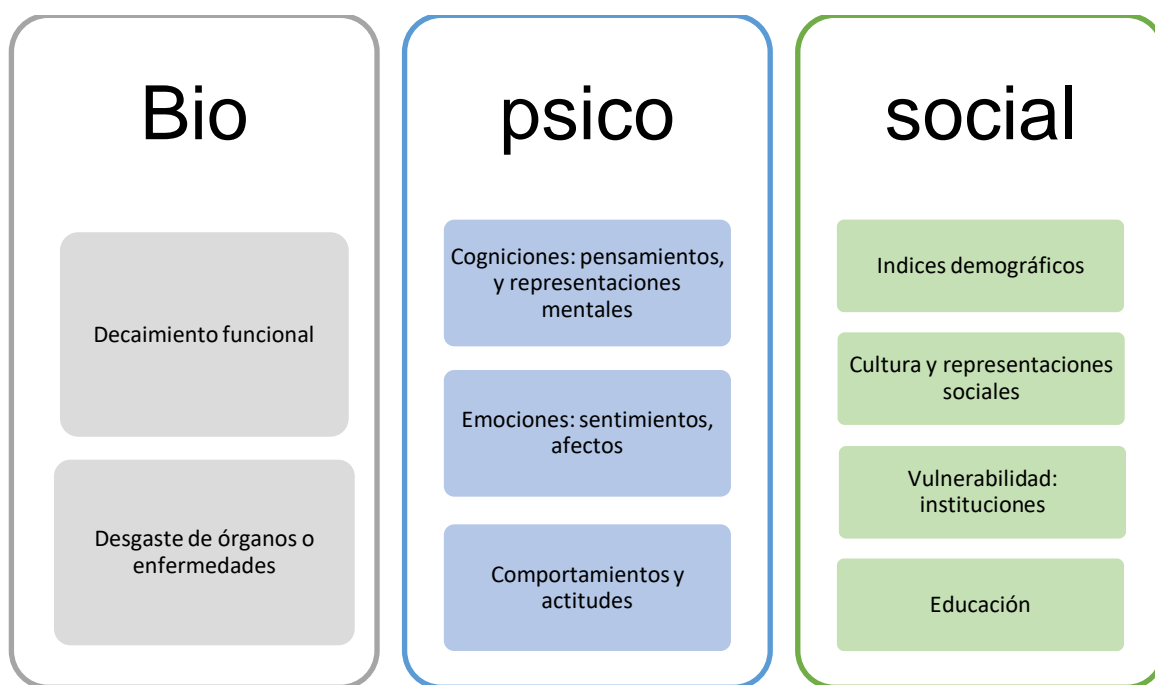
Comencé a tener contacto con los adultos mayores fortuitamente, cuando hubo cortes de electricidad en el barrio donde vivo, como en tantas partes del país, y los vecinos comenzaron la costumbre de sentarse en las aceras de las casas para pasar el tiempo, yo haciendo lo propio, empecé a seguir ese hábito. Algunos vecinos venían a sentarse conmigo, a veces era más de un vecino así que abrí el garaje de la casa, para acogerlos sin el riesgo de los carros, la mayoría eran adultos mayores que llegaban a conversar, como tengo una curiosidad natural hacia ellos, tal vez porque tengo lindos recuerdos de mis abuelos, empecé a interesarme por las historias que recordaban y por su situación de vida, las cuales tomé como las primeras voces, para plantearme las interrogantes de la investigación.

La comunidad donde vivo y se desenvuelven estos adultos mayores es Andrés Eloy Blanco, ubicada en el municipio Iribarren, en la Parroquia “La Guadalupe”, en Oeste de la ciudad de Barquisimeto, y donde he vivido la mayor parte de mi vida. Es una parroquia que se fundó en 1952, es una comunidad urbana que cuenta con todos los servicios básicos además con centros educativos, de salud asistencial, también de dos súper mercados, y el Centro comercial “Metrópolis”, pese a estos beneficios considero que representan al adulto mayor con las mismas condiciones de vulnerabilidad que se reportan en cualquier barriada de la ciudad de Barquisimeto y me atrevería a decir que de cualquiera del país.

Cuando se dio inicio a la maestría en Diversidad Humana, y a investigar acerca de los diferentes grupos vulnerables, escogí adultos mayores para un trabajo de una de las materias: Convivir en la diversidad, comencé a sentir que me iba viendo en ese espejo, sentí más muchas experiencias que contaban, y por las cuales me preocupa, algún día, más temprano que tarde, tendré que pasar. Recibí la sugerencia por parte de una de mis profesoras de seguir investigando adultos mayores. La razón por la que me sentía cerca de este grupo fue porque ya había identificado en mí mismo cambios propios de este grupo, y que tiene que ver con el bienestar en los ámbitos físico, psicológico y social.

Dentro del presente trabajo hago un abordaje del bienestar en este grupo etario, desde los enfoques en los que se trabaja en la psicología, utilizando el modelo bio-psico-social de Engel (1977), el cual es un esquema que surgió en sustitución al modelo biomédico, para superar definitivamente el dualismo mente cuerpo que prevaleció durante muchos siglos. Engels se ve influenciado por la teoría sistémica de los años 50, representado en el pensamiento de la Escuela de Viena (Becerra, 2018). El modelo BPS es ampliamente aceptado en psicología, incluso podría atreverme a decir que también se aborda en la educación especial para la comprensión de niños con dificultades en el aprendizaje

A continuación, voy a colocar en un cuadro para ilustrar, los ámbitos relacionados con el modelo Biopsicosocial del bienestar y los aspectos relacionados cada ámbito de explicación, que se expondrán en este trabajo relacionados al adulto mayor:



**Gráfica 1: Contexto del Bienestar en el Modelo Biopsicosocial de Engel (1977)**

**Fuente: Carlos Bracho**

En el aspecto biológico, la vejez está representada por los cambios fisiológicos, por un declive de la fuerza, y una asociación con el desgaste físico, la lentitud, esta visión

biologicista de la vejez es predominante por la presencia de alguna enfermedad o el miedo a la enfermedad o a una lesión, y tiene una fuerte presencia en el pensamiento de la persona adulto mayor. En este sentido Craig (2001), un importante teórico del desarrollo humano considera que “... Todos los sistemas del organismo envejecen incluso en condiciones genéticas y ambientales óptimas, aunque no con la misma rapidez...muchos de los efectos no se perciben sino hasta los últimos años de la adultez...” (citado por Zuleta, 2021: S/p).

Es por esta razón que me vi reflejado en este proceso de cambio cuando me doy cuenta del miedo que tengo a una lesión, a una caída que podría lastimar severamente mis rodillas, o el darme cuenta que necesito lentes multifocales porque ya mis ojos no se adaptan a la distancia, la rigidez muscular, o la fatiga ante las mismas actividades que antes hacía en menos tiempo y sin esfuerzo, el no tolerar ya ciertos alimentos y el alcohol, y cosas como estas las escucho frecuentemente en los adultos mayores, cuando expresan por ejemplo *...en la tarde ya no sirvo para nada, en la mañana tengo ánimo pero ya en la tarde pierdo las fuerza, como si me la arrebataran...* (voz 1, *Diario de Campo del Investigador*, 2023)

Los cambios físicos los he reconocido en las personas mayores cuando expresan la pérdida de facultades físicas, en definitiva, ya no poder realizar ciertas actividades que requieren esfuerzo por mucho tiempo, referido en las voces: *... ya no soy la misma de antes, ya no puedo agarrar peso, por eso me veo obligada a comprar aquí cerca lo que necesito... cuando me dan una cola voy (cooperativa, venden más económico) pero ya no me atrevo a ir sola. Mi caminar se ha hecho más lento y prudente porque ahora estoy pendiente de no tropezar para no caerme, previendo las consecuencias de la incapacidad de movilizarme...* (voz 2, *Diario de Campo del Investigador*, 2023). Podemos ver un proceso de conciencia de los propios cambios, al darse cuenta que funcionalmente han perdido capacidades físicas, comparándose con lo que podían hacer anteriormente, aquí entra el aspecto psicológico.

En el ámbito psicológico se consideran tres aspectos: en primer lugar, las cogniciones, es decir pensamientos, esquemas, ¿cómo representan mentalmente sus vivencias, experiencias, como las interpretan los adultos mayores? Los recuerdos que

tanto atesoran porque son vivencias que le dan sentido a la vida transcurrida. Se incluyen sus creencias, su espiritualidad, y las creencias pueden ayudarlo como estrategias de afrontamiento en su cotidianidad a solucionar problemas, lo cual se refleja en las expresiones *...uno está a la buena de Dios...si uno se enferma, se lo llevo el diablo porque uno no tiene plata*” *“hay que darle gracias a Dios por la salud, lo demás vendrá solo”* (voz 3 *Diario de Campo del Investigador*, 2023).

En el ámbito social también se incluyen como decodifican e internalizan símbolos sociales como los estereotipos y los prejuicios, muchas veces escuchamos de las personas mayores *...los viejos no sirven para nada, estorbamos...ya no hacemos nada bien...no nos quiere nadie...* (voz 3, *Diario de Campo del Investigador*, 2023) esto se debe a que han internalizado la forma como la sociedad los ve, y he notado que, aunque son apreciados por la familia, ellos mismos se desvaloran al no sentirse “tan capaces como antes” porque no han reestructurado cognitivamente sus facultades de manera positiva.

El mundo emocional, dentro de los aspectos psicológicos, implica, como se sienten, ¿Qué emociones acompañan sus experiencias, los sentimientos que devienen de la vejez? y como el amor que sienten por su familia y por los nietos les da la fortaleza o la alegría de seguir adelante, siento este aspecto determinate en el bienestar de los adultos mayores, expresados en palabras como *....mis nietos son la luz de mi vida...me mueven todo por dentro...se quieren más que los hijos...yo los veo y se me ilumina el día...* (voz 2, *Diario de Campo del Investigador*, 2023).

En este mismo sentido, muchos ancianos pasan por procesos de duelo ante la pérdida de amigos, familiares o el cónyuge, o tienen sentimientos de aislamiento, soledad, que son algunas características o condiciones semejantes a las referidas por este grupo: cuando uno escucha...*es duro estar solo, no tener con quien conversar, a quien contarle lo que uno piensa...* (voz 1, *Diario de Campo del Investigador*, 2023).

El sentimiento de soledad en la que vivo, después de haber tenido una familia, me hace identificarme con este segundo grupo de personas de adultos mayores que nos tocó estar solos en los últimos años de vida, teniendo un hijo, al cual no he visto en siete años, y un nieto al que nunca he podido cargar, en un país, Argentina, que le ha

dado lo que éste les ha negado políticamente: el derecho de vivir dignamente, y en esta situación se encuentran muchos ancianos que se han quedado solos por el fenómeno migratorio, incluso cuidando nietos, sobrinos, ahijados, mientras otros “se acomodan” para poder mandarlos a buscar...una carga que si bien se lleva con amor, es un esfuerzo para el cual nuestro cuerpo no está adaptado temporalmente para llevar.

Los comportamientos, como último elemento, incluye cómo se expresan a través del lenguaje, sus actitudes, la búsqueda de amistades, sus actividades diarias, si tienen la costumbre de caminar para ejercitarse, si todavía disfrutaban bailando o tienen sexo con su pareja. Por supuesto que estos ámbitos se entrelazan en nuestra cotidianidad, y en una experiencia tenemos pensamientos que producen emociones y al mismo tiempo nos producen actuar, el separarlo es solo para responder a cuál es más prevaleciente en un momento, por ejemplo, si una persona mayor llora ante una discusión incómoda, prevalece lo emocional sobre la conducta, aunque el llanto lo sea, y el mundo emocional del adulto mayor es muy sensible.

Uno comienza a darse cuenta de que el tiempo transcurrido es mayor que el tiempo que queda por delante, y que ya no se puede malgastar inútilmente, lo que a su vez produce una cierta angustia existencial, analizando lo que he hecho en contraste con lo que me había propuesto y lo que me falta por hacer, y cuya principal preocupación es el bienestar, y no tanto el bienestar objetivo, sino el psicológico, es decir el aspecto subjetivo de este.

Mentalmente uno también se plantea la importancia de las relaciones personales, y un análisis retrospectivo de tu vida en el sentido de la familia, las relaciones sociales, los trabajos, estudios realizados, y los que no se realizaron, y hasta las creencias son reevaluadas, cuando las personas más importantes de tu vida ya no están, creándose un proyecto de vida más corto en el tiempo, que se vuelve una incertidumbre como los demás recursos. Tal reflexión viene de voces como: *...hay que aprovechar el tiempo que nos queda, que no es mucho...más vale tarde que nunca, porque ya no nos queda tiempo...* (voz 3, *Diario de Campo del Investigador*, 2023). Esto es avalado por Levinson (1978) cuando sugiere que “... en la vejez, las personas revisan sus vidas

para encontrar un sentido de significado y conexiones con su pasado” (citado por Undurraga, 2014).

Para completar, en su teoría del desarrollo, Erick Erikson (1972) plantea una etapa correspondiente a las personas mayores de 60 años que denomino “integridad Vs desesperación” la cual se caracteriza por una revisión que la persona hace de su vida, de los proyectos que ha cumplido, de todos los logros alcanzados, buscando un significado, un sentido a sus experiencias, a la vida, si no lo encuentra, se produce una crisis existencial, un vacío desesperante al sentir que ha pasado la mayor parte de su vida, sin haber completado un propósito, y la falta de aceptación de las experiencias vividas, que aunque no todas gratificantes, deben vincularse con un proceso de aprendizaje que nos hace más sabios, más comprensivos y tolerantes ante la vida y ante nosotros mismos. (ibídem)

Desde un punto de vista social, incluiremos primero los aspectos demográficos, porque son una presencia social, un colectivo. La presencia relacionada al adulto mayor ha tenido mayor relevancia en nuestros días, en parte, por el aumento creciente de esta población a nivel mundial, incluyendo Venezuela. No es mi intención abordar datos estadísticos, pero es importante hacer notar para efectos de lo que representa socialmente encontrarnos con el otro, que este grupo etario va en aumento, acercándose a uno por cada diez habitantes, como en los países industrializados, aunque por razones distintas (INE,2023) no se debe al crecimiento económico.

Es importante mencionar que no se debe a una mejor calidad de vida de los habitantes, sino al fenómeno migratorio, por el éxodo masivo de la población joven con capacidad para trabajar (OMS, 2024). Este aumento de la población adulto mayor implica una responsabilidad social lo que exige un compromiso colectivo para garantizar su bienestar e integración plena en la sociedad, que les permita vivir una vida digna, activa, y próspera.

También se incluyen en el ámbito social los aspectos culturales, sus representaciones como expresión experiencial, las instituciones, como parte de los sistemas de apoyo o de discriminación frente a la vejez, incluyendo el sistema educativo y el de salud. Como

escribió Simone De Beauvoir en su libro *la Vejez* (1970) “...sólo puede ser entendida en totalidad; no es sólo un hecho biológico, sino un hecho cultural” (p. 20)

En este marco de ideas, las personas mayores son para muchas culturas y en muchos contextos históricos, los pilares fundamentales de la transmisión cultural y de valores, dada su experiencia, aportan un universo de conocimientos, permiten una mayor comprensión de la realidad, un sentido de pertinencia y de identidad de las comunidades, su experiencia vivida les permite brindar guía y orientación a las generaciones más jóvenes, contribuyendo a su desarrollo personal y emocional (Quintero y Trompiz, 2013). Una pregunta que viene a mi mente es ¿qué sentido de su propia importancia tendrán los adultos mayores en una sociedad tan conflictuada como la nuestra?

Culturalmente, y aquí volveré a citar a Beauvoir (1970) porque realiza una revisión de la percepción social de la vejez en diferentes épocas y por diferentes culturas, mostrando la diversidad que ha existido sobre cómo se interpreta el valor a la vejez y por supuesto esto se traduce en cómo se trata a la persona anciana. Cuando la sociedad le da importancia a la experiencia que dan los años, a la sabiduría, entonces dichas sociedades le han atribuido al anciano un reservorio de conocimientos que pueden transmitir a la nueva generación, por lo tanto, son cuidados y venerados y su valor social es alto, son apreciados y tienen prestigio y autoridad, esto es así en muchas sociedades antiguas sobre todo orientales, como la coreana o japonesa, pero también lo es en las culturas indígenas mesoamericanas y africanas y continúan con esta tradición hasta nuestros días.

En otras sociedades, aunque antiguamente se consideraban al anciano como custodio de la sabiduría popular y colectiva de los pueblos, con cambios en el interés social por la perfección del cuerpo, como los griegos, entonces la vejez deja de ser algo deseado, porque está más bien relacionado con el deterioro físico, con el desgaste corporal, no era algo deseado. En la sociedad contemporánea vemos la preocupación por la apariencia física y el deseo de ocultar la edad.

La importancia que las sociedades occidentales le dan a la capacidad adquisitiva, por encima de los valores sociales, a raíz principalmente de la revolución industrial, el valor del anciano decrece porque se le mide como fuerza productiva y no como la fuente de los valores familiares, entonces la persona cuando van pasando los años se preocupa por continuar su capacidad física o sus competencias para desempeñar sus roles sociales, laborales, productivos, tiene que competir con la generación de relevo en actualizaciones técnicas, prácticas y tecnológicas.

Es importante mencionar que las representaciones sociales que se tienen sobre los adultos mayores no solo han cambiado históricamente en algunas sociedades o son diferentes culturalmente de una sociedad a otra, sino que también difiere respecto a los roles sociales asignados a los diferentes géneros, es decir, no se percibe igual la vejez en la mujer que en el hombre, y me atrevería a decir que estas diferencias persisten hasta ahora, en nuestra sociedad, por ejemplo, la abuela puede verse como una cuidadora, continuando el rol de madre, y por lo tanto con un valor social digamos que compensatorio, mientras que el abuelo no tiene ese valor predominante, su valor deviene de haber sido tradicionalmente proveedor.

Ciertamente la percepción que tenemos de la vejez, y esto incluye cuando nosotros también nos hacemos viejos, depende de la internacionalización que hemos hecho de los valores sociales, culturales, y eso determina nuestro valor social, pero también nuestra autovalía, nuestra autoestima, pero además como valoramos a los demás, sobre todo cuando todavía no somos viejos. En este sentido Velasco (2020) relaciona los estereotipos, son creencias o ideas generalizadas sobre un grupo, por lo tanto, es cognitivo, y en este caso sobre los adultos mayores como colectivo, los prejuicios, son actitudes o sentimientos que hacemos hacia una persona por pertenecer al grupo de referencia, mientras que la discriminación es conductual, son acciones, verbalizaciones u omisiones que afectan de manera negativa al grupo.

En este sentido me preguntaría ¿habrán sido objeto de discriminación por su edad los adultos mayores, de tal forma que están plenamente conscientes de ello? incluso ¿podrían ellos mismos tener prejuicios internalizados ante la vejez? y ser ellos mismos quienes se limiten en su libertad de expresión y comportamientos que dificulten su



propio bienestar. Esto puede apreciarse cuando se autocritican por no cumplir con las expectativas que tienen sobre ellos mismos en voces como... *ya no sirvo para nada, ya no puedo cargar ni un tobo, deberían dejarme en el vertedero ... soy una carga...* (voz 4 *Diario de Campo del Investigador*, 2023)

Yo mismo me asombré, hace poco, a pesar de que continuamente me estoy diciendo que la vejez es un comenzar desde otro punto de vista, desde diferentes capacidades etc...me aplicaron un test proyectivo en donde tenía que decir la palabra que primero viniera a mi mente, frente a la palabra “vejez” inmediatamente vino a mi memoria “decaimiento” y es que hemos internalizado la idea de que “la vejez es un decaimiento” un declive de las funciones naturales, lo cual es reforzado por teóricos del desarrollo como Papalia (2012) cuando expresa “...es una etapa muy sensible ya que está determinada por una serie de características que muestran el declive natural de la biología humana ...” (p. 418).

### **Un colectivo en condiciones de vulnerabilidad**

Ahora quiero plantear un concepto importante al reconocer que la realidad de las personas adultas mayores no está exenta de desafíos físicos, psicológicos y que el envejecimiento conlleva a situaciones de vulnerabilidad y exclusión social, dadas las afirmaciones de los informantes es posible asumir que las personas mayores, en nuestro país son un colectivo que se encuentran en un estado de vulnerabilidad, esto implica que las personas que se incluyen un grupo social están propensas a sufrir una pérdida física o psicológica debido a su condición social, política o económica, o que, estas condiciones no le permitan alcanzar su desarrollo óptimo, en función de sus proyectos, propósitos y metas de vida, un concepto integrador podría ser el siguiente:

Según Guerrero y Yépez (2014) vulnerabilidad social es la desprotección de un grupo cuando enfrenta daños potenciales a su salud, amenazas a la satisfacción de sus necesidades y violación a sus derechos por no contar con recursos personales, sociales y legales. (p. 122)

De esta manera hay que cuestionar como son percibidos los adultos mayores por la mayoría del grupo social al que pertenecen, en su interacción con la familia y la comunidad, pues su condición de vulnerabilidad depende más de las condiciones

sociales en la que viven, que de sus propias características físicas y necesidades, comparto con (Rama, 2014) “La vejez, más allá de ser una limitante de índole físico o biológico, representa un problema social y cultural, ya que su significado es una construcción social” (p.171).

Con este fin, Las Universidades: Central de Venezuela (UCV), Simón Bolívar (USB) y Católica Andrés Bello (UCAB) unieron esfuerzos para realizar la Encuesta Nacional sobre Condiciones de Vida de los venezolanos (ENCOVI) según esta encuesta (2022), en palabras de investigadores adscritos como Marino, González y Rincón (2016) la autonomía del adulto mayor se ve limitada por la falta de oportunidades de trabajo, pues socialmente no se les adecua espacios donde puedan desarrollar sus potencialidades, independientemente de la pérdida de algunas de sus facultades físicas, como la fuerza o la resistencia.

Es importante tomar en cuenta para pensar en el bienestar de esta población, donde más de la mitad no tienen ninguna fuente de ingresos, y que la pensión, para los que la tienen, no alcanza para su alimentación y menos para su medicación, se puede afirmar que la mayoría vive en pobreza, incluso pobreza extrema. (ibídem). Uno de los derechos que las personas mayores reconocen es a su pensión consagrada en la ley del seguro social, sin embargo, ¿estarán conscientes los adultos mayores que esta pensión debería por derecho garantizarles a vivir dignamente? Este grupo de personas expresan tener problemas para adaptarse a las condiciones socio económicas que imperan en el país, evidenciándose en expresiones como *...uno come lo que puede, no lo que uno quiere...lo que a uno le pagan no alcanza para nada...* “la pensión no alcanza ni para las medicinas... (voz 4 Diario de Campo del Investigador, 2023).

Sin embargo, la sociedad venezolana falla en el proceso de convivencia con las personas de la tercera edad, según la evaluación de condiciones de vida de las personas adultos mayores (CONVITE, 2022). La sociedad debe proporcionarles servicios de atención médica, vivienda y otros servicios sociales para garantizar los derechos a estas personas, razón por la cual este grupo se vuelve vulnerable en una sociedad que carece de estabilidad económica que garantice el acceso a los productos de bienes de consumo, a una alimentación balanceada, el acceso a servicios eficientes de salud, por otra parte

están los problemas de vivienda, las limitaciones de trabajo que impiden la autonomía como parte de su autoestima, lo cual conlleva a problemas en la dinámica familiar, y pocas veces cuentan con centros que le ayuden en su desarrollo integral.

Entonces puedo hacerme las siguientes preguntas ¿están conscientes los adultos mayores de su propia vulnerabilidad social? ¿están conscientes del peligro que implica para la preservación y calidad de vida, la carencia de un sistema de protección en salud? ¿entenderán que, aunque sean adultos mayores tienen derecho al trabajo remunerado y a la educación para mejorar su calidad de vida? Debe encontrarse formas de involucrarlos social y económicamente, para aprovechar sus capacidades en las comunidades, porque no se puede perder este recurso significativo para el desarrollo social. (OMS, 2022).

### **Responsabilidad institucional y social relacionada con el bienestar en adultos mayores**

El derecho a una vida digna ha sido consagrado en la Declaración Universal de los Derechos Humanos por la Organización de las Naciones Unidas (ONU, 1948 s/p) donde reza que: “Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona”, que ahora se focalizan en un paso asertivo, hacia los derechos de los colectivos vulnerables, y lo que significan estos derechos de la manera más ampliamente aceptable. Entonces yo me pregunto ¿tendrán conocimiento los adultos mayores de sus derechos civiles inalienables?

En esta misma idea, esta población es objeto de derecho en numerosos instrumentos legales nacionales y convenios internacionales en los que está adscrito Venezuela, adecuándose al derecho internacional, como La Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores (2015) y leyes nacionales como la Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las personas adultas mayores (2021) la cual hace responsable al estado por la seguridad de los adultos mayores. Sin embargo, en lo que nos compete, el sistema legal es nominal, no hay un sistema institucional, funcional, de protección, aun cuando se trata de una población importante dentro de la realidad poblacional y social del venezolano.

Ahora bien, todos estos aspectos individuales y sociales que se han mencionado tienen que ver con el bienestar físico y social, pero naturalmente este sentimiento de bienestar es personal, único, aunque depende de muchos factores como son el sistema de atención y los modelos de atención en salud en los países donde residen, la incorporación de hábitos y comportamientos saludables como el tipo de alimentación y el tiempo invertido en el deporte, el apoyo social y familiar, las vinculaciones y relaciones sociales, un ambiente receptivo para el trabajo, en fin, depende de cómo esté preparada la sociedad para adaptarse a la diversidad de sus habitantes, y como se adapte la persona a su nueva condición y circunstancias.

¿De qué depende que la sociedad esté preparada o no para atender al adulto mayor? Pues del valor que tenga para la sociedad el aporte que pueda darle los adultos mayores, estos valores se aprenden en la familia, la escuela, las instituciones sociales y políticas a través de la educación, y aquí debemos entender la educación en un sentido amplio, la vejez puede también ser vista de manera activa, saludable, en bienestar psicológico.

### **El papel de la educación en el bienestar**

La educación juega un papel determinante en la transmisión de valores, pero la educación como un proceso integral y continuo que va más allá de la instrucción formal en escuelas o instituciones educativas. Abarca todas las experiencias y aprendizajes que contribuyen al desarrollo personal, social y cultural de un individuo a lo largo de su vida. El autor Rufino Blanco Sánchez, quien fue un importante educador español, parece reflejar acertadamente mi sentimiento sobre el propósito de la educación para este trabajo “Educación es evolución, racionalmente conducida, de las facultades específicas del hombre para su perfección y para la formación del carácter, preparándole para la vida individual y social, a fin de conseguir la mayor felicidad posible” (Blanco, 1936 citado por Raffino, 2024).

Esta definición la tomare como concepto de educación no formal que es la educación que se recibe de manera intencional y organizada, pero por fuera de las instituciones formales, bajo la premisa de “La educación es un derecho humano

universal y el aprendizaje a lo largo de toda la vida debe convertirse en un bien público accesible a todos” (UNESCO, 2023) y es que definitivamente, hay poca inversión en la educación para los adultos mayores.

Coincido en una educación humanista y más que todo humanitaria, entendiendo lo primero por humanismo una corriente del pensamiento que busca emerger las potencialidades humanas, mientras que lo humanitario se identifica con la vulnerabilidad humana y por actividades que hacen posible la igualdad y la inclusión, para que puedan vivir una vida digna, en palabras de Savater (2024) “Lo humano de lo humanitario es uno de los pocos gestos de resistencia que nos queda en un mundo de indiferencia e inercia vital” (s/p)

Hay que educar a la sociedad en los valores positivos de los derechos igualitarios, sea cual fuere la diversidad, incluyendo la etaria, para que se comprenda la vejez como un potencial de experiencias a partir de las cuales se puede aprender, esta es la premisa de la educación: ayudar a las personas a mejoren su calidad de vida y su capacidad para participar en la sociedad, promoviendo la inclusión social, la equidad y el bienestar integral.

Los ancianos deben ser educados para que interioricen el valor que tienen como persona, con toda la dignidad que les corresponde, y no estereotipos negativos que los llevan a autocalificarse como incompetentes y de poco valor para la familia o la comunidad, porque en ese proceso de endocultura, hacen suya los valores dominantes basados en la productividad de bienes, de horas hombre, y no le dan valor al compartir la experiencia. Cabe preguntarse ¿Qué valores han interiorizado los adultos mayores con respecto a la vejez? ¿cómo describen su propio proceso de envejecimiento?

Para el desarrollo óptimo del ser humano, deben estar satisfechas todas las necesidades básicas, pero es importante avanzar hacia nuevos proyectos a medida que pasan los años para encontrarle sentido a la vida, los humanos interpretamos nuestra realidad, por lo que una evaluación de la felicidad personal en función de la autoaceptación de las circunstancias que nos rodean, así como la percepción de relaciones sociales significativamente importantes en nuestras vidas y el sentimiento de autonomía y dominio propio, un proyecto de vida para sentirnos autorealizados,

tener un propósito en la vida, son importantes para la salud mental (Ryff, 1989 citado por Casullo, 2002).

Centrarse en el desarrollo de las potencialidades de las personas, en su sentido de vida y en sus proyectos de actualización de esas capacidades, implica un modelo de funcionamiento positivo, tomando en cuenta aspectos como la autonomía, dominio del entorno, relaciones interpersonales positivas, crecimiento personal y propósito en la vida, la autopercepción que tienen las personas sobre sus logros y el nivel de satisfacción personal que siente en relación a ellos, la aceptación de sí mismo, los vínculos sociales, el control que puedan tener de las situaciones o el contexto ambiental y sus proyectos de vida, coincide Casullo (2002) son indispensables para el bienestar mental. Aquí cabría preguntarse ¿cómo conciben los adultos mayores su propio bienestar mental? ¿qué aspectos de su bienestar consideran más importante?

Entonces, a partir de la realidad descrita se plantean las siguientes interrogantes: ¿cómo los adultos mayores perciben esta etapa de su vida, desde sus propias experiencias vividas? ¿cómo los adultos mayores dan sentido a su realidad, atendiendo a las relaciones entre los diferentes aspectos de su experiencia? ¿cómo los adultos mayores otorgan significado a su experiencia vivida para comprender su ser en el mundo? ¿Qué reflexiones pueden surgir del proceso de interpretación de estas experiencias en base a sus necesidades? A partir de estas interrogantes tengo los siguientes propósitos:

### **Propósitos**

Indagar cómo los AM perciben y representan la vejez a partir de sus propias experiencias vividas

Describir las vivencias y experiencias que caracterizan el bienestar en la vejez a partir las voces de AM

Interpretar las representaciones intersubjetivas en las voces de adultos mayores en relación al bienestar en la vejez y su relación con la educación en el marco teórico.

### **Relevancia del Estudio**

El siguiente trabajo se puede justificar desde un punto de vista social porque trata de comprender a un grupo de personas que forman un colectivo con características particularmente vulnerables socialmente, como son los adultos mayores, el resultado de esta investigación podría dar luz a las necesidades psicológicas y sociales de bienestar desde las propias voces de los informantes, ayudando a la comprensión del fenómeno, por parte de este mismo grupo que, pese a un aumento demográfico, lo cual implica un desafío social, no se debe a un aumento en la calidad de vida, lo que aumentaría su esperanza de vida, sino a un fenómeno migratorio, que más bien los afecta.

La realidad es que existe una amenaza a su subsistencia que puede hacerse ver a través de sus experiencias vividas, llegando a los demás desde sus propias voces, acompañadas e interpretadas dependiente e intersubjetivamente por el investigador, como un portador de sus necesidades psicológicas y sociales, necesidades relacionadas con instituciones en los sistemas de salud, servicios sociales.

Esta investigación puede llamar la atención sobre las políticas públicas, y la necesidad de activarse sistemas de protección para satisfacer las necesidades de este colectivo que están consagradas como derechos humanos y de los cuales el estado venezolano y la sociedad en general somos corresponsables, para mejorar su calidad de vida y su bienestar de manera integral. Los hallazgos encontrados en este trabajo pueden ayudar a este grupo a comprender su propio estado de vulnerabilidad y puede sensibilizar a la sociedad y a las personas asociadas a instituciones públicas a por lo menos reconocer la necesidad de proponer programas y servicios de protección funcionales para los adultos mayores que estén más necesitados y de promover el bienestar de los adultos mayores.

La justificación académica tiene que ver con la contribución al conocimiento teórico, la teoría, a través de esta investigación, ofrece la oportunidad de comprender profundamente como los adultos mayores representan su bienestar a través de sus propias experiencias y vivencias, aportando al conocimiento sobre tema de la vejez desde un punto de vista fenomenológico, a partir de la experiencia pero también en

cuanto a los aportes teóricos la presente investigación, está planteada bajo una revisión bibliográfica interdisciplinar, actualizada para la comprensión e interpretación de la vejez y el bienestar, una revisión desde la filosofía, desde la psicología, desde un enfoque social, desde la educación, para abordar holísticamente el fenómeno de estudio.

A través de la reflexión final, intersubjetiva, se pretende comprender un poco más el fenómeno de la vejez y aportar al entendimiento del fenómeno una aproximación pre teórica que pudiera ser el principio de otras investigaciones sobre aspectos específicos o particulares, sobre otros informantes, generando nuevas preguntas de investigación, por parte de compañeros interesados en el tema en esta línea de investigación, generando debates académicos sobre el envejecimiento.

Los hallazgos derivados de este estudio estarán alineados con la línea de investigación denominada: Formación y Praxis Pedagógica para la Diversidad e Inclusión porque los adultos mayores son un grupo vulnerable que forma parte de la diversidad cognitiva, etaria, cultural, y un grupo que necesita aportes educativos que favorezcan su plena inclusión social.

Desde la justificación metodológica, esta investigación está inmersa en la perspectiva cualitativa en el paradigma interpretativo bajo el enfoque fenomenológico hermenéutico, donde se busca la comprensión de las representaciones que se tienen sobre el bienestar y la vejez y desde las vivencias y experiencias de los propios adultos mayores, desde sus voces. Se aborda el tema desde el método fenomenológico hermenéutico apoyado desde la metódica de Van Manen (2003) siguiendo sus pasos a partir del tema que se ha escogido: bienestar y educación para pasar a la revisión teórica, para proceder a la recolección de las vivencias y experiencias de los informantes, mediante las entrevistas y observación participante con los adultos mayores,

Con el propósito de lograr el rapport, para permitir que los informantes se abran al proceso investigativo, se pretendió un clima de respeto, intersubjetivo de experiencias, para describirlas y proceder al análisis fenomenológico, lo cual induce a obtener temas recurrentes y significantes narrativos en sus experiencias compartidas, para llegar a la



interpretación, donde hay una profundización en los significados emergentes, buscando la comprensión del fenómeno, para finalizar con las reflexiones axiológicas y educativas pertinentes en un proceso intersubjetivo e interdependiente de significados y aprendizajes, entendiéndose un proceso cíclico, activo y perfectible.

Desde el punto de vista educativo, los resultados podrían tomarse en cuenta para planificar actividades educativas y proyectivas de integración, desarrollo social y personal, dentro de las mismas comunidades, en áreas relacionadas al bienestar psicológico de los adultos mayores partiendo de las necesidades e inquietudes planteadas por el mismo grupo.

Al identificar necesidades puede desarrollarse estrategias de intervención para empoderar a este grupo en su propio proceso de mejorar sus condiciones de vida y bienestar, se puede educar para una visión más positiva y realista de esta etapa del ciclo vital, destacando las fortalezas, y desmontando estereotipos negativos y prejuicios interiorizados sobre el envejecimiento y la vejez, como la dependencia, la enfermedad, la decadencia y reconstruir cognitivamente su situación y planificarse un proyecto de vida actualizado, que le permitan tener mayor plenitud.

## **MOMENTO II**

### **SUSTENTACIÓN TEÓRICA**

Los estudios sobre la vejez han sido tradicionalmente relacionados al ámbito biológico, desde la neurología, gerontología, la psiquiatría y la psicología clínica y desde hace poco más de una década han comenzado trabajos abordados desde la psicología social, la psicología positiva, las ciencias de la educación, incluyendo la educación física, el deporte y la recreación bajo el enfoque de un envejecimiento activo, y han sido junto con otros grupos vulnerables tomados en cuenta en temas de derechos humanos. Sin embargo, este cambio desde lo biológico a lo social y educativo ha transcurrido lentamente.

Es la pretensión de este trabajo y de este apartado abordar teóricamente el bienestar como una de las aristas para el estudio de la vejez, siendo de relevancia psicológica, porque se estudiará desde las propias experiencias de los adultos mayores, también se revisarán los aspectos biopsicosociales de la vejez, así el contexto social vinculada a este grupo etario y los procesos educativos relacionados a la percepción social y como mejorar en este grupo.

#### **Estudios previos**

Arroyo y otros (2024). Presentaron un artículo titulado fenomenología en la investigación en adultos mayores: dando voz al adulto mayor, donde exponen la importancia de un método alternativo, complementario para comprender a profundidad temas sociales como es la fenomenología, que viniendo como postura desde la filosofía con Edmund Husserl (1901) “como el estudio de lo que no es evidente o no se puede ver” (citado por ibídem p.27) se ha convertido en un método para captar la experiencia vivida, subjetiva de las personas a través de un proceso intersubjetivo, donde el

investigador no teme involucrarse experiencialmente y en donde los informantes participan de la formulación teórica.

Este trabajo es explícitamente pertinente a mi investigación porque el propósito es comprender como perciben y representan los adultos mayores el bienestar desde sus propias vivencias y experiencias, abordado desde esta metodología. Heidegger (1927) citado en este aporte, propone con la fenomenología, la relación que existe entre la persona con su mundo experiencial, a través del concepto de “Dasein” que representa el Ser-ahí, de una persona como la experiencia en el tiempo y en el espacio, un tiempo y espacio que no es exactamente físico porque el pasado se mezcla con el presente y se proyecta en el futuro en el mismo momento de existencia, por lo tanto, se trata de una fenomenología existencialista del ser humano, el ser mostrándose por su propia esencia, a lo propiamente humano.

La fenomenología pretende desprenderse en sus interpretaciones de los prejuicios a priori, es decir, busca describir las experiencias tal como son vividas, sin teorías internas preconcebidas, incluyendo la intencionalidad porque prevalece la idea de que la conciencia siempre está dirigida hacia algo, en otras palabras, siempre es conciencia de algo.

En tal sentido se relaciona con la psicología en el estudio de los procesos mentales y la motivación, puesto que la conciencia es una capacidad o función cognitiva y la intencionalidad es motivación, las personas se orientan intencionalmente hacia una meta, tiene propósitos, por esta razón es que el bienestar psicológico, como bienestar subjetivo es la interpretación que la persona hace de sus propios recursos, internos y externos en función de sus sentimientos de bienestar, pero la interpretación de su existencia como ser, está inmerso en un continuo en el tiempo, una reflexión de lo que viví y como se relaciona con lo que vivo y con las expectativas de las experiencias futuras, porque el adulto mayor tiene nostalgia de un pasado, trata de adaptarse al presente, pero se preocupa por el futuro.

La fenomenología ha influenciado en la psicología humanista, en Abraham Maslow (1943) y Carl Rogers (1951) por la forma como evalúan los problemas psicológicos a través de la experiencia subjetiva, el autoconocimiento y la búsqueda de la

autorrealización. La psicología fenomenológica, como aspecto de la psicología humanista, utiliza los principios de la fenomenológicos para explorar las experiencias subjetivas de las personas, generalmente se usa en terapia donde se busca entender la situación problemática por la que está pasando el paciente desde su propia perspectiva sobre la situación, muchas veces se puede triangular sus narrativas, con la versión de miembros de la familia y u otros profesionales, como la de sus educadores. (citado por ibídem).

Desde mi experiencia, es importante comprender a la persona desde su contexto, personal, experiencial, social para tener una impresión de su funcionalidad, de la interpretación de sus experiencias y de las expectativas que tiene de la vida. En psicología también se utiliza como método de investigación bajo la perspectiva cualitativa, puesto que la fenomenología puede proporcionar una comprensión más completa de los trastornos psicológicos al enfocarse en cómo las personas experimentan y perciben su malestar significativo sobre el problema que presentan.

Para continuar, este trabajo llama la atención sobre los escasos estudios sobre la vejez que se han producido bajo la filosofía contemporánea, exceptuando a algunos hay que referenciar al ensayo “La Vejez” Simone De Beauvoir (1950) que ya expone tempranamente la situación indigna en que se encuentran los adultos mayores en una sociedad que venera la productividad, sin embargo, en la última década se han hecho esfuerzos por poner al descubierto la situación de vulnerabilidad de los adultos mayores a partir de trabajos de derechos humanos que exponen la precariedad económica y social de esta población, como se ha pretendido en este trabajo.

A su vez, Amangandi y Cevallos (2023) para obtener el título de licenciadas en Psicología para la Universidad Politécnica Salesiana, realizaron un trabajo de grado titulado “Representaciones sociales sobre el bienestar psicológico en personas de la tercera edad, caso de los adultos mayores en Cutuglagua”. El trabajo tuvo como propósito develar las diferentes percepciones sobre el bienestar psicológico que tienen las personas de la tercera edad de la parroquia mencionada en la ciudad de Quito, con la colaboración de 26 participantes adultos mayores, con un enfoque cualitativo, utilizando la técnica de entrevista semi estructurada, tomando en cuenta el perfil

socioeconómico, las creencias culturales y las relaciones con su entorno, se analizaron los relatos que plasmen las representaciones sociales que tenían del bienestar psicológico.

En este trabajo se evidenció que gran parte de los entrevistados compartían la misma visión o significado: “El bienestar psicológico incluye diversos factores: autonomía, buenas relaciones interpersonales, autorrealización, propósitos o metas en la vida, auto aceptación y la adaptación a su entorno”. Además, los resultados del estudio permitieron identificar las creencias, costumbres, experiencias y acciones que realizan los adultos mayores para buscar este estado de satisfacción, felicidad, tranquilidad, goce y plenitud en sus vidas. Este trabajo es importante para esta investigación dado que evidencia algunos factores relacionados con el bienestar psicológico.

Como tercer antecedente teórico he tomado a Dhanabhakym y Sarath (2023) publicaron una investigación en la Revista Internacional de Investigación Avanzada en Ciencia, Comunicación y Tecnología (IJARSCT) adscrita a Universidad de Bharathiar, Coimbatore, Tamil Nadu, India que lleva por título “Bienestar psicológico: una revisión sistemática de la literatura” como el título sugiere el objetivo de la investigación era analizar la literatura relacionada con la conceptualización, dimensiones y medición del bienestar psicológico, en su trabajo describen algunas de ellas que se han explicado en este trabajo, y agrega otras que han encontrado en su revisión. Estos autores citan las siguientes fuentes primarias relacionadas a estas:

- 1.- Satisfacción ante la vida: la evaluación global que un individuo hace sobre su propia vida y si es positiva, se relaciona con el bienestar psicológico. (Diener et al., 1985), también tiene que ver con el sentido de vida (Seligman y Csikszentmihalyi, 2000).

2. Emociones positivas: la alegría, el entusiasmo ayudan al sentimiento de bienestar porque crean el sentimiento de felicidad (Diener et al., 1997), además también ayudan a contrarrestar las emociones negativas y el estrés (Park y Peterson, 2006).

3. Bajos niveles de emociones negativas: El bienestar de una persona puede verse muy afectado por la ansiedad, la desesperación, la rabia (Ryan y Deci, 2001). Por lo

tanto, tratar de mantener niveles bajos de estas emociones es crucial para el bienestar psicológico, ya que permite mantener sentimientos de estabilidad (Keyes y Lopez, 2002).

4. Autonomía: La autonomía se refiere a la capacidad de tomar decisiones y actuar de forma autodeterminada (Ryff, 1989). Los individuos que mantienen altos niveles de autonomía son capaces de perseguir sus propios objetivos e intereses, lo que puede conducir a un mayor bienestar (Waterman, 1993).

5. Relaciones positivas: Las relaciones interpersonales positivas con seres queridos, amigos y compañeros, las relaciones románticas son cruciales para la salud psicológica (Frederick y Loewenstein, 1999). Estas conexiones proporcionan a las personas más estabilidad emocional, un sentido de comunidad y apoyo para la felicidad y el bienestar (Peterson y Seligman, 2004).

6. Propósito en la vida: Es la razón, el propósito para vivir, ya que les da a las personas un sentido de dirección, y significado (Argyle, 1999). Es más probable que las personas se sientan felices si tienen un sentido claro del propósito de sus vidas (Sheldon y King, 2001).

7. Crecimiento personal: El crecimiento personal se refiere al proceso continuo de desarrollo y superación de una persona (Ryff, 1989). Esto puede implicar el aprendizaje de nuevas habilidades, plantearse otras metas, la exploración de intereses y el desarrollo de algunas relaciones (Lucas et al., 1996). El crecimiento personal es un aspecto importante del bienestar porque ayuda a los individuos a mantener una sensación de crecimiento y, a lo largo de su vida, de realización de sus proyectos de vida (Diener et al., 1999).

Este trabajo se relaciona con la presente investigación puesto hace un análisis de la conceptualización básica de Bienestar Psicológico concluyendo que se trata de un término amplio y polifacético y describe la autonomía, las conexiones positivas, el propósito en la vida y el crecimiento personal como aspectos importantes del bienestar psicológico, aspectos que son dimensiones utilizadas por Ryff (1989) en su modelo.

A su vez señalan otra teoría relevante en el estudio de este constructo es el modelo propuesto por Seligman y Csikszentmihalyi (2000), que lo definieron como el resultado

de dos dimensiones: la emoción positiva y la participación en actividades significativas. El bienestar es un aspecto crucial de la salud general y la felicidad de un individuo. Se refiere a la experiencia subjetiva de vivencias y experiencias positivas como la felicidad, la satisfacción vital y el sentido de propósito.

Hernández, Solano y Ramírez (2021) presentaron ante la universidad del Zulia un artículo titulado “Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor”, se trata de una investigación documental, en donde plantean los aspectos básicos que se han utilizado para describir el adulto mayor, y al bienestar. Citando a Papalia (2012), psicóloga especialista en desarrollo humano, la etapa de la vejez tardía es una etapa conflictiva para el ser humano, ya que se da cuenta de una serie de cambios físicos, cognitivos y sociales vinculados a un declive de sus capacidades y potencialidades.

Estos autores siguen explicando que las personas además de aceptar estos cambios también deben asumir la jubilación o la pérdida de sus funciones laborales, alterando totalmente la rutina de sus actividades diarias y de contacto social, lo cual puede llevar a sentimientos de aislamiento y soledad, con síntomas depresivos, acompañados de ansiedad por estar desocupados, además el sedentarismo empeora su condición física.

Serdio (2015) citado por estos autores, introduce un tema que me parece importante y son los estereotipos, que se basan principalmente en una visión social de minusvalía del adulto mayor, de pérdida de sus capacidades básicamente, y plantea que hay que crear las condiciones objetivas y de acompañamiento que lo hagan nuevamente una persona productiva, y que tenga experiencias de crecimiento personal y de nuevos aprendizajes. (ibídem).

Dentro de los prejuicios más frecuentes existen cuatro tipos de estereotipos que condicionan la posibilidad de asumir la edad adulta tardía como etapa de potencialidades y plenitud (Sánchez, 2011 citado por ibídem) En primer lugar, los ancianos son percibidos como enfermos y discapacitado, y por tanto dependientes, pese a que los adultos mayores son capaces de realizar un sinnúmero de actividades de ayuda y mantienen muchas de sus capacidades hasta edad avanzada.

En segundo lugar, los ancianos son percibidos como carentes de recursos sociales. La interrelación social a partir del cese de sus actividades laborales cambia y ya no

tienen un contacto social tan activo, puede que hayan perdido a su conyugue o pasen por duelos por familiares y amigos, incluso puede que se enfrenten a la partida de sus hijos; sin embargo, es posible retomar relaciones sociales significativas y allí entra la importancia de la intervención socio educativa con programas para los adultos que favorezcan las relaciones interpersonales entre adultos mayores, participando en actividades deportivas, recreativas y educativas, cubriendo parte de sus necesidades emocionales y de compañía.

En tercer lugar, los adultos mayores son percibidos con deterioro cognitivo y trastornos mentales. Es importante no confundir el deterioro mental con un declive natural producto de la edad, además hay procesos compensatorios debido a la plasticidad neurológica, por ejemplo, disminuye la inteligencia fluida, pero aumenta la inteligencia cristalizada, tal vez se pierda un poco de la capacidad de memoria, pero aumenta los procesos de reflexión. Zamarrón y Maciá (2011) citado por (ibídem) apuntan a la capacidad de aprendizaje que todavía está preservada en los adultos mayores.

Como último lugar los ancianos se muestran desde los prejuicios, como psicológicamente rígidos e incapaces de adaptarse a los cambios. Según el estudio de Sánchez (2011) citado por (ibídem) “las personas mayores tienen la capacidad de ser igual de flexibles y de adaptarse como los jóvenes; además, las experiencias y las problemáticas que han enfrentado hacen que su fortaleza psicológica aumente al igual que su personalidad y estabilidad emocional”. Lo importante es que, si se han aprendido estos prejuicios a través de la educación informal, en la familia, o con el contacto social, con otros que no son adultos mayores, es posible enseñar y reaprender nuevos valores asociados a las verdaderas capacidades y potencialidades de los adultos mayores.

Es aquí donde el contexto social comienza a tener relevancia, como factor determinante del bienestar, por una parte, como motivación para el desarrollo, para seguir actualizando potencialidades en un proyecto de vida actualizado, dándose una interrelación de factores intrínsecos y extrínsecos dentro del bienestar, así lo notaron Meléndez, Tomás y Navarro (2009) cuando plantean que:



“La dimensión del bienestar parece tener paralelismo con otros constructos psicológicos, como el sentimiento de control y la autoeficacia, el énfasis en crear o hallar un contexto inmediato que favorezca las capacidades y necesidades personales es único y propio de esta dimensión” (ibídem).

De acuerdo a lo planteado el estudio de la vejez ya no se puede quedarse en el aspecto biológico, sino que es necesario el abordaje social, desde el entorno social inmediato como es la familia y la sociedad como corresponsables del bienestar de los adultos mayores, porque todos como sociedad somos corresponsables del estado de bienestar de nuestros semejantes. “La construcción social acerca de la edad adulta tardía se realiza desde el pensamiento de cada individuo... lo cual revela que la actitud ante el envejecimiento es lo que determina la forma cómo el adulto mayor y su entorno vivirá esa hermosa y sensible etapa” (ibídem p.532).

Aranda y Pérez (2021) publicaron una investigación para la Universidad Nacional Autónoma de México, que lleva por título “Exploración del significado de vejez y envejecimiento en el adulto mayor”, dicha investigación tenía como objetivo explorar los significados que tienen para los adultos mayores los conceptos de vejez y envejecimiento. Se evidenció la complejidad que ambas nociones tienen como proceso estático: la vejez como proceso evolutivo y el envejecimiento como se ha significado históricamente y en los diversos contextos, se identificaron descripciones sociales, políticas, económicas, demográficas relacionados con este fenómeno. Como resultado del análisis del discurso se obtuvieron ocho categorías de análisis: el paso del tiempo, respeto, discriminación y aislamiento, algunas de las concepciones más recurrentes.

Este trabajo se relaciona con la presente investigación dado que señala muchos aspectos relacionados con el proceso de la vejez como un proceso biológico, pero vivido de una manera fenomenológica por los adultos mayores dentro de su contexto real, porque cada persona vive en una realidad social, interpretada desde su propia vivencia como algo personal, a partir de sus propias experiencias pasadas, con su personalidad, actitudes ante la vida, con diferentes motivaciones e intereses, y como ese aspecto social determina de alguna manera en cómo es sentido ese proceso, en el cual a veces se siente impotente, solo, aislado, y menospreciado.

Castellarin, M. y otros (2020) publicó un trabajo titulado “Implicaciones de la educación artística en la salud, bienestar y calidad de vida de los adultos mayores. Una respuesta envejecimiento activo” se trata de un trabajo bajo una perspectiva cualitativa, bajo la praxis pedagógica con adultos mayores, cuyo objetivo es identificar y analizar los beneficios de la práctica creativa y su incidencia en la salud y el bienestar en este grupo etario, encontrándose que ha impactado positivamente en las esferas biológica, cognitiva, psicológica y social, siendo una estrategia eficaz para promover el envejecimiento activo, y

Esta investigación fue realizada en dos escenarios: tuvo lugar en la Agrupación de Adultos Mayores de la comuna de Colina, en Santiago de Chile (2014-2018) y el otro en un centro perteneciente al Instituto de Neurociencias Cognitivas ubicado en la ciudad de Rosario, Argentina (2016-2018) y destinado a beneficiarios de clínica de la memoria, por dos investigadoras por separado, encontrando los mismos resultados.

Me interese mucho por este trabajo porque se trata de un esfuerzo mancomunado, realizado por dos profesionales, desde dos países diferentes, que han unido sus esfuerzos educativos para mejorar el bienestar de estos adultos que muchas veces necesitan reencontrarse con su capacidad de expresión, y el arte es una manera de expresarse abiertamente. El arte como terapia ha encontrado un lugar relevante, no se trata de crear artistas, ni tampoco como se exprese la personalidad, puede ser mediante la escritura, que es el método más utilizado por los pacientes, lo importante es que el adulto mayor se sienta “libre de ser”, y este es un proceso educativo, terapéutico y espiritual, creo que queda perfectamente reflejado en las palabras de Dewey:

“El producto del arte, templo, pintura, estatua, poema, no es la obra de arte, sino que esta se realiza cuando el ser humano coopera con el producto de modo que su resultado sea una experiencia gozada a causa de sus propiedades liberadoras y ordenadas” (Dewey, 1934, citado por *ibídem*, p. 10).

Coincido en que la educación es la única fuente liberadora, la persona aprende a ser, conoce por qué se ha reprimido, e identifica cuando la sociedad lo reprime, lo niega como ser humano capaz de sentir libremente, sin prejuicios, el arte, el deporte, las actividades lúdicas y recreativas, los clubes de lectura, ayudan a que el adulto mayor se reencontre con el mismo, se sienta más capaz, y aumente su autoestima lo que

repercute directamente en su salud mental y en consecuencia física. Por esta razón es indispensable fomentar actividades sociales, educativas, que ayuden a actualizar las potencialidades en los adultos mayores y lo hagan sentir más competente.

### **Orientaciones teóricas del estudio**

#### **La vejez**

Para tener una visión integral del adulto mayor es necesario hacer una revisión de algunas concepciones que se utilizan para designar o están relacionados actualmente con este grupo, revisar la vejez como un ciclo vital dentro de la teoría del desarrollo humano en sus ámbitos biológico, psicológico y social y entender el proceso de envejecimiento como un fenómeno social.

La vejez es una etapa que, desde el punto de vista del ser humano en sus diferentes etapas evolutivas, corresponde a personas mayores de 60-65 años, “caracterizado por declive natural de la biología humana” (Papalia, 2012). La vejez es una condición inevitable, irreversible y progresiva que deviene del paso de los años, expresada a través una serie de cambios psicológicos y físicos, pero también es una situación del ser humano porque estos cambios tienen una repercusión relativos al contexto ambiental, social, a la situación en la que se encuentra la persona, que influye en cómo se representa a nivel personal, a nivel cognitivo, psicológico, de manera que participan no solo factores biológicos, sino también sociales.

#### **Definición legal: adulto mayor.**

Para efectos de este trabajo se utilizará Adulto mayor porque es el término legal para designar a las personas mayores de 60 años. La Organización Nacional de las Naciones Unidas (ONU, 1982) en la Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento, convocada en la ciudad de Viena, se acordó considerar ancianos a las personas mayores de 60 años de edad. Posteriormente, se les dio el nombre de adultos mayores para evitar cualquier connotación peyorativa que pudieran tener el termino viejo o anciano, además es menos discriminante, este termino adulto es un neologismo, es decir, es una palabra creada para designar a un grupo etario sin separarlo del grupo etario precedente dentro del

ciclo vital, la adultez, y no hacerlo diferente, sino que sigue siendo igual, con las mismas características, solo que con mayor edad, de esta manera se intenta evitar la discriminación desde la etiqueta.

Por su parte, La Convención Interamericana sobre Derechos Humanos de las Personas Mayores (OEA,2015) define en su artículo 2º, como “Persona mayor”, a aquella de sesenta años o más. A su vez, La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2024) define la adultez mayor a partir de los 60 años., en nuestro país, adecuándose al derecho internacional la Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores (2021) establece en su Artículo 4: las Personas adultas mayores son aquellas personas con edad igual o mayor a sesenta años, por lo tanto, es a partir de esta edad en que son objetos de atención como personas de la tercera edad por esta ley.

### **Aspectos biológicos**

Uno de los cambios más comunes en el adulto mayor son los cambios biológicos en la salud, según Gómez y otros (2012) los cambios en la composición corporal incluyen la reducción de la masa muscular, esto trae como consecuencia disminución de la fuerza física y la resistencia, la cual va aumentando con la edad, especialmente entre las mujeres, el problema se agrava cuando esta disminución en la capacidad muscular afecta las piernas, lo cual puede hacer proclive a las caídas y fracturas.

Para Papalia (2012) entre los cambios físicos más visible están la apariencia de la piel y la aparición de las canas, puede que la persona adelgace por la pérdida de masa muscular o suba de peso por la ingesta de calorías innecesarias dado el cambio en la actividad física y por otro el enlentecimiento metabólico. La pérdida de dientes por caries o periodontitis (enfermedad de las encías), que puede atribuirse al cuidado dental poco frecuente, puede tener serias implicaciones para la nutrición.

Hay cambios en el sistema cardiovascular: El corazón se vuelve menos eficiente, pudiendo haber bloqueos en las arterias, puede aparecer la hipertensión, la capacidad pulmonar disminuye. Esto puede conducir a una mayor dificultad para respirar y a un mayor riesgo de enfermedades cardíacas sobre todo si se relaciona con obesidad y

tabaquismo. (Carro, Bastiaenen, y Kaski, 2011). Cambios en el sistema inmune: El sistema inmune se vuelve más débil, lo que aumenta el riesgo de infecciones, sobre todo de afecciones respiratorias (Pérez y otros, 2002).

El sistema esquelético cambia, es común también se hace más frágil, lo que hace posible una mayor frecuencia de fracturas por caídas, los ancianos pueden percibirse como más pequeños de lo que eran debido a la atrofia de los discos entre las vértebras espinales, las mujeres suelen sufrir de osteoporosis, el cambio en la densidad del tejido óseo de los huesos los hace más propensos a las fracturas, a veces aparecen las jorobas (Papalia, Ob. cit.).

Otros cambios importantes corresponden al sistema nervioso: El cerebro reduce su peso por lo que es posible que se debilitan algunas conexiones sinápticas, lo que disminuye la velocidad de procesamiento de la información y una disminución los procesos cognitivos de la memoria, la atención y la concentración. También suelen ocurrir alteraciones en el sistema endocrino porque los niveles de hormonas bajan, lo que puede afectar a una variedad de funciones corporales, como la diabetes, enlentecimiento en el metabolismo, el sueño y el estado de ánimo, hay que tomar en cuenta los procesos menopáusicos.

Es de hacer notar que estos cambios hacen más lenta las personas de la tercera edad, con menos fuerza y capacidad de precisión para tareas que hacia cotidianamente, que estos son progresivos y degenerativos, por lo que dependen de la edad, pero también de otros factores como la genética, una dieta saludable, el ejercicio que la persona ha realizado en su vida, contrario al sedentarismo, el abandono de hábitos poco saludables como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, pueden ayudar a retrasar o minimizar los efectos del envejecimiento, pero el cambio siempre es posible, muchas personas han mejorado complicaciones como la diabetes o la hipertensión cambiando sus hábitos alimenticios y activándose físicamente. En general, desde un aspecto físico, los adultos mayores pueden realizar la mayoría de las actividades que antes realizaban, pero a un ritmo más lento, lo importante es la aceptación de los cambios y adaptarse positivamente, utilizando las fortalezas para salir adelante con los compromisos y las exigencias ambientales. (Papalia, Ob. cit.).

Es de hacer notar que estos cambios no solo dependen de la edad, pero también de otros factores como la genética, una dieta saludable, el ejercicio que la persona ha realizado en su vida, contrario al sedentarismo, el abandono de hábitos poco saludables como el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol, pueden ayudar a retrasar o minimizar los efectos del envejecimiento, pero el cambio siempre es posible, muchas personas han mejorado complicaciones como la diabetes o la hipertensión cambiando sus hábitos alimenticios y activándose físicamente. Es importante hacer notar que actualmente se habla en la OMS/OPS (2021) maneja conceptos de una de una vejez activa, y de un envejecimiento saludable.

### **Funcionamiento sexual**

Un aspecto importante en relación con la satisfacción con la vida, el funcionamiento cognoscitivo óptimo y el bienestar psicológico es una estrecha relación con que el adulto mayor muestre interés en el sexo y las relaciones sexuales. El adulto mayor puede ser sexualmente activo si entiende que el disfrute a la sexualidad es un derecho que corresponde a todas las edades del adulto, sin embargo hay diferencias de género con respecto al mantenimiento de las relaciones sexuales, los hombres tienen una probabilidad mucho mayor de mantener la actividad sexual en la vejez, claro que el sexo es diferente de lo que era antes, llevará más tiempo lograr la erección, requerirá más estimulación manual, el periodo refractario aumenta, mientras que en las mujeres, la excitación sexual es menos intensa y experimentan problemas de lubricación, cabe notar que los problemas de salud afecta el disfrute de la vida sexual (Papalia, Ob. cit.).

### **Aspectos psicológicos: procesos cognitivos y emociones**

#### **Procesos cognitivos:**

Entre los procesos cognitivos evaluados en esta etapa del desarrollo, están los problemas perceptivos: los adultos mayores suelen tener problemas visuales, especialmente con la agudeza, generalmente necesitan corrección con lentes, a los cuales se vuelven dependientes, lo que trae un problema adaptativo, sin embargo, suelen aparecer a mayor edad problemas más graves como las cataratas, que son áreas

nubosas u opacas en el cristalino. Por otra parte, el glaucoma es un daño irreversible del nervio óptico causado por un aumento en la presión del ojo que puede ocasionar ceguera si no es tratada tempranamente.

Los problemas auditivos se incrementan con la edad, aunque los hombres son más propensos que las mujeres a experimentar pérdida auditiva. Es importante considerar los efectos en las relaciones sociales y su efecto en el bienestar de la persona. (Papalia, Ob. cit.). Respecto al sueño, siguiendo a la autora, los adultos mayores suelen dormir menos que antes. Sus horas de sueño profundo son pocas y pueden despertarse muy temprano. Es normal que el anciano tenga problemas de sueño, pero también puede ser un síntoma o precursor de ansiedad o depresión, y estos con mayor riesgo de mortalidad.

El cerebro reduce su peso por lo que es posible que se debiliten algunas conexiones sinápticas, lo que disminuye la velocidad de procesamiento de la información y una disminución los procesos cognitivos de la memoria, la atención y la concentración. La inteligencia fluida disminuye en la adultez tardía, la velocidad de los procesos mentales y el razonamiento abstracto, pueden disminuir en los años finales, pero la inteligencia cristalizada tiende a mejorar durante la mayor parte de la vida adulta, a su vez es importante mencionar que, aunque los cambios en las capacidades de procesamiento pueden reflejar deterioro neurológico. Muchas personas no evidencian tal deterioro, por lo que parece que no son inevitables, ni irreversibles, se ha encontrado que personas con trabajos que requieren esfuerzo mental continuo, y personas que requieren mantenerse activos cognitivamente, preservan muy bien sus funciones intelectuales. También es posible que con el tiempo se aprenda a prestar más atención a los aspectos positivos de la vida que a los negativos (Papalia, Ob. cit.)

Sigue explicando que, el propósito de la inteligencia es solucionar problemas prácticos y aquí son especialmente eficientes las personas de la tercera edad, sobre todo cuando responder a las exigencias del ambiente requiere conocimientos y estrategias adquiridas a lo largo de la vida. La plasticidad neurológica explica que, aunque a una edad avanzada como consecuencia de los cambios en la estructura del cerebro, en su

densidad básicamente, relacionada con neurotransmisores, se crean nuevas rutas para adquirir nuevos conocimientos y habilidades.

Para Fernández y otros (2001) en el orden psicológico, además de la disminución en los procesos cognitivos, menciona un mal enfrentamiento al estrés, pesimismo y autovaloración negativa, lo cual lleva a una baja autoestima, temor a la enfermedad o a la muerte, y preocupación o tristeza por pérdida de familiares y amigos. Entre los problemas psicológicos que pueden ser frecuentes en los adultos mayores esta la depresión, afecta de manera directa todas las áreas de funcionamiento de la persona; social, afectiva, relaciones sociales y ocupacionales. La depresión puede tener diversas etiologías, pero en un primer momento debe tratarse con antidepresivos, psicoterapia o ambas cosas.

### **Aspecto emocional**

Como seres integrales, holísticos, hay una relación intrínseca entre pensamientos, emociones y acciones en los adultos mayores, si no hay una conexión adecuada entre ella puede haber un problema de salud mental, un criterio de equilibrio mental es la coherencia. El bienestar emocional, según OMS (2017) “es un estado de ánimo en el cual la persona se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, trabajar productivamente y contribuir a la comunidad” (S/p). La salud mental permite pensar con lógica, asertivamente, en función de los estímulos externos e interpretar la realidad de manera apropiada, sin exageraciones, relacionarse con los demás adecuadamente, en función de los roles sociales esperados, y afrontar las exigencias ambientales de manera productiva y satisfactoria.

Goleman (1995) define a las emociones como “impulsos para la acción”, por eso para él “el bienestar en el estado emocional que determina la disposición anímica para transitar los procesos de la vida y, aún más, para desarrollar la capacidad humana natural para enfrentar situaciones adversas o complejas” lo que hoy conocemos como resiliencia.

Las emociones son respuestas a estímulos, pero estos estímulos no solo pueden ser externos, es decir, que podemos percibir con cualquiera de nuestras modalidades



perceptivas, también pueden ser internas: por ejemplo olfateamos un perfume y tenemos sentimientos tan profundos, pero lo que produce las emociones aquí no es el perfume, sino el recuerdo asociado del olor con una persona, tal vez, un sitio, así que la fuente de las emociones pueden ser externas o internas, los recuerdos o pensamientos pueden detonar emociones, las evaluaciones negativas nos llevan a sentimientos “negativos” es decir adversos y las evaluaciones positivas a emociones “positivas”, digamos que más adaptativas.

En general los adultos mayores tienden a ser resilientes, es decir se adaptan a las circunstancias valiéndose de sus propios recursos, también tiene una buena autoestima, se aceptan a sí mismos, y aceptan los cambios que vienen con el proceso de envejecimiento, saben que tienen debilidades, pero también tienen fortalezas, hacen una evaluación positiva de sus vidas y sienten gratitud ante la vida por las experiencias vividas, valoran las cosas pequeñas de la vida, y tienen un sentido de vida que les permite sentirse valiosos (Ortiz, 2019).

Por otra parte, para esta misma autora, también hay adultos mayores con problemas emocionales, muchas veces solo se trata de estar más tiempo iracundos porque sienten molestias por todo, pero hay problemas más serios. Entre los principales problemas emocionales de los adultos mayores están la ansiedad por la incertidumbre social, no saber si pueden administrar sus recursos adecuadamente, la depresión por los sentimientos de soledad y el aislamiento y el sentimiento de duelo por la pérdida de trabajo cuando están jubilados, la pérdida de amigos y seres queridos que han fallecido, por los que se van y no vuelven, por la pérdida de las funciones corporales o disminución del funcionamiento en diversas áreas: cognitiva, social, sexual, laboral. Sin embargo, siempre es posible aprender a regular las emociones.

Los adultos mayores pueden experimentar emociones muy complejas como la felicidad por los nietos, y al mismo tiempo el duelo por pérdida de sus funciones o un ser querido. La dimensión emocional es fundamental para su bienestar psicológico. Las emociones positivas, como la felicidad, la alegría y el amor, pueden ayudar a promover la salud mental y física. Las emociones negativas, como la tristeza, la ira y el miedo, pueden debilitar el bienestar si no se abordan adecuadamente. Hay muchas actividades

que se podrían hacer para mejorar la dimensión emocional de los adultos mayores en la comunidad como propiciar relaciones sociales: los adultos mayores con una red social sólida tienen menos probabilidades de experimentar soledad, aislamiento y depresión. (Ortiz, Ob. cit.).

### **Espiritualidad en los ancianos**

La espiritualidad es una dimensión fundamental del ser humano, y especialmente en los adultos mayores. Suele expresarse a través de la religión, y la búsqueda del propósito de Dios para sus vidas. La espiritualidad puede ser una fuente de gran fortaleza y apoyo para los adultos mayores. Kaplan (2023) encontró que:

“Las personas que emplean mecanismos de adaptación religiosos tienen menos probabilidades de experimentar depresión y ansiedad, sienten un mayor bienestar psicológico, mayor satisfacción ante la vida y mejores relaciones sociales que aquellos que no practicaban la religión o la espiritualidad” S/p

### **Vínculos sociales**

Los adultos mayores suelen tener una red social, esto puede incluir a familiares, amigos, vecinos y miembros de la comunidad. Las relaciones sociales son importantes para el bienestar emocional y físico de los adultos mayores. Ayudan a promover la salud mental, reducir el riesgo de enfermedades crónicas y mejorar la calidad de vida, psicológicamente valoran mucho las relaciones familiares y a sus nietos, han aprendido a valorar las cosas pequeñas de la vida, y a darle la justa importancia a las cosas. Sin embargo, la comunidad debe ser vigilantes si hay adultos mayores que se encuentran viviendo solos para estar pendiente de su bienestar psicológico.

Según Fernández (Ob. cit.) algunos de los aspectos sociales encontrados en personas de la tercera edad están la pérdida de roles que había desempeñado, lo que ocasiona una autopercepción baja de competencias y lleva a una baja autoestima, sentimientos de soledad y aislamiento social, que se explica por la disminución de contactos familiares e interpersonales significativos, el grupo familiar vive bajo el mismo techo, pero no comparten espacios psicológicos, la jubilación constituye un acontecimiento

vital, lo que requiere un proceso adaptativo, disminuyen los contactos sociales, y afecta más al hombre que a la mujer.

La familia es un sistema que generalmente brinda protección al adulto mayor, puede brindarle un sentido de vida en su rol de abuelos, en el sentido en que también puede ayudar como cuidadores de los nietos, en las labores de la casa en casos especiales, hacer compras de vez en cuando, pagar cuentas o hacer pequeñas diligencias, generalmente se sienten acompañados, se sienten felices con sus nietos. Sin embargo, este mismo grupo puede ser también un factor de riesgo cuando se sienten ignorados, cuando se les sobrecarga de responsabilidades, son tratados como una carga, cuando no disponen de los recursos necesarios para cubrir sus necesidades alimentarias o de medicamentos, o los miembros muestran gestos de fastidio o desprecio hacia los abuelos, y a veces, aunque vivan en compañía pueden sentirse aislados. La familia es el vínculo social más importante, las personas que viven en este contexto social funcional, generalmente tienen mejor salud física y mental.

En las comunidades pueden verse adultos que viven solos, y el porcentaje aumenta con la edad pues pierden a sus compañeros (as), los hijos se van, forman sus propias familias. Para Meléndez (2009), los compañeros pueden tener un impacto positivo en la salud física y mental de los adultos mayores, muchas investigaciones han demostrado que las personas mayores que tienen una fuerte red social tienen un menor riesgo de depresión, ansiedad y demencia. También tienen una mayor probabilidad de vivir más tiempo, además los adultos mayores que viven solos tienen condiciones económicas menos favorables, y se va agravando con la edad, tienen un mayor porcentaje de sentimientos de soledad y aislamiento social.

Es importante que las comunidades estén pendientes de estas personas y propicien encuentros entre adultos mayores y prevean las maneras de ayudarles, para evitar el autoabandono. Las mascotas pueden ayudar a evitar sentimientos de soledad, pero solo si cuentan con los recursos o la comunidad se comprometa a ayudar con el mantenimiento de los animales, sino se convierten en una carga o sufren las mismas carencias de sus amos. El bienestar mental es indispensable para la autosuficiencia, hay

que estar pendiente como las personas mayores están pensando y sintiendo, para evaluar su salud mental.

### **Bienestar**

El bienestar es un tema que se ha tocado desde diferentes contextos históricos y epistemológicos, en la filosofía ya Platón (427 a.C.) en su desarrollo del estudio del hombre, dentro de sus obras, se planteaba la necesidad de reflexionar sobre cómo se alcanza el bienestar, en la búsqueda de un sentido de vida, estando el cuerpo, como materia, sujeto a los cambios inexorables del tiempo, frente a la muerte como un fenómeno seguro (Fructuoso, 2006).

Es importante mencionar que Aristóteles (349 a.C) como antiguo padre de la Psicología explicó como un principio la eudemonía que significa “eu” bien y daimon “espíritu”, señalando que la felicidad es la meta que se propone el hombre en la vida, entendiendo como felicidad en el sentido de vivir bien, más allá de entenderlo relacionado con los bienes materiales, enfatizó el bienestar desde la virtud: “el ser humano necesita basar su vida en acciones virtuosas, sustentadas en el pensamiento, la justicia y la razón” en contraposición a la visión hedónica de felicidad que impulsa a las personas a la satisfacción inmediata de sus pasiones o apetitos sin considerar mucho las consecuencias, o de la felicidad como una búsqueda de la aprobación social, consideraba esencial una vida más contemplativa (Romero, 2015).

La psicología surge como ciencia apenas en 1879, y su énfasis fue durante varias décadas el estudio de una psicología experimental, psicométrica y el interés por el diagnóstico y el tratamiento de las patologías, es decir, un enfoque clínico, obviándose la psicología de la normalidad y el bienestar. Como antecedente, en 1967, Warner Wilson realizó una amplia revisión del término bienestar y Bradburn en 1969 revisó el uso científico del término, pero en general sólo a partir de 1998, con el surgimiento de la psicología positiva, se muestra un interés científico en temas como el bienestar, y se retoma su influencia filosófica. (Vielma y Alonso, 2010).

### **Bienestar psicológico: revisión teórica**

Por otra parte, en una revisión teórica realizada por Ballesteros y otros (2006) citado por Vielma y Alonso (2010) se encontró que el término se ha usado indistintamente para referirse a otros conceptos como: calidad de vida, salud mental, resiliencia, entre otros, cuando no tienen el mismo significado. Un aspecto importante para la definición de bienestar psicológico es que no hay un consenso universal entre teóricos sobre a que llamar bienestar subjetivo y bienestar psicológico, tomando en consideración que algunos plantean que al usarse el término bienestar psicológico está implícito el hecho de que se trata de una experiencia subjetiva y personal (García y otros (2000) citado por Vielma y Alonso (2010) para efecto de este trabajo se hablara de bienestar psicológico.

Ya se había mencionado someramente dos maneras de ver el bienestar: de una manera hedónica y de una forma eudamónica, el Bienestar psicológico se encuentra más cerca de esta segunda visión de bienestar, por último cabe mencionar entonces dos formas diferentes de concebir el bienestar por una parte con la experiencia vital y por otra con una actitud positiva frente a la vida en el proceso de crecimiento personal, como un indicador de salud mental con significado prospectivo, abordado por diferentes teóricos, principalmente en la psicología con el modelo multidimensional de Carol Ryff (Casullo, 2002)

Para Casullo (2002) como uno de los principales teóricos que respaldan este constructo, el bienestar subjetivo como se ha estudiado corresponde a una perspectiva hedónica, ajustada a la percepción de una condición presente, a la experiencia actual, sin embargo, el bienestar psicológico corresponde a una evaluación más elaborada cognitivamente acerca de los distintos factores que pueden estar involucrados en una apreciación global del sentido de bienestar, es una apreciación coherente de la vida, en función de estrategias diversas para afrontar las vicisitudes, los desafíos de la vida, de afrontar las exigencias del medio, es “una actitud positiva hacia la vida y comprender la información de manera coherente y clara en el transcurso de la existencia individual y compartida” (citado por Vielma y Alonso, 2010 p 268).

### **Modelos explicativos del bienestar psicológico**

Ahora bien, entre los modelos explicativos del bienestar psicológico, según estas mismas autoras, están los modelos de arriba-abajo y los modelos de abajo-arriba; y el modelo integrador multidimensional del bienestar psicológico. El modelo de arriba abajo explica el bienestar psicológico desde el enfoque de la actitud ante la vida, entonces cada uno tendrá un repertorio de conductas, carga emocional y pensamientos que guían la acción ante las determinadas circunstancias, en función de su personalidad, del modo en que perciben las situaciones, según este modelo las personas buscan sentirse bien con el ambiente, es un modelo homeostático, se busca el equilibrio, y es una tendencia natural de algunas personas

Mientras que los modelos de abajo arriba son experienciales, el bienestar se define en función de todas las experiencias vividas, si la mayor carga se refiere a experiencias placenteras entonces la vida se percibirá como placentera, de lo contrario como displacentera, contrario a lo que se pudiera pensar las teorías de las necesidades de Maslow (1968) y Murray (1965) se encuentran bajo esta categoría, al proponer que el bienestar solo se logra cuando las necesidades han sido satisfechas, y donde las necesidades tienen una jerarquía donde es necesario satisfacer unas para alcanzar otras, también se incluye el modelo de Autoconcordancia de Sheldon y Elliot (1999) donde las necesidades no se consideran universales sino personales.

Otros modelos teóricos relacionados con el bienestar psicológico, también mencionados por Vielma y Alonso (Ob. Cit.) son el modelo social-cognitivo de Bandura (1989) a través del concepto de autoeficacia como explicativo de la motivación, según la cual las personas logran su bienestar cumpliendo sus objetivos en la vida, y esto depende de sus creencias de auto eficiencia, esto ha sido demostrado en numerosas investigaciones en diferentes etapas del desarrollo.

A su vez los constructos de autoactualización, de madurez y funcionamiento pleno, de Maslow (1968), Allport (1955) y Rogers (1951), así como el modelo de Bienestar social de Keyes (1985) forman parte del modelo explicativo del Bienestar Psicológico sugerido por Ryff (1989) conocido como el “Modelo de la Multidimensionalidad de Bienestar Psicológico”. Este consta de seis dimensiones:

auto-aceptación, relaciones positivas con otras personas, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal (Salotti, 2006 citado por Vielma y Alonso, Ob. cit.).

### **Modelo de bienestar psicológico de María Casullo**

Casullo (2002) entiende el bienestar psicológico como el estado afectivo subjetivo del individuo, derivado de una valoración global que realiza el propio sujeto, acerca de los sucesos, actividades y circunstancias en las cuales se desarrolla su vida. “la percepción que una persona tiene sobre los logros alcanzados en su vida, del grado de satisfacción personal con lo que hizo, hace o puede hacer, desde una mirada estrictamente personal”. (p. 11).

Los estudios realizados por Casullo, establecieron cuatro dimensiones, las cuales se describen de la siguiente manera:

- 1.-Control de situaciones: Tener una sensación de control y de auto competencia, poder crear o moldear contextos para adecuarlos a sus propias necesidades e intereses. Quienes no tienen esta sensación de control pueden sentir dificultades para manejar los asuntos de la vida diaria y se creen incapaces de modificar el ambiente en función de sus necesidades.
- 2.-Aceptación de sí mismo: ser capaz de aceptar tanto los buenos como los malos aspectos de sí mismo, sentirse bien acerca de las consecuencias de eventos pasados. No aceptarse a sí mismo se traduce en desilusión respecto a la vida pasada y querer ser diferente de cómo se es.
- 3.- Vínculos psicosociales: capacidad para establecer buenos vínculos con los demás, tener calidez, confianza y capacidad empática y afectiva. Ser incapaz de formar estos vínculos significa tener pocas relaciones con los demás, sentirse aislado y frustrado.
- 4.- Proyectos de vida: tener metas y proyectos en la vida. Considerar que la vida tiene significado, asumir valores que otorgan sentido a la vida.

### **Modelo de Bienestar Psicológico Carol Ryff (1989)**

Esta autora define el bienestar psicológico a partir del funcionamiento humano

óptimo, bajo el principio de que es el bienestar psicológico el que produce una mayor cantidad de emociones positivas que dan el sentido de bienestar: “Es el desarrollo de las capacidades y el crecimiento personal, que produce mayor cantidad de emociones positivas o de placer y durante el cual el individuo muestra indicadores de funcionamiento positivo”.

El modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff (1989) explica el constructo desde seis dimensiones:

- 1.- Autoaceptación: quienes tienen una alta autoaceptación se caracterizan por una actitud positiva hacia sí mismas, aceptando los diferentes aspectos de su personalidad, incluyendo los negativos.
- 2.- Relaciones positivas: relaciones de calidad que se tienen con los demás, gente a quienes se puede amar y con quien se puede contar.
- 3.- Autonomía: es la sensación de elegir por sí mismo, tomar sus propias decisiones, incluso si estas van en contra de la opinión de la mayoría.
- 4.- Dominio del entorno: se refiere al manejo de oportunidades y exigencias del ambiente para satisfacer las capacidades y necesidades.
- 5.- Crecimiento personal: consiste en sacar el mayor provecho de los talentos y habilidades, haciendo uso para ello de todas las capacidades y potencialidades.
- 6.- Propósito en la vida: fomenta la creación de objetivos que brinden a la vida un sentido.

### **Teoría que sustentan el aspecto educativo:**

#### **Constructivismo social de Berger**

El constructivismo social, como lo desarrollo Berger (1966) en su obra "La construcción social de la realidad" propone que la realidad social no es objetiva sino construida, es un producto de las interacciones sociales, esto se corresponde con la investigación cualitativa en el hecho de que la realidad no es algo dado, sino producto de una construcción o de un acuerdo social. Muchos autores han desarrollado y ampliado las ideas de Berger y Luckmann, entre ellos Kenneth Gergen, Jean Lave y Etienne Wenger.



Siguiendo la misma idea, en ese proceso de interacción con el otro se intercambian significados, creando una construcción común, en un proceso continuo y dinámico. Entonces introducimos el concepto de socialización como un proceso a través del cual internalizamos normas, reglas de convivencia, la cultura, es decir costumbres y tradiciones y modos de ser y comportarnos socialmente, siendo las principales fuentes de socialización: la familia, la escuela, la religión y ahora los medios y redes de comunicación.

Otro aspecto relevante es que la realidad deviene de un proceso histórico, pero también tiene una vigencia en el tiempo, además esta corresponde a un espacio geográfico y a una cultura determinada, es decir, lo que se aplica en una cultura, lugar y tiempo no se puede aplicar en otros contextos de la misma manera, por lo que no se puede hablar de una universalidad, sino que existen múltiples realidades, entonces la realidad es subjetiva, es interpretada, y lo más importante: puede ser transformada a través de la educación, a través de la intervención social, del intercambio simbólico y dentro de este intersujetivismo, con la interacción con ese otro que me parecía “diferente” en un primer momento, y con quien me doy cuenta que comparto más de lo que nunca hubiese pensado.

El constructivismo social de Berger nos invita a cuestionar nuestras creencias sobre la realidad, de lo que hasta ahora creíamos eran verdades y darnos cuenta que la manera como interpretamos la realidad y dentro de esa realidad están las mismas relaciones sociales, pueden estar distorsionadas, pero en el proceso de darnos cuenta puede ser que cambiemos la manera de ver al otro, y veamos la persona digna que antes no veíamos.

En ese proceso de construcción social también construimos el conocimiento, y por consiguiente podemos cambiar nuestras actitudes, así que el aprendizaje es una construcción social, donde el aprendizaje se relacionan con esquemas y experiencias previas lo que permite acomodarlos o asimilarlos, según su significancia, en un proceso activo. En conclusión, la interacción social es fundamental para la adaptación y para el cambio.

### **El principio de aprendizaje a lo largo de toda la vida de la UNESCO**

El Aprendizaje a lo Largo de Toda la Vida (ALTV) no es un concepto nuevo, realmente se ha planteado esta necesidad desde 1990 pero desde el ensayo “la Educación encierra un tesoro” informe presentado a la UNESCO por la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI, donde aparece los pilares de la educación de Delors (1996), se ha popularizado, y se ha retomado con los objetivos del desarrollo sostenible a través de la agenda 2030 (ONU, 2015) “Garantizar una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje a lo largo de toda la vida para todos”. (ODS 4).

La UNESCO reconoce el principio de la educación a lo largo de toda la vida (ALTV) como principio base de todos los ODS y establece el ALTV como un nuevo enfoque educativo en el siglo XXI, aunque no existe consenso en su definición, tal vez porque es difícil definir lo obvio: se trata de la necesidad de aprendizaje en todas las etapas del ciclo vital, incluyendo los adultos mayores, en todas las esferas de nuestra vida, lo que significa actualizar redefinición el concepto y de actualizar las políticas públicas respecto a la educación.

Por otra parte, el derecho a la educación se ha extendido a todos los ámbitos de vida del ser humano, por lo que debe procurar no solo capacidades laborales sino también de actividad física, deportiva, recreación y salud, para lograr el mejor bienestar posible en la población y el mayor sentimiento de felicidad posible, lo que considero que debe ser el fin último de la educación: enseñar a ser felices, lo que significa un ambiente de tolerancia, respeto y colaboración, siendo corresponsables todos del bienestar del otro. No se puede ser feliz en la desigualdad, el prejuicio, la discriminación, pero estos también son valores aprendidos ¿dónde? En la familia, en la escuela, con el contacto social de “iguales” entonces el otro que no considero igual, es menos importante, menos capaz, menos merecedor de algún privilegio, etc.

En la Agenda 2030 (ONU, 2015) se adoptaron los principios de universalidad, integralidad y especial atención a los grupos vulnerados de manera que “que nadie se quede atrás”, aunque siempre será necesario la actualización educativa, y que desde la lucha como grupos vulnerados abramos paso para lograr esos objetivos porque todo

derecho adquirido ha sido una lucha, siempre hay valientes que levantan la voz para denunciar las injusticias sociales, la discriminación, abogando por derechos igualitarios, y esto tradicionalmente no se ha dado desde la familia, las instituciones educativas o políticas tradicionales y mucho menos las religiosas que siempre como representantes de grupos sociales dominantes, apoyan el estatus quo, sin embargo la educación democrática de personas adultas para la liberación, y otros enfoques sociales pretenden un cambio social, que favorezca el desarrollo de la inclusión social de esta población.

Flecha (2004) en un trabajo titulado “La Pedagogía de la Autonomía de Freire y la Educación” explica la educación democrática de personas adultas (EDA) como una modalidad educativa bajo los principios de la educación para la liberación propuesto por el brasileiro Paulo Freire en 1996, en su contexto de origen, un país donde existe una marcada diferenciación social y una historia de maltratos sociales, consideró una educación con principios de igualdad y dignidad.

Generalmente asociada al paradigma de la investigación acción, considero que debe ser el principio rector de la educación de todos los grupos vulnerables, es decir, una educación transformadora desde todos los niveles que pretenda cambiar estereotipos sociales que impidan el libre desarrollo de potencialidades humanas, que abogue por una sociedad inclusiva, igualitaria, desde el dialogo y la reflexión para interpretar la realidad, en este caso es un enfoque educativo adecuado para el empoderamiento de los adultos mayores. Se podría relacionar con el pilar de la educación planteado por Delors (1996) como “aprender a ser” porque la idea es que la persona logre aprender a alcanzar su autonomía, crecimiento personal, bienestar, y el empoderamiento de su propia persona.

Entre los principios de la Educación para la Liberación": esta la concienciación que implica tomar consciencia de su propia situación de vulnerabilidad, a través de la reflexión dialógica en un proceso de descubrimiento social. La horizontalidad es de mucha importancia por los procesos psicológicos de adultos mayores donde no se sienten cómodos con figuras de autoridad, porque en este enfoque no hay roles rígidos respecto a quien enseña y quien aprende, sino que hay una interacción de saberes. Otro

aspecto relevante es que es un modelo de praxis donde la persona reflexiona sobre su contexto social, pero trata de cambiar la situación que impide su superación personal y social. (Flecha, 2004).

En consecuencia, los principios de la EDA están directamente relacionados, como son la participación y corresponsabilidad en el proceso educativo, en un clima de respeto e igualdad, a través del método reflexivo dialectico, conversacional, en un libre intercambio de ideas para alcanzar la formación crítica, ética, política, en el compromiso de una construcción social más justa y socialmente feliz. Claramente aboga por una educación política (actuar para cambiar) y ética (compromiso con el otro). En conclusión, la idea de esta propuesta educativa es que comprendan y luchen por sus derechos humanos: sociales, económicos, de salud, educativos, en una ética de la responsabilidad hacia los demás y participando activamente en la transformación de su realidad social, y logren un mayor estado de bienestar.

Inevitablemente estos principios nos llevan a la necesidad de una educación para la paz, dentro de la actual propuesta de la UNESCO, considerada con carácter de prioridad dado esta época de ataques bélicos entre naciones, donde la base del conflicto, como en toda guerra es la hegemonía, la creencia de que hay un grupo superior a otro, con más derechos, poseedores de la verdad, justo lo contrario al dialogo, a la integración de la diversidad, al respeto a la dignidad y quienes son más afectados siempre son los grupos más vulnerables: los niños y niñas, los adultos mayores y las mujeres.

Así que la educación para la paz busca la reflexión sobre los efectos devastadores de la guerra desde el punto de vista económico, social, del desarrollo humano, busca que la nueva generación adquiera la habilidad de dialogar, de resolver conflictos de manera pacífica, en respeto a la población civil, pero no puede haber paz en la desigualdad, esto no es posible sino vemos al otro como el reflejo de un espejo, sino hay respeto por la cultura, la dignidad, la integridad, los bienes del otro, y no llego a la comprensión del concepto de la corresponsabilidad en ese intercambio con el otro, en esa interdependencia mutua como humanidad, es necesario el compromiso de una ética de la cordialidad.

Por supuesto esto está relacionado con el principio rector de la educación según Delors (ibídem) que es “aprender a convivir” donde debe enseñarse el valor de la empatía, el respeto al otro, la aceptación de la diversidad, en un clima de tolerancia, a partir del autoconocimiento y la comprensión del otro, para lograr desde la familia, la escuela, una justicia social en todos los entornos, y esto incluye la comprensión, el respeto, pero también la aceptación de sus competencias para la inclusión social del otro.

Todos los principios que se aplican en la educación para la liberación y democrática para adultos son la base de la Andragogía. A lo largo de la vida nunca dejamos de aprender, desde nuestra más temprana infancia, hasta la más avanzada vejez, estamos aprendiendo, pero el proceso de aprendizaje es diferente a lo largo de nuestras vidas, esas primeras experiencias sociales de un niño se van complejizando en un entramado que se hace casi individual, es decir idiosincrático, y por lo tanto requiere de una visión completamente diferente.

El concepto dado por Knowles (2006) llamado padre de la educación andragógica, “...es un conjunto de principios fundamentales sobre el aprendizaje de adultos que se aplica a todas las situaciones de tal aprendizaje” (s/p). también tenemos la definición de Castro (1987) “...una de las Ciencias de la Educación que tiene por finalidad facilitar los procesos de aprendizaje en el adulto a lo largo de toda su vida” (citados por castillo, 2018 s/ pág.)

La andragogía entonces, se refiere a los principios educativos y las estrategias utilizadas para llegar a los aprendizajes requeridos, y es aplicable a diferentes modalidades: presenciales, on line, educación superior y capacitaciones empresariales y hasta a la educación informal. Knowles (2006) citado por castillo (2018) expone una serie de principios todavía vigentes en lo que debería constituir un acercamiento educativo con adultos, especialmente con adultos mayores:

La necesidad de saber: todas las personas tienen necesidad de aprender, tienen la curiosidad por saber cosas, la satisfacción de esa necesidad debe ser una experiencia gratificante.

Autoconcepto: el adulto mayor no se siente cómodo con el aprendizaje dirigido, prefiere un aprendizaje autodirigido y protagónico por lo que debe dársele un papel activo desde la selección de contenidos, planificación y evaluación, por lo que hay una horizontalidad en el proceso entre quienes aprenden mutuamente, incluyendo el facilitador del proceso educativo.

Experiencia: esta corriente en la educación aprecia y toma en cuenta las experiencias de los adultos, en un intercambio de saberes para llegar a la actualización de competencias, o la adquisición de nuevos aprendizajes, en un intercambio mutuo, en la interacción social.

Disposición: en el adulto esta intención por aprender se vuelve más utilitaria, es decir busca satisfacer una necesidad, está más consciente de lo que quiere aprender, por lo tanto, el aprendizaje debe ser significativo para el participante.

Orientación al aprendizaje: este principio tiene que ver con aprender para lo cotidiano, para solventar necesidades prácticas, más que la adquisición de conocimiento meramente teórico.

Motivación: el adulto mayor tiene una motivación intrínseca, es decir no sólo se aprende para alcanzar competencias, puede tener la intención de aprender para satisfacer la necesidad de profundizar en algún tema de su interés, desarrollar alguna destreza, retomar algunos aprendizajes, es decir tiene necesidades particulares que no dependen de las exigencias del contexto.

Quiero terminar con una reflexión de Knowles sobre los propósitos de la educación: “...existe una interrelación entre el individuo, la institución y sociedad a la que pertenece” (s/pág.) lo que significa que todo lo que un adulto mayor pueda aprender de manera sistemática, sostenida, progresiva, intencional no mejorara su bienestar personal, mental, psicológico, sino que beneficiará también al logro de la institución que le sirvió de soporte educativo, y a la sociedad, compartiendo sus logros, incide recíprocamente los logros de los demás. Considero importante tomar en cuenta estos principios para cualquier intención educativa con adultos mayores, a continuación, una imagen de los principios andragógicos del autor:



**Gráfica 2: Principios de la Andragogía**

**Fuente: Knowles (2006)**

### **Una esperanza: proyecto de desarrollo humano**

La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el periodo 2021-2030 como la Década del Envejecimiento Saludable, encargando a la OMS/OPS (2019) establecer las políticas para cumplir estos objetivos. Este proyecto colaborativo de escala mundial, pretende comprometer a los gobiernos adscritos, los organismos internacionales, el sector privado y profesional, el mundo académico y los medios de comunicación para concentrar esfuerzos para lograr aumentar la longevidad de los adultos mayores en situación de vulnerabilidad social, bajo el paradigma de una vejez saludable. Este proyecto es un apoyo para el cumplimiento de la Agenda 20/30 para los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ONU, 2015).

Como objetivos se proponen reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades a través de la acción colectiva en cuatro campos: cambiar nuestra forma de pensar, sentir y actuar en relación con la edad, esta es la parte educativa; fomentar las capacidades de las personas

mayores a través del desarrollo económico de las comunidades; brindarles atención primaria e integrada en salud, porque no se puede trabajar la salud de manera individual sin abordar el problema de manera social.

### **Educación en salud**

El objetivo de la educación aquí es empoderar mediante procesos educativos a los adultos mayores para que puedan adquirir conocimientos sobre salud, para que planifiquen una vejez saludable, ayudarlos en su autocuidado, fomentando la adquisición de actitudes positivas, y prácticas saludables que puedan prevenir enfermedades, mejorar la condición física y evitar un mayor deterioro físico y mental que naturalmente aparecen con la edad, promover la interacción social y la participación en la comunidad. (Hernández, 2020) esto por supuesto tiene que ver con políticas públicas y de la motivación política.

. La UNESCO, a través de su Instituto para el Aprendizaje a lo Largo de la Vida (UIL), impulsa estos programas para asegurar que las personas mayores tengan las capacidades necesarias para ejercer sus derechos y participar plenamente en la sociedad, a través de un aprendizaje continuo para lograr una vida digna y una vejez saludable.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 1998) define la educación para la salud como “la disciplina encargada de orientar y organizar procesos educativos para influir positivamente en el conocimiento, las actitudes y las prácticas de las personas sobre su salud” el objetivo es que las personas adquieran los conocimientos, estrategias para mantenerse sanos, desde la prevención, el autocuidado, puedan buscar ayuda cuando la necesiten y lograr la integración a la comunidad en actividades sociales para promover su integración, para mejorar su bienestar personal.

Se trata en resumen de un proceso de aprendizaje, para promover la salud, a través de un enfoque integral, para lograr estilos de vida saludables para la prevención de enfermedades y alcanzar una salud integral, se pueden ver desde tres perspectivas: prevención, promoción y el uso adecuado de recursos físicos, mentales y sanitarios, mediante talleres, charlas y programas adaptados a sus necesidades, que pueden ser



impartidos en centros de salud, pero también en las mismas comunidades donde viven y conviven los adultos mayores

### **MOMENTO III**

#### **APROXIMACIÓN METODOLÓGICA, O SENDERO A SEGUIR**

##### **Declaración Ontológica, Epistemológica y Metodológica**

El siguiente trabajo tiene como propósito comprender como perciben el bienestar los Adultos Mayores. Es un trabajo que está inmerso en un paradigma interpretativo, con una perspectiva cualitativa, utilizando un paradigma fenomenológico, por lo que se utilizaron como técnicas fundamentales la observación participante y la entrevista focalizada.

La necesidad de comprender la realidad de las personas desde las experiencias de las mismas personas, me llevo a considerar el método fenomenológico para acercarme a esa realidad desde sus protagonistas, pero con la posibilidad de interpretar yo también sobre sus propias percepciones y expresiones que escogen para describir sus, pensamientos, actitudes, acerca de la realidad que vive, por lo que se realizara un análisis interpretativo de sus voces.

Kuhn (1962) citado por González (2001) define un paradigma “como un conjunto de creencias, valores y técnicas que comparten los miembros de una comunidad científica”, en este sentido es un proceso que guía el quehacer científico, el paradigma interpretativo es una forma de entender y hacer investigación en ciencias humanas y sociales que se centra en la comprensión de los fenómenos sociales desde la perspectiva de los participantes. Su centro es que la realidad social es una construcción, es una interpretación que hace la persona de sus experiencias, la investigación interpretativa se basa en la forma en que las personas dan sentido a su realidad, como experiencia vivida.

A continuación se presenta en un cuadro los aspectos ontológicos, epistemológicos y metodológicos del paradigma interpretativo, donde se encuentra adscrito el presente trabajo, entendiendo por ontológico por como considera el investigador la naturaleza del objeto de estudio, la epistemología por el entendimiento de la posibilidad de conocer ese fenómeno y la relación del sujeto investigador y el objeto investigado, y

por último los procedimientos y técnicas para lograr la aproximación teórica del objeto para su estudio en función de esa visión.

Paradigmas de investigación	
Paradigma Interpretativo: Max Weber (1944) cuya teoría está en el origen y consolidación del paradigma interpretativo privilegia la explicación interpretativa frente a la provista por la observación y rechaza toda concepción monista, reduccionista y carente de conciencia crítica. (Latorre (1996) Carr y Kemmis (1998) citado por Piñero y Rivera (2013).	
Ontológico	Epistemológico
<b>¿Cuál es la naturaleza de la realidad social? ¿Qué es la Realidad social</b>	<b>¿Cómo se concibe el conocimiento y la relación entre el investigador, lo Investigado y el Conocimiento que genera?</b>
Es una visión constructivista de la realidad social. Esto significa que la realidad social no existe de manera objetiva e independiente de los actores sociales, Así, la realidad social no es algo dado y establecido de antemano.	El paradigma interpretativo es un enfoque epistemológico que se centra en la interpretación y el significado que los individuos dan a sus experiencias. La realidad es construida y los significados son creados y compartidos por medio de la comunicación.
La realidad social es múltiple y diversa, es construida y reconstruida constantemente por ellos a través de la interpretación y la negociación de significados, y existen múltiples formas de interpretar y construir significados en torno a los fenómenos sociales.	Desde este enfoque, se reconoce la importancia de la subjetividad y la interpretación en la construcción del conocimiento.
En resumen, los aspectos ontológicos del paradigma interpretacionista se basan en una visión constructivista y pluralista de la realidad social, que reconoce la importancia de la construcción e interpretación y la intersubjetividad en la construcción de la realidad.	Se enfoca en la comprensión de las perspectivas y experiencias individuales. Por lo tanto, el conocimiento es visto como un proceso continuo de construcción y reconstrucción de significados, en conclusión, se enfoca en la construcción del conocimiento a través de la interpretación y el significado que los individuos dan a sus propias experiencias

Paradigmas de investigación: Paradigma Interpretativo:	
<b>Metodológico</b>  <b>¿De qué manera el investigador obtiene el conocimiento?</b>  <b>¿Cómo se llega a conocer el objeto de Conocimiento? ¿Cómo se investiga?</b>	<p>En la investigación, este enfoque se basa en un conjunto de principios metodológicos que buscan comprender cómo las personas construyen significados a través del lenguaje.</p> <p>El investigador cualitativo cuenta con métodos, es decir con una serie de procedimientos lógico teóricos que se distancian de la rigurosidad lineal, como por ejemplo el método fenomenológico, que se utilizará en esta investigación.</p> <p>Esta procura por parte del investigador recolectar información de manera abierta, e interpretar, para comprender la realidad, mediante un proceso de análisis categorial, de reflexión, donde el discurso es recursivo, desde las voces y haceres de los sujetos estudiados.</p> <p>Uno de las técnicas utilizadas en este tipo de investigación es la observación participante y las entrevistas focalizadas. Estas técnicas permiten a los investigadores capturar la complejidad de los fenómenos sociales y comprender la perspectiva de los participantes en su propio contexto.</p>

**Cuadro 1 paradigmática interpretativo**

**Fuente: Carlos Bracho**

A continuación, el cuadro epistemológico en el cual se entrelazan las diferentes dimensiones con respecto al objeto de estudio: ontológica, epistemológica y metodológica, también el aspecto axiológico que corresponde a la educación y el aspecto teleológico, o fin último de la investigación.

<p><b>ONTOLÓGICO (Ser-Realidad)</b></p> <p>Desde una perspectiva ontológica, el bienestar se puede entender como la expresión de la naturaleza humana, una expresión del ser. Es un estado que nos permite alcanzar nuestro pleno potencial y vivir una vida plena y significativa. El adulto mayor percibe su propio equilibrio y armonía entre él y su entorno, su capacidad de afrontar los desafíos y de establecer relaciones significativas con los demás.</p>	<p><b>Educación y Bienestar desde la perspectiva de adultos mayores</b></p> <p><b>Mi posición epistemológica</b></p>	<p><b>EPISTEMOLÓGICO (Conocimiento)</b></p> <p>El bienestar se puede entender como un concepto complejo, multisémico, que se refiere a la manera en que las personas perciben y experimentan su vida. Es un concepto que se estudiara en mi trabajo desde el modelo bio-psico-social, aspectos relacionados con la percepción del bienestar físico, social, y psicológico, y como las personas representan mentalmente su propio bienestar.</p>
<p><b>TELEOLÓGICO</b></p> <p>El fin último de esta investigación es la formulación de una explicación teórica que permita comprender cómo perciben y le dan significado los adultos mayores a su bienestar, y como a través de la educación vamos internalizamos valores, creencia, prejuicios sobre la vejez, pero a través de la educación podemos mejorar la consciencia de nuestra propia vulnerabilidad, pero también de nuestros propios recursos y en función de ello actualizar nuestro proyecto de vida</p>	<p><b>METODOLÓGICO (procedimiento)</b></p> <p>En este plano adopte la fenomenología como método, pues el objetivo es comprender el bienestar a partir de las experiencias vividas desde la perspectiva subjetiva de los adultos mayores. Se busca explorar las representaciones mentales que tienen acerca de su bienestar a través de entrevistas focales para lograr la descripción y la interpretación de las narrativas y significados personales, así podemos comprender cómo perciben y experimentan su bienestar</p>	<p><b>AXIOLÓGICO (Los valores)</b></p> <p>El bienestar en adultos mayores puede entenderse como un estado de ser, que es valioso y deseable. Es un estado que nos permite vivir plena y significativa, lo cual es un derecho humano ratificado en nuestras leyes, cada persona tiene el derecho de alcanzar su máxima potencialidad, como concepto de libertad. Aquí la educación es una herramienta indispensable para el cambio y la actualización de esas potencialidades.</p>

**Cuadro 2 Mi postura Epistémica**

**Fuente: Carlos Bracho**

Según Lincoln y Guba (1985) citado por González (Ob. cit.) el paradigma interpretativo tiene los siguientes axiomas: el primero corresponde a la naturaleza de la realidad, que correspondiente a una realidad holística, construida y múltiple, donde el interés de la investigación se centra en la comprensión de los fenómenos, en segundo lugar, la relación entre el investigador y el objeto por conocer, es de una influencia e interdependencia recíproca, en el tercer aspecto, hay una visión ideográfica de conocimiento, capaz de describir el caso objeto de estudio, sin la pretensión de generalizaciones universales, en cuarto lugar el asunto de la causalidad, aquí los fenómenos se encuentran en una relación de influencia mutua, una interdependencia.

Por última consideración está el tema de los valores, desde la elección del tema, los métodos de trabajo utilizado y la interpretación de los resultados, la realización de este trabajo depende no solo de los valores del objeto, en este caso parte del fenómeno de estudio, sino también de los valores del investigador que se entrelazan con los de los adultos mayores para lograr una interpretación profunda de sus vivencias, experiencias, sentidos y significantes.

De estos axiomas se deducen varias características por ejemplo que los fenómenos sociales se estudian en sus contextos, y que el humano es el objeto de investigación, como ser capaz de adaptarse a diferentes contextos. A su vez hay una interpretación, porque las personas se comunican de forma intuitiva y automática, pero que no logra expresar o comunicar de manera explícita muchas cosas, por lo que se busca la interpretación, ir más allá de la comunicación directa, en busca de significados, esto lo han plasmado en sus escritos los mismos autores mencionados arriba mencionados.

Por otra parte, tenemos la utilización de métodos cualitativos y el análisis inductivo de los datos, y dada la intensión de comprensión, la teoría se conforma progresivamente en el campo a medida que emergen los datos en el proceso investigativo, a su vez, hay un proceso de negociación de las interpretaciones con los participantes, validando con ellos la construcción de los hechos. Por último, debe entenderse que hay una interpretación ideográfica del caso, válida solo para el contexto en el que se analizaron los casos, por lo que el conocimiento es además de subjetivo, contextual.

Guba y Lincoln (1994) citado por Gurdíán (2007) explican que el paradigma interpretativo y la perspectiva cualitativa son dos conceptos que están estrechamente relacionados. El primero es un marco filosófico más general, mientras que la segunda es un enfoque metodológico específico. El paradigma es una forma de ver el mundo que enfatiza la comprensión de los significados humanos, se basa en la idea de que la realidad es subjetiva y que los individuos la construyen a través de sus propias experiencias y perspectivas.

La perspectiva cualitativa es un enfoque de la investigación que se basa en el paradigma socio crítico, el cual es ajeno a este trabajo, y el paradigma interpretativo el cual utiliza métodos como la observación participante, las entrevistas en profundidad y focalizada, y el análisis de documentos para comprender las experiencias y significados de los participantes en una investigación. Ahora, el paradigma interpretativo puede aplicarse a diferentes tipos de investigación, es adecuada para investigaciones que se centran en la comprensión de las experiencias y significados de los participantes, tal como lo expresaron Guba y Lincoln, aquí se incluye el método fenomenológico, que tiene su origen en la filosofía.

Para continuar, la fenomenología es una corriente filosófica desarrollada por Husserl en la mitad del siglo XX, surge en contraposición a la tendencia predominantemente positivista de explicar la realidad mediante la observación objetiva y la medición, es decir de teorizar, de concebir al mundo de una forma abstracta, teórica y describir la realidad alienada de la vida, del mundo experiencial. Era necesario entonces encontrar una forma de investigación que permitiera aprehender los aspectos esenciales de la experiencia humana, es como la fenomenología es una aproximación rigurosa para alcanzar este propósito, orientado a buscar las dimensiones más personales y humanas.

Este enfoque está centrado en como los individuos comprenden los significados y experiencias (Latorre, 1996, citado por Fuster 2019). El método fenomenológico permite comprender a la persona en su esencia, de percibir su vida a través de las experiencias conscientes, los significados que esta revelan en el vivir y convivir en el tiempo, definidas por la psique de los individuos, esto ya había sido explicado por

Heidegger, y también expresó que la hermenéutica se usaba para tratar de comprender al otro a través de la interpretación de lo que dice, es la búsqueda de significado.

Complementan Vélez y Galeano cuando expresaron que la “hermenéutica es un enfoque que hace explícito el comportamiento, las formas verbales y no verbales de la conducta, la cultura, los sistemas de organizaciones y revela los significados que encierra, pero conservando lo singular”. (Vélez y Galeano, 2002 citado por Fuster (Ob. cit.)). Entonces la hermenéutica está presente durante todo el proceso de investigación, en la construcción, deconstrucción de significados, así como en la interpretación más allá de la comunicación directa, intencionada, y en la discusión de los resultados.

En la misma línea de ideas, la hermenéutica es la interpretación, que subyace a un proceso fenomenológico. Dilthey, el principal exponente de la hermenéutica lo define como “el proceso que permite revelar los significados de las cosas que se encuentran en la conciencia de la persona e interpretarlas por medio de la palabra” (Dilthey citado por Fuster (Ob. cit.)).

Dentro de la fenomenología hermenéutica como técnica se requiere de una interpretación profunda del fenómeno de estudio, es necesario comprender las experiencias a partir de la narrativa de sus protagonistas, como ven, sienten, viven, experimentan sus vidas, la interpretación de esas narrativas es un proceso de hermeneusis que subyace al propio método fenomenológico. En esta investigación se pretende comprender como sienten, viven, describen, interpretan sus experiencias en función de la percepción subjetiva de bienestar los adultos mayores.

Uno de los enfoques fenomenológicos que son pertinentes a este trabajo considero que pudiera ser la Fenomenología Social de Alfred Schütz, bajo la influencia de Husserl, es un enfoque que pretende comprender la experiencia humana subjetiva, como toda fenomenología, pero desde una perspectiva contextual, centrada en la vida cotidiana y las interrelaciones. Desde un punto de vista epistemológico, la fenomenología de Schutz es compleja y transmetódica, en otras palabras, aborda la realidad desde diferentes puntos de vista y utiliza varios métodos para comprender al fenómeno, orientado hacia la comprensión profunda de la experiencia. Este autor se centra en el estudio de la vida, la cotidianidad en la que vivimos, desde la interpretación

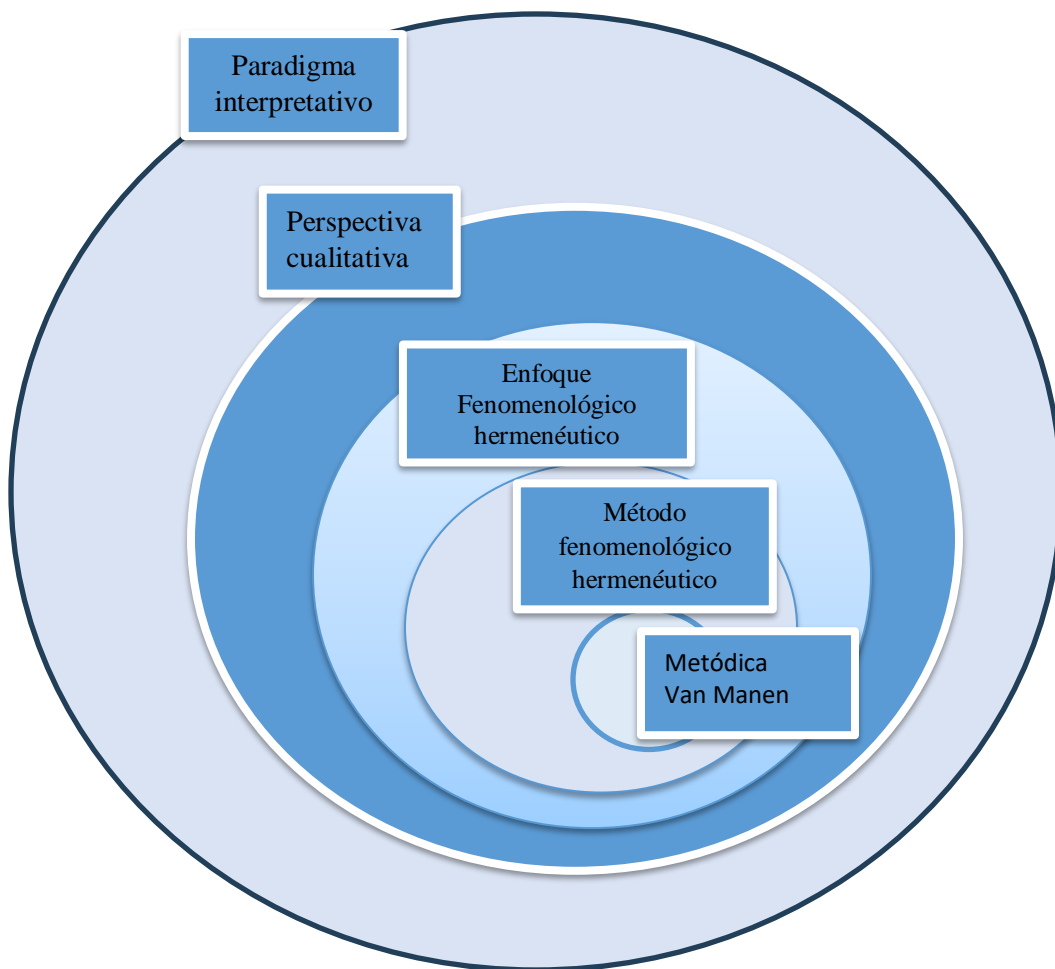


de sus protagonistas en una relación intersubjetiva y acción compartida. (Citado por Dreher, 2012)

Schütz introduce el concepto de “tipificación”, que son categorías mentales o representaciones mentales a través de las cuales categorizamos e interpretamos el mundo y a las personas, son básicamente esquemas mentales, otro concepto es el “acervo de conocimiento a mano”, no son más que los conocimientos, creencias y actitudes de que dispone la persona cuando se enfrenta a la experiencia y que le permite comprender y comportarse en el mundo social.

Aplicando la fenomenología de Schütz al bienestar en adultos mayores, podemos explorar cómo perciben su entorno, cómo interpretan su experiencia a través en su proceso de envejecimiento a través de sus tipificaciones y cómo se relacionan con los otros, y a su vez como pueden cambiar sus relaciones y acciones en función de la educación, al producir modificaciones en su acervo de conocimientos. Otro de las propuestas teóricas de este autor es lo que llamó hermenéutica diatópica, que implica comprender la experiencia como fenómeno desde diferentes puntos de vista culturales y contextos.

Por lo demás, considera que la reflexión es un proceso importante en la investigación fenomenológica, porque hace consciente al investigador de sus propios marcos de referencia personales y teóricos al hacer la interpretación de la información. Por lo tanto, utilizando este marco de referencia se pueden analizar las experiencias de adultos mayores en un proceso de intersubjetividad, analizando las tipificaciones y acervo de conocimiento que usan para interpretar su propia experiencia como adultos mayores, y podemos comprender mejor cómo la educación y la socialización afectan su bienestar en la etapa de la vejez. En resumen, la fenomenología nos invita a explorar la riqueza de la experiencia humana para investigar significados, intenciones y vivencias profundas. A continuación, se presenta un gráfico que representa la inclusión de la perspectiva, paradigma, enfoque y método fenomenológico hermenéutico.



**Grafica 3. Naturaleza de la investigación**

**Fuente: Carlos Bracho**

### **Contexto**

En las siguientes páginas encontrarán una descripción de la comunidad donde se desenvuelven estos adultos mayores, así como una descripción general de los participantes que serán entrevistados para la investigación.

Andrés Eloy Blanco es un barrio ubicado en el municipio Iribarren, en la Parroquia “La Guadalupe”, en Oeste de la ciudad de Barquisimeto. Bajo el nombre de Guadalupe

II se reconoce la comuna donde conviven los participantes de la presente investigación, en la manzana cero, es decir la primera cuadra del barrio, donde también vivo yo, el investigador, desde hace 42 años. Lleva su nombre por el poeta, humorista, abogado y político venezolano, ampliamente conocido en todo el mundo de la escritura española.

Es una parroquia joven, cuando se fundó el obelisco en 1952 apenas era un grupo de casas rodeadas de un sembradío de sisales, donde ahora está la urbanización “El sisal”, con su propio centro comercial, es una comunidad urbana y tiene cerca también el Centro comercial “Metrópolis”, cuenta con todos los servicios básicos: agua, luz, electricidad, aseo urbano, además con centros educativos: preescolar, escuela, liceo, y centro de salud asistencial: Centro de diagnóstico integral (CDI) y el seguro social “Pastor Oropeza”.

Sin embargo, pese a lo accesible de estos bienes y servicios, considero que las personas de mi comunidad representan, incluyendo los adultos mayores, a miles sino millones de personas que vivimos en estas mismas condiciones de vida, en barriadas, a lo largo y ancho de todo el territorio venezolano, con características sociales, económicas y educativas similares, esto es porque me han preguntado por la representatividad, aunque considero que en este tipo de trabajo los resultados son idiosincráticos y por lo tanto no se pretende la generalización de las conclusiones, me interesa los adultos mayores de mi comunidad.

### **Informantes claves**

Los adultos mayores están representados en esta primera parte de las entrevistas en dos personas que son ampliamente reconocidas en la comunidad donde vivo. Trataré de comprender en primer lugar como expresan sus propias vivencias, sus experiencias de vida, sus relaciones, su contexto, para interpretar como visualizan su bienestar, trataré de entender a las personas que escogí de mi comunidad en estos diferentes ámbitos, tratare de comprender como representan la vida siendo adultos mayores, para identificar patrones y criterios de vulnerabilidad, desde una perspectiva fenomenológica.

Elena, mi primer informante es una mujer de 74 años, jubilada de la gobernación del estado Lara, es una mujer alta, elegante, de buen gusto para vestir, siempre anda con su cabello arreglado, labios pintados y es muy bromista y alegre, un carácter afable y educado, siempre tiene una respuesta prudentemente graciosa cuando se le bromea por su aspecto impecable. No le gusta sentirse enferma, así que no “permite que el dolor la venza”, sin embargo, solo sale de la casa a comprar algo cerca y se regresa., porque no puede caminar mucho, ni agarrar peso.

Elena vive desde hace más de 40 años en una casa de su propiedad, actualmente con su nieta y un hijo recientemente divorciado, su nieta es una adulta joven de 20 años que tiene un negocio de recarga de agua en el garaje de la casa, ella atiende el negocio y recibe la mitad de las ganancias “después de descontar lo que tienen que pagar por las instalaciones para purificar el agua” es un negocio de aspecto agradable, limpio, y una fuente de ingreso, además ella cuenta con su seguro social y su pensión de jubilación, además de que de vez en cuando “ le mojan la mano” como dice ella las sobrinas que viven en los Estados Unidos. Tiene osteopenia, problemas de la columna y sufre de vértigos, el negocio también le ayuda a mantenerse ocupada y conversa animosamente con la gente. Es una mujer de mucho ánimo, y con una sonrisa siempre en la cara. Esta siempre actualizada, sobre toda con aspectos relacionado con la política.

No obstante, como he podido constatar, el adulto mayor de mi comunidad tiene las mismas condiciones de vulnerabilidad que se reportan en los informes de investigaciones sociales, y es que se les están violentando sistemáticamente todos los derechos humanos: “Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona” (ONU,1948), y apenas cuenta con lo que perciben para satisfacer sus necesidades básicas, y Dios las cuide de enfermar gravemente porque los medios con que cuentan las instituciones de salud son ínfimas. Así que esta es una de las mujeres valientes que fueron mis informantes.

Como segundo informante clave, compartió conmigo sus experiencias una persona con una personalidad enérgica, alegre, que ha sido un ejemplo de mujer empoderada, que ha logrado salir adelante en sus metas tanto laborales como académicas, a pesar de sus vicisitudes como madre, trabajadora, y actualmente, aunque jubilada por el estado

como enfermera, con sus 64 años, está activa como enfermera en el sector privado, amante de viajar, de compartir entre compañeros, con ánimo de seguir disfrutando de la vida y con muchas metas en el futuro.

Como tercer informante este trabajo se nutre de la experiencia de un hombre que es ejemplo de servicio, compañerismo, de amor al prójimo, con una actitud benevolente ante la vida y sus altibajos, una persona muy apreciada en su comunidad, perteneciente a una de las familias fundadoras de Andrés Eloy Blanco, y con ánimo de seguir adelante, a pesar de sus problemas de salud entre los que se incluyen la hipertensión.

A su vez me he servido del valioso aporte de tres profesionales cuya ocupación docente es reconocida en mi ámbito de trabajo, además son adultos mayores, el Dr. feliz Gil, Antropólogo, el cual me proporcionó información relevante sobre los aspectos sociales y culturales que devienen de la vejez en el contexto venezolano. La Dra. Glenda Azocar, abogada, con una experiencia de muchos años compartiendo con esta población, en un centro de atención y guardería de adultos mayores, entonces además de los aspectos legales relacionados con el adulto mayor, también tiene una vivencia invaluable con el trato con estas personas y conoce directamente su estado de vulnerabilidad social.

Y, por último, he tomado en consideración a la Msc. Carmen Pariacano, una colega profesora de la Universidad Yacambú, investigadora, una mujer que ha ayudado a personas adultos mayores en su adaptación a la jubilación, incluyendo la experiencia propia y la convivencia con su esposo quien también es adulto mayor, y la atención que tiene con su madre que me parece muy relevante, además como investigadora en los aspectos sociales relacionados con el adulto mayor. Carmen es una mujer con un carácter animado, jocoso, apasionada por la vida, con un profesionalismo impecable en la educación y con muchas metas por cumplir.

Informantes		Edad	Ocupación
<b>Carlos C</b>	Primeras Voces 1	62	Retirado, deportista
<b>Omaira M</b>	Primeras Voces 2	67	Jubilada del Ministerio de salud
<b>José C</b>	Primeras Voces 3	72	Jubilado Prof. de Ed. Física
<b>Josefina A</b>	Primeras Voces 4	70	Jubilada, maestra de preescolar
<b>Elena C</b>	Clave 1	74	Jubilada del estado (adm. Educación)
<b>Edita R</b>	Clave 2	64	Jubilada del estado (enfermera)
<b>Carlos L</b>	Clave 3	64	Retirado, camionero
<b>Glenda A</b>	Especialista 1	72	Dra. Abogado, activa, Prof. universitario
<b>Carmen P</b>	Especialista 2	60	Msc. Investigación, activa, Prof. universitario
<b>Feliz G</b>	Especialista 3	73	Dr. Antropólogo, activo, Prof. Universitario.

#### **Cuadro 4 Voces utilizadas en la investigación**

**Fuente: Carlos Bracho**

#### **Método**

Fenomenología como método de investigación cualitativa parte de la filosofía, pero los filósofos fenomenólogos como Husserl (1900) citado por Lambert (2006) se centran en aspectos ontológicos y epistemológicos de posibles fenómenos de estudio, la investigación cualitativa aplica los principios fenomenológicos para estudiar temas específicos, así la fenomenología se convierte en un método de investigación que busca explorar la esencia de los fenómenos tal como se presentan en la conciencia, antes de ser conceptualizados o teorizados, contando con principios y procedimientos propios que le dan validez y congruencia científica, dentro de sus principios están:

La Epoché o reducción fenomenológica que se refiere a la suspensión de los prejuicios, es decir de categorías preestablecidas respecto al fenómeno de estudio, significa “poner entre paréntesis” todo lo que sabemos y simplemente observar lo que

está frente a nosotros, lo que va apareciendo a la conciencia. La intencionalidad también es un principio expresado dentro de la metodología, puesto que la conciencia siempre es conciencia de algo, no existe en el vacío, sino que se relaciona con algo. Posteriormente se trata de describir exhaustivamente la experiencia, de manera subjetiva, tal cual como es vivida, sentida y representada mentalmente por los protagonistas. (citado por ibídem).

Entre los pasos que generalmente se exponen en la investigación fenomenológica, se encuentra el tema, el cual es el fenómeno de interés, en mi caso la percepción de bienestar en adultos mayores, luego para recolectar información se usan las entrevistas o diarios escritos por los protagonistas, en el caso de esta investigación se utilizaran entrevistas focalizadas, las que se corresponden con este abordaje fenomenológico, sobre el tema de su bienestar percibido en sus experiencias como adultos mayores. La reducción fenomenológica, que tiene por objetivo al análisis de los datos para identificar significados, para llegar a la descripción detallada del fenómeno, evitando interpretaciones teóricas de momento, para alcanzar la Estructuración del Significado, que busca comprender la estructura subyacente del fenómeno (citado por ibídem).

### **Metódica de Van Manen**

La fenomenología es el punto de partida de la investigación cuyo objeto de estudio es “el mundo de la vida, es el mundo tal como lo experimentamos inmediatamente de un modo pre-reflexivo y no como lo conceptualizamos o categorizamos, no como reflexionamos sobre él” (Van Manen, 2003). A partir de este enfoque se pretende dar respuesta a interrogantes sobre el significado y sentido de la experiencia ¿cómo es vivida, sentida? ¿qué significado tiene esa experiencia?

La fenomenología se convierte en el estudio de lo particular, de lo idiosincrático, de la experiencia única, vivida, sentida. La contribución de este método es la comprensión más profunda de los fenómenos, de los significados esenciales de la experiencia humana, una descripción del mundo fenoménico “...una descripción estimulante y evocativa de las acciones, conductas, intenciones y experiencias humanas tal como las conocemos en el mundo de la vida” (Van Manen, Ob. Cit.).

La fenomenología y la hermenéutica son dos importantes tradiciones filosóficas que se han utilizado en diversas ciencias como son la psicología, la psiquiatría, pediatría, la educación y pedagogía, su importancia es esencial si se quiere acceder a “la comprensión profunda de la experiencia humana” bajo una actitud fenomenológica (Ayala, 2008). La fenomenología, según esta autora tiene como uno de sus principales fuentes a Husserl y los existencialistas. Max Van Manen (2002) citado por Ayala (2016) realizó una sistematización del método que va desde 1940 a 1970, convirtiéndose en un precursor de los trabajos fenomenológicos en educación, tanto desde un punto de vista práctico como teórico, por su aporte a esta metodología cualitativa que se ha aplicado a otras áreas fuera de la educación.

En las próximas líneas se intentará plasmar de manera abreviada la propuesta metodológica de Van Manen, sin embargo, habrá que comenzar con plasmar la idea de este autor “...el método de la fenomenología es que no hay método”, es decir no hay un conjunto de procedimientos estándares a seguirse en cada caso, sino que hay muchas posibilidades basada en la tradición, entendida como “un conjunto de conocimientos e ideas, una historia de vida de pensadores y autores que, si son tomados como ejemplo, constituyen tanto una fuente como una base metodológica para presentar las prácticas de investigación en ciencias humanas” (Van Manen, 2003: 37)

Una vez aclarado esto, el método, si así podemos llamarlo, o metódica tiene unas técnicas empíricas que se dirigen a la recogida de la experiencia vivida por las personas y unas técnicas reflexivas, las primeras son primordialmente descriptivas, mientras que las reflexivas buscan analizar y establecer las estructuras esenciales de la experiencia que se ha recogido en la primera fase.

Una idea global de las fases seguidas en el desarrollo de la metodología es la que se obtiene en la siguiente tabla



Fase	Contenido	Actividades
I (Descripción)	-Recoger la experiencia vivida (directamente) -Recoger la experiencia vivida (indirectamente)	-Descripciones personales anecdóticas -Protocolos de experiencia personal (anécdotas) -Entrevistas conversacionales -Autobiografía -Película documental
II (Interpretación)	-Reflexionar acerca de la experiencia vivida	-Entrevistas conversacionales -Análisis temático y uso de diversos métodos de reducción. -Redacción de transformaciones lingüísticas
III (Descripción / Interpretación)	-Escribir -Reflexionar acerca de la experiencia vivida	-Elaboración del texto fenomenológico -Revisión de documentación fenomenológica

**Cuadro 5 Fases del método fenomenológico hermenéutico**

**Fuente: Van Manen.**

Entre las técnicas empíricas propuestas por este autor esta la descripción de experiencias personales, las experiencias de otros, la obtención de descriptores en fuentes literarias, la entrevista conversacional y la observación de cerca, y todas estas técnicas están relacionadas con la naturaleza del fenómeno: la experiencia humana.

Por su parte, las técnicas son el análisis temático, la reflexión temática y lingüística, como la etimología o expresiones lingüísticas cotidianas, y la reflexión mediante la conversación. Transversalmente en estos procesos también interactúan la reducción y la dimensión vocativa. Mientras que la reducción es la actitud fenomenológica para llegar a la esencia de la experiencia, las estructuras esenciales de la experiencia, ideada por Husserl, aunque en Van Manen sigue diferentes modalidades de reducción para ser aplicadas en una investigación, por ejemplo, la reducción eidética es utilizada en la reflexión temática para establecer los temas del fenómeno. A su vez la dimensión

vocativa tiene que ver con estrategias escriturales que se usan para revelar mediante un texto fenomenológico la naturaleza del fenómeno.

### **Técnica(s) e Instrumento(s)**

En este trabajo se utilizó técnicas acordes a la perspectiva cualitativa, con el paradigma interpretativo, con un método fenomenológico, por lo que se utilizara como técnicas fundamentales la observación participante y la entrevista focalizada, entrevista semi- estructurada (Preguntas)

La observación participante, es otra forma de recopilar datos cualitativos. El investigador puede observar a los participantes en su entorno natural para comprender su experiencia desde su propia perspectiva. En la observación participante se participa, se interactúa en el mismo contexto con los participantes. Las entrevistas son una forma eficaz de recopilar datos cualitativos, se utilizarán entrevistas no estructuradas en un primer momento, para permitir que los participantes expresen sus experiencias libremente, semiestructuradas como preguntas para validar y comparar entre si la información suministrada por los participantes. (Sandoval, 2002).

### **Análisis de la información: Sistematización, Categorización y Triangulación.**

#### **Sistematización**

La sistematización en una investigación cualitativa de tipo fenomenológico hermenéutico es un proceso esencial para organizar, analizar, comprender, dar sentido a los datos y presentarlos datos recopilados en un estudio. En una investigación fenomenológica, se recopilarán los datos a través de entrevistas, focalizadas con adultos mayores, las cuales fueron transcritas de manera íntegra y complementadas con las observaciones en notas de campo, registros narrativos que permita explorar la experiencia vivida de los participantes, preservando la riqueza expresiva de las voces y los matices contextuales de las narrativas. La sistematización comienza con la codificación de los datos. Se identifican patrones, temas y conceptos emergentes.

La sistematización implicó una lectura confanzuda y repetida de las transcripciones para llegar a la comprensión e identificar las unidades significativas, patrones recurrentes y elementos remergentes en las experiencias relatadas. En este proceso pasando por la organización de la información, tuve la intención de apropiarme de la esencia de las experiencias vividas por los informantes, en concordancia con la orientación hermenéutica de Van Manen (2003), que entiende la fenomenología como un camino de comprensión profunda del mundo de la vida.

### **Categorización.**

El paso siguiente consistió en la construcción de categorías. En esta investigación se agrupan fragmentos de texto relacionados en categorías temáticas, para luego hacer un análisis de reflexión sobre las categorías identificadas, para comprender los datos y su contexto, luego se sintetizan las categorías y se escriben narrativas que describan la esencia de la experiencia fenomenológica, la idea es presentar los datos de manera coherente y significativa.

Validación y Retroalimentación: se validan los hallazgos con las voces de los informantes, todos incluyendo expertos en el tema, esto ayuda a asegurar la validez de los resultados. En resumen, la sistematización consiste en convertir los datos primarios en una estructura que permita una comprensión del fenómeno de estudio a través de temas y subtemas o categorías.

En esta investigación, los significados emergentes fueron organizados en torno a tres macrocategorías: Bienestar, Educación y Representaciones Sociales. Cada una de ellas se desarrolló a partir de microcategorías construidas de manera inductiva desde las voces de los participantes, las cuales fueron posteriormente interpretadas a la luz de los referentes teóricos (Ryff, 1989; Casullo, 2002; Engel, 1977; Berger y Luckmann, 1966; UNESCO, 2016).

La categorización no se realizó como una clasificación rígida, sino como una organización integrativa de las experiencias narradas, entrelazadas con sus significados emergentes, manteniéndome fiel a la narrativa de los informantes, para lograr una

comprensión más profunda y cohesionada de sus experiencias, en el contexto de la fenomenología de Schutz (1967).

### **Triangulación**

En cuanto a los estudios cualitativos, una técnica que se ha utilizado como herramientas para aumentar la validez del trabajo de investigación, está la triangulación. Campbell y Fiske (1959) citado por Arias (2020) son los primeros referentes que utilizaron este método de validación. Según Denzin (1970) citado por Okuda y Gómez (2005) la triangulación puede implicar la combinación de dos o más teorías, fuentes de datos, métodos de investigación, en el estudio de un fenómeno singular. Para estos autores, es la búsqueda consciente de patrones de convergencia para poder desarrollar o corroborar una interpretación global del fenómeno humano objeto de la investigación. la triangulación se refiere al uso de varios métodos: triangulación de fuentes de datos, de teorías, de investigadores o de contextos, en el estudio de un fenómeno y esto no significa que se tengan que utilizar los tres métodos a la vez.

La triangulación ofrece la posibilidad de ver el fenómeno desde diferentes puntos de vista, sea cual sea el tipo de triangulación, y de esta manera aumentar la validez y consistencia de los resultados o hallazgos. Cuando dos estrategias arrojan resultados similares, esto valida los resultados o hallazgos, si se encuentran incongruencias son también interpretables, puede significar que hay que hacer una revisión teórica o metodológica, o simplemente que son diferentes perspectivas o experiencias que describen el fenómeno, y esto también enriquece el estudio, no tiene porqué encontrarse siempre los mismos resultados.

Si la realidad es construida es posible que se encuentren con frecuencia diferencias, especialmente respecto a la triangulación de fuentes de información, que da cabida a que existan múltiples versiones de la realidad igualmente válidas. Cada estrategia evalúa el fenómeno desde una visión diferente, cada una aporta una parte para obtener una visión global, por el cual la triangulación es una herramienta enriquecedora (Okuda y Gómez, ob. Cit.).

La triangulación por otra parte evita la posibilidad de que se interprete inadecuadamente una información, de que el sujeto investigador este proyectando sus propias características en los datos, por lo que se busca producir información redundante durante la recolección de datos, para validar los significados, a su vez puede dar una forma diferente de ver las cosas, por lo que no sólo sirve para validar la información, sino también para ampliar y profundizar la comprensión del fenómeno estudiado. Denzin (2000) describe cuatro tipos de triangulación: la metodológica, la de datos, la de investigadores y, por último, la de teorías. (citado por ibídem)

Para este autor, la triangulación de datos, la cual se refiere a la confrontación de diferentes fuentes de datos en los estudios y se produce cuando existe concordancia o discrepancia entre estas fuentes, tiene varios tipos: de tiempo, espacio y personas, y ésta última los niveles de agregado, interactivo y colectivo. En lo que respecta a este trabajo se utilizará la triangulación de personas, para tal efecto se obtendrá información de personas adultos mayores agregadas o seleccionadas, además se obtendrá información de un encargado de una guardería para ancianos, abogada, con años de experiencia como cuidador de personas adultas mayores, y un especialista en psicología de la adultez y vejez. (citado por ibídem)

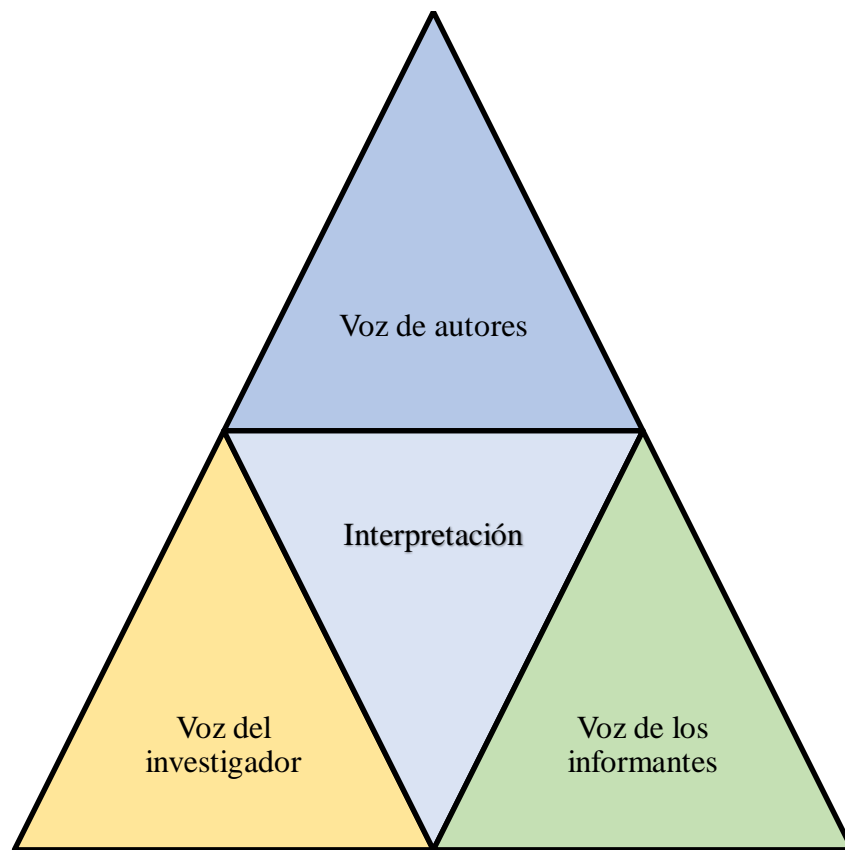
Queda pendiente que, aunque la triangulación es una herramienta útil en la validación de la información, es dependiente de la experticia que tenga el investigador en la entrevista y en las preguntas que se utilicen en las entrevistas, por lo que el éxito de las estrategias debe verse en conjunto y ninguna garantiza por si sola la pertinencia de los hallazgos. Sin embargo, la triangulación es una herramienta que confiere validez, veracidad, consistencia en los hallazgos y complejidad ya que aumenta la visión del panorama de un fenómeno humano estudiado. (ibídem).

La triangulación, en este trabajo, más allá de la intención de la verificación de los datos la utilizo como estrategia para comprender más profundamente el fenómeno. En este caso se emplea principalmente la triangulación de fuentes, confrontando las narrativas de los adultos mayores con las de actores clave vinculados a la educación y la protección social (un antropólogo, una abogada y una investigadora, todos adultos mayores también)

Este abordaje me permite identificar convergencias, divergencias y matices entre los relatos, asumiendo que la realidad social no es única, sino que es construida desde múltiples perspectivas, experiencias, igualmente válidas. Por lo tanto, las diferencias en la narrativa de los informantes no pueden verse como inconsistencias o vacíos sino como parte de la diversidad en que las personas vivimos, comprendemos, e interpretamos nuestras propias vidas y más bien enriquecen el trabajo realizado, dentro de la interpretación, en el contexto de la fenomenología social de Schutz, que sitúa la experiencia en el terreno de la intersubjetividad. A este propósito, la triangulación cumplió una doble función:

1. Ampliar la comprensión sobre el fenómeno, incorporando la diversidad de experiencias.
2. Profundizar la interpretación hermenéutica, al poner en diálogo las voces de los participantes con marcos teóricos y contextuales.

En resumen, en esta investigación el análisis de la información se desarrolló como un proceso interactivo y hermenéutico, en el que la sistematización permitió la organización de las voces de los adultos mayores, donde la categorización puede verse como una matriz de significados y la triangulación enriqueció la interpretación al relacionar cada experiencia en un marco intersubjetivo entre las voces y la teoría. También se revisó la coherencia metodológica con la fenomenología social de Schutz y la hermenéutica de Van Manen, centrada en comprender la comprensión profunda de las experiencias vividas.



**Grafica 4 Triangulación fenomenológica**

**Fuente: Blanco (2011)**

## **MOMENTO IV**

### **DESCRIPCIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS HALLAZGOS**

El presente momento de la investigación se centra en el análisis e interpretación de los hallazgos obtenidos a partir de las voces de los adultos mayores participantes, con el propósito de comprender de manera profunda cómo estos sujetos perciben, representan y construyen la concepción de vejez a partir de sus experiencias de vida. Este análisis se sustenta en el diseño metodológico fenomenológico hermenéutico propuesto por Van Manen (2003), que estructura la investigación en tres fases interrelacionadas: (I) descripción, (II) interpretación y (III) descripción-interpretación.

La fase de descripción permite registrar de manera fiel las experiencias vividas por los adultos mayores, a través de entrevistas, capturando sus relatos anecdóticos y memorias, en torno a la vejez, al bienestar, y sus reflexiones sobre la educación relacionada con esta, así como las representaciones sociales que han percibido sobre la vejez. La fase de interpretación, por su parte, permite profundizar en el significado de estas experiencias vividas y sentidas, articulando las percepciones individuales en un contexto social, cultural y educativos en los que están inmersos, para su transformación a través del lenguaje en categorías, y llegar a una reducción fenomenológica. Finalmente, la fase de descripción-interpretación es integradora, llevándonos a un discurso fenomenológico, donde se analiza los relatos anecdóticos, experienciales en base al marco teórico, para lograr la comprensión de los fenómenos.

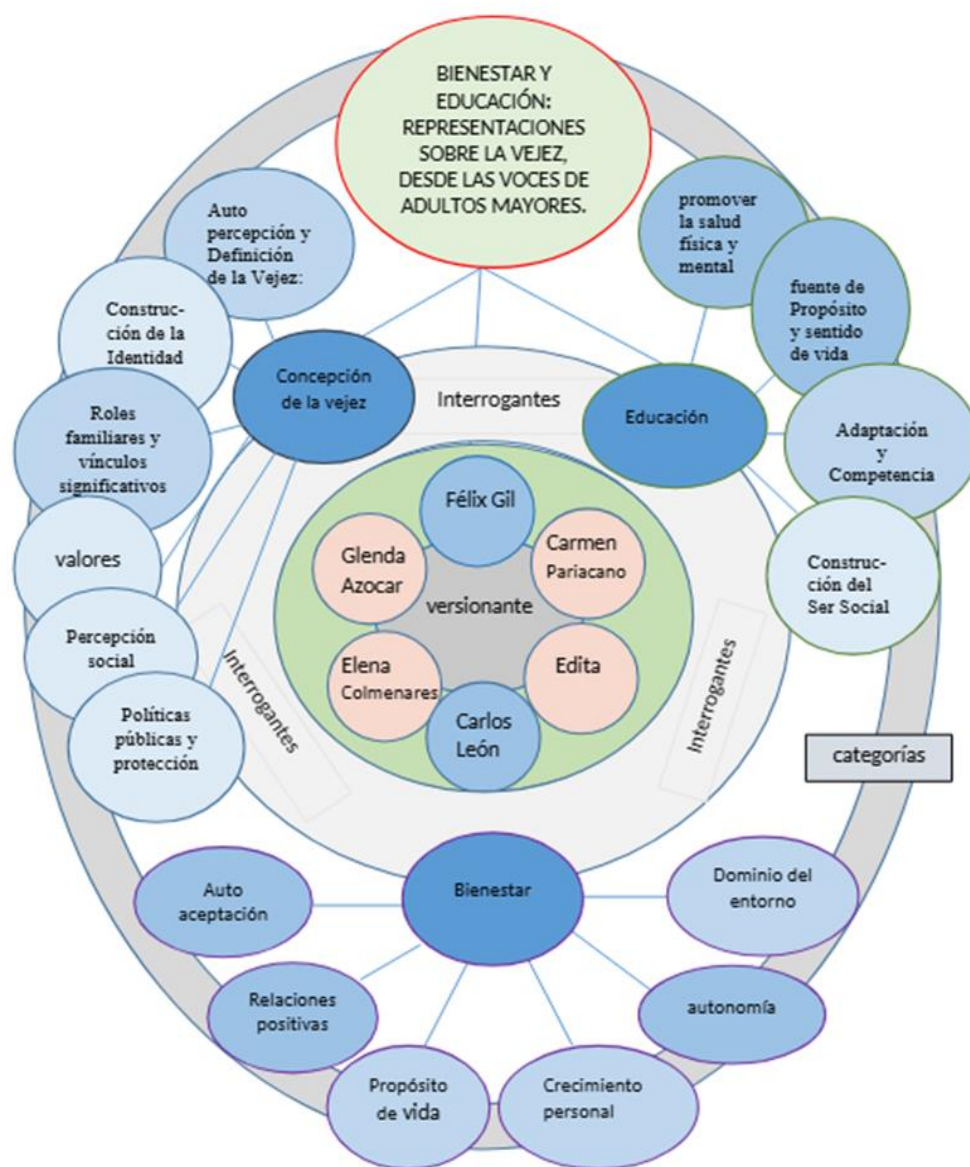
La fenomenología social de Schutz (1967) es el marco conceptual para la interpretación de los hallazgos, al plantearlo en una comprensión de la vida cotidiana, estableciendo que las personas “viven, interpretan y dan sentido a las experiencias diarias”, esta interpretación se hace a través de prácticas, hábitos y marcos de referencias compartidos, es decir, se compara los referentes propios con los externos continuamente, en una intersubjetividad. Mucho del sentido común con el que interpretamos las cosas, son realmente estructuras de conocimientos que damos por



ciertas en la interacción con los otros, y esta es la base teórica de la interpretación fenomenológica de los fenómenos expuestos en este trabajo: la concepción de la vejez, del bienestar y su relación con la educación desde las voces de adultos mayores respecto a sus experiencias de vida, experiencias que se interpretan en base a referentes familiares y sociales, construidas a través de la interacción en un proceso interreferencial, intersubjetivo.

Los adultos mayores van dando significado a sus experiencias a través de la intersubjetividad, es decir, a través de la interacción social cotidiana, tomando en cuenta que nuestras acciones son prácticas que hemos aprendido, roles que hemos compartido en el pasado, en parte con nuestras familias, en ese primer contexto referencial, y a través de esas vivencias pasadas interpretamos, y que le damos sentido a las presentes, es así como los significados emergen no solo como descripciones del presente sino con direccionalidad al pasado, como bien lo señalaba Schutz la interpretación se dirige de manera unidireccional, hacia el pasado, no significa que los adultos mayores no tengan proyectos de vida, pero ciertamente la interpretación de su realidad están condicionados por una visión retrospectiva de su ser.

Los significados emergen en estas relaciones interpersonales y le permiten comprender en primer lugar su contexto en función de esos referentes, e interpretarlos, estos referentes pueden ser normas, patrones de conductas que tienen que ver con la cultura familiar, social y que condicionan las concepciones que se tienen sobre la vejez, los factores que condicionan el bienestar y como relacionan la educación con el propio bienestar, por lo tanto, sus percepciones no son solo personales, sino que reflejan un mundo social, que configuran la fuente de esas representaciones. Desde esta perspectiva, la interpretación de la narrativa trasciende la descripción simple del fenómeno para comprender como los significados emergen y se relacionan con la vida social, en los vínculos familiares, en la educación y en la cultura que condicionan la percepción de la vejez. A continuación, un gráfico representando las macrocategorías y microcategorías emergentes.



**Gráfico5:** Macrocategorías y microcategorías

Fuente: Carlos Bracho

Como puede apreciarse, el análisis e interpretación de los hallazgos se orienta a partir de las categorías (macrocategorías) y subcategorías (microcategorías) emergentes de las voces de los informantes, integrando los ejes temáticos: bienestar, educación y representaciones sobre la vejez, en un contexto fenomenológico social que

permite identificar los patrones de significados emergentes ante las experiencias de los informantes, relacionarlos con conceptos teóricos para su interpretación.

**Bienestar:** En una integración para lograr la comprensión del bienestar psicológico desde las voces de los adultos mayores y como construyen sus significados sobre la vejez. A continuación, presento en una gráfica las microcategorías del bienestar.



**Gráfico 6: macrocategorías del Bienestar psicológico**  
**Fuente: Ryff (1989)**

La articulación entre la descripción de las experiencias y la interpretación teórica proporciona un marco integral para comprender el bienestar psicológico de los adultos mayores, la manera en que otorgan significado a la vejez y valor social a la vejez, constituye un espacio de integración hermenéutica donde las voces de los adultos mayores dialogan con la teoría para ofrecer una comprensión profunda del fenómeno, representado en sus tres ejes temáticos, razón por la cual, en las próximas páginas se presentan las matrices correspondientes a cada macro categoría con sus respectivas interpretaciones

### Matriz de la Macro-Categoría: Bienestar

Micro categoría	Citas textuales (informante/ línea )	Descripción	Interpretación	Descripción– Interpretación (Vínculo Teórico)
<b>Auto aceptación</b>	E.C. “yo me siento plena, tranquila, cómoda...” (L.178) E. R. “Yo soy feliz, yo tengo bienestar porque tengo una buena vida” (L. 193) F.G. “es una etapa maravillosa, yo la estoy disfrutando mucho ... tiene un encanto personal, un encanto maravilloso, que sobre todo es, las sapiencias G.A. “el valor que tengo como persona no debe disminuir por los años, sino más bien, ese valor aumenta” (L.347) “la vejez es una etapa de plenitud, porque gracias a Dios soy una mujer saludable” (L. 351-352)	Las voces resaltan una autodefinición como persona y la aceptación de una etapa vital	La identidad con los roles sociales, la aceptación de sus propias condiciones físicas y su contexto facilita la sensación de bienestar, permite una visión positiva y menos conflictiva de la vejez.	Ryff: autoaceptación Casullo: aceptación de sí mismo.
<b>Relaciones positivas:</b> Vínculos psicosociales	E.C. “mi mayor bienestar viene de mis nietas, de mi familia” (L.170, 172) C.L. “Otra cosa muy importante son las amistades, yo he tenido muchos amigos que me han ayudado mucho” (L.89-90) F.G. “las relaciones interpersonales, pues del amor, del cariño, del afecto, eso también me parece que es muy importante” (L.609-611)	Los vínculos familiares y amigos son fuente de fortaleza y sentido de vida Los vínculos sostienen el bienestar y previenen la soledad.	Las relaciones sociales y familiares dan sentido de pertenencia, integración social y el sentimiento de compañía	Ryff: relaciones positivas. Casullo: vínculos psicosociales. Engel: redes de apoyo como determinantes de salud.

	<p>G.A “además, de con mi nieto, pienso que, en esta etapa de vida, es fundamental tener relaciones significativas con otras personas” (L.339-341)</p> <p>C.P. “... elementos que me pueden generar un estado de satisfacción o bienestar ... tener y seguir manteniendo relaciones cercanas e importantes con la familia ... todas las personas que han compartido mi vida familiar, amigos y compañeros de trabajo” (L.82, 86-89)</p>			
<b>Autonomía</b>	<p>E.C. “Mi mayor bienestar viene de mi actitud ante las adversidades, estar siempre alegre a pesar de los problemas de salud” (L.175-177)</p> <p>ER “Solamente la persona que esté dentro de ti es la que condiciona tu vida ... cómo vas a manejar todas las disidencias de la vida” (L.214-217)</p> <p>F.G. “la actitud de vigilar lo cognitivo y sobre todo lo conductual todas las tres en ese triunvirato (el tercero debe ser lo emocional) es importante, eso lo mantiene a uno activo” (L.466-468)</p> <p>G.A “Ser adulto mayor ahorita me permite quizás vivir con mayor autonomía y con mayor bienestar. (L.349-350) No quiero ser una carga para nadie (L.361). C.P “seguir tomando mis propias decisiones y tener independencia que me genera autoestima y satisfacción emocional” (L.89-91)</p>	<p>Los testimonios muestran búsqueda de independencia del yo y la autosuficiencia, el control cognitivo, conductual y emocional de las situaciones</p>	<p>La autonomía refuerza la capacidad de decidir y controlar el curso vital.</p>	<p>Ryff: autonomía.</p> <p>Casullo: control de situaciones.</p> <p>Engel: modelo biopsicosocial</p>
<b>Dominio del entorno (Control de situaciones)</b>	<p>E.R “uno tiene que ser feliz en las condiciones que esté... si tienes salud, lo demás viene por añadidura” (L.221-222).</p> <p>C.L.” Aprendí a manejar una computadora en Infocentro” (L.117-118).</p> <p>F.G. “siempre me preocupé por el tema de la alimentación y el tema de la salud en términos generales” (L.555-</p>	<p>Los adultos mayores destacan la capacidad de cuidar su salud, adaptación a la tecnología y la autoeficacia</p>	<p>El dominio del entorno se vincula con autocuidado y resiliencia. la capacidad de afrontar lo cotidiano.</p>	<p>Ryff: dominio del entorno.</p> <p>Casullo: control de situaciones.</p> <p>UNESCO: alfabetización digital.</p>

	<p>556) ...enfrentándome a los nuevos retos que impone la tecnología, (L.573)</p> <p>G.A “una etapa que ha sido dignada por la resiliencia, porque nos hemos adaptado y porque estamos luchando pues en el día a día por mantenernos a flote.” (L. 382-385)</p> <p>C.P “tener un buen estado de salud y poder hacer ejercicios que me permitan mantener una calidad de vida (L. 84-85)</p> <p>“... mantener mi vivienda adecuada y un entorno seguro y cómodo, adaptado a las necesidades de mi edad” (L.99-100)</p>			
<p><b>Propósito en la vida:</b> sentido de vida y proyectos personales</p>	<p>EC “ayudar a mis vecinos también me produce una sensación de bienestar, porque me siento útil” (L.191-193)</p> <p>CL “bienestar es sentirme ocupado y útil...” (L.84)</p> <p>F.G. “la vejez es para para disfrutarla, para ver la vida sencilla, ... congraciarse con Dios, con la naturaleza, con la humanidad, ... reencontrarse con el amor, tratar de vivir en sana paz..., ayudar a la gente...” (L.541-545)</p> <p>G.A “todavía me siento con ánimo de seguir adelante, de seguir dando clases hasta cuando Dios lo disponga, me siento con ganas de aprender nuevas habilidades, me siento con ganas de retomar, digamos hobbies que tenía antes” (L.509-512)</p>	<p>Los participantes señalan metas y proyectos que dan dirección y sentido a su vejez, pero también hay un sentido de vida al ayudar a otros.</p>	<p>El propósito vital sostiene motivación y trascendencia</p>	<p>Ryff: propósito en la vida. Casullo: proyectos de vida. Schutz: proyectos vitales intersubjetivos.</p>

<b>Crecimiento personal</b>	F.G. “El seguir profesionalizándome, el seguir trabajando, claro, ya no al mismo ritmo de otras décadas, pero sí lo continúo y lo disfruto mucho” (L. 570-572) G.A “quiero enriquecer mi vida, mi crecimiento personal con la experiencia y quiero conectarme con el mundo, de nuevas maneras” (L.362-364)	El aprendizaje continuo se asocia a desarrollo personal y profesional	Los AM valoran seguir creciendo a través de educación y experiencias.	Ryff: crecimiento personal. Casullo: proyectos de vida. UNESCO: aprendizaje a lo largo de la vida.
-----------------------------	--	---	---	--

**Cuadro: 5**

Fuente: Carlos Bracho

### **Bienestar en adultos mayores**

El bienestar emerge de las voces de los informantes desde el modelo de bienestar psicológico de Carol Ryff en sus dimensiones, las cuales se entrecruzan en sus discursos. Está representado por seis conceptos básicos que tienen que ver con los aspectos emocionales, cognitivos y conductuales a saber: autoaceptación, relaciones positivas con otros, autonomía, dominio del entorno, propósito en la vida y crecimiento personal. Estas dimensiones representan elementos que favorecen, condicionan o determinan el bienestar en las personas, es decir, está relacionado con la percepción de completitud en nuestras vidas, del sentimiento de felicidad.

**Autoaceptación:** Según Ryff (1989) permite integrar tanto las fortalezas como las limitaciones individuales, constituyendo el pilar emocional del bienestar subjetivo, estudios de esta autora (2008) indican que la autoaceptación en adultos mayores se asocia con menor ansiedad y mayor resiliencia, consolidando su relevancia en la salud mental durante la vejez. Además, Engel (1977) plantea que la regulación emocional es crucial para enfrentar los cambios asociados con la edad, y Schutz (1967) destaca que la validación intersubjetiva fortalece la identidad personal. Para Casullo (2002), aceptar lo que se es y lo que se ha vivido contribuye a un estado afectivo positivo y a la satisfacción personal.

Es una de las dimensiones más importantes porque condiciona a las demás, y por lo tanto trascendental en nuestras vidas, la aceptación se vislumbra a través de un proceso de identificación que viene o parte de la identificación familiar de origen, con patrones culturales de crianza y valores que de cierto modo moldean comportamientos acordes con esos patrones aprendidos. El rol materno filial se extiende de padres a nietos, resultando predominantes los roles femeninos relacionados con la crianza y, por último, como los patrones de logros académicos personales están relacionados con logros familiares, como antecedentes de desempeño social.

Los informantes reconocen sus limitaciones físicas, pero les dan más importancia a sus logros. Hay una percepción positiva de sí mismos, a pesar de las debilidades, que puede verse en voces como: E.C. “yo me siento plena, tranquila, cómoda...” (L.178), E. R. “Yo soy feliz, yo tengo bienestar porque tengo una buena vida” (L. 193). Complementando a Ryff (1989), Schutz (1967) señala que la identidad se construye y valida a través de la interacción social.

**Las relaciones positivas:** Son otro de los elementos necesarios para conformar el bienestar en adultos mayores, previniendo, sobre todo, la tendencia al autoabandono, el aislamiento, sentimientos depresivos y de soledad, las relaciones significativas son de importancia fundamental para sentirse en equilibrio emocional, en bienestar, plenamente feliz. Los vínculos familiares, sociales y comunitarios emergen como esenciales en el sentimiento de bienestar en la vejez, tanto en la cercanía física o a través de contacto tecnológico.

Engel (1977) reconoce la influencia de los determinantes sociales sobre la salud. Para Schütz estas relaciones son la esencia de la intersubjetividad, a través de las cuales se comprende y se interpreta el mundo en que vivimos, y se comprende al otro. La capacidad de sostener relaciones positivas es percibida como recurso esencial para el equilibrio emocional y la integración social (Ryff, 1989). En Casullo (2002), los vínculos psicosociales aseguran pertenencia, calidez y confianza.

Las relaciones significativas son la fuente de apoyo emocional, evidenciado en las voces de los informantes como: E.C. “mi mayor bienestar viene de mis nietas, de mi familia” (L.170, 172), C.L. “Otra cosa muy importante son las amistades, yo he tenido



muchos amigos que me han ayudado mucho” (L.89-90), F.G. “las relaciones interpersonales, pues del amor, del cariño, del afecto, eso también me parece que es muy importantes” (L.609-611), G.A “además, de con mi nieto, pienso que, en esta etapa de vida, es fundamental tener relaciones significativas con otras personas” (L339-341), C.P. “... elementos que me pueden generar un estado de satisfacción o bienestar ... tener y seguir manteniendo relaciones cercanas e importantes con la familia ... todas las personas que han compartido mi vida familiar, amigos y compañeros de trabajo” (L.82, 86-89).

**La autonomía:** Ryff (1989) la define como autogobierno y autodeterminación, y Engel (1977) reconoce que esta práctica depende de las condiciones sociales y ambientales, mientras Schutz (1967) enfatiza que esta se valida a través de la intersubjetividad, es decir, a través de la interacción de los demás, en una relación de interdependencia, pero donde la persona toma conciencia de sí misma.

Este aspecto tiene que ver con la independencia de propósitos, la resistencia a las presiones sociales, las personas autónomas siguen sus propios estándares, no son dependientes emocionales por lo que su bienestar emocional no depende de lo que piensan, digan o sentimientos que otros de manera superficial expresen o de las opiniones públicas o de otros poco significantes del entorno, son auto determinadas al logro, por lo tanto rechazan los prejuicios relacionados con la vejez, lo cual se refleja en las voces de los informantes: E.C. “Mi mayor bienestar viene de mi actitud ante las adversidades, estar siempre alegre a pesar de los problemas de salud” (L.175-177), cuando se expresa “Solamente la persona que esté dentro de ti es la que condiciona tu vida ... cómo vas a manejar todas las disidencias de la vida” ER (L.214-217).

La autonomía también tiene como descripción el ser capaz de tomar las decisiones de manera personal, y tomar las más acertadas para el propio bienestar en la cotidianidad de su vida, expresada en las voces: F.G. “la actitud de vigilar lo cognitivo y sobre todo lo conductual todas las tres en ese triunvirato (el tercero debe ser lo emocional) es importante, eso lo mantiene a uno activo” (L.466-468), G.A “Ser adulto mayor ahorita me permite quizás vivir con mayor autonomía y con mayor bienestar. (L.349-350) No quiero ser una carga para nadie (L.361), C.P “seguir tomando mis

propias decisiones y tener independencia que me genera autoestima y satisfacción emocional” (L.89-91)

**Dominio del entorno:** Para Ryff (1989) el dominio del entorno es un indicador de bienestar psicológico, implica elegir y organizar ambientes favorables, seguros y adaptarse a las necesidades, por su parte, Engel (1977) sostiene que la disponibilidad de recursos y condiciones sociales adecuadas es determinante para la salud. Schutz (1967) agrega que la experiencia del entorno se construye y valida intersubjetivamente. Para Casullo (2002), el control de situaciones refuerza sentimientos de auto competencia.

Se trata de sentimiento de control sobre el propio ambiente, las habilidades requeridas para planificar las actividades cotidianas que permitan satisfacer las propias necesidades, y desempeñar adecuadamente los roles sociales y laborales, de manera que pueda aprovecharse de los recursos existentes, administrarlos de manera eficaz y adaptarse a los cambios y exigencias externos, esto incluya la adaptación tecnológica.

Esto se pone en evidencia en las voces cuando expresan que E.R “uno tiene que ser feliz en las condiciones que esté... si tienes salud, lo demás viene por añadidura” (L.221-222). C.L.” Aprendí a manejar una computadora en Infocentro” (L.117-118). F.G...enfrentándome a los nuevos retos que impone la tecnología, (L.573), G.A “una etapa que ha sido dignada por la resiliencia, porque nos hemos adaptado y porque estamos luchando pues en el día a día por mantenernos a flote.” (L.382-385)

Los adultos mayores también buscan generar entornos favorables a su bienestar a través del autocuidado y la participación en programas de salud. F.G. “siempre me preocupé por el tema de la alimentación y el tema de la salud en términos generales” (L.555-556). C.P “tener un buen estado de salud y poder hacer ejercicios que me permitan mantener una calidad de vida (L. 84-85) “... mantener mi vivienda adecuada y un entorno seguro y cómodo, adaptado a las necesidades de mi edad” (L.99-100)

**Propósito en la vida:** Para Ryff (1989) implica poseer metas y un sentido de dirección, con la sensación de que la vida pasada y presente tienen un significado, un propósito vital. Schutz (1967) enfatiza que la validación social de los roles fortalece la sensación de propósito. La psicología positiva resalta que mantener un propósito activo en la vejez incrementa la resiliencia, el compromiso social y la satisfacción subjetiva, especialmente cuando existen oportunidades de participación social y ocupacional (Seligman, 2011). Mientras que para Casullo (2002), los proyectos de vida consolidan el bienestar al sostener metas y valores que orientan la existencia.

Para Schutz (1967) el propósito parte del pasado, en esas interacciones a través de las cuales se va comprendiendo la realidad, se van tipificando roles, y se proyectan hacia el futuro en la vida cotidiana. En este sentido tener un propósito en la vida es un factor motivador que da sentido de trascendencia y es una fuente de resiliencia frente a los obstáculos y vicisitudes de la vida, mientras se conecta el pasado, presente y futuro en un horizonte de sentido.

Esto significa tener un objetivo trascendental que le da sentido a la vida, un sentido teleológico de la vida, la motivación intrínseca que acompaña el devenir existencial, al tener metas las personas tienen una dirección motivacional, pero estas corresponden a un propósito implícito, es decir hay un significado personal en las que nos proponemos en la vida, que llevan al final a un sentido de satisfacción personal y de logro.

Este propósito puede estar relacionado a creencias, al desempeño laboral y el aprendizaje como es mi caso, el principal propósito en la vida, es mi trabajo como educador, por encima de mis otros propósitos personales, me acompañan voces como: G.A “todavía me siento con ánimo de seguir adelante, de seguir dando clases hasta cuando Dios lo disponga, me siento con ganas de aprender nuevas habilidades ...” (L.509-512)

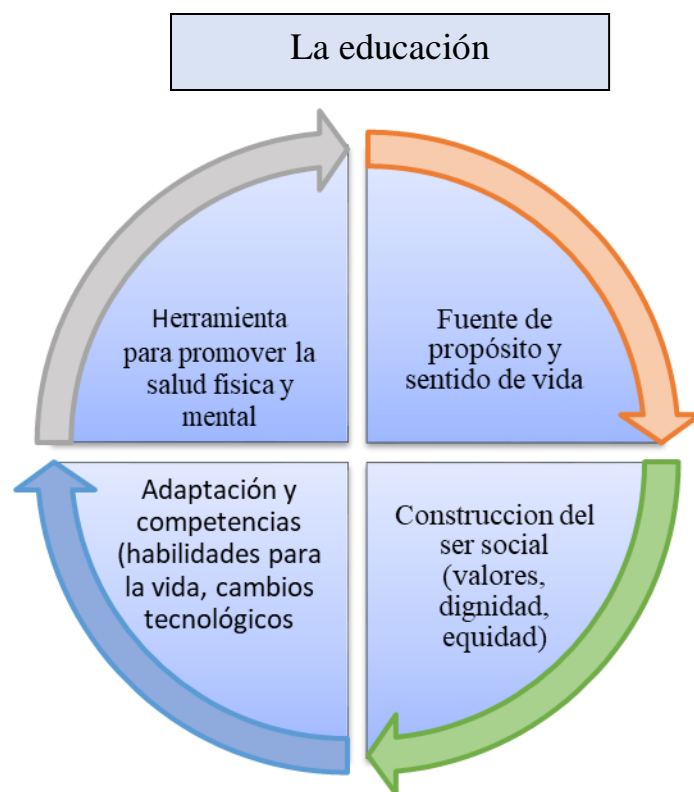
Puede también estar relacionado con el sentirse útil, ayudando a otros, la parte espiritual que no difiere del anterior, este aspecto del propósito de vida puede verse en las siguientes voces: EC “ayudar a mis vecinos también me produce una sensación de bienestar, porque me siento útil” (L.191-193). CL “bienestar es sentirme ocupado y útil...” (L.84). F.G. “la vejez es para para disfrutarla, para ver la vida sencilla, ...

congraciarse con Dios, con la naturaleza, con la humanidad, ... reencontrarse con el amor, tratar de vivir en sana paz..., ayudar a la gente...” (L.541-545).

**Crecimiento personal:** Para esta dimensión, Ryff (1989) indica que el crecimiento personal implica el desarrollo continuo y adaptación a nuevas circunstancias, mientras que la UNESCO (2016) enfatiza la importancia del aprendizaje a lo largo de la vida para el desarrollo integral del adulto mayor. El crecimiento personal se observa en la búsqueda constante de aprendizaje, la apertura a nuevas experiencias, la realización del propio potencial, evolucionando y mejorando a lo largo del tiempo, el desarrollo cognitivo.

Las voces muestran como el aprendizaje continuo mantiene el sentido de vitalidad y propósito, y fortalece los procesos mentales. F.G. “El seguir profesionalizándome, el seguir trabajando, claro, ya no al mismo ritmo de otras décadas, pero sí lo continuo y lo disfruto mucho” “Siempre busco aprender algo nuevo, aunque sea pequeño, eso me mantiene activo” (L. 570-572) G.A “quiero enriquecer mi vida, mi crecimiento personal con la experiencia y quiero conectarme con el mundo, de nuevas maneras” “En la educación informal... seguir estudiando, para seguir formándome, pero libre de presiones” (L.362-364)

**Educación:** La descripción de las narrativas de los informantes y la interpretación teórica proporciona un marco integral para comprender como se relaciona la educación con el bienestar psicológico de los adultos mayores, desde un espacio de integración hermenéutica, donde las voces de los adultos mayores dialogan con la teoría para ofrecer una comprensión profunda del fenómeno, en las próximas páginas se presentan las matrices correspondiente a la macrocategoría educación con sus respectivas interpretaciones. A continuación, presento una gráfica exponiendo las microcategorías asociadas a la educación:



**Gráfica 7 Microcategorías sobre educación**

**Fuente: Carlos Bracho**

## Matriz de la Macro-Categoría: Educación

Micro categoría	Citas textuales (informante )	Descripción	Interpretación	Descripción– Interpretación (Vínculo Teórico)
<b>Educación como herramienta para promover la salud física y mental</b>	E.C. “he tenido que aprender a manejar mis dolencias, a cuidar mi cuerpo, para prevenir una lesión ... eso es educación también, ... la educación en salud es importante” (L.235-239). F.G “llegar a una adultez mayor ... complacido, vital cognitiva y conductualmente, y eso es lo que me permite seguir dando clases, seguir operativo y sobrevivir, disfrutar, ...” (L. 861-864) G.A “Los dos tipos de educación tanto el formal como el informal, sin duda han contribuido en mi bienestar psicológico” (L. 749-751) C.P “La educación es un pilar esencial para promover la salud integral, el bienestar mental y la calidad de vida en A.M, permitiéndoles mantener una vida activa, autónoma y socialmente integrada” (L.121-124).	se resalta cómo la educación previene deterioro mental y favorece estados emocionales saludables	La educación se entiende como práctica preventiva y como fuente de conocimientos que fortalece la salud integral	Engel: factores bio-psico-sociales. Ryff: autoaceptación y dominio del entorno. UNESCO: educación y salud
<b>Educación como fuente de propósito y sentido de vida</b>	C.L “La educación me ha dado todo lo que soy, a mí siempre me ha gustado estudiar” (L. 125-126) E.R “es cuestión de cada quien, según sus necesidades, uno dice: quiero aprender esto” (L.236-237) F.G “me especialicé en el área forense, ... ese aprendizaje también me dio una connotación muy importante: aprender a querer y a respetar la vida, y a no derrocharla (L.841-844) G.A “siempre tuve una inclinación natural hacia la docencia, ... la educación ha sido algo que le ha dado sentido a mi vida” (L.681-684)	a través de la educación a encontrarle un sentido a la vida, pero también se convierte en sí misma en el propósito de la vida como carrera y por satisfacción de la necesidad de aprender	La educación proporciona continuidad vital, fortalece la autoestima en la vejez, es una fuente de metas y proyectos, educar también puede darle sentido de vida	Ryff: propósito y crecimiento personal. Berger: construcción social del rol. UNESCO: Aprendizaje a lo largo de la vida: desarrollo personal
<b>Adaptación y competencias (habilidades para la vida,</b>	E.C “a través del celular me mantengo actualizada con todo... hasta lo que pasa en la política, y he aprendido muchas cosas de salud y de cocina” (L.227-230)	a través de la educación se actualizan competencias, se adaptan	La educación favorece adaptación a nuevas demandas	UNESCO: alfabetización digital. Ryff: dominio del entorno.

<b>cambios tecnológicos)</b>	<p>C.L” aprender es muy importante porque te mantiene actualizado, uno sabe no solo lo que pasa en el mundo, sino que uno piensa porque están pasando las cosas como están pasando” (L.153-155)</p> <p>E.R. “La educación la lleva cada quien, dependiendo de muchas cosas, ... las experiencias vividas, ...de lo que nosotros queramos aprender” (L.258-262)</p> <p>F.G “ahorita estoy dándole forma a lo que se convertirá en el trabajo de ascenso para alcanzar el titular” (L. 823-825) G.A “la tecnología ha mejorado nuestra eficiencia y productividad, también ha representado muchos desafíos. (L.704-708) C.P “me he visto en la obligación de prepararme aún más, seguir estudios universitarios” (L.65-66)</p>	a la tecnología y adquieren nuevos aprendizajes	(tecnología, laborales, cambios sociales).	Berger: construcción social del rol.
<b>Educación en la construcción del ser social (valores, dignidad, equidad)</b>	<p>C.L. “Cuando yo estudio aumenta mi autoestima, uno se siente gente como los demás” (L.152-153) E.R. “hacerse una mejor calidad de vida, dependiendo de nuestras necesidades” (L.263-267)</p> <p>F.G “la educación...me permitió tener maravillosas relaciones con otros seres humanos, ... y eso me permitió después abrazar, descubrir el tema de la docencia (L. 772-779)</p> <p>G.A “mientras yo tenga energía, mientras yo pueda sentirme útil en esta sociedad, estaré aquí en el ámbito educativo, siento que es importante, ... para la autorrealización de los adultos mayores” (L.962- 968)</p> <p>C.P “la educación ... promover la participación social, la autoconfianza, el sentido de pertenencia ... (L.153-156)</p>	se resalta el aprendizaje como forma de vitalidad; y el rol de la educación en integración social.	La educación dignifica a la persona aumentando su autoestima, fomenta equidad social y le da sentido de pertenencia	<p>Ryff: sentido y propósito, crecimiento personal</p> <p>Berger: construcción social.</p> <p>UNESCO: Aprendizaje a lo largo de la vida: envejecimiento digno.</p>

#### **Cuadro 7: microcategorías sobre educación**

**Fuente: Carlos Bracho**

A continuación, voy a hacer un análisis de las cuatro microcategorías emergentes de la educación, vinculando las voces de los informantes con las principales teorías que sustentan el presente trabajo, en un contexto de interrelación e interpretación, estas microcategorías asociadas a la educación son: la educación como herramienta para la salud física y mental, la educación como fuente de propósito y sentido de vida, la educación como adaptación y competencias (habilidades para la vida, cambios tecnológicos) y la educación en la construcción del ser social (valores, dignidad, equidad)

**La educación como herramienta para la salud física y mental:** Ryff (1989) señala que la educación facilita la autoaceptación y el dominio del entorno, por otra parte, Engel (1977), en su modelo integra las dimensiones de la salud física, biológica, con la salud mental, psicológica con factores sociales como la prevención de la salud integral a través de la educación. UNESCO (2016) propone estrategia sobre educación para la salud y el bienestar, que busca integrar la promoción de la salud en los sistemas educativos para mejorar la salud física y mental, lo que constituye una estrategia para a largo plazo tomar conciencia sobre la prevención de las enfermedades, preservar las funciones cognitivas y favorecer una vejez activa.

La educación tiene dos funciones dentro de la salud, en primer lugar, es una herramienta de difusión que permite que los adultos, y en devenir los mayores, tengan el conocimiento y tomen decisiones importantes sobre el autocuidado para mantener una salud física y mental, sobre todo los que por necesidad o propósito de vida siguen activos laboralmente, para responder a las demandas sociales. Podemos citar a: E.C. “he tenido que aprender a manejar mis dolencias, a cuidar mi cuerpo, para prevenir una lesión ... eso es educación también, ... la educación en salud es importante” C.P “La educación es un pilar esencial para promover la salud integral, el bienestar mental y la calidad de vida en A.M, permitiéndoles mantener una vida activa, autónoma y socialmente integrada” (L.121-124).

También tenemos las voces de C.L “...lo aprendí con un médico dando una charla que pasaron por la radio”, prendió principios sobre una alimentación saludable, así como F.G. “...enfermedad maldita que acabó con la vida de varios miembros de la



familia" hablando sobre la diabetes a través del estudio llegó a una nueva comprensión: "me percaté que era un tema de alimentación", al cambiar sus hábitos, se hizo autónomo de su salud, hizo suya la máxima "Que tu alimento sea tu medicina" muestra cómo el conocimiento se integra cognitivamente formando parte de sus tipificaciones para usar los términos de Schutz integrándolo a su visión del mundo, igualmente E.C. al utilizar el celular para aprender "recetas saludables" y "artículos sobre salud mental", demuestra su curiosidad para aprender temas de salud, como una forma de preservación.

En segundo lugar, tiene un efecto protector en la preservación de las funciones cognitivas, el aprendizaje mantiene a los adultos mayores activos mentalmente, lo que previene el deterioro mental y mejora su capacidad de aprendizaje. Estos dos aspectos pueden evidenciarse en las voces de los informantes: (L.235-239). F.G “llegar a una adultez mayor ... complacido, vital cognitiva y conductualmente, y eso es lo que me permite seguir dando clases, seguir operativo y sobrevivir, disfrutar, ...” (L. 861-864) G.A “Los dos tipos de educación tanto el formal como el informal, sin duda han contribuido en mi bienestar psicológico” (L. 749-751).

**La educación como fuente de propósito y sentido de vida:** Para Ryff (1995) la educación es fundamental para el bienestar psicológico, ya que fomenta el crecimiento personal por el sentido de dirección y la capacidad de tener un propósito de vida. La educación como fuente de propósito y sentido de vida es otro aspecto que emerge de manera recurrente dentro de las voces dada la ocupación y la vinculación de algunos informantes en el ámbito educativo. La educación se convierte tanto en el sentido de praxis laboral como en el sentido de aprender, el eje central del desenvolvimiento social, da sentido de pertinencia, autoestima, sentido del ser, aprender es una aventura, y el compartir un compromiso con el otro.

La importancia de la educación como propósito y como sentido vital puede verse en las voces de los participantes cuando: C.L “La educación me ha dado todo lo que soy, a mí siempre me ha gustado estudiar” (L. 125-126). E.R “...es cuestión de cada quien, según sus necesidades, uno dice: quiero aprender esto” (L.236-237). F.G. la educación le permitió construir un sentido de vida “me especialicé en el área forense, ... ese

aprendizaje también me dio una connotación muy importante: aprender a querer y a respetar la vida, y a no derrocharla (L.841-844) para G.A. la educación es su propósito de vida cumplido “siempre tuve una inclinación natural hacia la docencia, ... la educación ha sido algo que le ha dado sentido a mi vida” (L.681-684).

**La educación como adaptación y competencias (habilidades para la vida, cambios tecnológicos):** Aquí vemos a la educación como un factor emergente, determinante para el bienestar porque favorece la adaptación social y la adquisición de competencias frente a cambios tecnológicos y sociales, evidenciando su relevancia en la alfabetización digital y en el desarrollo de habilidades para la vida. Ryff (1989) vincula la educación con el dominio del entorno, mientras Berger y Luckmann (1966) subrayan que el aprendizaje es socialmente construido. La UNESCO (2025) enfatiza la importancia de la alfabetización digital como una vía para la participación social y también en la necesidad de la actualización tecnológica para adquisición de competencias académicas y laborales.

La educación permite adaptarse a las exigencias ambientales, a través de la adquisición de más información: más actualizada, más pertinente en el caso de que surja una nueva información, técnicas, procedimientos, a los que antes no teníamos acceso o desconocimos pero que ahora es, o sentimos que es conveniente, conocer para sentirnos actualizados o se requiera para solventar algún tipo de eventualidad. Bien sea porque accedemos a la nueva información por curiosidad, por recreación, o por necesidad, porque se requiera para actualizar nuestro desempeño laboral, siempre es adaptativa, porque nos permite mantenernos activos socialmente, integrarnos, compartir con otros.

La importancia de la educación en la adaptación se vislumbra en las voces de los informantes cuando E.C expresa que “a través del celular me mantengo actualizada con todo... hasta lo que pasa en la política, y he aprendido muchas cosas de salud y de cocina” (L.227-230), C.L” aprender es muy importante porque te mantiene actualizado, uno sabe no solo lo que pasa en el mundo, sino que uno piensa porque están pasando las cosas como están pasando” (L.153-155), por supuesto la motivación para el aprendizaje tiene un aspecto intrínseco, para E.R. “La educación la lleva cada quien,

dependiendo de muchas cosas, ... las experiencias vividas, ...de lo que nosotros queramos aprender” (L.258-262) y como proyecto para mejorar laboralmente, lo cual también es adaptativo y tiene que ver con competencias: F.G “ahorita estoy dándole forma a lo que se convertirá en el trabajo de ascenso para alcanzar el titular” (L. 823-825) G.A “la tecnología ha mejorado nuestra eficiencia y productividad, también ha representado muchos desafíos. (L.704-708) C.P “me he visto en la obligación de prepararme aún más, seguir estudios universitarios” (L.65-66).

**La educación en la construcción del ser social (valores, dignidad, equidad):** En este sentido Ryff (1989) relaciona la educación con las dimensiones de relaciones positivas y crecimiento personal, evidenciando cómo la educación fortalece la interacción social y la autoestima. Berger y Luckmann (1966) sostienen que la educación contribuye a legitimar roles y reforzar la identidad social, y la UNESCO (2016) indica que la educación de adultos mayores fomenta un envejecimiento digno y activo, promoviendo la inclusión, la equidad y la participación comunitaria. Para Schutz (1939,1967), el ser social es una construcción intersubjetiva donde se va dando la atribución de esa comprensión e interpretación del mundo a través de tipificaciones y un acervo de conocimientos compartidos,

La educación surge como parte del ser social en esa interacción con el otro, de manera de internalizar valores, desde ese proceso de socialización temprana que es la familia y que va extendiéndose progresivamente hacia todas las esferas sociales. A través de un proceso de identidad y pertinencia vamos aprendiendo roles, valores, la dignidad de la vida, la importancia de la familia, de las relaciones sociales, de la gratitud y de la fe, y este sistema entramado de valores condicionan de una manera determinante no solo nuestra manera de proceder socialmente, sino también nuestra concepción sobre la realidad social, incluyendo la vejez, y en consecuencia nuestra autoaceptación y nuestro sentido de vida.

La educación como parte de un sistema interactivo hace que las personas se sientan empoderadas, en palabras de los informantes podemos encontrar las palabras de C.L. “Cuando yo estudio aumenta mi autoestima, uno se siente gente como los demás” (L.152-153), o permite tener relaciones significativas: F.G “la educación...me permitió

tener maravillosas relaciones con otros seres humanos, ... y eso me permitió después abrazar, descubrir el tema de la docencia (L. 772-779) la educación permite alcanzar logros sociales, E.R. “hacerse una mejor calidad de vida, dependiendo de nuestras necesidades” (L.263-267), G.A “mientras yo tenga energía, mientras yo pueda sentirme útil en esta sociedad, estaré aquí en el ámbito educativo, siento que es importante, ... para la autorrealización de los adultos mayores” (L.962- 968), C.P “la educación ... promover la participación social, la autoconfianza, el sentido de pertenencia ... (L.153-156)

**Representaciones sociales sobre la vejez.** Las voces de los adultos mayores convergen con la teoría para llegar de las representaciones que los mismos tienen sobre la vejez en un proceso interactivo con las otras categorías, en un marco interpretativo que nos permitirá una comprensión profunda del fenómeno. A continuación, presento una gráfica exponiendo las microcategorías asociadas a esta macrocategoría:



**Gráfico 8 Microcategorías de las Representaciones sociales sobre la vejez**

**Fuente: Carlos Bracho**

En las próximas páginas se presentan la matriz correspondiente: Representaciones sociales sobre la vejez y las microcategorías asociadas a saber: 1.- Construcción de la Identidad (Patrones familiares e Identidad) 2.- Roles familiares y vínculos significativos (Rol de abuelo/a), 3.- Logros y proyectos de vida, 4.- Valores (Espiritualidad y fe), 5.- Definición de vejez: descanso vs vejez activa, 6.- Percepción social y estigma (menosprecio, aislamiento) 7.- Políticas públicas y protección social (Identidad).

#### Matriz de la Macro-Categoría: Representaciones sobre la vejez

Micro categoría	Citas textuales (informante )	Descripción	Interpretación	Descripción– Interpretación (Vínculo Teórico)
<b>Construcción de la Identidad (Patrones familiares e Identidad)</b>	<p>E.C. “recuerdo que no me dejaban salir, no me dejaban ir a fiestas, por supuesto no podía tener novio” (L.32-33)</p> <p>C.L. “todos mis hermanos son profesionales, ...” (L.10-12).</p> <p>E.R. “mi impresión más grande era cuando llegaba mi papá, todos nos poníamos en la ventana, esperándolo que llegara, porque él era la luz de todos nosotros” (L.27-29)</p> <p>F.G. “era una mujer de un carácter muy férreo, como esas mujeres típicas de la década de los años 20, 30, 40, donde no había chance para la guachafita ni el desorden, ni las imprudencias, nada de eso. (L. 60-63) “yo siento que me marco para el resto de mi vida y ella me transmitió parte de ese carácter férreo (L.187-188) C.P. “mis abuelos, ... me dejaron buenos legados familiares, (L. 49-50).</p>	<p>varios informantes evocan la influencia de la abuela y valores familiares. En la formación de identidad</p>	<p>Los patrones familiares condicionan la autoimagen y la forma de asumir la vejez.</p>	<p>Schutz: transmisión intersubjetiva . Berger: construcción social del yo desde la familia.</p>

<b>Roles familiares y vínculos significativos (Rol de abuelo/a)</b>	<p>E.C. “No tengo a mi hija, lamentablemente (llanto) pero bueno, tengo a su hija...” (L88-93)</p> <p>E.R. “tuve mis tres hermosos y lindos bebés...” (L. 89) “yo tengo mis hijos profesionales (L.117)</p> <p>F.G. “mis hijos fueron la gran piedra filosofal que me permitió educarlos y hoy en día son hombres y mujeres de bien, buenos profesionales, salieron adelante (L. 442-444) “Cuando la familia está lejos, uno se siente solo; los cursos y amigos me mantienen activo.”</p> <p>G.A. “va a cumplir siete años pronto y bueno lo tuve, lo crie, por el periodo de un año, porque su mamá estaba resolviendo algunas situaciones afuera (L.92-94) “Lo que más me sostiene es mi nieto y compartir con otros...”</p>	<p>GA resalta el rol de abuela como sostén; FG señala ausencia familiar y necesidad de redes sociales significativas.</p>	<p>El rol de abuelo/a aporta sentido de vida, trascendencia, pero la distancia familiar genera soledad, incertidumbre</p>	<p>Ryff: relaciones positivas. Engel: redes sociales como determinante de salud.</p>
<b>Logros y proyectos de vida</b>	<p>E.C. “tengo 74 años, pero todavía con ánimo de luchar por mi nieta, elle lucha por mí y yo por ella...” (L. 109-111)</p> <p>“mi hijo nació con Hipoacusia... pero mi empeño fue tan grande, que mi hijo es profesor en una escuela especial” (L.57-59). C.L. “estoy estudiando Distribución y Logística en la misión Sucre” (L137-138) E.R. “estudiar ... ser médico veterinario... (L.287-289) F.G. “seguir trabajando en educación y seguir estudiando”</p> <p>G.A. “yo no soy educadora, pero me encanta dar clase, me encanta el ambiente que se vive en la Academia, sobre todo en el ámbito universitario, en la educación superior, me encanta el ambiente académico (L.107-110)</p> <p>C.P. “... me he visto en la obligación de prepararme aún más, seguir estudios universitarios, trabajar con más dedicación y compromiso, ... (L.64-69)</p>	<p>todos señalan algún logro en su vida, sobre todo laboral o educativo, la crianza de los hijos, y todos tienen algún proyecto en una de estas áreas.</p>	<p>los logros familiares se convierten en antecedentes de los logros personales. Los proyectos sostienen el propósito y sentido vital</p>	<p>Ryff: propósito en la vida. Schutz: proyecto validado intersubjetivamente.</p>

<b>Valores (Espiritualidad y fe)</b>	<p>C.L. “aprendí de mi padre y que yo sé que viene de mis abuelos, es el respeto por los demás, por las demás personas, por los animales y por la tierra, que nos la da Dios” (L.16-18). E.R. “nosotros los adultos mayores tenemos que dar gracias a Dios porque amanecemos, porque respiramos, porque ya hemos vivido nuestra vida” L. 292-295) F.G. “y aprendí una máxima con el tema religioso de que uno viene a servir y no ser servido (L.433-434)</p> <p>G.A. “agradecida, con Dios también, porque pienso que no sé dónde estaría, sino lo tuviera a él en mi corazón, y eso fue, esa es una herencia, pues eso de ser Cristiana Evangélica es una herencia de mi abuela (L.167-170). C.P “... creo en Dios ..., hago el bien y ayudo al que necesite siempre que esté a mi alcance” (L. 94-99)</p>	tres de los informantes señalan la fe como sostén vital y tres como un valor importante.	La espiritualidad ofrece fortaleza, propósito y sentido de vida trascendencia.	Ryff: propósito. Schutz: significado compartido en comunidad.
<b>Definición de vejez: descanso vs vejez activa</b>	<p>E.C. “logré todas las metas trazadas de su vida, trabajé mucho y ahora estoy jubilada” (L.184-185). C.L. “no puedo limpiar patios como antes, lo sigo haciendo, pero poco a poco (L.66-67). E.R. “yo no estoy cansada, yo quiero seguir en esta vida, como te dije, son 65 años vividos y de momentos creados. (L184-185) F.G. “El seguir profesionalizándome, el seguir trabajando, claro, ya no al mismo ritmo de otras décadas, pero sí lo continuo y lo disfruto mucho (L. 570-572). G.A. “Venezuela no es un retiro dorado, no es una vejez tranquila, ... resiliencia, porque nos hemos adaptado y porque estamos luchando pues en el día a día por mantenernos a flote. “y que es una situación que les impide, pues, tener el descanso que pensaban, pues, tener en esta etapa de su vida”. (L.435-436) FG “La vejez no tiene que ser</p>	todos los informantes necesitan estar activos como sentido de vida y contrastan la visión tradicional de reposo	las necesidades de autocuidado hacen que los A.M no puedan pensar en el descanso, necesitan mantenerse activos para satisfacer sus necesidades y adaptarse a los cambios, en conflicto con la representación de la vejez como un periodo de descanso.	Schutz: fenomenología social. Berger: construcción social de la vejez.

	sinónimo de inactividad” C.P. “Ellos tuvieron una vejez más tranquila, más pausada, ... disfrutaron ... su calidad de vida de adulto mayor, ...yo no puedo hacer eso...” (L.54-58)			
<b>Percepción social y estigma (menos-precio, aislamiento)</b>	F.G. “es una sociedad negligente, que lo trata a uno como que si fuera un despojo (L.522-523) Entonces aprovecho mucho y hago justicia, porque en nombre de los que no pueden, o no quieren, o les da pena, o tan frustrados, o lo que sea, porque yo pienso que la idea es mejorar los entuertos (L.537-539) me gustaría cambiar es esa percepción que tiene nuestra sociedad, porque bueno, vivo aquí, de considerarlo a uno, incluyendo a la familia, como un estorbo (L.668-670)	Las voces denuncian prejuicios sociales y aislamiento.	El estigma social afecta la autoestima y restringe una participación social significativa	Schutz: intersubjetividad. Engel: determinante s sociales. Educación como estrategia contra estigma.
<b>Políticas públicas y protección social</b>	F.G. “estamos en un país donde se desprecia ... a la vejez, y por eso es que estamos como estamos, porque un país que ... y se preocupa menos todavía por sus adultos mayores y seniles bueno está condenado al fracaso como sociedad” (L. 659-664) G.A. “la salud, esto es una pesadilla, no hay medicamentos, las infraestructuras hospitalarias están deterioradas, y los altos costos...” (L 438-440) “La Ley de 2021 reconoce derechos, pero en la práctica no se cumplen muchos programas. Falta voluntad política para garantizar servicios adecuados.”(L.972-993)	Reconocen existencia de marcos legales, pero perciben carencias en su implementación.	La falta de voluntad política para implementar las políticas necesarias para el bienestar en salud, educación de los A.M va en contra de sus derechos humanos, es decir contra su dignidad personal y su seguridad física, limitando el bienestar psicológico	Engel: determinante s sociales. Análisis de políticas públicas: necesidad de articular salud, educación y protección.

### **Cuadro 8 Microcategorías de las Representaciones sociales sobre la vejez**

**Fuente: Carlos Bracho**

Las representaciones sobre la vejez en el adulto mayor es un reflejo de como percibimos concepciones sociales sobre este grupo, y muchas veces son internalizadas como patrones familiares, otras las percibimos antagónicas a nuestra propia



experiencia, y comprendemos que se trata de distorsiones sobre la concepción de este colectivo que están basados en un criterio productivo de la gente joven trabajadora, y que no se adapta a los cambios biológicos naturales por lo que pasamos todos.

Los informantes entrevistados evidencian en primer lugar una visión positiva y activa de la vejez, lo que significa que hay posiciones antagónicas dentro de la población, aún entre las mismas personas adultas mayores si las contrastamos con las primeras voces, también hay una contradicción entre la visión de vejez pasiva tradicional y la necesidades sociales que hacen que sigan manteniéndose activos a pesar de su edad de jubilación, básicamente porque no tienen un sistema social y de salud que le proporcione los recursos para prescindir de sus trabajos, y por último buscan mantenerse activos física, cognitiva y socialmente, por los beneficios a su salud.

**Construcción de la identidad (Patrones familiares e identidad):** Según Schutz (1967) la identidad es un proceso de construcción intersubjetivo donde se establecen tipificaciones simplificadas de patrones a seguir como guiones para ser ejecutados en diversas circunstancias, estos primeros guiones se forman en la familia como el primer referente. Berger y Luckmann (Ob. Cit.) consideran que la identidad se forma en esta primera socialización, donde internalizamos roles y asumimos comportamientos esperados para mantener el orden, se convierte en un “mundo de vida” que luego son proyectados hacia contextos sociales más amplios, donde son puestos a prueba.

La identidad en la vejez se construye a partir de un proceso de identidad de los patrones culturales de origen, sus estilos de crianza y su historial de logros que son estandartes para la historia de vida de los informantes, así probablemente repiten patrones de crianza en sus hijos y de manera positiva los logros de los familiares sirven de ejemplo para proyectos de vida, principalmente en lo que respecta a valores y logros educativos, la identidad de los informantes se proyecta al pasado recordando los valores que le fueron enseñados, como normas de conducta, E.C: “recuerdo que no me dejaban salir, no me dejaban ir a fiestas, por supuesto no podía tener novio” (L.32-33) C.L. “todos mis hermanos son profesionales, ...” (L.10-12). Y estos patrones se repiten en una obligación por lo que tiene ese proyecto de terminar una carrera como sus hermanos.

Los padres se idealizan en el mismo proceso de imitación de patrones de carácter, E.R. “mi impresión más grande era cuando llegaba mi papá, todos nos poníamos en la ventana, esperándolo que llegara, porque él era la luz de todos nosotros” (L.27-29), repetimos patrones de conducta de nuestros padres F.G. “era una mujer de un carácter muy férreo, como esas mujeres típicas de la década de los años 20, 30, 40, donde no había chance para la guachafita ni el desorden, ni las imprudencias, nada de eso. (L. 60-63) “yo siento que me marco para el resto de mi vida y ella me transmitió parte de ese carácter férreo (L.187-188) C.P. “mis abuelos, ... me dejaron buenos legados familiares, (L. 49-50). En la vejez estos patrones se hacen más conscientes.

**Roles familiares y vínculos significativos (Rol de abuelo/a):** La identidad de la vejez no “empieza” en la vejez: es una retrospectiva que se reinterpreta hoy, es una tipificación de roles compartidos socialmente y la sociedad le da legitimidad. (Schutz, 1967). Uno de los roles que más se repiten entre los adultos mayores, es el rol de abuelos, tienen un sentido de amor sin compromisos, de mayor libertad y un sentido de trascendencia. Para Engel (1977) estas redes son determinantes psicosociales del bienestar

Los nietos nos roban el corazón, pero en esta sociedad venezolana de migrantes muchos abuelos tiene contacto con sus hijos desde la distancia, tal es el caso de G.A, F.G. tal es mi caso, el uso de la tecnología acorta un poco la distancia sin embargo la experiencia no es la misma como bien lo expresa en sus líneas G.A. En el caso de E.C. “No tengo a mi hija, lamentablemente, pero tengo a su hija...” (L88-93) su nieta se convierte en el sustituto del amor de madre, un amor insustituible pero cuyo dolor de la pérdida se ve distraído por su nieta, que hasta ahora la acompaña.

La emoción que evoca G.A. cuando expresa “va a cumplir siete años pronto y bueno lo tuve, lo crie, por el periodo de un año, porque su mamá estaba resolviendo algunas situaciones afuera (L.92-94) “Lo que más me sostiene es mi nieto y compartir con otros...” el papel de la abuela como una relación afectiva significativa, es compartida por muchos adultos mayores, muestra una conexión profunda entre los abuelos y sus nietos, incluso se convierten en parte del sentido de vida de los A.M. Por supuesto que también los hijos siguen siendo un vínculo social profundamente significativo E.R.

“tuve mis tres hermosos y lindos bebés...” (L. 89) F.G. “Cuando la familia está lejos, uno se siente solo; los cursos y amigos me mantienen activo.”

**Logros y proyectos de vida:** Desde la perspectiva de la construcción social de la realidad de Berger y Luckmann (1966) los logros y los proyectos de vida son establecidos en los roles y normas sociales esperadas, los proyectos de vida a la luz de la fenomenología de Schutz (1967) tienen un propósito social en el devenir de las interacciones sociales, como mantenerse actualizados, mantener la autonomía, sentirse conectados en ese mundo de vida compartido, dejar un legado. Los logros se interpretan en el cumplimiento de esos propósitos sociales, a través de ese acervo de experiencias vividas.

La teoría de Ryff (Ob. cit.) nos proporciona una dimensión intrínsecamente relacionada que es el propósito de vida, sin embargo, no deja de estar relacionada con el resto de las dimensiones de Bienestar, como se verá los proyectos de vida se nutren en las relaciones positivas, proporcionan un sentimiento de autonomía, favorecen el crecimiento personal, implican cierto dominio del ambiente, por otra parte, los logros se interpretan en función de la autoaceptación del pasado de manera positiva. Las personas adultos mayores manifiestan mayores niveles de bienestar psicológico cuando tienen proyectos de vida.

Es importante mencionar que los logros y los proyectos se vinculan con el principio de aprendizaje a lo largo de la vida (UNESCO, 2016) al reconocer la importancia de las oportunidades educativas de familiares significativos, que se proyectan en las siguientes generaciones, pasando por los logros educativos propios y se ven reforzados por la necesidad de seguir educándose para estar activos y actualizados en un mundo cambiante y cada vez más exigente.

Los informantes se identifican con los logros familiares: los logros profesionales y académicos de los padres, tíos, hermanos y van entretejiendo sus proyectos de vida enraizados en estos logros, y en la adultez reconocen que sus triunfos tienen como base el ejemplo de sus predecesores familiares, por el deseo de los padres de que sus hijos tuvieran o alcanzaran lo que ellos no pudieron, externalizándolo siempre con frases como “yo quiero que mis hijos estudien, porque yo no pude estudiar” “lo único

que les puedo dejar es el estudio” es la posibilidad de un “mundo mejor” al que ellos no tuvieron acceso por necesidad de trabajar muy tempranamente, falta de ayuda, etc., no pudieron tener: La educación formal, un título que se traducía en la posibilidad de alcanzar un nuevo estatus, eran otros tiempos, sin embargo un título todavía, aunque desvalorado, todavía es algo deseable en la mayoría de las familias, mucho más accesible pero con mucho menos prospecto.

Entonces los informantes valoran los logros familiares, y los extienden hacia los hijos, señalando el logro haber podido darles a los hijos la posibilidad de estudiar, por eso es que mencionan, “todos mis hijos son profesionales” como un indicador de éxito parental, una etiqueta de “lo hice bien” o por lo menos no lo hice tan mal, que todos son profesionales, “todos salieron adelante, todos sacaron un título, el logro de haber ejercido el rol de padre está fuertemente presente, incluso obviando o acompañando sus propios logros profesionales o académicos.

Esto puede verse en voces cuando expresa E.R. “yo tengo mis hijos profesionales (L.117). F.G. “mis hijos fueron la gran piedra filosofal que me permitió educarlos y hoy en día son hombres y mujeres de bien, buenos profesionales, salieron adelante (L. 442-444), también E.C “mi hijo nació con Hipoacusia... pero mi empeño fue tan grande, que mi hijo es profesor en una escuela especial” (L.57-59) y esta misión de vida se extiende de los hijos a los nietos como proyecto “tengo 74 años, pero todavía con ánimo de luchar por mi nieta, ella lucha por mí y yo por ella...” (L. 109-111). La carta de presentación es lo que pudieron hacer los hijos, porque el rol de padre es trascendental en las personas, y es parte de los proyectos y propósitos que a su debido tiempo y en la vejez, en los adultos mayores, ya se vuelven logros alcanzados en la vida incluso puede seguir siendo parte de sus proyectos personales.

Sin embargo, no es que los adultos mayores carezcan de proyectos personales, el ser humano es teleológico por naturaleza, siempre tiene algo que quisiera hacer, y este es la direccionalidad, la motivación para actuar hacia una meta, aunque sea pequeña, es importante porque da propósito a la vida, así todos los informantes tienen algún proyecto que ocupa sus mentes que se convierten en un propósito cuando es significativo, aunque sea simplemente pasarla bien en la misma vejez, y el concepto de

vejez activa es importante porque implica que está vinculado a proyectos, que no ha dejado de ser, actuar, en beneficio de sí mismo y de los demás, y por lo tanto no es un carga social o familiar.

Entre los informantes C.L. “estoy estudiando Distribución y Logística en la misión Sucre” (L137-138) E.R. “estudiar ... ser médico veterinario... (L.287- 289) F.G. “seguir trabajando en educación y seguir estudiando” G.A. “yo no soy educadora, pero me encanta dar clase, me encanta el ambiente que se vive en la Academia, sobre todo en el ámbito universitario, en la educación superior, me encanta el ambiente académico (L.107-110), enfatiza la importancia de seguir estudiando, trabajando y manteniendo una mente activa, a veces con sentido práctico: C.P. “... me he visto en la obligación de prepararme aún más, seguir estudios universitarios, trabajar con más dedicación y compromiso...(L.64-69).

**Valores (Espiritualidad y fe):** Desde la perspectiva de la construcción social de la realidad, para Berger y Luckmann (Ob. Cit.) los valores, y la espiritualidad como valor, son productos sociales, dependen del universo simbólico, cultural en la cosmovisión y cosmogonía de las culturas en las que nacimos, vivimos y compartimos, y en consecuencia le da sentido a la experiencia humana, especialmente frente a las vicisitudes de la vida y a la mortalidad, que en adultos mayores es un horizonte que se vislumbra con mayor nitidez. Para Engel (Ob. Cit.) los valores forman parte del aspecto social, porque se aprenden y se aplican de manera social, pero también son una construcción cognitiva, que sirve como esquema para la comprensión de la realidad, del comportamiento de los demás y guía la acción.

En la fenomenología de Schutz (Ob. Cit.), los valores, dentro de ese mundo subjetivo, personal, pero en constante interacción con la subjetividad del otro, funcionan en el sentido práctico social, operan como referentes de como comprender e interpretar los comportamientos tanto de los demás como los propios, y en consecuencias son modelos o tipificaciones de acciones a seguir, de las normas sociales, en el mundo vivido. En la espiritualidad la experiencia física trasciende a un mundo de significados, contruidos en la interacción con los otros, y son relevantes para mantener y fortificar esas mismas relaciones, se convierte en un valor relevante,

primordial en ese mundo intersubjetivo, porque son creencias que le dan sentido a las experiencias, sobre todo en la incertidumbre.

La espiritualidad como valor, más allá de la religiosidad, es un diálogo con la vida, con el compromiso con los otros, con el mundo social, e incluso con el mundo natural. Se manifiesta en las voces de C.L. cuando expresa “aprendí de mi padre y que yo sé que viene de mis abuelos, el respeto por los demás, por las demás personas, por los animales y por la tierra, que nos la da Dios” (L.16-18). El compromiso por el otro: F.G. “y aprendí una máxima con el tema religioso de que uno viene a servir y no ser servido (L.433-434), y C.P “... creo en Dios ..., hago el bien y ayudo al que necesite siempre que esté a mi alcance” (L. 94-99)

Los adultos mayores son los encargados por su experiencia con el pasado de transmitir valores culturales y espirituales, a respetar los derechos de los demás y en consecuencia la convivencia, se les atribuye el deber de mantener un mundo socialmente construido, y este se interioriza como parte de su propósito de vida, dentro de la familia como primer agente socializante, y de la vida en general, podemos apreciarlo en voces de E.R cuando menciona que: “nosotros los adultos mayores tenemos que dar gracias a Dios porque amanecemos, porque respiramos, porque ya hemos vivido nuestra vida” L. 292-295). G.A. “agradecida, con Dios también, porque pienso que no sé dónde estaría, sino lo tuviera a él en mi corazón, y eso fue, esa es una herencia, pues eso de ser Cristiana Evangélica es una herencia de mi abuela (L.167-170).

**Definición de Vejez: Descanso vs. Vejez Activa:** Berger y Luckmann (ob. cit.) a través de su teoría expresan que las representaciones que tenemos cada uno de nosotros como seres sociales, incluyendo la que tienen los mismos adultos mayores, sobre la vejez, se aprende justamente en ese contexto, y depende de procesos culturales e histórico vinculados a la sociedad en la que vivimos. Como representación mental de un conjunto de personas, compartidos, se convierte en una representación social de cómo perciben, comprenden e interpretan la vejez y en consecuencia a los adultos mayores, en esa interacción social. Se comparte desde la perspectiva fenomenológica

de Schutz (1967), que los significados sobre los fenómenos sociales se construyen en la interacción social, desde las experiencias.

Culturalmente se venía compartiendo la idea de la vejez como un periodo, después de un proceso de productividad, en donde la persona se “retira” a descansar, sin embargo dado los cambios sociales, y especialmente en la economía tan demandante de la realidad venezolana, los adultos mayores se ven en la necesidad de mantenerse activos, porque necesitan en primer lugar satisfacer sus necesidades básicas y además preservar sus procesos cognitivos por el mayor tiempo posible, para no ser una carga familiar o social. Podemos afirmar que la posición de la UNESCO sobre una vejez activa, promueve una visión más productiva de las personas adultos mayores y abogan por la participación activa, por la actualización educativa, a través de la alfabetización, cursos de capacitación, incluyendo la alfabetización digital como una forma de adaptarse socialmente a las exigencias sociales y a mejorar su bienestar,

Surge de las voces de los informantes una dicotomía entre la idea preconcebida de la vejez como una etapa para el descanso y la experiencia de los informantes de una vejez socialmente activa, incluso comprometida todavía con un rol de trabajo y con proyectos de trabajo donde no se vislumbra la visión de descanso tradicional de los abuelos como jubilados y con el principal propósito que el descanso y la recreación, con pequeñas obligaciones hogareñas, principalmente vinculados a su rol como abuelos. Bien lo dice FG “La vejez no tiene que ser sinónimo de inactividad”. (L.184-185), y E.R. “yo no estoy cansada, yo quiero seguir en esta vida, como te dije, son 65 años vividos y de momentos creados. (L184-185).

Esta dicotomía la describe de manera reflexiva principalmente C.P. “Ellos tuvieron una vejez más tranquila, más pausada, ... disfrutaron ... su calidad de vida de adulto mayor, ...yo no puedo hacer eso... mi vejez ha sido más activa y de mayor compromiso” (L.54-58), obligándola a “seguir preparándose y trabajando”. G.A. describe crudamente esa realidad: “Venezuela no es un retiro dorado, no es una vejez tranquila, ... resiliencia, porque nos hemos adaptado y porque estamos luchando pues en el día a día por mantenernos a flote. y que es una situación que les impide, pues, tener el descanso que pensaban tener en esta etapa de su vida”. (L.435-436) y en la

necesidad de trabajar C.L. “no puedo limpiar patios como antes, lo sigo haciendo, pero poco a poco (L.66-67). E.C. expresa “logré todas las metas trazadas de su vida, trabajé mucho y ahora estoy jubilada” aunque en sus líneas puede leerse que quisiera no solo cubrir sus necesidades sino también tener para ayudar a su familia.

También F.G. y G.A. continúan ejerciendo la docencia, y tienen proyectos educativos, F.G. “El seguir profesionalizándome, el seguir trabajando, claro, ya no al mismo ritmo de otras décadas, pero sí lo continúo y lo disfruto mucho (L. 570-572). por la necesidad de mantenerse activos socialmente, siendo la educación su vocación y propósito, desafiando la idea de la vejez como pasividad, retiro y cese de la productividad. Laboral e intelectual. G.A. incluso concibe la vejez como una etapa de adaptación social y actualización laboral, aunque también apunta a que es una etapa de merecido descanso, pero por otro, como un período de actividad y productividad continua.

**Percepción social y estigma (menosprecio, aislamiento):** Para Engel (ob. cit.) Las concepciones como conocimientos y esquemas simplificados de la realidad, dependientes de las interacciones sociales y la cultura, en su construcción, también puede transformarse en función de nuevos conocimientos y experiencias. Para Berger (ob. cit.) Un estigma es una representación social negativa asociada a una persona o grupo, descalificándolo, pero conlleva a vulnerabilidades social porque generan odio o desprecio, lo que pueda conllevar a la negación de sus derechos, y a la agresión.

El estigma de la vejez se debe a prejuicios, es decir se asocia a la vejez con dependencia, discapacidades como pérdida de la fuerza, de sus competencias mentales, enfermedades, dependencia, costo social, etc., lo que se traduce en discriminación cuando se externaliza, así que es un proceso que va de la etiqueta, al prejuicio que es el estereotipo negativo, que es cognitivo, todavía no se ha externalizado, pero ya hay un proceso de internalización de creencias sociales compartidas, digo creencias porque obviamente no es información objetiva, son opiniones, pero va de persona en persona, es decir se construye socialmente, en la intersubjetividad, por eso alguien del grupo comparte sus creencias y el otro la acepta. (Berger, ob. cit.)



El siguiente paso, inevitable, es la externalización del prejuicio, cuando esto ocurre ya hay un daño hacia el grupo o hacia una persona del grupo, hay una verbalización que causa malestar, desprecio, descrédito, la intención de minimizar al otro, es una acción, hay un trato injusto o la pérdida de un derecho, hay una agresión a su dignidad de persona. Es importante mencionar que, como seres sociales, en ese proceso de interacción con el otro, podemos internalizar esas creencias sociales prejuiciosas hacia nuestro propio grupo vulnerable, lo que sería una auto estigmatización. Las personas entonces tienen prejuicios sobre algún aspecto de sí mismas, esto conlleva aun a falta de aceptación, baja autoestima y por consiguiente baja su sentimiento de bienestar, no se sienten seguras socialmente, no se sienten competentes, no se sienten objeto de atención y amor, lo que lleva al aislamiento y a sentimientos de soledad. (Berger, ob. cit.)

Si tomamos en cuenta la fenomenología de Schutz (ob. cit.) aunque no utilizó el término estigma, el análisis de la intersubjetividad, la vida social en el mundo cotidiano, que son la base para comprender la atribución de significados, es decir, para la comprensión e interpretación de cómo se forman los tipos sociales y como las personas interpretan esas categorías en el mundo social, a través del conocimiento y el sentido común, conceptos que con seguridad son la base para que teóricos como Goffman desarrollaran el término.

La percepción social y el estigma representan otra categoría importante en la comprensión de la concepción sobre la vejez. Los participantes manifestaron sentirse menospreciados y excluidos: F.G. “es una sociedad negligente, que lo trata a uno como que si fuera un despojo (L.522-523) percibiendo que socialmente muchas veces son tratados injustamente, pero hace el: “Entonces aprovecho mucho y hago justicia, porque en nombre de los que no pueden, o no quieren, o les da pena, o tan frustrados, o lo que sea, porque yo pienso que la idea es mejorar los entuertos” hace un llamado de atención in situ (L.537-539). “me gustaría cambiar es esa percepción que tiene nuestra sociedad, porque bueno, vivo aquí, de considerarlo a uno, incluyendo a la familia, como un estorbo” (L.668-670) C.P. señaló que “estos prejuicios generan alejamiento de actividades sociales”, por su parte, G.A mencionó que “la percepción

negativa de vecinos provoca sensación de soledad, y aislamiento”, mientras E.C. y E.R. rechazan la etiqueta de "vieja" basándose en su actitud vital, evidenciando que la autopercepción puede diferir de la categorización social y del estigma.

**Políticas públicas y protección social:** Esta macrocategoría surge entre los informantes como una protesta ante la injusticia social en que se encuentra el adulto mayor, frente al incapaz sistema de seguridad social y de salud con que deberían contar las personas por derecho, cuando llega a la vejez y por el aporte social de su trabajo a lo largo de tantos años, derecho manifiesto desde la declaración universal de los derechos humanos, G.A abre la puerta, para mencionar que hay leyes que protegen a los adultos mayores como la Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores, la cual tiene por objeto “garantizar el respeto a la dignidad humana de las personas adultas mayores y el pleno ejercicio de sus derechos y garantías” pero que solo queda como una ley en papel, una ley ilusoria, es decir, queda solo en papel, porque realmente no hay un sistema estatal que proteja socialmente al adulto mayor.

Desde la perspectiva de Berger (ob. cit.), la sociedad construye una "realidad social" a través de sus leyes e instituciones. Schutz (ob. cit.) en su enfoque plantearía que la desprotección del adulto mayor sería una crisis en la interacción social, en esa intersubjetividad a través del cual tratan las personas de comprender su realidad social, como su enfoque está basado en la cotidianidad, habría que abordar como al adulto mayor se ve reflejado en otros adultos mayores en ese sentimiento de desprotección, identificándose con el grupo vulnerable. La realidad planteada por el estado contradice la experiencia vivida por los adultos mayores.

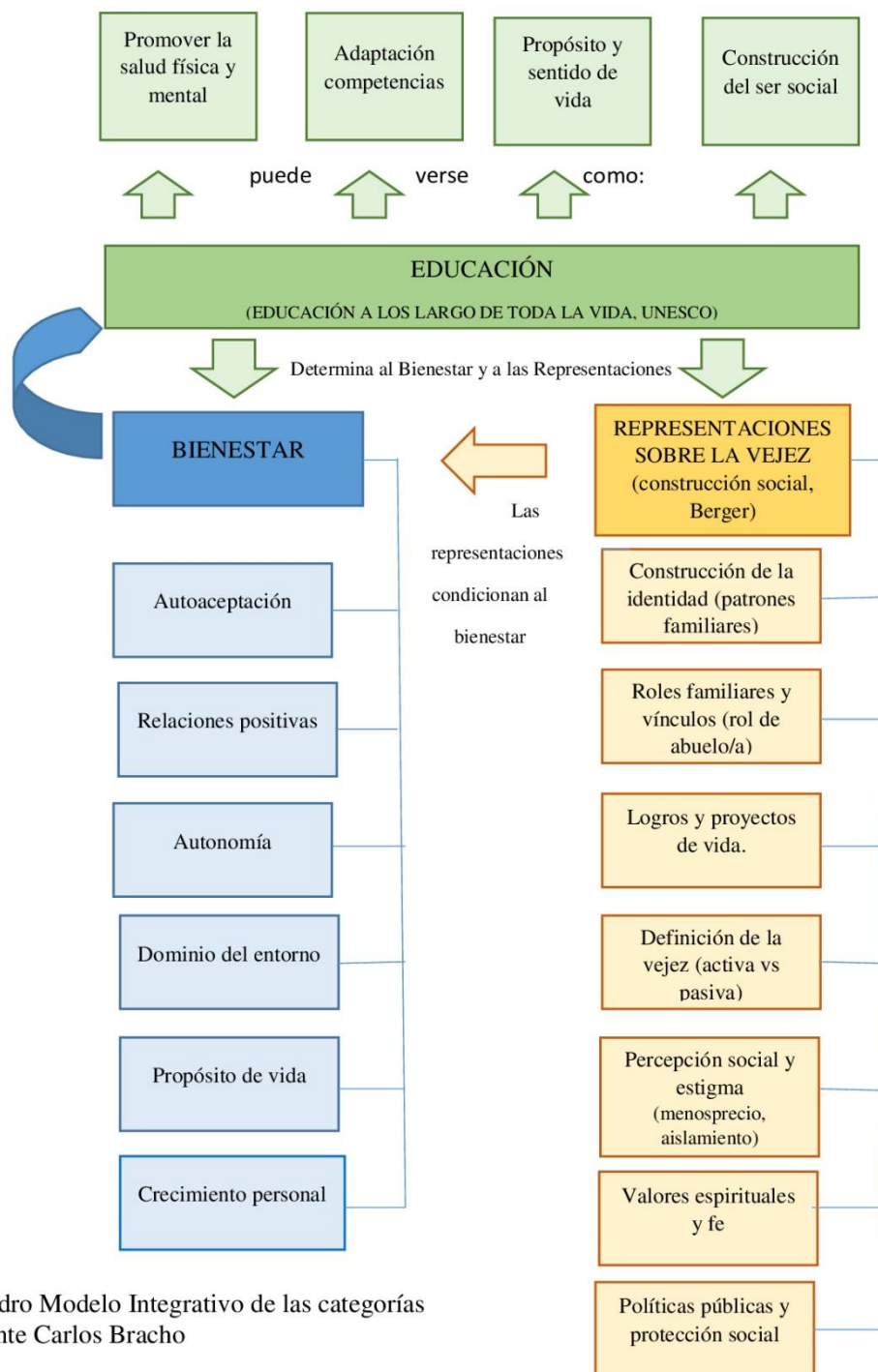
G.A. explica que, aunque existe “La Gran Misión Amor Mayor” y la existencia de un “Ministerio del Poder Popular para los Adultos y Adultas Mayores, Abuelos y Abuelas de la Patria”, encargado de crear y ejecutar políticas para garantizar la atención y el buen vivir de las personas adultas mayores, es más largo el nombre que su eficacia. Explica: “...hay falta de voluntad política” es decir no hay un compromiso por parte de los dignatarios y sus representantes de invertir en un sistema que proteja de forma efectiva a esta población vulnerable.

F.G lo denuncia en la cultura institucional misma cuando expresa: "estamos en un país donde se desprecia a la niñez y se desprecia a la vejez". Para él, la pensión es simplemente "una burla", un símbolo del menosprecio y abandono de las instituciones del estado a los jubilados, lo que se convierte en una fuente de incertidumbre y frustración. La falta de protección social de los adultos mayores es un problema político, y es un problema social, que revela una falla en la construcción social, donde no se da prioridad a la salud y a la educación, y entre los grupos más vulnerables están los adultos mayores.

### **Análisis Recursivo Integrado de Bienestar, Educación y Representaciones Sociales en Adultos Mayores**

Las experiencias y vivencias de los adultos mayores se construyen en un entramado complejo que integra su percepción de bienestar, la educación recibida a lo largo de la vida y las representaciones sociales que los rodean. Desde la perspectiva fenomenológica y de construcción social, los adultos mayores interpretan sus experiencias a partir de la interacción con su entorno, sus vínculos familiares y comunitarios, así como la internalización de normas y valores culturales (Schutz, 1967; Berger y Luckmann, 1966). Así, las representaciones mentales de la vejez no solo reflejan la realidad objetiva, sino también los significados que la sociedad y ellos mismos asignan a esta etapa de la vida.

Es por esto que el estudio del adulto mayor exige una mirada holística que trascienda los enfoques fragmentados y reconozca la interacción entre las dimensiones psicológicas, educativas y sociales. En este sentido, el bienestar, la educación y las representaciones sociales emergen como macrocategorías interdependientes que configuran la experiencia cotidiana de los adultos mayores. A continuación, se observa como los aspectos en los cuales se manifiesta la educación influye en las representaciones sociales y estas influyen en el bienestar, que a su vez se sustenta en la educación en un ciclo de interconexiones.



Cuadro Modelo Integrativo de las categorías  
Fuente Carlos Bracho

En ese contexto, se procede a hacer un análisis integrativo de las voces de los adultos mayores participantes en las voces de los informantes, vinculando el marco teórico conceptual y fenomenológico, para la comprensión profunda del fenómeno de la vejez, asociada al bienestar y la educación como un factor asociado tanto al bienestar como a las representaciones que tienen sobre la vejez

El análisis de las voces permitió entre otras cosas, identificar categorías que podríamos llamar personales, como la autoaceptación, la autonomía, el control de situaciones o los proyectos de vida, el crecimiento personal y dimensiones colectivas, expresadas en los vínculos psicosociales, los roles familiares, los valores espirituales y la representación social de la vejez relacionados con prejuicios y discriminación. Estas categorías mostraron antagonismo entre la concepción que relaciona a la vejez como etapa de descanso e inactividad y representaciones emergentes de la vejez como una etapa en que todavía las personas están activas, con propósitos y metas educativas y capacidad de adaptación a las exigencias ambientales, laborales y a nuevos roles familiares.

Así, el bienestar comprende diversas dimensiones que se nutren mutuamente y encuentran sustento en las interacciones sociales. La autoaceptación y la aceptación de sí mismo se manifiestan en la capacidad de integrar logros y limitaciones, reconciliándose con la historia personal. Esta dimensión se encuentra en estrecha relación con la definición de la vejez como descanso o vejez activa, ya que quienes logran aceptarse plenamente resignifican su identidad y participan en prácticas sociales y educativas que refuerzan su valor personal (Ryff, 1989; Casullo, 2002).

Las relaciones positivas y los vínculos psicosociales otorgan sostén emocional y sentido de pertenencia. Estas dimensiones se articulan con la educación en la construcción del ser social, que promueve valores de respeto y equidad, y con las representaciones sociales del rol familiar y de abuelo/a, donde los adultos mayores transmiten afecto, saberes y experiencias, consolidando su identidad en la trama comunitaria.

La autonomía, el control de situaciones y el dominio del entorno permiten a los adultos mayores mantener el autogobierno en su vida cotidiana. Estas dimensiones se

interconectan con la educación para la adaptación y competencia, que brinda herramientas para afrontar cambios tecnológicos, sociales y culturales. A través de la educación, los adultos mayores amplían su capacidad de decisión, fortalecen su autoestima y proyectan una imagen social de competencia, contrarrestando estereotipos negativos.

El propósito en la vida y los proyectos de vida constituyen motores que orientan la existencia en la vejez. Estos se vinculan con la educación como fuente de propósito y sentido de vida, que abre oportunidades de participación, enseñanza y aprendizaje. A su vez, se enlazan con las representaciones sociales de logros y proyectos, donde la comunidad legitima los hitos alcanzados y los anhelos que sostienen la continuidad vital. Los valores, especialmente la espiritualidad y la fe, otorgan profundidad trascendente a estas metas, reforzando la resiliencia y la proyección hacia el futuro.

Del mismo modo, el crecimiento personal refleja la apertura al aprendizaje continuo y la disposición a nuevas experiencias. Esta dimensión se relaciona con la educación como herramienta para promover la salud física y mental, que fomenta estilos de vida activos, y con la definición emergente de una vejez activa, desafiando la representación tradicional de la vejez como retiro o inactividad.

La educación se erige como una dimensión transversal que potencia el bienestar psicológico y resignifica las representaciones sociales de la vejez. La educación como herramienta para promover la salud física y mental fortalece el dominio del entorno y el control de situaciones, pues dota a los adultos mayores de conocimientos prácticos que incrementan su capacidad de autocuidado y previenen el deterioro físico y emocional (UNESCO, 2016).

Como fuente de propósito y sentido de vida se conecta con el propósito existencial y los proyectos vitales, reforzando la motivación y la sensación de utilidad social. En este proceso, los adultos mayores experimentan continuidad en su rol comunitario, transformando las representaciones sociales de la vejez desde una visión pasiva hacia una activa y participativa. En este sentido, la educación para la adaptación y competencia actúa como mediadora entre la autonomía, el crecimiento personal y la percepción social. Al brindar habilidades digitales y sociales, permite a los adultos

mayores contrarrestar la imagen de incapacidad, proyectando resiliencia y vigencia en contextos contemporáneos.

En la construcción del ser social promueve valores que fortalecen los vínculos psicosociales y las relaciones positivas, al tiempo que se conecta con las representaciones sociales de roles familiares. En este sentido, la educación no solo transmite saberes, sino que reafirma la dignidad, equidad y reconocimiento del adulto mayor como sujeto activo en la comunidad. Por su parte, las representaciones sociales configuran el marco en el cual los adultos mayores comprenden su lugar en el mundo. La construcción de la identidad y los roles familiares y vínculos significativos se enlazan con la autoaceptación, los vínculos psicosociales y las relaciones positivas, mostrando que la identidad se sostiene tanto en la biografía personal como en la validación social.

La definición de la vejez como descanso versus vejez activa está estrechamente vinculada al propósito de vida, el crecimiento personal y la educación continua. Mientras la representación tradicional refuerza el retiro y la dependencia, la vejez activa se legitima en las experiencias educativas, de autocuidado y de participación comunitaria. La percepción social y el estigma se relacionan con la falta de vínculos psicosociales y debilitan la autoaceptación, pero pueden ser contrarrestados mediante la educación en valores y la participación en proyectos comunitarios. De este modo, la intersubjetividad se convierte en el espacio donde se negocian y transforman estas percepciones.

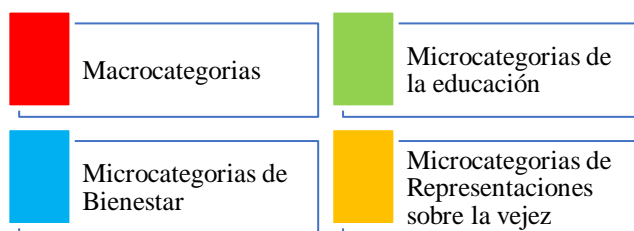
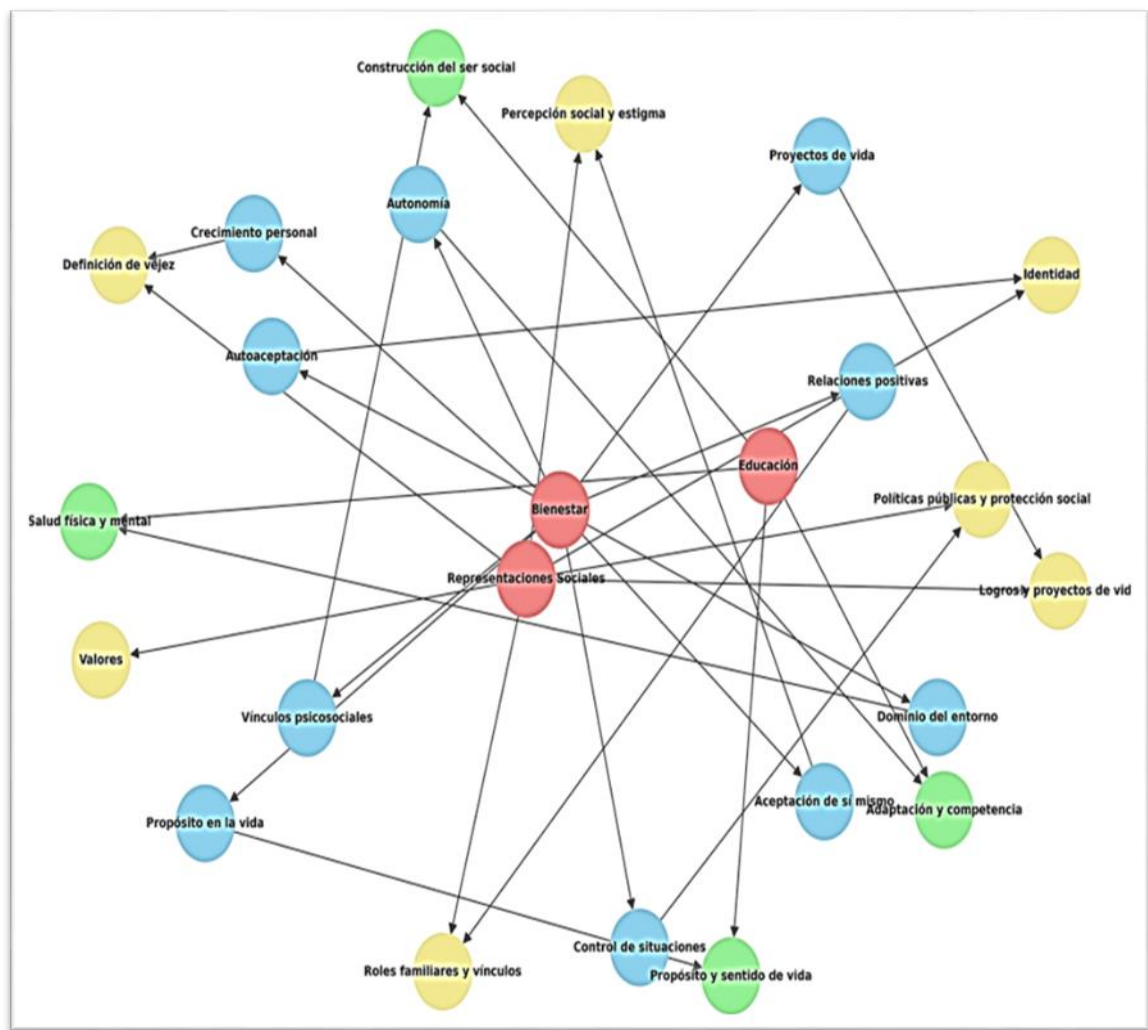
Las políticas públicas y la protección social condicionan la capacidad de los adultos mayores para ejercer su autonomía, mantener el dominio del entorno y sostener sus proyectos vitales. La brecha entre la normativa y su implementación refuerza sentimientos de desprotección; sin embargo, cuando estas políticas son efectivas, legitiman las representaciones de una vejez digna y activa, fortaleciendo tanto el bienestar individual como la integración social.

Desde una perspectiva fenomenológica, las voces de los adultos mayores muestran que el bienestar, la educación y las representaciones sociales conforman un entramado interdependiente. Cada micro categoría se articula con las demás: la autoaceptación se

potencia con la educación como fuente de propósito y se legitima en la construcción social de la identidad; los vínculos psicosociales se nutren de la educación en valores y se expresan en los roles familiares; la autonomía se fortalece con la educación para la adaptación y se proyecta en la definición de vejez activa; el propósito y los proyectos de vida se sostienen en los valores espirituales y en las representaciones de los logros vitales; el crecimiento personal se alimenta de la educación continua y desafía el estigma social.

En términos de Schutz (1967), el bienestar y la educación en el adulto mayor, se construye en la intersubjetividad, donde la identidad se confirma en la mirada de los otros. A la luz de Van Manen (2003), la descripción de las experiencias permite acceder a su sentido profundo y reinterpretarlas como evidencia de que la vejez no es sinónimo de pérdida, sino de continuidad, dignidad y posibilidad de transformación social. A continuación, se observa gráficamente como en el entramado categorial todas las microcategorías se interconectan para generar la descripción fenomenológica del estudio, mediante un proceso analítico integral.





**Gráfico 9 Interrelaciones entre las categorías y sus microcategorías.**

**Fuente: Carlos Bracho**

## **Respondiendo a las preguntas de investigación**

En este sentido, y recursivamente al volver a las preguntas iniciales de esta investigación, retomo que la vejez es una etapa de la vida marcada por cambios físicos, psicológicos y sociales, que requiere comprender cómo los adultos mayores representan mentalmente sus experiencias y cómo interpretan el significado de sus vivencias.

La pregunta central del ¿cómo representan mentalmente sus vivencias y experiencias los adultos mayores, y cómo las interpretan? A partir de las voces de los informantes se observa que los adultos mayores construyen sus representaciones en un entramado que integra experiencias personales, aprendizajes a lo largo de la vida y normas sociales internalizadas. Schutz (1967) sugiere que estas representaciones se desarrollan en la intersubjetividad, mientras que Berger y Luckmann (1966) sostienen que la realidad social se construye a través de significados compartidos.

Así, la percepción de la vejez activa frente a la vejez como reposo no solo refleja experiencias individuales, sino también la interacción con un entorno que históricamente ha limitado la participación del adulto mayor. Las vivencias de aprendizaje, enseñanza y actividad física que relatan los participantes representan un esfuerzo por resignificar la vejez, transformándola en un periodo de crecimiento, autonomía y contribución social.

Otra pregunta relevante surgida fue ¿qué emociones acompañan sus experiencias y cómo impactan estas en su bienestar? Los adultos mayores manifiestan emociones positivas como satisfacción, orgullo y motivación cuando participan en actividades educativas, recreativas y comunitarias. Simultáneamente, emociones negativas como tristeza, frustración y soledad emergen frente al estigma, la discriminación y la percepción de invisibilización social.

Según Ryff (1989), el bienestar psicológico en la vejez se sostiene en dimensiones como autoaceptación, relaciones positivas, dominio del entorno, propósito y crecimiento personal. La internalización de estereotipos negativos sobre la vejez puede

limitar estas dimensiones, generando autolimitaciones que afectan la expresión, la participación y la percepción de competencia de los adultos mayores (Casullo, 2002). Esta dualidad emocional evidencia que las experiencias de los adultos mayores no se reducen a la condición biológica, sino que se entrelazan con factores sociales, educativos y culturales que configuran su bienestar psicológico.

En relación con la importancia de los adultos mayores en la sociedad, surgió la interrogante: ¿qué sentido de su propia importancia tienen los adultos mayores en una sociedad tan conflictuada como la nuestra? Las voces de los participantes revelan una conciencia de su valor, especialmente cuando pueden contribuir con sus conocimientos, experiencia y participación comunitaria. No obstante, reconocen que la sociedad muchas veces los percibe como improductivos o incapaces, limitando su integración y valoración social. Este hallazgo coincide con la perspectiva de Engel (1977) sobre los determinantes sociales de la salud y el bienestar, y con la noción de envejecimiento activo de la OMS (2022), que enfatiza la importancia de involucrar social y económicamente a los adultos mayores para aprovechar sus capacidades y fortalecer el desarrollo comunitario.

La discriminación por edad y la posible internalización de prejuicios se relacionan con las preguntas: ¿habrán sido objeto de discriminación por su edad, y son conscientes de ello? ¿Podrían ellos mismos tener prejuicios internalizados que limiten su libertad de expresión y comportamiento? Los testimonios evidencian que los adultos mayores perciben prejuicios y actitudes de exclusión, generando sentimientos de invisibilidad y limitando su participación social. Schutz (1967) explica que la identidad se construye en la intersubjetividad, por lo que la percepción de discriminación influye directamente en la autopercepción y la autoestima. Al mismo tiempo, la internalización de estereotipos dominantes, basados en la productividad y la eficiencia, puede inducir autolimitaciones, afectando su bienestar y capacidad para ejercer derechos y participar activamente en la sociedad.

En cuanto a la protección social y derechos económicos, ¿están conscientes los adultos mayores de que su pensión debería garantizarles vivir dignamente? ¿Comprenden su propia vulnerabilidad social y los riesgos asociados a la carencia de

sistemas de salud y protección? Los participantes reconocen la existencia de la pensión de seguridad social y de leyes que los protegen, pero manifiestan que, en la práctica, la implementación de programas es insuficiente y no garantiza una vida digna.

La educación, entendida en sentido amplio, emerge como una herramienta clave para que los adultos mayores reconozcan su importancia, comprendan sus derechos y desarrollen autonomía y capacidad de decisión (UNESCO, 2016). La conciencia de vulnerabilidad y riesgo permite que los adultos mayores tomen medidas activas para cuidar su salud, mantenerse educados y participar en actividades económicas y sociales que contribuyan a su bienestar.

La educación también se relaciona con la pregunta: ¿entienden los adultos mayores que tienen derecho al trabajo remunerado y a la educación para mejorar su calidad de vida? Las voces de los participantes evidencian que la educación es percibida como un recurso que fortalece la salud física y mental, promueve el aprendizaje continuo, genera sentido de vida y facilita la integración social. Ryff (1989) resalta que el propósito y el crecimiento personal son dimensiones centrales del bienestar, mientras Berger y Luckmann (1966) enfatizan la construcción social del rol del individuo. La educación formal e informal permite que los adultos mayores reconozcan su valor, participen activamente en la sociedad y continúen desarrollando habilidades y competencias que contribuyen al desarrollo comunitario y personal.

Ahora bien, el análisis también debe incluir la interrogante social: ¿De qué depende que la sociedad esté preparada o no para atender al adulto mayor? La respuesta se encuentra en los valores que la sociedad otorga a la experiencia y a los aportes de los mayores. Estos valores se construyen en la familia, la escuela y las instituciones sociales y políticas a través de procesos educativos amplios. La educación, en este sentido, debe orientar hacia la valoración de la diversidad humana, combatiendo los estereotipos negativos que reducen la vejez a un estado de inutilidad.

¿Qué representaciones han interiorizado los adultos mayores con respecto a la vejez? ¿cómo describen su propio proceso de envejecimiento? Entre los valores internalizados destacan la resiliencia, la espiritualidad/fe, la solidaridad y la autoaceptación, aunque también se identifican con percepciones de dependencia y

vulnerabilidad. Mientras algunos describen su envejecimiento como un tránsito hacia la serenidad y la sabiduría, otros lo vivencian como deterioro y pérdida. Esta diversidad de representaciones refuerza la idea de que la vejez no puede concebirse de manera uniforme, sino como una construcción social y subjetiva en constante interacción con el entorno.

Para terminar, es necesario el análisis del bienestar psicológico de los adultos mayores: ¿cómo conciben su propio bienestar y qué aspectos consideran más importantes? Las dimensiones de bienestar que emergen incluyen la autonomía, el dominio del entorno, las relaciones interpersonales positivas, el crecimiento personal y el propósito en la vida. La autoaceptación, la percepción positiva de los logros personales, el control sobre el entorno y la participación en proyectos de actualización de capacidades constituyen elementos esenciales para un funcionamiento positivo en la vejez (Casullo, 2002; Ryff, 1989). La educación, la interacción social, la valoración de la experiencia y la participación en actividades significativas permiten que los adultos mayores desarrollen estas dimensiones, promoviendo un envejecimiento activo, saludable y digno.

En síntesis, el análisis integrado de las tres macrocategorías revela que los adultos mayores representan sus vivencias como un equilibrio entre experiencias positivas de participación, aprendizaje y autonomía, y emociones negativas vinculadas al estigma y la discriminación. La educación, tanto formal como informal, actúa como mediadora para fortalecer el bienestar psicológico, la autoestima, la percepción de valor personal y la participación social.

La conciencia sobre derechos, protección social y posibilidades de contribución activa es fundamental para garantizar que la vejez sea una etapa significativa y digna. Este entramado categorial demuestra que promover el bienestar y la educación de los adultos mayores implica atender tanto las dimensiones individuales como los determinantes sociales, culturales y educativos que configuran su experiencia vital.

## **Educar en la Diversidad Humana para el Bienestar de los Adultos Mayores y la Transformación de las Representaciones Sociales**



La educación no se limita a la transmisión de conocimientos, sino que se orienta a la valoración de la experiencia, la promoción de la autonomía, el fortalecimiento de relaciones positivas, el desarrollo de propósito vital y el crecimiento personal. Esta educación contribuye de manera integral a mejorar el bienestar psicológico y a transformar las representaciones sociales, desafiando estereotipos de pasividad, dependencia o inutilidad. La evidencia sugiere que, mediante programas educativos inclusivos, intergeneracionales y adaptados a sus necesidades, los adultos mayores

pueden potenciar sus capacidades, reforzar su autoestima, ejercer sus derechos y ocupar un lugar activo y valorado en la sociedad (OMS, 2022; Casullo, 2002; Ryff, 1989).

Esta educación, debe incluir formación sobre derechos, acceso a servicios de salud, uso de tecnologías adaptadas y participación en actividades comunitarias, promoviendo un envejecimiento activo y saludable (OMS, 2022). Este enfoque educativo contribuye a que los adultos mayores perciban mayor control sobre sus vidas, reforzando la autoeficacia y disminuyendo la sensación de vulnerabilidad social.

Implica crear oportunidades de formación que sean flexibles, accesibles y relevantes para los intereses y capacidades de los adultos mayores. Al fortalecer el propósito vital y la sensación de contribución, la educación no solo mejora la autoestima y el bienestar psicológico, sino que también transforma las representaciones sociales, visibilizando a los adultos mayores como sujetos activos, creativos y capaces de aportar valor a la comunidad (Berger, 1966; Ryff, 1989). Debe promover la curiosidad, el aprendizaje a lo largo de la vida y la participación en actividades que estimulen tanto la cognición como la interacción social. Esto contribuye a superar las representaciones sociales que minimizan a los adultos mayores como inactivos o improductivos, mostrando que su desarrollo personal y social es continuo y significativo (UNESCO, 2016).

Educar en la diversidad involucra generar espacios de aprendizaje que reconozcan y respeten estas diferencias individuales, promoviendo la valoración de la experiencia de vida como un recurso social significativo (Casullo, 2002). Las prácticas educativas deben fomentar la reflexión sobre las capacidades y logros personales, desarrollando estrategias que refuercen la autoestima y la confianza en la propia autonomía, lo cual contrarresta los estereotipos negativos internalizados que muchas veces limitan la participación de los adultos mayores en actividades comunitarias y recreativas (Schutz, 1967).

## REFLEXIONES FINALES

Después de haber realizado el análisis de los hallazgos, ya habiendo vinculado las voces de los informantes con las voces en las teorías previas, un momento especial en el proceso de indagación es reflexionar sobre los aspectos fundamentales de la investigación, es un proceso introspectivo, de evaluación de la experiencia en la participación en el trabajo, así como la vinculación con los informantes a lo largo de las entrevistas, en la obtención de la información y formulación de las categorías y permite dar sentido crítico al trabajo y formar las bases de una teorización, se trata de marcar postura teórica respecto al fenómeno investigado desde la experiencia investigativa, esto puede llevar a la identificación con aspectos teóricos previos, contradecir alguno aspecto no pertinente, construir síntesis coherentes para respaldar las interpretaciones, en un proceso lógico de razonamiento.

Sandín (2002) plantea como características de la teorización como fase de la investigación cualitativa como un proceso en que 1.- en primera parte, son primarias porque parten de los datos empíricos, 2. Se realizan en función de la interpretación del dato fenomenológico al que se circunscribe el investigador y por lo tanto corresponde a esa realidad en concreto, 3. Pueden ser novedosas en relación con las teorías revisadas. (citado por Vegas y otros, 2005, p 133).

En este sentido, en esta investigación titulada *Bienestar y Educación: Representaciones sobre la Vejez, desde las Voces de Adultos Mayores*, permitió profundizar en la comprensión de cómo los adultos mayores perciben, interpretan y representan la vejez a partir de sus experiencias vividas. El análisis integrado de las macros y microcategorías: Bienestar, Educación y Representaciones Sociales, evidencia que los adultos mayores construyen una representación de la vejez que oscila entre la vivencia de limitaciones físicas y cognitivas y la manifestación de capacidades, autonomía y participación social activa. Estas representaciones muestran que la vejez no se reduce a inactividad o dependencia, sino que puede constituir un periodo de aprendizaje continuo, contribución comunitaria y desarrollo personal.



Así, en relación con el primer propósito de la investigación, referido al indagar cómo los adultos mayores perciben y representan la vejez a partir de sus experiencias, se observa que los participantes conciben la vejez como un proceso dinámico en el que el equilibrio entre limitaciones y fortalezas define su autopercepción. Las voces de CVP, GA y FG revelan que, frente a la expectativa social de reposo o retiro, los adultos mayores buscan mantener actividades educativas, recreativas y comunitarias que les permitan sentirse útiles y conectados con su entorno. Esta percepción es consistente con la fenomenología social de Schutz (1967), que plantea que los significados se construyen en la interacción social, y con la teoría de construcción social de Berger y Luckmann (1966), según la cual la realidad se configura a través de la interpretación de experiencias compartidas.

El segundo propósito, que postuló describir las vivencias y experiencias que caracterizan el bienestar en la vejez, evidencia que los adultos mayores consideran centrales la autoaceptación, el crecimiento personal, el propósito de vida, las relaciones interpersonales positivas y el dominio del entorno (Ryff, 1989). Estos elementos, manifestados en las voces de los participantes, destacan que el bienestar psicológico no depende únicamente de factores individuales, sino de la interacción con un contexto social que respete, valore y potencie sus capacidades. La educación emerge como un recurso clave en este proceso, ya que facilita hábitos saludables, aprendizaje continuo y participación social, reforzando la autoestima, el sentido de utilidad y la integración comunitaria (UNESCO, 2016; OMS, 2022).

El tercer propósito concerniente a interpretar las representaciones intersubjetivas de los adultos mayores en relación con el bienestar y su vinculación con la educación, los hallazgos revelan que la interacción social y la formación educativa actúan como mediadores que fortalecen la percepción de autonomía y competencia. Los participantes destacan que la educación, formal e informal, les permite acceder a nuevos conocimientos, habilidades tecnológicas y oportunidades de participación, lo que a su vez contribuye a desafiar estereotipos culturales que los consideran pasivos o improductivos. La internalización de estos estereotipos puede limitar su libertad de expresión y la toma de decisiones, afectando su bienestar psicológico, tal como lo

señalan Casullo (2002) y Schutz (1967). Por ello, la educación en la diversidad humana no solo potencia capacidades cognitivas y prácticas, sino que también promueve la resignificación del rol del adulto mayor en la sociedad.

Adicionalmente, las reflexiones finales de esta investigación permiten identificar que los adultos mayores son conscientes de su vulnerabilidad social y de los riesgos asociados a la falta de sistemas de protección en salud, seguridad social y acceso a la educación. Sin embargo, la educación integral que fomente la conciencia de derechos, el desarrollo de habilidades y la participación activa puede transformar estas percepciones en oportunidades de empoderamiento. Tal como señalan Ryff (1989) y la OMS (2022), la promoción del envejecimiento activo requiere que los adultos mayores mantengan control sobre su entorno, establezcan relaciones significativas y desarrollen proyectos personales que les otorguen sentido de vida y continuidad vital.

De esta manera, las reflexiones emergidas subrayan que la educación en la diversidad humana constituye un instrumento indispensable para fortalecer el bienestar psicológico y transformar las representaciones sociales sobre la vejez. Los adultos mayores, cuando tienen acceso a oportunidades educativas inclusivas, pueden potenciar su autonomía, participación y crecimiento personal, reduciendo la internalización de prejuicios y estereotipos.

Por lo tanto, esta investigación evidencia que el bienestar en la vejez es un constructo multidimensional, que integra factores psicológicos, sociales y educativos, y que su promoción depende tanto del reconocimiento individual de capacidades como de la valoración social de la experiencia y contribución de los adultos mayores. Finalmente, reafirmo que el garantizar entornos inclusivos y respetuosos contribuye no solo a la calidad de vida de los adultos mayores, sino al fortalecimiento de comunidades más equitativas y cohesionadas, donde la diversidad de experiencias se reconozca y se valore como recurso estratégico para el desarrollo social.

## REFERENCIAS

- Arias, Ma. (2000). La triangulación metodológica: sus principios, alcances y limitaciones. Investigación y Educación en Enfermería, vol. XVIII, núm. 1, marzo. pp. 13-26 Universidad de Antioquia Medellín, Colombia. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/1052/105218294001.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/1052/105218294001.pdf)
- Amangandi y Cevallos (2024) “Representaciones sociales sobre el bienestar psicológico en personas de la tercera edad, caso de los adultos mayores en Cutuglagua”. Universidad politécnica salesiana. Ecuador. <https://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/26920>
- Aranda, B. y Pérez, E. (2021) “Exploración del significado de vejez y envejecimiento en el adulto mayor”. Revista Electrónica de Psicología Iztacala. 24, (2). [www.revistas.unam.mx/index.php/rep\\_i](http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep_i)
- Arroyo, F., Castillo, L. Gutiérrez C., Guerrero R., Jiménez, Ma. (2024). Fenomenología en la investigación en adultos mayores: dando voz al adulto mayor. (cap. III). Fenomenología en el abordaje del envejecimiento y vejez. Guerrero R, Meza C, Buichia F, (compiladores). Editora Aben. Brasilia, D.F. <https://doi.org/10.51234/aben.24.e26>
- Ayala C. (2016). La relación pedagógica: en las fuentes de la experiencia educativa con van Manen Raquel Revista Complutense de Educación. 29(1) 2018: 27-41 [file:///C:/Users/User/Downloads/La\\_relacion\\_pedagogica\\_en\\_las\\_fuentes\\_de\\_la\\_experi.pdf](file:///C:/Users/User/Downloads/La_relacion_pedagogica_en_las_fuentes_de_la_experi.pdf)
- Antonucci, T. C., Birditt, K., & Akiyama, H. (2010). Convoys of social relations: Integrating life-span and life-course perspectives. In *Handbook of Life-Span Development* (pp. 434–473). Springer.
- Berger, P., & Luckmann, T. (1966). *The social construction of reality: A treatise in the sociology of knowledge*. Anchor Books.
- Engel, G. L. (1977). The need for a new medical model: A challenge for biomedicine. *Science*, 196(4286), 129–136.
- Beauvoir, S. de. (1993). *La vejez*. Ediciones Siglo XXI. (Original work published 1970) <https://archive.org/details/la-vejez-simone-de-beauvoir/page/n3/mode/2up>

- Becerra, C. (2018) Modelo Biopsicosocial: ¿Superación del reduccionismo biomédico o consigna polisémica impracticable? Cuadernos Médico Sociales / Artículos originales del colegio médico de Chile Vol. 58 Núm. 3 <https://cuadernosms.cl/index.php/cms/article/view/321>
- Berger P., Luckmann, T (2003). La construcción social de la realidad. Amorrortu editores, Argentina. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/07/La-Construcci%C3%B3n-Social-de-la-Realidad-Berger-y-Luckmann.pdf](https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/07/La-Construcci%C3%B3n-Social-de-la-Realidad-Berger-y-Luckmann.pdf)
- Blanco, C. (2011) módulo de investigación IV. Análisis e interpretación. Especialización en docencia universitaria Universidad El Bosque. Bogotá, Colombia. <https://es.slideshare.net/slideshow/analisis-e-interpretacion-agosto-5-2011/8783407>
- Carmona, S. (2009). El bienestar personal en el envejecimiento Iberóforum. Revista de Ciencias Sociales de la Universidad Iberoamericana, vol. IV, núm. 7, enero-junio. pp. 48-65. México D.F. [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/2110/211014858003.pdf](https://www.redalyc.org/pdf/2110/211014858003.pdf)
- Castellarin, M. y Caamaño, L. (2020). Implicaciones de la educación artística en la salud, bienestar y calidad de vida de los adultos mayores. Una respuesta al envejecimiento activo. Tercio Creciente, 17, págs. 7-20. <https://dx.doi.org/10.17561/rtc.n17.1>
- Castillo, F. (2018) Andragogía, andragogos y sus aportaciones. *Revista Voces de la educación*. /sin pág. <https://www.revista.vocesdelaeducacion.com.mx/index.php/voces/article/view/120/137#:~:text=La%20diferencia%20principal%20entre%20ambas,se%20incrementan%20con%20la%20edad.>
- Casullo, M. (2002). Evaluación de bienestar psicológico en Iberoamérica”. Ed. Paidós. <https://pdfcoffee.com/casullo-evaluacion-del-bienestar-psicologico-en-iberoamerica-pdf-free.html>
- Carro, A., Bastiaenen, R. Kaski, J. (2012) Enfermedad cardiovascular en el anciano: comentario. Revista Española Cardiol. [Revista en línea], 64. <https://doi.org/10.1016/j.recesp.2011.05.001>.
- CONVITE (2022). Evaluación sobre las condiciones de vida y salud de las personas

- mayores en Venezuela. presentación de resultados 2022. <https://conviteac.org/wp-content/uploads/2023/05/2022-CONDICIONES-DE-VIDA-Y-SALUD-DE-LAS-PERSONAS-MAYORES-EN-VENEZUELA.pdf>.
- Delors J. (coord.). (1996). La educación encierra un tesoro: Informe a la UNESCO de la Comisión Internacional sobre la Educación para el Siglo XXI. UNESCO. [https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590\\_spa](https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000109590_spa)
- Dhanabhakym, M y Sarath .M. (2023) Psychological Wellbeing: A systematic Literature Review. International Journal of Advanced Research in Science Communication and Technology from the Bharathiar University. Indian. DOI:10.48175/IJARSCT-8345
- Dreher, J. (2012). Fenomenología: Alfred Schütz y Thomas Luckmann. Tratado de metodología de las ciencias sociales: perspectivas actuales, 97-139.
- ENCOVI (2022). Índice de Vulnerabilidad Social en Venezuela. Instituto de Investigaciones Económicas y Sociales de la Universidad Católica Andrés Bello-IIES-UCAB. <https://www.proyectoencovi.com/encovi-2022>
- Fernández, S. Almuíña, M. y Alonso, O. (2001) “Factores psicosociales presentes en la tercera edad” Revista Cubana de Higiene y Epidemiología. v.39 n.2 Ciudad de la Habana Mayo-ago. 2001. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-30032001000200001&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-30032001000200001&script=sci_arttext&tlng=pt)
- Flecha, José Ramón. (2004) La Pedagogía de la Autonomía de Freire y la Educación. Democrática de personas adultas. Revista interuniversitaria de formación del profesorado (RIFOP) Nº 50, págs. 27-44. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1212724>
- Fructuoso, J. (2006). Breve historia del alma en la antigüedad. Tonosdigital, revista electrónica de estudios filológicos, perteneciente a la Universidad de Murcia, número 12. <https://www.um.es/tonosdigital/znum12/secciones/Estudios%20J-Alma.htm>
- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. Propósitos y Representaciones, 7(1), 201-229. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2019.v7n1.267>
- Goleman, D (1995). La Inteligencia Emocional. [Libro en línea]. Editorial Kairos. Disponible:[https://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia\\_emocional\\_daniel\\_goleman.pdf](https://www.cutonala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia_emocional_daniel_goleman.pdf).

- González, F. (2005). ¿Qué Es Un Paradigma? Análisis Teórico, Conceptual y Psicolingüístico Del Término. *Investigación y Postgrado*, 20(1), 13-54. Recuperado en 17 de noviembre de 2023, de [http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1316-00872005000100002&lng=es&tlng=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872005000100002&lng=es&tlng=es).
- González M. (2001). El paradigma interpretativo en la investigación social y educativa: nuevas respuestas para viejos interrogantes. *Cuestiones pedagógicas*, 15, 227-246. [https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12862/file\\_1.pdf](https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/12862/file_1.pdf)
- Guerrero N, Yépez M. (2015). Factores asociados a la vulnerabilidad del adulto mayor con alteraciones de salud. *Revista Universitaria de salud*. 17(1):121-131. <https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/2402>
- Instituto Nacional de Estadística (INE). (2023). Demografía y población. [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica\\_P&cid=1254734710984](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoria.htm?c=Estadistica_P&cid=1254734710984)
- Gurdián, A. (2007). El Paradigma Cualitativo en la Investigación Socio-Educativa Coordinación Educativa y Cultural Centroamericana (CECC) Agencia Española de Cooperación Internacional (AECI) San José, Costa Rica. <https://web.ua.es/en/ice/documentos/recursos/materiales/el-paradigma-cualitativo-en-la-investigacion-socio-educativa.pdf>
- Hernández J. (2020) La educación en salud como una importante estrategia de promoción y prevención. *Universidad de Manizales. Archivos de Medicina (Col)*, vol. 20, núm. 2, pp. 490-504, 2020. DOI: <https://doi.org/10.30554/archmed.20.2.3487.2020>
- Hernández, V. Solano, N. y Ramírez, P. (2021). Entorno social y bienestar emocional en el adulto mayor *Revista Venezolana de Gerencia*, vol. 26, núm. 95, pp. 530-543. Universidad del Zulia. <https://produccioncientificaluz.org/index.php/rvg/article/view/36265/38790>
- I.N.E (2023) datos sobre censo poblacional. <https://ine.gob.ve/>.
- Kaplan, D. (2023) Manual MSD para profesionales. [Página Web en Línea]. <https://www.msdmanuals.com/es-ve/professional/geriatr%C3%ADa/aspectos-sociales-en-los-ancianos/ancianos-que-viven-solos>.
- Lawton, M. P., & Nahemow, L. (1973). Ecology and the aging process. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Eds.), *The psychology of adult development and aging* (pp. 619–674). American Psychological Association.

- Lambert, C. (2006). Edmund Husserl: la idea de la fenomenología (1) Teología y Vida, v.47 n.4. p. 517 – 529. Facultad Cs. Religiosas y Filosóficas. Universidad Católica del Maule. Chile. <http://dx.doi.org/10.4067/S0049-34492006000300008>
- Ley Orgánica para la Atención y Desarrollo Integral de las Personas Adultas Mayores. (No. 6.641). (2021, septiembre 13). [Transcripción en línea]. <https://www.asambleanacional.gob.ve/leyes/sancionadas/ley-organica-para-la-atencion-y-desarrollo-integral-de-las-personas-adultas-mayores>.
- Marmot, M. (2005). Social determinants of health inequalities. *The Lancet*, 365(9464), 1099–1104.
- Marino J. González, M y Rincón, E. (2016). Venezuela: vivir a medias. Encuesta Nacional de Condiciones de Vida 2015 (ENCOVI). (págs. 129-145). [https://www.researchgate.net/publication/318239923\\_Las\\_condiciones\\_de\\_salud\\_de\\_los\\_venezolanos\\_aportes\\_de\\_ENCOVI\\_2015?enrichId=rgreq-be11c73dccb104656ebe14e71acbf90eXXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMxODIzOTkyMztBUzo2Nzg5OTIxODA5NjEyODBAMTUzODg5NTc1OTA1OA%3D%3D&el=1\\_x\\_3&esc=publicationCoverPdf](https://www.researchgate.net/publication/318239923_Las_condiciones_de_salud_de_los_venezolanos_aportes_de_ENCOVI_2015?enrichId=rgreq-be11c73dccb104656ebe14e71acbf90eXXX&enrichSource=Y292ZXJQYWdlOzMxODIzOTkyMztBUzo2Nzg5OTIxODA5NjEyODBAMTUzODg5NTc1OTA1OA%3D%3D&el=1_x_3&esc=publicationCoverPdf)
- Meléndez, J., Tomás, J., y Navarro, E. (2009). Envejecimiento y bienestar: Avances en investigación. revistas. Ulima. Persona, (12), <https://doi.org/10.26439/persona2009.n012.277>.
- Noice, T., & Noice, H. (2009). An arts intervention for older adults living in subsidized retirement homes. *Aging, Neuropsychology, and Cognition*, 16(1), 56–79.
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. OMS.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13–39.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development, and wellness*. Guilford Press.
- Schutz, A. (1967). *The phenomenology of the social world*. Northwestern University Press.
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Free Press.
- OEA. (2015). Convención interamericana sobre la protección de los derechos humanos

- de las personas mayores.  
[https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados\\_multilaterales\\_interamericanos\\_a-70\\_derechos\\_humanos\\_personas\\_mayores.pdf](https://www.oas.org/es/sla/ddi/docs/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.pdf)
- OMS/OPS (2021). Década del Envejecimiento Saludable  
<https://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing>
- OMS (2024). Envejecimiento y salud.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- OMS/OPS (2019) década del Envejecimiento Saludable en las Américas (2021-2030)  
<https://www.paho.org/es/decada-envejecimiento-saludable-americas-2021-2030>
- OMS (2017). La salud mental y los adultos mayores.  
<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/lasalud-mental-y-los-adultos-mayores>.
- ONU (1982). Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento  
<https://www.un.org/es/conferences/ageing/vienna1982>.
- ONU (2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible.  
<https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/>.
- OMS (1998). Promoción de la salud: glosario. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.1 p.21. Recuperado de  
[http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67246/1/WHO\\_HPR\\_HEP\\_98.1\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67246/1/WHO_HPR_HEP_98.1_spa.pdf)
- OMS. (2002). Envejecimiento activo: un marco político.  
[https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms\\_envejecimiento\\_activo.pdf](https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf)
- ONU (1948): Asamblea General, Declaración Universal de Derechos Humanos, 10 diciembre 1948, 217 A (III). <https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights>
- ONU (1982). Informe de la Primera Asamblea Mundial sobre el Envejecimiento (A/CONF.113/31). <https://www.un.org/es/conferences/ageing/vienna1982>
- Ortiz, M. (2019) “La resiliencia en la vejez”. Universidad de Cantabria  
<https://repositorio.unican.es/xmlui/handle/10902/16504>
- Okuda, M. y Gómez, C. (2005) Métodos en investigación cualitativa: triangulación. Revista Colombiana de Psiquiatría, vol.34 no.1. p.118-124.  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-)



74502005000100008#:~:text=Dentro%20del%20marco%20de%20una,grupos%20 focales%20o%20talleres%20investigativos).ayumi Okuda Benavidesl Carlos Gómez-Restrepo2

Papalia, D. (2012). Desarrollo Humano. (13 ed.). Editorial Mc Graw Hill.  
<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/varioslibros/0250.%20Desarrollo%20humano.pdf>

Papalia, D., Sterns, H., Feldman, D., y Camps, C. (2009). Desarrollo del adulto y vejez. Editorial Mc Graw Hill. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://educativopracticas.wordpress.com/wp-content/uploads/2018/01/desarrollo-del-adulto-y-vejez-papalia-libro.pdf>

Pérez, J., Ramos, M. García, M. Farré, J. Sisó, A. López, A. (2002). Autoinmunidad-geriatria. revista-medicina-integral. [Revista en línea], Vol. 40. Núm. 37.  
<https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-integral-63-articulo-autoinmunidad-geriatria-13036145>

Piñero, Ma. y Rivera, Ma. (2013) Investigación Cualitativa: Orientaciones Procedimentales. UPEL-IPB.

Quintero, s. y Trompiz, J. (2013) El adulto mayor como transmisor de tradición y cultura de la corianidad. Multiciencias. Vol. 13, N° 1 (39 - 45). Universidad del Zulia.<https://www.produccioncientificaluz.org/index.php/multiciencias/article/view/16938/16912>

Raffino, C. (2024) Equipo editorial, Etecé. Educación. Enciclopedia Concepto.  
<https://concepto.de/educacion-4/>.

Rama, F. (2014). Adultos mayores: Aceptación, comprensión y estigma. El significado de estudiantes de la Región Centro de México. Psicología para América Latina (27) 169-196. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2014000200009&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2014000200009&lng=pt&tlng=es).

Romero, A. (2015). “La concepción aristotélica de la eudaimonía en Ética a Nicómaco. Relación entre vida activa y vida teórica” Revista de Investigación N° 85 Vol. 39 Mayo - Agosto 2015. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas- Venezuela.  
[https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1010-29142015000200002](https://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1010-29142015000200002)

Ryff, C. (2014) Modelo de Bienestar Psicológico de Ryff, Crecimiento positivo.

- <http://www.crecimientopositivo.es/portal/modelo-de-bienestar- psicologico-de-ryff>
- Sandoval, C. (2002). Módulo cuatro Investigación Cualitativa. Obra completa  
Especialización en teoría, métodos y técnicas de investigación social. En: HTTP:  
COPYRIGHT: ICFES 1996 Módulos de Investigación Social ISBN: 958-9329-09-
- Savater, F (2024) Humanismo y humanitarismo  
<https://theobjective.com/elsubjetivo/opinion/2024-01-14/humanismo-y-humanitarismo/#:~:text=El%20humanismo%20prefiere%20siempre%20la,lo%20humanitario%20sobre%20lo%20humanista.>
- Undurraga, C. (2014). Sicología del adulto: de la conquista del mundo a la conquista de sí mismo.  
EdicionesUC.<https://books.google.com/books?hl=es&lr=&id=vNEoCAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA11&dq=Daniel+Levinson:+adultez+tardia&ots=gSYPoXU3Ax&sig=LBwjIKPfbOT0eYBecYnFI4qdi9Q#v=onepage&q=Daniel%20Levinson%3A%20adultez%20tardia&f=false>
- UNESCO. (2016). *Education 2030: Incheon declaration and framework for action*.  
United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.
- UNESCO (2023). El aprendizaje a lo largo de la vida.  
<https://www.uil.unesco.org/es/unesco-instituto/mandato/aprendizaje-largo-de-vida>
- UNESCO (2024). Recomendación sobre la educación para la paz y los derechos humanos, la comprensión internacional, la cooperación, las libertades fundamentales, la ciudadanía mundial y el desarrollo sostenible.  
<https://www.unesco.org/es/articles/recomendacion-sobre-la-educacion-para-la-paz-los-derechos-humanos-y-el-desarrollo-sostenible-nota>
- Van manen (2003). Investigación educativa y experiencia vivida, ciencia humana para una pedagogía de la acción y la sensibilidad. Editores: Barcelona, España  
<https://es.slideshare.net/slideshow/libro-investigacion-educativa-y-experiencia-de-vida-van-manen/48750418>
- Velasco, V., Suárez, G., Limones, M. de L., Reyes, H., Delgado, V. (2020). Creencias, estereotipos y prejuicios del adulto mayor hacia el envejecimiento. *European Journal of Health Research*, 6(1), 85–96. <https://doi.org/10.30552/ejhr.v6i1.204>
- Vegas, E., Calderón, R., Rodríguez, R. (2005). El análisis cualitativo. UPEL-IPMAR. *Entretemas*. Núm. 5 (3)  
<http://historico.upel.edu.ve:81/revistas/index.php/entretemas/article/view/1057/378>
- Vielma, J. y Alonso, L. “El estudio del bienestar psicológico subjetivo. Una breve

revisión teórica” revista Educere, vol. 14, núm. 49, junio-diciembre, 2010, pp. 265-275 Universidad de los Andes Mérida, Venezuela. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://www.redalyc.org/pdf/356/35617102003.pdf

Walker, A. (2005). A strategy for active ageing. *International Social Security Review*, 58(2–3), 121–139.

World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*. WHO Press.

Zetina, M. Conceptualización del proceso de envejecimiento. Papeles de Población, vol. 5, núm. 19, enero-marzo, 1999, pp. 23-41 Universidad Autónoma del Estado de México Toluca, México <https://www.redalyc.org/pdf/112/11201903.pdf>

Zuleta, L. 2021: Bienestar psicológico de los adultos mayores. Art. revista de Psicología universidad San Buenaventura, Cali, Colombia. (S/p) <https://www.calameo.com/read/0062477213d0f3e1e2afb>

## ANEXO 1. PROTOCOLO DE ENTREVISTAS

## PREGUNTAS DE LA ENTREVISTA

BIENESTAR Y EDUCACIÓN: REPRESENTACIONES SOBRE LA VEJEZ, DESDE LAS VOCES DE ADULTOS MAYORES. Propósitos de la investigación y preguntas claves en las entrevistas
<p>Propósito 1 Indagar cómo los AM perciben y representan la vejez a partir de sus propias experiencias vividas</p> <p>Pregunta 1 Cuéntame un poco acerca de tu experiencia de vida y tu cotidianidad, especialmente ahora como adulto mayor, es decir ¿Cómo es tu experiencia como Adulto mayor?</p> <p>Pregunta 2 En base a tu experiencia personal y tu experiencia con el trato con otros adultos mayores ¿cómo concibes, que significa para ti, ser adulto mayor?</p>
<p>Propósito 2 Describir las vivencias y experiencias que caracterizan el bienestar en la vejez a partir las voces de AM</p> <p>Pregunta 3 ¿Cuáles son los aspectos de tu vida más relevantes, que describen tu bienestar?</p> <p>Pregunta 4 ¿Cuáles son los aspectos o elementos que te harían falta para mejorar la percepción de bienestar en tu vida personal?</p>
<p>Propósito 3 Interpretar las representaciones intersubjetivas en las voces de adultos mayores en relación al bienestar en la vejez y su relación con la educación en el marco teórica.</p> <p>Pregunta 5 En base a tu experiencia personal, como la educación ha favorecido, es decir, ¿cómo ha determinado la educación que has recibido, la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?</p> <p>Pregunta 6 ¿Para ti, en base a tus expectativas, ¿cómo la educación podría mejorar la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?</p>

## ANEXO 2. TRANSCRIPCIÓN DE ENTREVISTAS

Técnica: <u>Entrevista</u> Fecha: julio agosto 2025 Lugar: <u>comunidad</u> Versionante: <u>Elena Rosa Colmenares</u> Identificación del Versionante: E.C.		
Líneas	Informante: Elena Rosa Colmenares	Categoría - Subcategoría
1	<b>Pregunta 1</b>	
2	Cuéntame un poco acerca de tu experiencia de vida,	
3	un poco tus datos biográficos y tu cotidianidad,	
4	especialmente ahora como adulto mayor	
5	Yo Elena Rosa, a los 74, fui una niña normal, nací	
6	en el 1950, el 17 de septiembre de 1950. No tuve papá,	Roles parentales sustitutos 6-8 predominio de roles femeninos sobre los masculinos 8-11 Convivencia con los abuelos 11-13  15-17
7	si tuve papá ¿verdad? pero no fue mi padre, mi papa	
8	fue mi hermano mayor que en paz descansa que me	
9	hace mucha falta (emoción) tampoco tuve abuelo sino	
10	que tuve abuela, y por consiguiente del lado de mamá,	
11	porque si no tuve papa, ningún familiar del lado de mi	
12	padre y no me hizo falta gracias a Dios, y que te digo,	
13	tuve a mi abuelita, vivió con nosotros, era una vieja	
14	muy linda no era de las viejas cascarrabias ¡no ¡era una	
15	viejita muy linda, muy linda, sí. tuve tres hermanos de	
16	los cuales el mayor, como te dije, el mayor fue el que	
17	me crio, conviví con él hasta que me casé, era un	
18	hombre muy especial, muy especial, muy bueno, ese	
19	es el mejor padre que pude haber tenido y bueno mis	
20	otros dos hermanos, todos ya murieron, el segundo era	
21	un amor porque él era todo paz y tranquilidad, él no	Identidad de roles 26-27
22	me ponía bravo por nada y el tercero pues era el	
23	cascarrabias, pero yo no le paraba pelota, mi mamá sí	
24	era brava ¡santo Dios! maíta, yo le decía maíta, esa se	
25	ponía brava bebiendo agua. Yo no sé si la manera de	
26	responder es esta, pero yo estoy en este momento	
27	teniendo un conversatorio contigo, verdad, tú me haces	
28	la pregunta, pero yo lo hago como un conversatorio	
29	porque se me hace más fácil así.	
30	Como te decía mi abuela era una vieja muy linda	crianza 32-33
31	por supuesto, o sea, no es de las abuelas metiches de	
32	ahora como yo. (risas). Por supuesto que tenía mis	
33	tremenduras de niña, pero nada de ¡que bruto! ¡que	
34	feo! No, De mi vida después de los 10 años, de los 12	
35	años, te cuento que mi padre, que fue mi hermano	
36	mayor, trabajaba en el colegio María Auxiliadora y allí	

37	estudié yo, en ese colegio, recuerdo que no me dejaban	
38	salir, no me dejaban ir a fiestas, por supuesto no podía	
39	tener novio, yo me metía la política los 16 años y si no	
40	te gusta esa respuesta la puedes borrar, pero yo me	
41	metí a la política a los 16 años, siempre me ha gustado	
42	la política, hasta que bueno, llegó el momento en que	
43	empecé a trabajar, a los 17 y 18 empecé a trabajar y	
43	me enamoré, conocí al que fue mi esposo, yo me casé	
44	a los 19, porque en el momento pues estoy divorciada,	
45	y me divorcié hace muchos años, mi hijo tenía 15 y me	
46	hija tenía 17 cuando me divorcié. (su hija falleció de	
47	un ACV hace muchos años dejando una niña pequeña	
48	que ella crío y que ahora está en la universidad).	
49	Como te dije, yo trabajé en la política en ese momento,	
50	ganó el partido que yo estaba apoyando y fui a trabajar	
51	en lo que antes se llamaban alcaldías, que era donde se	
52	presentaban los niños, donde se hacían matrimonios y	
53	todas esas cosas que estaban ubicados en las distintas	
54	parroquias, Cuando te digo distintas parroquias,	
55	porque era la parroquia Unión, yo creo que sigue	
56	siendo la parroquia Juan de Villegas, a mí me dijeron	
57	trabajo en la parroquia Unión, en la alcaldía, pues, allí	
58	estuve, estuve más de cinco años, estando allí, fui	
59	cuando me case, a los 19 años, de esa unión, tuve dos	
60	hijos: Una hembra y un varón, una hembra que	
61	lamentablemente ya no está conmigo (emoción) y me	
62	dejó una niña de seis años en ese momento (murió de	
63	un ACV) a quien he criado, una niña muy inteligente,	
64	muy trabajadora, ya está en la universidad y se ha	
65	tardado en la universidad, porque la universidad ha	
66	tenido en muchos problemas.	
67	Y mi hijo, mi hijo nació con Hipoacusia. Bilateral,	
68	es decir es sordo, pero mi empeño fue tan grande, tan	
69	grande, que mi hijo actualmente es profesor en una	
70	escuela, especial, María Meléndez de García, que está	
71	en Patarata, tiene una maestría, tiene una hija, mi nieta,	
72	hasta hace como tres años estuvo viviendo aquí con	
73	nosotros, la niña y su mamá ahorita viven aparte, una	
74	niña también muy linda, en estos momentos está	
75	estudiando para Aeromoza, esa es mi familia más	
76	cercana, pero tengo una sobrina y un sobrino	
77	espectaculares, a los que quiero y amo muchísimo,	
78	porque yo siempre digo que esos son mis hijos.	
	También tengo primos a los cuales quiero mucho, que	
		Roles parentales sustitutos cuidadores 40-42
		50-53
		Logros familiares 54-55
		valores: logros/Resiliencia 57-59
		Convivencia con los abuelos 61-62
		Vínculos familiares 64-67
		Roles sociales



79	no vemos muy seguido es otra cosa, pero de verdad,	Vejez activa 77-
80	cada quien se entera de cómo está el otro, ¿no? Ya sea	79
81	por teléfono, ya sea porque le preguntan a otro de la	Cambios
82	familia y tal.	fisiológicos 79-
83	Siguiendo con el trabajo, uno salía del cargo que	82
84	tenía, porque iba a mandar otra persona, ¿verdad? Y	Relaciones
85	siempre, a mí me gustó la política, después pues me	significativas
86	aparté porque hay cosas que en estos momentos no me	Soledad
87	gustan. Luego trabajé en la jefatura civil de aquí de	83-86
88	Juan de Villegas, yo trabajé en el básico, en el ciclo	
89	básico superior, en Educación, pero en la parte	Rol de abuela
90	administrativa, pero en ese ambiente. Bueno, y aún	88-93
91	sigo trabajando en ninguna parte en especial, Sino que,	
92	uno es ama de casa y mi nieta tiene una recarga de agua	
93	y entonces la ayuda con la recarga, la ayuda en lo que	
94	puedo, porque en estos momentos mi salud esta	
95	quebrantada, en estos momentos no me permite hacer	
96	fuerza ni nada de eso, más bien esta reposada, me están	
97	haciendo terapias porque los dolores son fuertes.	
98	Me divorcie hace muchos años, somos muy	
99	amigos, no me volví a casar, no que va, mire vivir solo,	
100	así como estoy, es lo más lindo que puede haber, lo	
101	más divino, y no tuve un mal marido, no, no fue un mal	
102	esposo, no, pero hay momentos de momentos,	
103	¿verdad? Esto es bueno, llegó un momento de esos, en	
104	lo que, pues tuve que tomar una decisión. Ajá, y bueno,	
105	mis nietas, eso es lo más grande que uno tiene hora.	
106	Yo, eso es lo más grande que tengo, no tengo a mis	
107	hermanos, no tengo a mi mamá, no tengo a mi hija. No	
108	tengo a mi hija, lamentablemente (llanto) pero bueno,	
109	tengo a su hija, y bueno, también es importante. Mis	
110	dos nietas para mí son importantes, pero ¡esta niña! y	Proyecto de vida
111	no es nada que después de morir su madre, ella no tenía	109-111
112	mucha relación con su padre, pero bueno, por allá de	
113	vez es cuando le llamaba, pero entonces él también	
114	murió, este papá de mi nieta, y entonces yo me	
115	encargué de ella, yo hice de papá y mamá, y aún sigo	
116	siendo de mamá, aunque ya cuando las muchachas	
117	están grandes, son reacias a aceptar muchas cosas, pero	
118	ahí va, está en la universidad, ahí se había hecho	
119	difícil.	Espiritualidad
120	Las universidades en estos momentos están	120
121	caóticas, y mucho más, la Simón Rodríguez,	Autopercepción
122	lamentablemente, porque era una de las mejores	120-122

123	universidades que teníamos, sin embargo, allí está, a	cambios
124	veces ha querido dejar la universidad y yo no, hija, no	fisiológicos 124
125	deje la universidad más adelante, le digo en cualquier	anhelos 123-124
126	momento, usted se va a graduar allí y va a tener un	Autopercepción
127	título y puede estudiar otra cosa, porque quiere	124-126
128	estudiar psicología y le digo, se pone a estudiar	vejez activa 126-
129	psicología después, pero después que saque ese título,	129
130	porque no va a perder todos los años que tiene ahí.	
131	Bueno, y que le digo, ya soy una mujer muy adulta,	cambios
132	una abuela muy adulta, tengo 74 años, pero todavía	fisiológicos 132-
133	con ánimo de luchar por mi nieta, elle lucha por mí y	139
134	yo por ella (risas) porque en estos momentos en las	
135	condiciones en que estoy, pues ella es más abuela que	
136	yo, Ah, Dios mío.	
137	<b>Pregunta 2</b>	
138	En base a tu experiencia personal y tu experiencia	
139	con el trato con otros adultos mayores ¿cómo concibes,	
140	que significa para ti, ser adulto mayor?	
141	Carlos, con respecto a eso, yo te voy a decir una	
142	vaina, yo tengo 74 años, el próximo mes cumplo los 75	
143	con el favor de Dios, pero quiero vivir hasta los 90, los	
144	90 y deles, porque de verdad, primero que todo no me	
145	considero vieeeeeja, porque como te digo, yo sé, no es	
146	que yo me la de joven, no, yo tengo 74 años y con	
147	mucho orgullo lo digo, con mucho orgullo, y si no	
148	fuera por los achaques, y si tuviera plata no estuviera	
149	aquí en Venezuela, estuviera viajando, anduviera ahí	
150	echando vaina, porque sí, tengo 74 años, pero no me	
151	considero, por ahora, una anciana como tal, que lo soy	Autopercepción
152	verdad, por la edad, pero a mí todavía me gusté el	151- 155
153	bonche, ya a mí todavía me gusta echar vaina, y me	
154	gusta... bueno, todo lo que le puede gustar a una	
155	persona, de menos edad, ¿Cómo te digo? yo soy, yo, a	cambios
156	pesar de mi carácter, yo soy alegre, me gusta la	fisiológicos 155-
157	parranda, que te puedo yo decir, estoy muy...	157
158	conforme no es la palabra, o sea, me siento muy bien,	Autopercepción
159	esa es la definición, me siento muy bien con mis 74	158-162
160	años, porque, es que si no fuera por mi enfermedad de	
161	la bendita columna, yo estaría cheverísimo, yo no me	
162	siento anciana, no, todavía no, a pesar de, a pesar de	
163	mis dolencias, a pesar de mis enfermedades y todo,	
164	fíjate que yo todavía ando por ahí, claro, ahorita salgo	
165	un poco, porque primero que todo no voy a hacer	
166	mercado, María, es la que sale, porque no puedo hacer	

167	fuerza, ¿verdad? A eso sí le llamo yo vejez (ríe) pero	
168	no, no, yo no me considero, yo no me considero, no	
169	vieja, ya, es en serio, tampoco es que me considero una	
170	muchacha, una joven, no, una mujer con edad, pero no	relaciones
171	anciana, ¿me entendiste? ¿Te parece esa definición?	interpersonales
172	Porque me parece a mí, me parece que es la correcta,	170, 172-175
173	para mi esa definición.	logros personales
174	Entonces, pues, este, tú ves ahí, yo creo que me falta,	171
175	me faltó algo más, pero, este, pero tú me dices que me	resiliencia 175-
176	falta. Yo te voy a decir una cosa, yo estoy encantada	177
177	más que tú de este interrogatorio, de verdad que sí,	
178	porque no se volvió interrogatorio como tal, sino que	autodefinición
179	de lo que yo dije, tú vas haciendo las preguntas y bueno	178
180	te voy respondiendo según me parezca la pregunta.	relaciones,
181	Entonces Carlos, como te decía yo soy, yo tengo 74	interpersonales
182	años, pero quien no me considero una anciana, no me	178-180
183	considero una anciana, una mujer con 74 años, pero no	def de bienestar
184	anciana, con mis problemas, con mis achaques y todo	181-182
185	lo que tú quieras, y por supuesto una persona de la	logros alcanzados
186	tercera edad, pero, para Elena Colmenares, yo todavía	184-185
187	no soy una anciana, porque yo uso bastón sí, pero es	sentido de vida
188	porque yo toda mi vida ¿cuántos años tienes tú	188, 191-193
190	conociéndome, y yo enferma en la columna? o sea, esa	
191	es mi respuesta. No sé si te parece, pero es así, y	
192	siempre lo digo, yo no me considero una anciana, una	
193	mujer con 74 años, por edad tal vez, ¿no? Pero no por	
194	mi actitud, a me todavía me gusté el bonche, la	
195	bebedera, la jodedera y son muy pocas las personas	
196	que les gusta, a esta altura el bochinche, y a mí sí me	salud 197-198
197	gusta ¿Ves? Estoy divinamente bien, me siento muy	autosuficiencia
198	bien porque me dijiste que había respondido bastante	199-204
199	bien, entonces eso me gustó.	
200	<b>Pregunta 3</b>	
201	<b>Comenta sobre los aspectos o elementos de tu vida son</b>	
202	<b>más relevantes o importantes, que describen tu</b>	
203	<b>bienestar</b>	
204	Yo te he respondido muy sinceramente, sin estar	def de bienestar
205	buscando respuestas ni palabras, tu sabes, como si te	205-207, 210,212
206	estuviera echando un cuento, mi mayor bienestar	
207	vienen de mis nietas, de mi familia del logro de haber	
208	hecho de mi hijo un profesional a pesar de su	
209	discapacidad, y de poder disfrutar de mi familia, sobre	
210	todo, ver a mi nieta, y en mi soledad y con mis	
211	limitaciones, darle amor también a mis michis, esos	

212	seres tan lindos que me acompañan cuando María no	la educación para el trabajo 217-220
213	está. Mi mayor bienestar viene de mi actitud ante las	
214	adversidades, estar siempre alegre a pesar de los	proyectos no alcanzados 221-223 la lectura como hábito saludable 224  actualización tecnológica 227-230
215	problemas de salud.	
216	yo me siento plena, tranquila, cómoda, ya que tengo	
217	una familia que siempre está de mi lado, amigos muy	
218	queridos con los cuales puedo comentar ellos	
219	conmigo, comparto con mi familia y amigos, gozo de	
220	buena salud, de buena alimentación, tengo una	
221	vivienda propia, logre todas las metas trazadas de su	
222	vida, trabajé mucho y ahora estoy jubilada, disfrutando	
223	de mis nietas, una de ellas vive conmigo porque su	
224	mamá falleció, ya es mayor de edad, estudia y trabaja	educación para la salud 235-239,241--243
225	y mi otra nieta también es mayor de edad estudia y	
226	pronto será aeromoza con el favor de Dios. He	
227	trabajado en la política desde muy joven, ahora deje de	
228	hacer política obviamente por la situación, y me he	
229	dedicado a ayudar a la comunidad como manzanera,	
230	aunque hace poco, por mis problemas de movilidad	
231	deje de ayudar, pero lo que quiero decir es que ayudar	
232	a mis vecinos también me produce una sensación de	
233	bienestar, porque me siento útil.	
234	<b>Pregunta 4</b>	
235	Comenta sobre los aspectos o elementos que te	
236	harían falta para mejor la percepción de bienestar en	
237	tu vida personal	
238	En lo personal quisiera primeramente tener salud,	
239	eso también sería en el aspecto familiar, que mi familia	
240	tenga salud, también me gustaría poder cubrir las	
241	necesidades de la casa y de los míos, porque en estos	
242	momentos y desde hace un buen tiempo es mi nieta	
243	quien me ayuda mucho con todos los gastos y eso a mí	
244	me entristece porque a mí me gustaría que ayudara,	
245	pero no hacerse responsable, porque a veces se hace	
246	responsable hasta de mis gastos médicos, también está	
247	mi hijo que tiene sus propios gastos y es que en	
248	definitivamente es difícil concebir el bienestar cuando	
	hay dificultades en muchos aspectos, por ejemplo a	
	veces no soporto el dolor, sobre todo cuando me toca	
	las terapias y de paso se dañó el ascensor en la	
	cooperativa y tuve que subir las escalera y después de	
	la terapia bajando las escaleras casi que lloro, en estos	
	días no he servido para nada, casi no puedo hacer	
	oficio ¡que fastidio! Pero eso no es siempre, pero a	

	<p>veces uno está en regulares condiciones y los mareos (sufrir de vértigos) Carlos... yo me vi mal ayer.</p> <p><b>Pregunta 5</b></p> <p>¿En base a tu experiencia personal, como la educación que has recibido, ha favorecido como concibes y disfrutas tu bienestar?</p> <p>Yo te voy a decir algo, yo no fui a la universidad, hice un curso de secretariado y siempre he trabajado en la parte administrativa dentro de la educación, y en otras oficinas del gobierno y particulares también, pero nunca hice una carrera universitaria y quise en algún momento cuando era muchacha, estudiar para ser trabajadora social, pero a mi hermano no le gustó la idea y desistí de estudiar, empecé a trabajar y me casé y no estudié, nunca tuve esa motivación. Leer si, era una ávida lectora, sobre todo de novelas rusas, de detectives, de suspenso etc. pero ahora ya dejé de leer libros y me dedico a ver el celular, no me hace falta ni el televisor porque se me dañó y está arreglado por ahí, a través del celular me mantengo actualizada con todo, desde recetas de cocina hasta lo que pasa en la política, y he aprendido muchas cosas de salud y de cocina por el celular.</p> <p><b>Pregunta 6</b></p> <p>¿Para ti, en base a tus expectativas, ¿cómo la educación podría influir en mejorar la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?</p> <p>Bueno, con mis problemas de salud he tenido que aprender a manejar mis dolencias, a cuidar mi cuerpo, para prevenir una lesión que me pueda discapacitar, eso es educación también, educación para la salud, y me cuido en la alimentación, así que la educación en salud es importante. A mí me gustan las manualidades, el bordado, pero con los problemas en la cervical, con esa posición para coser no me conviene, entonces no hago nada, pero si estoy pendiente de aprender recetas saludables, recetas de cocina y artículos sobre salud mental, te voy a pasar un video de un doctor chino para que veas las recomendaciones que da para mejorar la memoria. Pero eso, hay que mantenerse actualizada.</p>	
--	--	--

Técnica: <u>Entrevista</u> Fecha: julio agosto 2025 Lugar: <u>comunidad</u> Versionante: <u>Carlos León</u> Identificación del Versionante: C.L.		
Líneas	Informante: Carlos León	Categoría - Subcategoría
1	C.L.	Logros familiares 10-12  Valores espirituales 16-18  Sustituciones parentales 19-22  Vínculos familiares: 22-24
2	Pregunta 1	
3	Cuéntame un poco acerca de tu experiencia de vida,	
4	y tu cotidianidad, especialmente ahora como adulto	
5	mayor	
6	Yo nací en Barquisimeto un porque a mi mama la	
7	trajeron de Cubiro para que diera a luz aquí en el	
8	hospital Antonio María Pineda, el 09 de junio de 1963,	
9	pero claro yo me crie en Cubiro, allí pase toda mi	
10	infancia, mi primaria, hasta que mi papá decidió venirse	
11	para acá porque mi hermana mayor iba a empezar a	
12	estudiar en el pedagógico, todos mis hermanos son	
13	profesionales, mis hermanas son profesoras, Zulma, la	
14	que se fue para Paraguay es contadora, un hermano es	
15	administrador y otro Ingeniero, aunque tengo una	
16	hermana especial que es la negra que siempre está en la	
17	casa ayudando también a mis hermanas.	
18	Yo no conocía mis abuelos, ellos murieron antes de	
19	que yo naciera, pero una cosa que aprendí de mi padre	
20	y que yo sé que viene de mis abuelos, es el respeto por	
21	los demás, por las demás personas, por los animales y	
22	por la tierra, que nos la da Dios prestadas. Sin embargo,	
23	mis padrinos fueron como mis abuelos, consentidores,	
24	mi madrina siempre tan cariñosa, me traía regalos, y mi	
25	padrino cada vez que me veía me daba plata para que	
26	comparara dulces. Yo me la llevaba muy bien con mi	
27	papá me trataba con mucho cariño, yo era su	
28	consentido, por eso me dicen Chiquitín, porque así me	
29	llamaba mi papá.	
30	Yo siempre he sentido un apego muy fuerte por	
31	Cubiro, Incluso una temporada me fui a la finca y	
32	sembré fresas, yo mismo compre las semillas y las	
33	sembré y se dieron muy bonitas, entonces la traía para	
34	Barquisimeto, venia dos veces por semana, pero a mi	
35	papa no le gustaba el que yo estuviera viajando tanto	

36	porque había unos muchachos que eran de una familia	
37	que estaba en guerra con la de nosotros y una vez	
38	coincidimos en la camioneta que venía para	
39	Barquisimeto, y menos mal que yo cargaba un cuchillo	
40	que había comparado recuerdo que por un bolívar a un	
41	muchacho de la familia Bolívar, y cuando vieron el	Vínculos
42	cuchillo se quedaron tranquilo, sin embargo me quede	parentales:
43	en el Tostao (caserío) y me termine de venir en un ruta	ausencia
44	10, desde entonces no volví a Cubiro como antes, me	parental 40-41
45	quede en Barquisimeto trabajando con mi papá y en el	
46	mercado mayorista, yo he sido caletero, cuidador,	
47	vendedor, chofer de camiones, yo he hecho de todo allí.	
48	Yo nunca me casé, pero dicen que tengo una hija	apego /soledad
49	porque se parece mucho a mí, tiene 19 años, pero yo no	47-50
50	la conozco porque es fruto de una relación con una	
51	mujer que me llevaba para el monte, pero creo que ella	
52	era casada. He tenido muchas mujeres, pero no se dio	
53	con ninguna una relación para siempre, incluso viví con	
54	una, pero ¡diablo era muy controladora! peleaba	
55	mucho, me celaba mucho, y un día me cansé y me fui,	
56	entonces me fui a vivir con mi mamá y con mi papá, mi	Definición de
57	mamá murió de cáncer en el estómago y mi papá se	vejez:
58	quedó solo. Unos años después mi papa murió de un	cambio de
59	infarto y me quede solo yo, mi papá siempre fue un	actitud ante la
60	amigo, lo extraño mucho.	vida 55-59
61	Pregunta 2	
62	En base a tu experiencia personal y tu experiencia	salud
63	con el trato con otros adultos mayores ¿cómo concibes,	autocuidado del
64	que significa para ti, ser adulto mayor?	cuerpo 61-62
65	Ser adulto mayor es muy bonito, hay un sentimiento	cambios
66	de paz porque uno sabe que ha actuado bien en la vida,	fisiológicos 63-
67	que no le ha hecho mal a nadie, sino que, por el	64, 68-69
68	contario, uno ha hecho el bien que ha podido, y por otra	vejez activa 64
69	parte uno ve las cosas de manera diferente, ya no se le	
70	da importancia a cosas que antes eran importantes,	actitud positiva
71	como gastar, las mujeres, beber, ahora uno es más	69-71
72	consciente de todo lo que ha hecho, y uno cuida más su	
73	cuerpo porque el cuerpo lo es todo, yo me di cuenta	
74	que había envejecido cuando me caí y me “jodi” la	
75	rodilla, hasta entonces fue que empecé a pensar en lo	
76	viejo que estoy, te lo juro, porque yo siempre estoy	
77	activo, camino hasta cuatro horas y más en un día, pero	
78	ahora me cuesta doblar la rodilla, así que no puedo	
79	limpiar patios como antes, lo sigo haciendo pero poco	



80	a poco y no me comprometo si quieren que limpie el	vejez activa 79-80
81	patio de una vez, pero yo voy limpiando por tramo. No	
82	es que uno no tenga dolencias porque uno las tiene, pero	
83	eso no es lo que importa, si uno ha sido una buena	relaciones
84	persona, uno está bien en la vejez.	interpersonales
85	Pregunta 3	82-83
86	Comenta sobre los aspectos de tu vida más relevantes,	propósito de vida
87	importantes, que describen tu bienestar	84-85
88	Sentirse útil, yo colaboro en la casa en lo que puedo,	
89	limpiando el patio por ejemplo, manteniendo corto el	
90	monte, eso reduce los gastos porque mis hermanas no	relaciones
91	pueden pagar para todo, y a su vez, cuando necesitan	interpersonales
92	hacer el mercado voy a la cooperativa o voy a Elite	89-91
93	(Supermercado) y hago las compras, a sea que yo	espiritualidad
94	siempre me mantengo activo, además voy al Manteco	91-93
95	(mercado mayorista) a buscar bolsas y las vendo, a mí	salud 93-97
96	me gusta mucho ir allá porque me gusta el ambiente,	
97	hay una buena vibra, me encuentro con gente que	
98	conoció a mí papá y me invitan a comer. Entonces para	
99	mí el bienestar es sentirme ocupado y útil y también	
100	estudiar, porque me gusta estudiar, a veces cuando	
101	estoy limpiando el patio me pongo a escuchar las clases	
102	de inglés (en su casa, su hermana es profesora y tiene	
103	un grupo de clase de ingles)., lo que sé de inglés lo he	
104	aprendido así.	relaciones
105	Otra cosa muy importante son las amistades, yo he	interpersonales
106	tenido muchos amigos que me han ayudado mucho, y	103
107	yo les devuelvo el favor en la medida de lo posible	
108	porque yo soy una persona muy agradecida, y mis	
109	amigos saben que yo soy muy agradecido. Y claro la	reflexión sobre el
110	salud es muy importante porque sin salud no somos	pasado 109-114
111	nada, yo tomo unos medicamentos, sin ellos empiezo a	
112	sentirme mal, yo tomo un antihipertensivo con un	
113	diurético y un antipsicótico con otra pastilla, y mis	
114	hermanas están pendiente de comprarlos porque si las	
115	dejo de tomar dejo de ser yo mismo, eso es una	proyecto
116	enfermedad, me dan síntomas paranoicos y uno se	educativo 114
117	vuelve dependiente de ellos porque no los puedo dejar.	
118	Pregunta 4	actualización
119	Comenta sobre los aspectos que te harían falta para	tecnológica 117-
120	mejor la percepción de bienestar en tu vida personal	118
121	Una compañera, la verdad es lo único que me hace	
122	falta, y en realidad yo he tenido muchas mujeres cuando	



123	yo era joven tenía una camioneta Cherokee y eso me	
124	llovían las mujeres, y ahora incluso en el Jabón	
125	(caserío) hay una vieja que me propuso que me fuera a	sentido de vida
126	vivir con ella porque estaba sola y ella tiene ganado y	125-126
127	tres casas, la casa vieja y otra que le hizo el gobierno, y	
128	el primo murió y le dejo otra casa, y me dijo que no	
129	necesitaba nada, pero yo quiero estudiar, porque yo sé	
130	que mi papá estaba satisfecho conmigo, pero mi mama	
131	se fue con la idea de que yo no estudié, entonces yo	
132	quiero estudiar y tener un título, no para especular con	
133	eso, sino para sentir que cumplí con los deseos de mi	
134	madre, para poder morirme en paz, yo me inscribí en la	
135	misión sucre pero deje de ir, aunque me llamaron y me	
136	dijeron que si necesitaba ayuda, ellos me podían ayudar	educación
137	para que termine de estudiar porque yo iba muy bien en	formal 135-137
138	las clases, yo entiendo muy bien, de hecho aprendí a	proyecto
139	manejar una computadora en Infocentro y practicaba en	educativo 137-
140	un teclado viejo que tenía en la casa porque el techado	138
141	es el mismo. Pero tengo que buscar otra vez los libros	educación
142	porque no sé dónde están.	informal y
143	<b>Pregunta 5</b>	espiritualidad
144	En base a tu experiencia personal ¿cómo ha	139-143
145	determinado la educación que has recibido, la manera	espiritualidad
146	como concibes y disfrutas tu bienestar?	144-148
147	La educación me ha dado todo lo que soy, a mí	
148	siempre me ha gustado estudiar, en la escuela aprendí	
149	muchas cosas allá en Cubiro, pero cuando nos vinimos	
150	para Barquisimeto yo le dije a mi mamá que me	
151	inscribiera en un colegio que estuviera cerca de la casa,	
152	que yo me pudiera ir caminando como en Cubiro y me	
153	inscribió en el “Hermano Juan” pero se metían mucho	autoestima 152-
154	conmigo, yo era muy tímido, pueblerino, y me	153
155	caciqueaban, porque allí estudiaban todos los	actualizarse 153-
156	malandros de Pueblo Nuevo, así que me retiraron,	155
157	después estudie privado y casi no tenía clase, y mi	hábitos
158	mamá pagando el colegio, así que no termine el	saludables 156
159	bachiller y me puse a trabajar, pero saque el bachillerato	
160	por las misión Ribas, porque es la única manera de que	
161	a mi edad uno pueda adaptarse y sacar el bachillerato,	salud 160
162	y ahora estoy estudiando Distribución y Logística en la	
163	misión Sucre, yo lo que soy es por lo que he estudiado,	
164	en un tiempo estudie con la logia de los masones y leí	
165	muchos libros sobre metafísica, y uno de mis libros	
166	favoritos tenía que ver con Jesús místico, que va más	

167	allá de la vida de Jesús como están en los evangelios	hábitos
168	sino que va a darle un significado más profundamente	saludables166
169	espiritual, por ejemplo allí aprendí que la muerte no	educación
170	existe, sino que es un estado de la materia, y claro yo	informal167
171	tengo una biblia y la leo también, y asisto a una iglesia	proyectos no
172	cuando me provoca pero no pertenezco a ella, voy	concluidos168-
173	cuando quiero sentirme en contacto con gente que	173
174	quiere estar como yo más cerca de Dios, pero uno está	
175	cerca de Dios cuando le hace el bien a los demás.	
176	<b>Pregunta 6</b>	seguir
177	¿Para ti, en base a tus expectativas, ¿cómo la	aprendiendo176-
	educación podría mejorar la manera como concibes y	177
	disfrutas tu bienestar?	
	<p>Quando yo estudio aumenta mi autoestima, uno se siente gente como los demás, aprender es muy importante porque te mantiene actualizado, uno sabe no solo lo que pasa en el mundo, sino que uno piensa porque están pasando las cosas como están pasando, por eso me gusta leer, porque te ayuda a pensar, ahora que no estoy leyendo, siento que no tengo la misma fluidez al hablar, por eso me disculpo sino he tenido la fluidez que a lo mejor ud. quería, digo yo.</p> <p>Además, uno aprende a cuidarse, aprende lo que es bueno para la salud, lo que uno debe comer o no, mi hermana no entiende, hoy hizo sopa y yo había comprado repollo, no le echo el repollo a la sopa, yo la raye y le eche vinagre y me lo comí porque si no se pierde, pero ¿por qué no le echó el repollo a la sopa? Porque se le olvidó, no está pendiente de echarle vegetales a la comida, yo compré muchos vegetales, porque uno es lo que come, y eso lo aprendí con un médico dando una charla que pasaron por la radio.</p> <p>La música también es importante, yo estude cuando era joven en el conservatorio de música cuando estaba de directora Yuyita Chiossone, y aprendí a tocar piano, yo me sentía excelentemente bien allí, pero mi papá me saco porque decía que la música no daba para comer, y te voy a decir algo, yo visito a algunos compañeros que tuve en la escuela de música y todos son unos profesionales y trabajaron para el ministerio de educación, y ahora tienen sus casas muy cómodas, y gracias a la música, por eso es que me gusta escuchar música. También me gusta leer, porque uno nunca termina de aprender, no importa la edad.</p>	

--	--	--

Técnica: <u>Entrevista</u> Fecha: julio agosto 2025 Lugar: <u>comunidad</u> Versionante: <u>Edita Rodríguez</u> Identificación del Versionante: E.R.		
Líneas	Informante:	Categoría - Subcategoría
1	E.R.	
2	Pregunta 1	
3	Cuéntame un poco acerca de tu experiencia de vida,	
4	y tu cotidianidad, especialmente ahora como adulto	
5	mayor	
6	Bueno amigo, buenos días, es un placer que tú hayas	Definición de
7	pensado en mí para para participar en tu trabajo.	vejez 7
8	Estamos listos, esta que está aquí tiene 65 pero mi amor	Resiliencia 8-10
9	la vejez es un estado de ánimo. Yo no sé el 16 de	
10	septiembre del año 1960, ya sabes que en aquellos	
11	tiempos las épocas eran duras, nosotros venimos de una	
12	familia netamente pobre y analfabeta. Mi papá estudió	
13	hasta quinto grado, pero tiene un libro, amigo, que es	
14	“el libro gordo de Petete” que tiene de todo y sabe	
15	muchísimo de ese libro.	
16	Mi mamá no sabía leer ni escribir, desde que yo	
17	empecé a tener noción de mí, ¿verdad? Me acuerdo que	
18	nosotros teníamos una casita de bahareque, y en la	Sabiduría,
19	casita teníamos tres cuartos y un fogón que lo hizo en	experiencia 19-
20	mi mamá de cemento para poder cocinar, nosotros	22
21	vendíamos leña a granel, a nosotros nos traían la leña	
22	y nosotros teníamos que acomodarla palito por palito	
23	para poderla vender y poder subsistir, y que gracias a	Roles sociales
24	Dios mi mamá, a pesar de que era una analfabeta, ella	23-24
25	era muy inteligente, intelectualmente sin conocimiento	

26	educativo, pero en experiencia era una mujer muy	Vínculos
27	sabia.	sociales
28	Mi papá, un hombre criado como los de antes, que	significantes 27-
29	era su santa voluntad la que se hacía, él trabajaba todos	29
30	los días en una bicicleta de reparto, hasta que un día le	29-32
31	dieron un cargo en la policía, allí él se vestía de blanco	32
32	amiguito, de blanco con un pantalón de caqui, me	vínculos
33	acuerdo que mi impresión más grande era cuando	familiares
34	llegaba mi papá, todos nos poníamos en la ventana,	33-36
35	esperándolo que llegara, porque él era la luz de todos	
36	nosotros, somos éramos seis hermanos y todos criados	
37	con la ley de los hombres, el mayor era él que mandaba	
38	después que mi papá no estaba, incluso sobre mi mamá,	
39	claro pero mi mamá como te digo era muy sabia.	
40	Así pasó mi vida, yo tenía mucho recelo con mi	
41	papá, celos, no, yo tenía no sé, a mí no me gustaba mi	
42	papá cuando estaba chiquita, porque mi papá todo era	
43	mi hermana, mi hermano menor y bueno yo era como	
44	el sandwiche que solamente daba un poquito de sabor a	aceptación 44-45
45	las comidas y ya, pero eso se fue acabando porque yo	
46	entiendo que mi papá, lo que quería era enseñarme	
47	porque mi hermana era la toñequita porque era la	
48	grande y era la chupamedia de mi papá y mi hermanito	
49	porque era el más chiquito, yo quedaba relegada como	logros familiares
50	todo sandwiche, pero eso se pasó, eso se quedó en el	49-52
51	tiempo y bueno, uno con los años va aprendiendo que	
52	lo que hacen nuestros padres es por bien de nosotros,	
53	claro, gracias a Dios mi papa' y mi mamá fueron	
54	excelentes padres.	
55	Mi hermano mayor, que ya está difunto, era criado	
56	como mi papá, con la ley de los hombres, pero eso sí	
57	era un hombre muy trabajador, me acuerdo que cuando	
58	él estaba estudiando que ya se iba a agrandar de	
59	profesor, que acuérdate que maestro era una profesión	
60	muy de élite, esto eran las grandes especialidades como	
61	ser médico, eran las profesiones más solicitadas, bueno	
62	mi hermano se graduó de maestro en la Miguel José	
63	Sanz y él para poderse comprar un flux, tenía que	Relaciones
64	trabajar desde las tres de la mañana vendiendo	femeninas
65	empanadas en el teatro Rialto, que yo no sé si tú te	predominantes
66	acuerdas y en el teatro Venezuela, que eran unos cines	sobre las
67	espectaculares en aquellos tiempos y recién	masculinas 64-
68	inaugurados, se iba a las tres de la mañana, cuando	66
69	terminaba de vender las empanadas, agarraba un	

70	cajoncito para limpiar zapatos y él mismo se forjó sus	
71	cosas para graduarse y todo eso. Con relación a mí, no	
72	mi amor, yo toda la vida he sido una niña toñeca de	
73	mamá y de papá, con mis recelos de niños estúpidos,	
74	pero eso es parte de la adolescencia y todos pasamos	
75	por allí.	
76	Respecto a mi abuela y mi abuelo, yo los escuché	
77	nombrar, <b>mi abuela por parte de mi papá se llamaba</b>	
78	<b>Zenobia, nunca la conocí pero mi papá hablaba muy</b>	
79	<b>bonito de ella, de mi abuelo nunca habló,</b> de mi abuela	79-80
80	por parte de mi mamá, me acuerdo que se llamaba	
81	María Alejandrina y mi abuelo se llamaba Manuel, no	
82	los conocí, yo me acuerdo haberlos visto solo una vez	
83	que mi mamá nos llevó para Acarigua, entonces nos	Logros
84	dijo, escóndanse detrás de aquella mata de Tamarindo	personales
85	que voy a visitar a su abuelo, y nos metimos detrás de	83
86	esas matas y nos quedamos ahí hasta que ella salió, de	
87	visitar a su familia en Acarigua, claro, ese era un viaje	Vínculos
88	que nosotros anhelamos toda la vida y bueno nosotros	familiares 89
89	no lo conocimos propiamente, propiamente no nos	Relaciones
90	conocí.	femeninas
91	con relación a estudios mira, mi sueño inicial de	predominantes
92	estudios era convertirme en ingeniero civil, pero	sobre las
93	nosotros éramos muy pobres y nuestras capacidades de	masculinas 90-
94	dinero y financieras no eran nada provechosa. Bueno,	93
95	dejé los estudios cuando tenía tercer año y me fue a	Logros
96	aventurar con <b>mi hermana que ya se había graduado de</b>	personales
97	<b>enfermera,</b> se fue para Maracay y allá saque mi cuarto	resiliencia 96-99
98	año, regresé a terminar el bachillerato, y como mi papá	
99	a los diecisiete años, faltando dos meses para diez y	
100	ocho años, me inscribí en la policía y resulta que quedé,	
101	<b>y fui policía, policía de parquímetro,</b> pero entonces	
102	nosotros estábamos haciendo cursos, me enamoré como	
103	una estúpida también de un bombero que es el padre de	
104	mis hijos, que gracias a él los tengo pero no ese el fin	
105	de un matrimonio, el fin de un matrimonio es que dure	
106	para toda la vida, como nosotros decíamos me casé por	
107	las tres cosas: por civil, por la iglesia y por pendeja y	
108	bueno <b>tuve mis tres hermosos y lindos bebés,</b> el último	
109	no tenía trabajo, <b>mi marido se había ido cuando yo</b>	Vínculos
110	<b>estaba embarazada de este último y a los dos meses de</b>	familiares 109-
111	<b>estar embarazada se fue teniendo una niña de dos años</b>	111
112	<b>y uno de cuatro años y se fue hasta el sol de hoy no sé</b>	
113		

114	dónde está, no me interesa y espero que le vayan muy	
115	pero muy, pero muy, pero espectacularmente bien.	
116	El día que estaba pariendo mi último hijo que nació	
117	un siete de enero día después de los reyes magos en el	logros 117
118	año 1985 ese día tenía yo la presentación de mi prueba	
119	para entrar a la escuela de enfermería que en esa	Vínculos
120	oportunidad hacían auxiliar el enfermería en el INCE	familiares
121	profesional y me fui lo dejé abandonado en el hospital,	122-124
122	gracias a Dios con mi hermano, es mi hermano chiquito,	
123	presente, yo lo paría a la una y día de la de la mañana y	
124	a la seis la mañana yo estaba en la casa sindical	
125	presentando mi examen para enfermería a las diez de la	autoconcepto
126	mañana ya estaba nuevamente en el hospital, nadie se	autoestima 127-
127	enteró que yo había salido y bueno aquí estoy, yo le	129
128	digo a mi hijo que fue el hijo abandonado porque yo	proyecto de
129	desde que él nació prácticamente lo deje de solo. Al	vida
130	año terminé de estudiar, gracias a Dios, exactamente un	129-137
131	seis de diciembre que es el cumpleaños de mi hermana	
132	me gradué y hasta el sol de hoy 35 años en el hospital	
133	central Antonio María Pineda, porque después de	
134	auxiliar de enfermería, me gradué de técnico superior	
135	en enfermería, hice un diplomado en educación para	
136	ejercer como educadora en enfermería, no se me dio	
137	porque los muchachos ahora no están por estudiar, y por	
138	tener un buen conocimiento de sus profesiones sino	
139	simplemente tener algo, no sé, todavía no entiendo esa	
140	ideología que ellos tienen ahorita. En el 2000 me gradué	Autoestima140-
141	de licenciada en enfermería, hice otro diplomado en la	142
142	ciudad de Quibor. Gracias a Dios yo tengo mis hijos	espiritualidad
143	profesionales, que no les gusta su profesión, eso es otra	142-143
144	cosa, pero ahí van.	proyecto de
145	Respecto al amor, cuando mi hijo menor nació en un	vida
146	7 de enero yo le dije mira mi amor, aquí estás, estas	144-152
147	naciendo, te prometo que yo nunca le voy a poner un	
148	papá a Uds. porque Uds. son mi sol, mi vida y mi todo.	
149	Exactamente cuando cumplió 18 años conocía un	
150	muchacho muy trabajoso, pero era tremendo chulo, y	
151	bueno duramos un año y medio de relaciones, donde me	
152	robó cuatro millones de bolívares y aquí estoy 20 años	
153	después feliz y contenta, hermosísima bellísima, trabajo	
154	a nivel privado en una clínica de Cirugía plástica, me	
155	siento hermosa me siento feliz y bueno, que aspiro o	
156	espero yo para el futuro, mi futuro es vivir un día a la	
157	vez, claro con proyectos, pero los proyectos, uno no	

158	tiene futuro, tiene presente para vivir, para disfrutar	definición de
159	después de los 50 años, y me puedo dar el Lujo de decir	vejez:
160	que voy a cumplir 65 años, bien vividos para el futuro	salud 157-161
161	lo único que quiero es tener posibilidades de viajar para	
162	donde yo quiero, pueda, poder ayudar a mi familia en	como actitud
163	lo máximo que pueda y bueno ya lo que queda de aquí	161-162
164	en adelante es mucha ganancia, mis proyectos son vivir,	
165	disfrutar, hacer amistades, corregir lo que se haya que	estadio 164-165
166	corregir y bueno olvidar lo que se tenga que olvidar, no	actitud positiva
167	hacerle caso a la gente envidiosa porque si tú te	ante la vida 166-
168	consigues a alguien que está agresivo, aléjate, aléjate,	167, 69-170
169	dile que disfrute de lo que tiene y que tú vas a disfrutar	percepción
170	de lo mucho o de lo poco que tengas y de lo que quieras	social
171	vivir, siempre párate, véase en un espejo y diga: yo soy	167-169
172	lo más lindo, yo soy lo más hermoso, yo voy palante y	170-172
173	que Dios es lo más grande de este mundo y que es la	
174	prosperidad para todo el mundo.	
175	En resumen, el futuro ya no existe para una persona	dolencias 173-
176	de 50 años, simplemente tiene uno el pasado y vivir es	175
177	vivir día a día, aunque la vida es una tómbola como dice	expectativa ante
178	la canción, tú no sabes si hoy estas y mañana no estas,	la vejez 175-180
179	o dentro de un ratico, la vida es eso, vivir según tus	
180	posibilidades yo quisiera vivir 100 años, pero con esta	
181	actitud, eso es lo único que yo desearía y que me	
182	mortifica en la vida, fíjate que nada, tal vez	
183	comprometerme con algo y no poderlo realizar, pero	estadio 181-184
184	como te dije (canta la tómbola) estamos ahorita y más	
185	tarde quien sabe.	
186	<b>Pregunta 2</b>	autodefinición
187	En base a tu experiencia personal y tu experiencia	184-185
188	con el trato con otros adultos mayores ¿cómo concibes,	
190	que significa para ti, ser adulto mayor?	
191	Amigo, la vejez, es como si me preguntaras, que es	actitud ante la
192	salud, es el estar bien tanto física, mental, y	vida 190-191
193	espiritualmente, estar libre de enfermedades, aunque tú	salud 190
194	nunca estás libre de enfermedades, tú nunca estás libre	autodefinición
195	de cualquier cosa que te preocupe, tú nunca estás libre	193
196	del paso del tiempo, Entonces, la vejez, es un estado, sí,	auto
197	pero cada quien se lo toma según como mejor le parece,	determinación
198	como la adolescencia, la niñez, todo eso, desde mi	194-196
199	punto de vista la vejez es simplemente algo que los	actitud ante la
200	demás inventaron para querer hacerse víctimas.	vida 196-197
201	La vejez es lo más lindo, dentro de mi edad, que uno	
202	tiene ¿por qué? Porque tienes experiencia, tienes	



203	vivencias, lo que todo mundo llamaría años, no es así,	espiritualidad
204	la vida no se comparte de años, eso es según la gente,	199
205	pero la vida no es el paso de los años, la vida es como	autoaceptación
206	tú quieras y decidas vivirla. Si tú quieres ser un niño,	200-202
207	vas a ser un niño, si quieres ser un adolescente, vas a	auto
208	ser un adolescente, porque yo conozco mucha gente que	determinación
209	tienen 14, 15, 18 años y viven como ancianos ¿verdad?	203-205
210	Como unos ancianos en qué sentido, en que todo le	auto
211	molesta, tiene un hay aquí, un hay allá, un me dolió	determinación
212	aquí, no, chico, no, la vejez es como tú viviste, y como	206-209
213	piensas vivir, no, que piensas vivir, no, porque ya yo no	def de bienestar
214	estoy pensando en cuántos años voy a vivir, y yo estoy	salud 209-213
215	pensando en qué momentos voy a vivir, qué vida me	
216	quiero dar.	
217	La vejez para mí es cada momento, cada instante	auto
218	vivido mientras tenga salud, porque cuando no hay	determinación
219	salud, mientras no me enferme, mejor dicho, del resto,	214-217
220	vejez es un estado del tiempo, algo que alguien se	
221	inventó ¿verdad? Entonces la vejez dejémosela a la	
222	gente que a pesar de que tengan 14, 15, 18 años, 25 años	
223	piensen que están cansados, yo no estoy cansada, yo	
224	quiero seguir en esta vida, como te dije, son 65 años	salud 221-222
225	vividos y de momentos creados.	
226	<b>Pregunta 3</b>	
227	<b>Comenta sobre los aspectos o elementos de tu vida más</b>	
228	<b>relevantes, importantes, que describen tu bienestar</b>	
229	Amigo, bienestar es salud, es felicidad y es cómo te	
230	sientes contigo mismo, cómo ves tú la vida, Mientras...	salud 227-228
231	Hay un dicho que dice que mientras tengamos salud lo	
232	demás viene por añadidura. Yo soy feliz, yo tengo	recreación 229-
233	bienestar porque tengo una buena vida.	230
234	Mi bienestar falla momentáneamente, cuándo tengo	
235	madre dolor de cabeza, cuándo uno de mis hijos está	
236	enfermo, o tienen algún percance, pero del resto	
237	felicidad, bienestar es como tú ves la vida. Lo que te	
238	expliqué ahora, mira, tú lo primero que tienes que hacer	
239	cuando te despiertas es mirarte en un espejo, además de	como propósito
240	agradecerle a Dios por supuesto, por haber despertado	236-237
241	con buen pie, lo primero que tienes que hacer es mirarte	informal 238-
242	en un espejo y ver en qué condiciones estás, y si no te	239, 241-243
243	gustan las condiciones en dónde estás ¡Cachetéate!	sentido de vida:
244	coño e tu madre, cachetéate, y di que tú eres lo mejor,	valores 240-241,
245	tú eres primero tú, segundo tú y tercero tú ¿Por qué?	244-248
246		



247	Porque el bienestar te lo das tú mismo, el bienestar no	
248	viene condicionado con nadie.	
249	Solamente se interpone en tu bienestar una persona	
250	o las condiciones te quitan tu bienestar es cuando tú	reflexionando en
251	dejas que otra persona o las condiciones de la vida se	el pasado 248-
252	interpongan y	250
253	no dejan que tú sea feliz. Ser feliz es la mejor condición	informal 251-
254	de bienestar que puedes tener. La salud es la mejor	252
255	condición de bienestar que tú puedes tener, y si tienes	
256	salud, tienes buena vida y tienes buenas condiciones	sentido de vida:
257	para tenerla, no le pidas más nada a la vida. Sesenta y	valores 254-258
258	cinco años ya es muchísimo con salud.	
259	Solamente la persona que esté dentro de ti es la que	
260	condiciona tu vida. Es ella la que decide cómo vas a	
261	estar. El yo personal es la que te va a decir cómo te vas	oportunidades
262	a sentir cada día y cómo vas a manejar todas las	258-262
263	disidencias de la vida, como te dije también	
264	anteriormente, yo primero, yo segundo, yo tercero, no	
265	dejes nunca que nadie condicione tu vida, si tu ves a	auto
266	alguien que está peleando contigo, aléjate, aléjate, no le	determinación
267	des la oportunidad de cambiar tu bienestar, uno tiene	263-267
268	que ser feliz en las condiciones que esté, porque si	
269	tienes salud, como te dije, lo demás viene por	
270	añadidura.	
271	Pregunta 4	logros 268-271
272	Comenta sobre los aspectos o elementos que te harían	
273	falta para mejor la percepción de bienestar en tu vida	
274	personal	
275	Mi sensación de bienestar no me la va a mejorar	espiritualidad
276	nadie, porque yo tengo un buen bienestar, porque una	272-282
277	de las condiciones del bienestar es tener salud, tengo	
278	salud. A todas estas te me dices ¿qué me hace falta? me	
279	hace falta plata, amigo, plata, para irme a disfrutar por	
280	todo mi país.	
281	Pregunta 5	
282	En base a tu experiencia personal, ¿cómo la	
283	educación que has recibido ha determinado la manera	
284	como concibes y disfrutas tu bienestar?	
285	Bueno amigo, esa es una pregunta muy intrínseca,	
286	porque eso es cuestión de cada quien, según sus	
287	necesidades, uno dice "quiero aprender esto". Mi mejor	
288	ejemplo fue mi madre, mi madre como ya te dije, mi	
289	madre no tenía ningún tipo de educación formal, no	
290	sabía leer ni escribir, apenas firmaba y bueno, a pesar	

291	de ser una analfabeta nata, <b>crio seis hijos espectaculares</b>	proyecto
292	<b>con todos sus hermosos y lindos valores,</b> como te dije	educativo 287-
293	era una mujer muy sabia, y me imagino que eso lo	289
294	aprendió de sus padres, del ejemplo de la gente, en sus	espiritualidad
295	experiencias de vida.	290.292-295
296	A uno no le hace falta nada ni nadie, todo mundo lo	
297	que tiene que tener son sus valores para convivir, y los	
298	valores de cada quien son distintos, yo puedo pensar	autoaceptación
	una cosa de lo que es la vida, tú tienes un concepto	295-297
	distinto al mío de lo que es la vida, y bueno, eso es	
	intrínseco en cada quien, los adultos mayores, ya no	
	tenemos futuro, tenemos el presente y tenemos un	
	pasado y nos deleitamos con el pasado si lo vivimos	
	bien. Y como te digo, mi mejor ejemplo fue mi madre,	
	mi madre, ella todo lo quería saber, le fascinaba viajar,	
	la menos oportunidad que tenía le robaba, el carro a mi	
	papá y nos montaba a toitos en esa camioneta y no	
	íbamos pá el mundo porque ella <b>nos decía que tenemos</b>	
	<b>que vivir la vida porque es lo único que tenemos real</b>	
	<b>nosotros.</b>	
	Acuérdate de eso, las experiencias de cada quien	
	condiciona su manera de pensar, Intrínseca para cada	
	quien, cada quien tiene su manera de pensar y bueno la	
	educación la lleva cada quien, dependiendo de muchas	
	cosas, de tus padres, las experiencias vividas, de los	
	valores, depende de la educación formal, de las	
	instituciones, lo que aprendamos y no solamente de las	
	instituciones, de lo que nosotros queramos aprender.	
	Eso otra cosa, que bueno, la del ambiente, <b>dicen que el</b>	
	<b>ambiente condiciona a uno,</b> yo no pienso eso, yo pienso	
	<b>que uno puede salir de cualquier ambiente y hacerse una</b>	
	<b>mejor calidad de vida,</b> dependiendo de nuestras	
	necesidades. Y bueno, la educación ayuda para	
	conseguir plata, para viajar (risas)	
	Y así como mi mamá, tuvo seis hijos profesionales,	
	yo crie mis seis hijos, tengo tres paridos y tres criados,	
	todos profesionales, uno solo que no es profesional	
	formal, pero es un gran profesional con valores, en	
	creencias, en sabiduría, y bueno, lo importante de todo	
	esto es que <b>Dios nos da cada día una nueva oportunidad</b>	
	y es con él y más nadie te va a crear a ti una vida sana,	
	feliz, con todo lo que tú quieras lograr, sino te basas en	
	ese señor que es nuestro gran y poderoso creador, el que	
	nos dio la vida, porque sin él no pudiéramos estar acá,	

	<p>Dios es lo más grande que nosotros tenemos, y bueno ya a esta edad nosotros tenemos que ir recordándonos más de él, que es la única salvación, la única fuente de vida y que es el que nos va a llevar y nos va a traer por los caminos que nosotros queramos forjarnos. Otra cosa, amigo, nunca dejé de soñar, nunca dejé de crecer y todo lo que pones en manos de Dios siempre se multiplica.</p> <p><b>Pregunta 6</b></p> <p>¿Para ti, en base a tus expectativas, ¿cómo la educación podría influir en mejorar la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?</p> <p>Lo único que yo quiero aprender, que podría mejorar mi sensación de logro personal es ser médico veterinario. De verdad, me encantaría ser médico veterinario a esta edad. Tengo la oportunidad y creo que lo voy a hacer si Dios me lo permite porque ya quedé seleccionada para estudiar veterinaria en Martín Luther King, y espero lograr esa meta. Y bueno, y nosotros los adultos mayores tenemos que dar gracias a Dios porque amanecemos, porque respiramos, porque ya hemos vivido nuestra vida, queremos vivir más por supuesto, pero ya después de los 50, después de los 60, a partir de ahí ya más que expectativas en la vida, es experiencia.</p>	
--	--	--

Técnica: Entrevista Fecha: julio agosto 2025 Lugar: Universidad Yacambú  
Versionante: Félix Gil

Identificación del Versionante: F.G.		
Líneas	Informante: Félix Gil	Categoría - Subcategoría
1	F.G.	Categoría emergente:
2	Pregunta 1	
3	Cuéntame un poco acerca de tu experiencia de vida,	.
4	y tu cotidianidad, especialmente ahora como adulto mayor	
5		Auto percepción y aceptación de Identidad. 10-11,14-16,18-20
6	Bueno, déjenme y le cuento quien soy yo, si me	
7	acuerdo todavía, yo soy un inquieto muchacho que	Códigos: Adaptación perseverancia 22-24
8	nació en la parroquia La Candelaria, la parroquia de	
9	José Gregorio Hernández y viví en los Magallanes en	educación 32-35
10	Catia. Tuve otros asientos, pero básicamente ese fue mi	
11	sitio de crecimiento, de formación porque fueron todos	Logros de vida 36-45
12	esos primeros años. Fui un chamo de esos que llamaban	
13	antiguamente formado " por el temple de la calle" y los	
14	amigos, los que uno llamaba los amigos, que bueno que	
15	lo ayudaron a conducirse dentro de esa trama que	
16	significaban "oye los años 60" Sí, porque yo nací por	
17	allá en los 50. Después, fui medio deportista, me	
18	gustaba mucho el deporte, de hecho, practiqué el	
19	Basquetbol con fines profesionales, el béisbol como	
20	distracción y algún otro que no recuerdo bien. A bueno,	
21	me dedique también en algún momento cuando estaba	
22	en el liceo con el billar, entonces con el billar me	
23	conseguía el almuerzo, porque había sitios que eran	
24	billares donde la gente iba y apostaba, jugaba y	
25	apostaba.	
26	Este juego, el billar, más que solo el pool, me	
27	empezó a llamar la atención y bueno, y me puse a	
28	practicarlo, practicaba, pasaba horas después del liceo,	
29	me metía en ese negocio y duraba un par de horas	
30	practicando, afinando la puntería, viendo a los que	
31	conocían del tema, jugar, etcétera, entonces, cuando	
32	llegaba al medio día que la gente llegaba a almorzar a	
33	apostar, entonces yo me hacía él que no sabía jugar	
34	mucho, que no sabía jugar muy bien y los tipos decían,	
35	no vamos a jugar contra este chamo, vamos a sacar el	
36	almuerzo y resulta que bueno salían cocinados,	
37	entonces yo tenía mi almuerzo garantizado, porque los	
38	derrotaba y se daban cuenta que era que yo me hacía el	
39	loco para jugar, bueno, después entre otras cosas me he	

40	quedado el mundo del dibujo, el mundo del dibujo que	
41	me permitió graduarme y hacer vida y estudiar y poder	
42	tener a mis hijos, bueno, hacer todo lo que alguien hace	
43	para conformar, que se podía hacer, para conformar una	
44	familia.	
45	Y bueno, me forme, oficialice mis estudios en la	
46	Universidad Central y estudié gracias a Dios, la carrera	
47	de Antropología, que me permitió después trabajar,	
48	emigrar y me permitió desarrollarme en el área de	
49	investigación, estuve en el IVIC también y ha sido una	
50	vida siempre próxima a la academia, a la docencia y a	
51	la investigación dentro del campo docente y por	Convivencia con
52	supuesto dentro de la antropología, desde joven era	los abuelos 51-
53	investigador y aplicado a la docencia también, y	53
54	pasaron los años y me convertí en adulto mayor, pero	
55	sigo haciendo lo que me gusta hacer que es la docencia	
56	y la investigación que básicamente es lo que	
57	básicamente ocupa mi tiempo.	
58	Bueno, mi estimado profesor, muy buenos días, un	
59	placer poder ayudarlo para que alcance el éxito en su	
60	nuevo grado. Bueno, con respecto a la primera	
61	pregunta, yo no tuve la fortuna de conocer a mi abuelo,	Educación férrea
62	porque el falleció mucho antes de que yo naciera. Y a	60-63
63	mi abuela sí la conocí muy bien, la conocí desde niño,	
64	desde muy niño, ella me vio nacer, y tuve con ella un	Abuelos como
65	acompañamiento desde el año, como hasta los 20 años,	cuidadores 63-
66	si mal no recuerdo, aproximadamente. En ese tiempo,	68
67	la acompañaba, una de mis tías, que le decíamos	96-98
68	cariñosamente la negra, Carmen Ester Gil, era una	
69	mujer muy bella, joven, una morena perfilada, una	
70	mujer muy bella, y bailaba rumba, chachachá, bossa	
71	nova, esa mujer era una artista, había que verla	
72	bailando.	
73	Bueno, y que le puedo decir en ese proceso, yo la vi	
74	convertirse en una adulta mayor, era una mujer de un	
75	carácter muy férreo, como esas mujeres típicas de la	
76	década de los años 20, 30, 40, donde no había chance	
77	para la guachafita ni el desorden, ni las imprudencias,	
78	nada de eso. Y ella me crió, por razones, es que mi	
79	madre, que también hizo mucho por mí, era la que	
80	trabajaba, mientras mi otra tía era la que la cuidaba,	
81	pues la acompañaba, en la casa y hacia los oficios de la	
82	casa, así la ayudaba en todo eso, aunque era una mujer	
83	muy fuerte y muy dinámica y bueno y un carácter que	

84	Dios se lo bendiga, una mujer muy férrea, creo que no	
85	era así en alguna etapa de su vida sin embargo, la	
86	pérdida de su esposo dejándola con cinco hijos, bueno	
87	fue muy difícil, hubo cambios importantes en el modo	
88	de vida, porque vivían bien, el señor tenía buenas	
89	entradas económicas, era cubano, era cubano de los	
90	blancos que se había venido con parte de la familia,	
91	cuando llegaron los comunistas a Cuba, entonces ellos	
92	decidieron que no se iban a calar esa vaina y se fueron	
93	de Cuba y se vinieron a Venezuela y aquí hicieron su	
94	vida y murieron aquí.	
95	Mi abuela era blanco, alto, un tipo bien parecido, lo	
96	conozco por fotografías y referencias, siempre iba con	
97	un palto blanco, característico de esa época cubana, con	
98	sombrero de ala ancha y de medio lado, bueno fumaba	
99	y bebía, sobre todo el beber lo llevó a la tumba,	
100	básicamente de los cuentos que me echaron porque mi	
101	mamá digamos siendo muy joven, una adolescente era	
102	quien lo cuidaba, entonces convaleciente, ella le	
103	buscaba los cigarros, y la carterita de agua ardiente,	
104	entonces ese es el drama, entonces me abuela, ese ante	
105	esa situación, bueno tuvieron que mudarse del sitio	
106	donde vivían, vivían en Maripérez, que era la zona por	
107	donde este el teleférico que va al Ávila, era una zona	
108	para los ricos, mi abuela entre otros personajes cargó a	
109	Musiú Lacavalerie, lo cargaba de niños y a otros	
110	personajes que después se hicieron famosos que	
111	terminaron en la farándula, y de allí fueron a parar a los	
112	Magallanes de Catia número 223, donde terminaron por	
113	desarrollar toda la vida.	
114	Entonces, mi madre trabajaba, trabajaba mucho para	
115	llevar el sustento a la casa y mi tía cuidaba a mi abuela,	
116	aunque mi abuela no necesitaba ni cuidados ni	
117	vigilancia, pero bueno, pero era la encargada de	
118	desempeñar ese rol y a su vez las dos, mientras mi	
119	mamá trabajaba todo el día, me cuidaba, pero era un	
120	cuidado férreo, casi como en el ejército. Y claro, barrio	
121	al fin, había las tentaciones de todo tipo y ella no me	
122	dejaba salir abiertamente y si yo salía a jugar con los	
123	demás muchachos, bueno, ella estaba allí en la acera	
124	vigilando, viendo donde iba, no me dejaba ir a la casa	
125	de los otros muchachos, sino que todos fueran a la casa	
126	para ella mantener el control, la vigilia, etcétera. Ella no	
127	me hablaba mucho de su esposo, de mi abuelo, más me	

Relaciones familiares: predominancia de la figura femenina y ausencia de la masculina 103-105, 166-167

Cambios fisiológicos 121-123

128	conversaban mis tías y mi mamá, pero eran así como	
129	tráileres, porque había la cultura de que de los muertos	
130	no se hablaba mucho en la casa, entonces, yo ignore	
131	muchas cosas, que después con el tiempo, viviendo	
132	fotos y preguntándole a mi tía Carmen Esther, que me	Def de carácter
133	cuidaba y me llevaba al colegio y me iba a buscar.	131-134
134	Yo creo que de allí me viene lo de la antropología y	
135	lo de la historia, porque ella era como una especie de	
136	anticuario, que guardaba que si los primeros zapatos,	
137	el tetero, la cuna, entonces había un cuarto que era como	
138	una cápsula del tiempo, donde no solamente habían	
139	álbumes de fotografías, sino objetos de una cantidad de	
140	gente, y ella era una especie de guardiana del tiempo,	
141	de los recuerdos de toda la familia, pero también era una	Relaciones
142	mujer muy férrea, y esa cosa aprensiva en algunos	familiares 140-
143	momentos, esa fuerza de carácter se vio aumentada con	146
144	un accidente que sufrieron en una oportunidad con otra	
145	de las hermanas, en una situación que casi pierden la	
146	vida, y a partir de ese momento, bueno, la vida les	
147	cambió a ambas, estaba yo todavía niño, y bueno,	
148	entraron en un en un ciclo con mi abuela, sobre todo de	
149	enfermedad, de dolores, yo la acompañaba mucho al	
150	médico, al hospital militar, recuerdo que íbamos porque	
151	mi tío que era el único varón, era militar, y los militares,	
152	en aquella décadas de los años 60, sobre todo de los 50,	
153	60, gozaban de un gran prestigio, y toda su familia	
154	estaba atendida, gozaban de unos privilegios que los	
155	demás mortales no tenían, y gracias a eso pues ella vivió	
156	muchos años, como hasta los 80 años, algo así.	
157	Comencé a crecer, ya deje ser el niño que lo	
158	controlaban como un muñequito, como un robot, entre	158
159	a la adolescencia, la rebeldía, conocí el rock, conocí las	
160	drogas y conocí al sexo, en ese orden, y entonces bueno,	
161	nada, empecé a despegar, hasta que como a los 20 años	
162	decidí irme de la casa, porque ya era insoportable, me	Relaciones
163	abuela discutida por cualquier cosa, ya estaba ya en la	familiares:
164	etapa de adulta mayor, mi tía, estoicamente se calaba	predominancia
165	aquello, pero yo no, porque sentía que ya la cosa había	de la figura
166	entrado en una especie de maltrato, yo era como como	femenina y
167	el objeto para el desahogo y ese desahogo pasaba por	ausencia de la
168	golpizas, por la agresión física, no solamente verbal	masculina 166-
169	sino física.	167
170	Entendiendo que yo era hijo único, mis únicos	Logros
171	momentos de escape eran la escuela y mis primos, hijos	familiares 168-
		169



172	de otra de mis tías, mi tía Luisa, que tenía cuatro hijos	
173	y cuando ellos nos iban a visitar aquello era maravilloso	
174	porque acabamos con media casa, inventábamos	
175	cualquier vaina y tengo una prima hermana, más que	
176	primos éramos hermano, ellos me apreciaban, bueno	
177	me aprecian mucho, yo igualmente, porque ellos sabían	
178	que yo estaba sometido a un yugo casi infernal, de	
179	hecho yo tenía amigos imaginarios, todavía los tengo,	Def de carácter
180	pero ya se han ido poniendo viejos como yo. Mi refugio	prejuicios 174-
181	fue el deporte, fue la escuela, después el liceo, con tal	175
182	de mantenerme alejado de esa situación y después ya	Normas 175-177
183	empezando yo la carrera de Antropología, creo que	
184	estaba en el primero, el segundo semestre, a mi abuela	
185	le dio un tumor en el cerebro y falleció, se complicó, las	
186	tías hicieron todos los esfuerzos posibles, mi mamá me	
187	acuerdo, había una cosa que se llamaba que todavía	
188	existe, Ginkgo biloba, pero en aquella época sí era de	
190	verdad, y eso la mantuvo viva unos años, realmente fue	
191	casi mágico, el brebaje, y esa fue la digamos esa esa	Def de carácter
192	historia,	187-193
193	De mi abuelo, sino, fotos y algunas historias, era	
194	jugador de gallo, era apostador, era jugador, un hombre	
195	de la época no, todo el tiempo bien arreglado, bien	
196	presentado, era un galán, usaba unos bigoticos	
197	chiquitos, un hombre vernáculo, y yo fui criado por	
198	siete mujeres, porque mis tías, junto a mi mamá se	
199	hicieron compinches de dos muchachas que vivían en	
200	el barrio y se convirtieron en hermanas pero	
201	literalmente y entonces ellas vivían en la casa con mi	
202	abuela, ella las trataba como hijas y ellas me ayudaron	
203	a criar también, entonces a la final yo fui criado por esas	
204	siete mujeres y la figura digamos paterna que la veía	
205	ocasionalmente que era la de mi tío Willy que lo veía	
206	era cuando salía Franco de la fuerza aérea, porque él era	
207	piloto de combate entonces bueno te podrás imaginar	
208	en aquella época, y él iba una vez al mes, viajaba de	
209	Palo negro, de la base aérea de Maracay y nos visitaba,	
210	entonces aprovechaba y jugaba conmigo me llevaba	
211	juguete, salíamos a pasear, se comportaba como un	
212	padre.	
213	Mi abuela apoyaba todo el tema, porque yo fui	
214	criado como el mero macho machista misógino, te	
215	pongo un ejemplo y con esto cierro, en la casa cada	Predominio...
216	quien tenía sus platos sus cubiertos sus tazas, había un	214-218



217	orden que no se podía alterar bajo ningún concepto,	
218	cada quien tenía un lugar en la mesa, y yo como niño	
219	me atrevía asentarme en otro lado y me daban mi mata	
220	chivo y entonces aprendí que no se podía hacer ese tipo	
221	de cosas, entre muchas otras, fíjate que yo veía a mis	
222	tías limpiando, acomodando, yo me levante a fregar los	
223	platos y entonces mi abuela me decía: deje esa vaina	Definición de
224	ahí, Ud. como que es medio marico, no ve que es el	Carácter 222-
225	hombre de la casa, aquí hay un poco de mujeres, aquí	223
226	está su mama y están todas sus tías, y las mujeres son	
227	las que se encargan de esos oficios, el hombre no, entre	
228	muchas otras cosas, esa fue esa primera gran relación	
229	que yo siento que me marco para el resto de mi vida y	
230	ella me transmitió parte de ese carácter férreo, que	
231	afortunadamente fue el que me hizo no caer en el	
232	perversión y en la perdición, sino que me mantuvo	
233	horizontal porque yo era un muchacho sano, solitario,	
234	introvertido, después fue que me convertí en el	
235	monstruo que soy ahora, pero a mí me costó mucho, de	
236	hecho cuando empecé la universidad, el tema de la	
237	exposiciones fue muy difícil, en el bachillerato fue peor	
238	y lo que me ayudó mucho fue el teatro en la UCV.	
239	Bueno, con mis padres fue otra historia, a Felix	
240	Anton, que así se llamaba a mi padre, era también un	
241	tipo galán, del típico de la época, blanco, de bigotico	
242	pequeño, así como Tin Tan (personaje) motorizado,	
243	tenía una pendeja moto, que mi mamá le quitaba,	recuerdos de la
244	porque mi mamá era una mujer muy bella y se vestía,	infancia
245	se parecía a Gatúbela, la novia ocasional de Batman y	Anhelos 242-
246	usaba unos lentes igualitos, y esos vestidos de flores,	245
247	ceñidos al cuerpo, era espectacular, mis tías también,	
248	todas eran muy bella y entonces el tipo la cautivo, la	
249	enredó y se quedó dormida y la empreño, como dicen	
250	cariñosamente por allá en Quibor, y vino al mundo esta	
251	gloria de la humanidad, este Adonis, este semi dios,	Necesidad de
252	llamado Feliz Alberto Gil y él permaneció conmigo,	Cuidados en la
253	bueno con nosotros, yo creo que yo tenía como un año,	vejez 250-253
254	yo lo único que tengo de él es una fotografía, donde él	
255	me sale cargando, tendría yo, oye, no sé, un año, dos	
256	años, algo así, en la casa, en la casa de mi abuela, en la	
257	casa materna, cargándome, pero mi abuela que era muy	
258	astuta, descubrió que el hombre tenía ya estaba casado	
259	y tenía otra familia, otra señora con otros hijos y	
260	entonces lo despachó de la casa y se convirtió en un	

261	verdadero tabú hablar de él, a veces preguntaba y me	
262	daban mi tatequeto para que no tuviera preguntando	
263	pendejadas y mi mamá era una tumba, no me decía,	
264	como la gente: que tu papá hacía tal cosa...	
265	La única anécdota, era que la gran moto que él tenía,	
266	cuando se iban a la playa, porque iban mucho a la playa,	
267	ella se la robaba cuando la mandaban a comprar pan, a	
268	hacer mandados, se iba en la moto, aprendió a manejar	
269	moto solo, porque mi mamá era una mujer echada	Expectativas
270	palante, creo que tiene, recuerdo alguna foto en una	familiares sobre
271	moto grandísima, poderosa, pero bueno el tipo tuvo que	logros 268-273
272	poner los pies en polvorosa. Después otra anécdota de	
273	él era que al frente delante nuestra casa había una	
274	familia, no recuerdo ahorita el apellido de ellos, pero	
275	eran también cinco hermanos que eran	logros familiares
276	generacionalmente muy cercanos a mí, y las reuniones	274-275
277	que se hacían en una casa o en la otra, ellas iban allá y	
278	disfrutaban de la fiesta y también cuando me abuela	
279	organizaba una fiesta, ellos venían a la casa, pero allí es	
280	la cosa, había una sola hembra, una muy linda por	
281	cierto, Morena y los hermanos tenían facciones como	
282	de indio, eso lo recuerdo, llamaba mucho la atención,	
283	había uno en especial que era el propio indio, el propio	Formación de
284	caribe y en diciembre, que era una época para mí	hábitos 282-284
285	maravillosa, lo sigue siendo pero en aquella época era	
286	inigualable, me cuentan, que el tipo venía porque era	
287	muy amigo de ellos y entonces yo estaba en la calle	
288	tirando triquitraki, vainas de esas salta perico, muy se	
289	me cayó la célula, salta perico y tal y que se yo que eran	Recuerdos 288-
290	los juegos, no había tumbarrancho ni mata suegra ni	292
291	nada de esa vaina, las sempiternas luces de Bengala	
292	italia y entonces yo me ponía con los otros niños, a jugar	
293	y el carajo estaba al frente bebiendo con sus	
294	compinches y dicen que bueno que después que tenía	
295	unos tragos encima, se ponía llorar pero el carajo nunca	
296	se atrevió a cruzarla a la calle, a cruzar de una cera a la	
297	otra, y decirme "mira, yo soy tu papá", me hubiese	
298	gustado mucho porque siempre fue un tabú el tema de	
299	mi padre, o sea, de ese tema ni se hablaba, ni se	
300	pronunciaba su nombre, ni nada próximo a ese tema.	
301	Bueno, ya creí, y la imagen, digamos, paternal, la	logros
302	sustituyó, mi tío Willy.	personales
303	Por otra parte, mi madre, sí, la atendí hasta su	299-302
	fallecimiento, tuve que cuidarla durante algún tiempo,	

304	porque bueno, se enfermó de diabetes, se enfermedad	Identidad como antropólogo, docente e investigador 304-307
305	maldita que acabó con la vida de varios miembros de la	
306	familia, Y después de tanto estudiarla y tener familiares	
307	cercanos que habían fallecido, esa es una enfermedad	
308	terrible, me percaté que era un tema de alimentación,	
309	porque yo, bueno, gracias a Dios, mi mamá, mi abuela,	
310	mis tías, todas, todas, fallecieron por culpa de esa vaina,	
311	pero era la alimentación, el consumo excesivo de	
312	carbohidratos y de todo este tipo de vainas, que a la final	
313	lo mata a uno.	
314	Entonces, mi mamá era una mujer muy dinámica,	
315	echada palante y ella, igual que mi abuela, quería que	
316	su nieto fuera un santo varón, ella siempre decía, porque	
317	yo hablaba mucho, eso me viene de pequeño, parecía	Logros de vida 316-327
318	un disco de 45 revoluciones, elle a veces se obstinaba y	
319	me mandaba a callar, igual que mi tía, decían siempre,	
320	este muchacho va a llegar a ser presidente o militar,	
321	porque coño, manda más que un dinamo y habla	
322	demasiado, pero no, como no estaba de moda, aunque	
323	era una profesión muy respetada, no estaba de moda la	
324	educación, sino los cura, los militares y los políticos,	
325	entonces ella se enfocaba en eso, por lo hablachento,	
326	pero nunca la atinó a pensar que iba a terminar siendo	
327	educador, por eso es que hablo tanto, y mi mamá quería	
328	un santo varón, pues, ella quería un tipo, tú sabes, bien	
329	educado, bien formado.	
330		Logros familiares 333-335
331	De hecho, ella trabajaba en "Selecciones del	
332	Reader's Digest" cuando esa empresa, maravillosa,	
333	funcionaba en Venezuela, y por supuesto, eso nos hizo	
334	tener una biblioteca envidiable para cualquier en	
335	aquella época, y bueno, ya ahí fue donde conocí, entre	
336	otros, a Julio Verne, a Tom Sawyer, el que me	
337	encantaba, a " Sherlock Holmes ", Santos Dumont	
338	pionero de la aviación, fue el primero en inventar el	
339	avión., no fueron Los hermanos Wright, fue Santos	
340	Dumont, que era brasileño.	
341	Eso me generó el sano hábito de la lectura, y era un	
342	muchacho muy aplicado en eso, y después me dio la	
343	oratoria, de la cual he disfrutado durante muchísimos	
344	años. Y tuve la suerte, después que salí de la casa	
345	materna, mi mamá se había independizado, porque ya	
346	decidió, bueno, tener, por fin, después de tantos años,	
347	sometida también a ese yugo y trabajando largas	

348	jornadas, ella se llevaba trabajo para la casa, y entonces	
349	yo la acompañaba, y le decía: "Ma, te ayudo" yo era un	
350	corajito, tendría nueve, diez años", y entonces ella se	
351	reí, me miraba con esa mirada de cariño, de las madres,	
352	y entonces, bueno, ella seguía trabajando, yo me	
353	quedaba dormido, ella me llevaba a acostar, y yo me	
354	imaginó que trabajaba hasta las 10, a las 11, quizás	
355	hasta las 12, hacia las cartas que le mandaban a los	
356	suscriptores y con eso se rebuscaba más dinero, y eso le	
357	permitió hacer algo, que, bueno, yo les estaré	
358	agradecido toda mi vida, que fue inscribirme en un	
359	colegio privado, y yo le decía: pero por que no me mees	
360	en un colegio público, que en esa época eran muchísimo	Vínculos
361	mejores, pero ella ...no porque en los públicos siempre	familiares 358-
362	había mucho desorden y mucha vaina y entonces	359, 366-369
363	estudié con los curas salesianos, bueno la primaria sí le	
364	estudié en varios colegios por allí cerca de la casa y	
365	después en la avenida Andrés Bello en el San Francisco	
366	de la Salle.	
367	Entonces volviendo a los 20 años, ya andaba	
368	callejeando, andaba en algunas cosas, siempre	
369	interesado en hacer una carrera, en hacer vida	
370	universitaria, profesionalizarme, nunca dejé de estar	
371	pendiente de eso, nunca deje de estudiar ni de	
372	formarme, porque ese chip me lo incrustaron en el	
373	bulbo raquídeo y decidí que yo también tenía que partir	
374	y mi mamá había comprado una casa en Guarenas y	
375	entonces bueno yo me fui a vivir con ella allá en el	
376	estado Miranda que era una distancia más o menos	Actitud ante la
377	como desde el obelisco a Quibor unos 30, 35 kilómetros	vida:
378	más o menos pero en aquel momento se consideraba	control
379	que bueno vivíamos en un otro estado, lejos de la capital	emocional
380	y entonces allí comencé en la vida, el rock ya lo había	Aprendizajes
381	comenzado en el bachillerato, después vino todo lo	para la vida 375-
382	demás.	377
383	Después yo pasaron los años, yo estudié	Definición de
384	Antropología, me gradué, me fui a trabajar al Amazonas	carácter 381-384
385	como tres años, aprendí mucho, entendí el rol que	
386	jugamos los seres humanos en la naturaleza y estaba	
387	metido en un proyecto, porque yo trabajaba en el IVIC,	
388	y se iba a dar un proyecto, en un sitio que se llamaba	una etapa más de
389	Quibor, que yo no sabía ni siquiera donde quedaba,	la vida para vivir
390	entonces se dio el proyecto, un proyecto entre el sistema	plenamente 386-
391	hidráulico Yacambú Quibor el IVIC y el museo	388

392	antropológico, el museo arqueológico se llama en esa	391-392
393	época de Quibor y yo salte de la Amazonia para el	
394	estado Lara, aquí me vine tuve los proyectos los	
395	primeros cinco años después la gente que me había	
396	ofrecido Villa y Castilla se fueron yo me quede aquí ,	
397	empecé a trabajar en Fundacultura, me traje a mi esposa	
398	con los niños, compramos una granja en El manzano.	adaptación:
399	Mi madre que se había casado con un mari novio que	sobreponerse a
400	tenía desde hace años porque ella después que había	los cambios
401	salido de selecciones de "Selecciones del Reader's	fisiológicos
402	Digest" dio tumbos por algunas partes y terminó	396-398, 400-
403	trabajando en la comandancia general de la Marina	403
404	donde se profesionalizó y terminó siendo jefe del	
405	archivo principal de los militares y como era una mujer	
406	no solamente Bella sino muy dinámica bueno los	
407	almirantes los contra almirantes los capitanes, los	cambio de
408	maestros la tenían donde te pongo, a mi mama no le	actitud ante la
409	faltaban nada y la ayudaban y bueno era y ella también	vida 405-409
410	hacía lo mismo por todo esa gente porque ya manejaban	
411	nada más y nada menos que los expedientes de todos	
412	los jefes del estado mayor conjunto, entonces ella tenía	
413	un novio que era maestre mayor que en aquella época	
414	era un prestigio, no todo el mundo llegaba a ese rango	
415	y el tipo se enamoró perdidamente, aunque él estaba	
416	casado con una abogada y tenía una como de mi edad,	cambios
417	ellos duraron muchos años hasta que la esposa de él	fisiológicos en el
418	murió y ellos decidieron digamos acercarse mucho más,	AM 414-419
419	dejar el concubinato y establecer una relación formal,	
420	Hasta que a la final a los 70 años decidieron casarse	
421	porque él decía que no podía dejar a mi mamá	planificar una
422	desasistida porque los militares gozaban de prestigio y	vejez activa 420-
423	de unas prebendas extraordinarias, él decía, "No, yo no	421
424	te voy a dejar así", porque el tipo estaba claro en eso:	logros familiares
425	"cuando yo muera te va a quedar a mi pensión y te van	422-424
426	a quedar todos los beneficios" y efectivamente así fue.	
427	Entonces se convirtió oficialmente en mi padrastro,	
428	después él murió, pero ellos vivieron unos años	
429	maravillosos, viajaron, era una cosa increíble, él un día,	
430	falleció en la casa, y mi mamá había quedado sola con	una etapa de la
431	su casa, allá en Guarenas y yo empecé con una guerra	vida 428-433
432	sostenida hasta que se logró vender la casa y me la traje.	
433	Sus nietos eran cada uno, una pepa de los ojos de ella y	
434	fue maravilloso, hasta que enfermo de la bendita	
435	enfermedad esta, que afecta cognitiva y	religiosidad

436	conductualmente también, no solamente es la	433-434
437	enfermedad per sé.	
438	Fue un periodo muy difícil, yo recuerdo que estaba	
439	haciendo mi tesis doctoral y eso me sirvió de acicate	actitud ante la
440	para poder estar con ella. Y bueno, nada, la acompañe	vida 437-442
441	hasta su cremación, pues, se puso más o menos como	
442	mi abuela, repitió los mismos patrones, a veces	
443	peleábamos y a veces lo disfrutaron, la extraño mucho	logros
444	porque tú sabes, después que uno pierde los padres, o	personales
445	en este caso a la madre, coño uno realmente queda a	442-449
446	huérfano, realmente ahí es donde uno se da cuenta la	
447	importancia de la madre en la vida de uno.	
448	<b>Pregunta 2</b>	
449	En base a tu experiencia personal y tu experiencia	
450	con el trato con otros adultos mayores ¿cómo concibes,	
451	es decir, que significa para ti, ser adulto mayor?	
452	Bueno mira, yo creo que ese contacto y esa crianza	cambios
453	con adultos mayores me hizo madurar, y entender	fisiológicos en el
454	muchas cosas prácticas, aplicaciones prácticas de	AM 450-453
455	conductas y el manejo de emociones en la vida, lo cual	planificar una
456	me trajo muchos éxitos, porque sobre todas las damas	vejez activa 453-
457	me veían como a pesar de la juventud, bueno un tipo	454
458	maduro y tal y que se yo. A raíz de esas experiencias,	expectativa de
459	bueno yo te voy a decir algo, voy a comenzar, como	vida 457-460
460	dicen por allí por el principio, no solamente eso de estar	
461	rodeado de adultos desde niño, que me llevó a hacer	
462	más, a cavilar más, a pensar más, analizar las cosas, las	
463	circunstancias, me convirtió en un tipo muy por aquello	
464	de ser hijo único, yo he sido un tipo muy observador y	
465	debe ser de esa cosa que me llevó a la antropología.	
466	yo he vivido cada etapa de mi vida con mucha	
467	intensidad, yo he puesto en práctica eso de vive cada día	
468	como que si fuera el último, todo el tiempo lo he	def de bienestar
469	practicado, desde que lo leí la primera vez siendo un	
470	adolescente, entendí que hay que vivir la vida así, por	
471	eso es que he hecho tantas vainas y me he metido en	
472	tanta verga, y he vivido cada etapa, oye con intensidad	
473	y haciendo las cosas que se pueden y no se pueden hacer	
474	en cada etapa: a los 20, a los 30, a los 40, a los 50, bueno	
475	tuve la acostumbrada crisis en los 40, pero la disfrute	
476	mucho, a los 50, bueno imagínate, súper alegre de haber	
477	llegado a la mitad de la vida, como dicen, bueno, hoy	
478	en plenitud de facultades y todo eso me permitió	
479	sobreponerme a las cosas que me pasaron, la anemia	



480	megaloblástica esa que me dio, la vez que me fui a sacar	disfrutar de las
481	la vesícula que me mataron los perros esos	experiencias de
482	desgraciados, afortunadamente, allá no me necesitan	la vida
483	todavía y me regresaron, entonces, pero esa actitud, esa	
484	fortaleza, me imaginó yo, por supuesto que alimentaba	
485	por la formación que tuve de niños, bueno, es lo que me	
486	ha permitido seguir adelante a pesar de las peores	
487	circunstancias, jamás perder el glamour a pesar de las	adaptar el
488	peores circunstancias, o ni en las peores circunstancias.	comportamiento
489	De tal manera que, ya después cuando llegué a los, a	a la edad
490	los 60, bueno ya empecé a ver la cosa desde otra	
491	perspectiva, allá con un nivel aún más reflexivo,	
492	dedicado, el tema de la observación de escuchar, se	cuidado de la
493	agudizó aún más, aunque yo no he sido un tipo	mente y del
494	conflictivo, a mí siempre me ha gustado ser feliz, a	cuerpo
495	veces me dicen feliz en vez de Felix, siempre he	
496	caracterizado por eso, de ser feliz y tal y estar con gente	actualizarse con
497	chévere, así como tú y el resto de los compañeros y tal,	la nueva
498	ceró de estar metido en brollos ni nada de eso, y la	generación
499	madurez me fue llevando en esa dirección, además que	
500	yo producto de esa observación, el tema, tanta gente,	
501	inclusive, está más joven que yo, enferma, tullía, torcía,	
502	que le dio un ACV a no sé quién, , no el otro se cayó y	
503	se jodió, que tal, amén de los que ya partieron, entonces	
504	yo decía "ah, Dios mío, no, yo no quiero nada de eso",	prejuicios
505	y aprendí entre otras cosas cuando tenías como 30 a	sociales
506	alimentarme bien	
507	Ahora estoy disfrutando de ese ahorro en salud qué	
508	dice en esos tiempos, además es que yo también	
509	practique mucho deporte porque mi mamá era	
510	deportista de alta competencia, de hecho, la mujer	llamar la
511	pertenecía a la nobleza, ella fue campeona nacional de	atención sobre
512	esgrima, yo jugaba mucho basquetbol, de hecho, estuve	ser sujetos
513	a punto de convertirme en profesional, pero pagaban	iguales
514	muy poco y se necesitaba mucho dinero y entonces yo	
515	me dedique a otras actividades. Veo la vida, como	
516	siempre la he visto desde niño, o sea que cada etapa	disfrutar de la
517	tiene su atractivo y que hay que ser responsable con un	vejez
518	mismo, hay que hacer las cosas como hay que hacerlas	
519	sin atrevimientos, sin estupideces y tratando de llevar	
520	una vida responsable, servir de ejemplo para los hijos,	
521	bueno y la docencia me ayuda a mucho en ese aspecto,	
522	convertirme en imagen, servir de modelaje para otros a	
523		

524	todo nivel y aprendí una máxima con el tema religioso	
525	de que uno viene a servir y no ser servido.	
526	Entonces creo que todo ese cúmulo de situaciones y	
527	conocer el funcionamiento del cuerpo humano y todo lo	
528	demás por razones profesionales y estar de cerca porque	prejuicios
529	recuerda que yo soy antropólogo forense, esa fue mi	sociales
530	formación de postgrado, digamos ese tema de trabajar	
531	tan cercanamente con la pelona, con la muerte y ese	
532	desafío entre la vida y la muerte, bueno, me ha	
533	permitido llevar una vida buena, yo sí sumo, es	
534	altamente positiva, a pesar de los pesares, porque he	
535	tratado de que sea así y mis hijos fueron la gran piedra	
536	filosofal que me permitió educarlos y hoy en día son	
537	hombres y mujeres de bien, buenos profesionales,	
538	salieron adelante, con las imperfecciones, pero como yo	vivir la vida con
539	suelo decirlo, si tú lo haces desde el corazón, así no esté	humor
540	bien hecho siempre va a dar buenos resultados porque	
541	la gente se da cuenta que tú lo estás haciendo de buena	
542	fe y con buena intención, entonces ay no hay caída	
543	Bueno yo veo esa gente que llega a estar toda	
544	deschavetada y remedios y yo gracias a Dios hasta	
545	ahora yo la única pastilla que tomo, porque yo siempre	
546	he sido reacio a esa vaina, es la del corazón, del resto	
547	más nada, y bueno, como dice "Que tu alimento sea tu	
548	medicina y medicina tu alimento" entonces por cierto	
549	estuve viendo un gran amigo que es adulto mayor, es	
550	más adulto mayor que yo, que va caminando por ella y	
551	yo camine más temprano y es un hombre que se	
552	mantiene sano y tiene como 76, 77 años y yo digo, yo	
553	quiero ir para allá porque así vale la pena llegar tiene	
554	su encanto por supuesto, habla mucho y la gente le para	hábitos
555	bola lo que dice y da consejo, claro consejo, como dicen	saludables:
556	"por sus obras los conoceréis" y no entonces bueno	lectura
557	profesor creo que con esto cerramos estos primeros tres	bienestar como
558	capítulos	salud
559	Pregunta 3	hábitos
560	Comenta sobre los aspectos o elementos de tu vida más	saludables:
561	relevantes, importantes, que describen tu bienestar	alimentación
562	yo pienso que la actitud de vigilar lo cognitivo y	adaptarse a los
563	sobre todo lo conductual todas las tres en ese triunvirato	cambios:
564	(el tercero debe ser lo emocional) es importante, eso lo	resiliencia
565	mantiene a uno activo, y yo me he encargado de	
566	derribar muchas veces de esos estereotipos anómicos,	hábitos
567	reactivos que maneja la gente, entonces a veces me	saludables:



568	dicen: “ah no, pero tú estás muy joven” que joven del	
569	coño, si ya tengo 67 años, hace poco tenía 60, hace un	
570	poco más tenía 55, si un ser humano generalmente está	estar activo
571	hasta los 70 cuando en la campana de gauss en la media,	mentalmente;
572	en el promedio de edad de muerte, y entonces me ha de	estudiar, trabajar
573	decir ... no ningún joven, ya uno ya es un adulto pero	vejez activa 570-
574	bueno lo lleva con una mentalidad sin caer en las	572
575	estridencias, ni las estupideces, ni las atorrancias este	adaptarse a los
576	con una actitud proactiva, viva, despierta, disfrutando	cambios
577	justamente de que yo creo que la mayoría de los adultos	tecnológicos
578	mayores no disfruta, que es de la sapiencia de la de la	
579	algunos dicen cariñosamente de la veteranía de la	motivación para
580	experiencia acumulada, lo que pasa es que si tú no vives	enseñar
581	las etapas anteriores entonces tú te vas a encontrar con	
582	esas viejas y esos viejos triponeros que quieren	actualizarse con
583	comportarse como jóvenes, eso queda de un ridículo	la nueva
584	espantoso, entonces se quieren comportar como que si	generación
585	tuvieran 70 años menos, 60 años menos 50 años menos,	
586	y eso es de verdad quedan mucha lástima, por el otro	
587	lado los que no se cuidan, la parte tú saben mente sana	
588	en cuerpo sano, eso es una máxima que yo deje como	
589	ley la primera vez que la aprendí con los griegos y los	
590	romanos, la he conservado, y la dinámica del aula	estar activo
591	también me ha ayudado mucho, porque me ha servido	trabajar en
592	de inspiración, entonces bueno yo con los muchachos	vocación:
593	no voy a decir que tengo un contacto de tú a tú porque	educación
594	hay obviamente saltos generacionales y conductuales y	
595	cognitivo y todo lo demás, pero si mantengo un hilo	
596	comunicativo y muchos se sorprenden porque ellos ven	
597	a sus padres, ven a sus abuelos, más de uno me ha dicho	salud mental
598	pero usted tiene la misma edad de mi abuelo, de mi	
599	mamá, de mi papá, ah pero ellos son muy achantados y	
600	una quejadera: y les digo: sexo, droga y rock and roll	liberarse de
601	para que usted vea cómo se va a mantener en la cresta	controles
602	de la ola	sociales
603	Entonces yo la veo como cualquiera otra de las	ayudar a los
604	etapas de mi vida aunque bueno tengamos ese maleficio	demás
605	social que empuja a la gente desde siendo adulto joven	humor, actitud
606	a la adultez mayor como un desecho y he visto cualquier	alegre
607	cantidad de ejemplo que tratan a los viejos como una	
608	basura, yo tenía un problema en la calle, en los bancos,	
609	que ahora a uno lo tratan como si fuera un despojo,	
610	entonces yo me activo y les salgo con una de las más y	
611	la gente se queda en el sitio, los dejó pegaos, le dije:	

612	mira no te equivoques: yo no ando ni con bastón, ni	
613	ciego, ni con una bolsa de colostomía, ni sufriendo de	relaciones
614	las hemorroide, mi nada de esa vaina, y es que se me	interpersonales
615	sale lo quiboreño, tantos años por allá.	
616	Pero es una etapa maravillosa, yo la estoy	sentimientos de
617	disfrutando mucho, como te vuelvo y te repito, como he	soledad
618	disfrutado las anteriores, pero esta tiene un encanto	
619	personal, un encanto maravilloso, que sobre todo es, las	expectativas
620	sapiencias, por ejemplo, por ponerte un ejemplo que	futuras
621	repente pudiera ser trivial, yo pinto, yo dibujo, dediqué	
622	como 20 años en mi vida a ese noble oficio, y bueno	salud mental
623	hoy en día lo disfruto mucho, a pesar de que ya no tengo	
624	el mismo pulso de antes, pero bueno lo hago, me	control
625	relaciono con la gente más joven, con los no tan joven,	emocional
626	con lo que están a mi nivel, entonces uno conversa con	
627	ellos, los aconsejo, a veces les digo:, sacúdanse porque	
628	están anquilosando allí.	
629	Eso era lo que me estaba faltando, es una sociedad	memoria
630	negligente, que lo trata a uno como que si fuera un	selectiva
631	despojo, lo que pase que a mí me confunden mucho en	
632	los sitios, en los espacios públicos, porque creen que	
633	tengo menos edad, y entonces vociferan. “no, haga la	
634	cola, no sé qué va, no tal, y los adultos mayores... por	
635	favor, hacer la cola aquí de este lado” entonces yo,	
636	bueno cuando escuchas así, cuando empecé a disfrutar	
637	de las mieles, de las ventajas del adulto mayor, entonces	
638	me cambié de fila y el vigilante, me llegó y me dijo	
639	¿mire y usted? ¿Qué es eso? ¿Cómo se va a meter	
640	aquí?” y le dije hijo, yo puedo ser el papá tuyo, lo que	
641	pasa es que yo soy más viejo que Matusalén y me	
642	mantengo bello y hermoso, tú sabes que los semidioses	cambio de
643	siempre, estamos activos, estamos en la cresta de la ola,	actitud: estado
644	y bueno y el tipo se sorprendió, le dije; no, que te pasa,	de bienestar
645	vale, yo tengo la misma edad de esta gente que está	consigo mismo
646	aquí, que pasa, el que esta jodido de la cabeza eres tú,	y con los demás
647	Entonces aprovecho mucho y hago justicia, porque	
648	en nombre de los que no pueden, o no quieren, o les da	
649	pena, o tan frustrados, o lo que sea, porque yo pienso	
650	que la idea es mejorar los entuertos que uno va	
651	superando, quemando etapas y no arrastrarlos a la vejez,	
652	la vejez es para para disfrutarla, para ver la vida	
653	sencilla, es decir disfrutar de las cosas sencillas de la	
654	vida, congraciarse con Dios, con la naturaleza, con la	expectativa de
655	humanidad, aunque sea lo más difícil, reencontrarse	vida

656	con el amor, tratar de vivir en sana paz, no joder a	espiritualidad
657	nadie, ayudar a la gente, pienso que eso es lo que hay	
658	que hacer, y bueno, y por supuesto cuidarse	
659	físicamente, para no llegar como un carro viejo, una	
660	rueda para un lado, sin freno, sino que bueno, más o	
661	menos ahí, paraito, pero caminando.	
662	La Satisfacción, para mí ha sido no solamente desde	prejuicios y
663	siempre, sólo que ahora lo aprecio más y le presto más	discriminación
664	atención, ¿no? es el tema de la lectura, bueno,	social de la
665	básicamente son dos cosas después las detallamos. Una	vejez
666	es la salud, porque sin salud no hay nada. Y yo siempre,	
667	a pesar de que tuve una etapa medio gris, por no decir	
668	oscura, siempre me preocupé por el tema de la	
669	alimentación y el tema de la salud en términos	
670	generales. Lo que pasa es que, con las presiones de todo	
671	tipo, me agarró el estrés y la mala praxis médica y me	cambio social
672	echaron una revolcada entre los dos, pero eso lo que	prejuicios y
673	hizo fue darme unas nuevas oportunidades para	discriminación
674	enderezar los entuertos y seguir por el camino por	social de la
675	donde venía y haciendo las cosas que, que	vejez
676	verdaderamente son para el servicio a los demás y a	
677	uno, por supuesto,	
678	En esos términos la salud es uno, de hecho, yo sigo	
679	haciendo ejercicios, y camino regularmente y bueno, ya	
680	hago lo que tengo que hacer y volví por el sendero de la	
681	salud, ya de otra vez, nuevamente de manera oficial, y	
682	tú lo ves en cómo gané peso y volví a ser el que yo era.	
683	Y la otra es el alimento intelectual, el alimento	
684	cognitivo y por supuesto, conductual, ¿no? Tiene que	
685	ver con los estudios, también, que para mí la salud y los	
686	estudios son para mis dos ejes fundamentales. El seguir	
687	profesionalizándome, el seguir trabajando, claro, ya no	
688	al mismo ritmo de otras décadas, pero sí lo continúo y	
689	lo disfruto mucho, ¿no? y además enfrentándome a los	
690	nuevos retos que impone la tecnología, y por supuesto	
691	algo que no solamente me entusiasma, sino que me	
692	divierte, que es enfrentarme a las nuevas generaciones	
693	por aquello de la distancia generacional.	
694	Para mí es un reto tratar por una parte de darme a	
695	entender, explicándole a los muchachos cosas que ellos	
696	ni remotamente ni habían nacido, pero hacerlo de	
697	manera agradable, inteligente, que despierte el interés	relaciones
698	en ellos, Y por la otra, bueno, hacer un intercambio de	interpersonales:
699	saberes y yo aprender también que andan los	vecinos

700	muchachos, en que piensan, cómo ven el mundo, cómo	
701	lo comprenden. Eso, yo pienso que además que yo	
702	descubrí hace muchos años atrás, como a los 40 años,	
703	quizá un poquito antes, pero sí vamos a fijarlo en los 40	
704	años, que lo mío era no solamente la investigación y a	
705	la Antropología en todas sus variantes, sino que yo lo	
706	había acariciado, pero no me había entregado	
707	formalmente, a la educación. Y cuando descubrí y me	
708	descubría mí mismo como educador que tenía un	
709	potencial, que tenía unas habilidades naturales para el	
710	asunto, bueno, me quedé ahí, ahí tengo, no sé cuánto	
711	año, en ese negocio, pero eso me ayuda a mantenerme	
712	activo, y en salud porque es algo en lo que siempre me	
713	preocupo y me motiva	
714	Otro elemento es mantener un espíritu sano y tener	capacidad de
715	la azotea limpia, no quedarme enganchado en	compartir
716	estupideces, bueno, generalmente ya cuando uno llega	experiencias
717	a estas sanas edades, ya va desechando un montón de	
718	vainas que antes para uno eran norma y eran tabú, pero	
719	que son códigos de control para mantenerlo controlado,	
720	yo todo eso lo mandé a la porra. Y disfruto sanamente	espiritualidad:
721	mi vida y trató de colaborar con los demás, de servir a	misión de vida
722	los demás en la medida de los posibles y mantener un	
723	espíritu jovial, un buen humor, eso me ha caracterizado	
724	toda la vida y sobre todo el tema del sarcasmo, cuando	
725	descubrí siendo joven el humor negro, que yo no sabía,	
726	yo escuchaba de eso en la literatura, en el teatro, en la	
727	música, no, el humor negro, esta persona es muy	expectativas a
728	interesante pero él maneja mucho el humor negro y yo	futuro
729	me monté en esa y desde ahí no salí más, y me ha	
730	servido para todo, para todas las relaciones que he	
731	tenido.	
732	Y hay otra cosa, que es el tema de las relaciones	
733	interpersonales, pues del amor, del cariño, del afecto,	
734	eso también me parece que es muy importante porque	
735	la mayoría de los adultos mayores, claro, por supuesto,	
736	hay honrosas excepciones, pero la mayoría llegamos	
737	solos, a pesar de que estemos rodeados de familia y de	la educación
738	supuestas amistades, pero llegamos solos, menos mal	como un legado
739	que lo agarrara uno con la experiencia que le permite a	
740	uno sortear esas aguas turbulentas, pero obviamente va	
741	a llegar un momento en que ya uno no se va a poder	
742	valer por sí mismo o va a tener muchas limitaciones	
743	para valerse por sí mismo, y como yo vengo del futuro,	

744	yo avizoro todo eso,entonces, me voy preparando para	la educación
745	poder estirar lo más posible, el estar bueno, sano, sin	como un legado
746	brollos en la cabeza, sin estarme quedando pegado.	
747	Yo he desarrollado una, yo no sé si es una habilidad	
748	o no sé cómo llamarlo, que yo las cosas, las malas	
749	contestaciones, las agresiones de todo tipo, etcétera, yo	
750	eso me entra por un oído y me sale por el otro, si siento	
751	que me afectan, bueno, dejó que me afectan unos dos,	
752	tres minutos, cuatro minutos dependiendo de la	
753	fortaleza de esa acción negativa y después la mando a	
754	la papelera de reciclaje, y yo me di cuenta de eso hace	
755	años cuando la gente me decía, ¿ te acuerdas cuando tal	
756	cosa...? o la madre de mis hijos me dice: “porque tú	desempeño
757	hacías tal cosa... y tal,” y yo le digo: mira, si tú no me	laboral
758	lo recuerdas, yo tenía esa vaina metida en la papelera	relacionado a la
759	de reciclaje y ni me acordaba, y eso lo aprendí yo con	educación
760	la antropología forense, pues tú sabes que el cerebro	recibida
761	tiene una capacidad, no esa mentira de que es ilimitado,	
762	que usamos es el 0.4 por ciento, eso son inventos	
763	chinos, eso es igualito que un disco duro, que puede ser	
764	de 50 teras, pero igual se va a llenar, como la plata igual	
765	se acaba, pues es mucha, pero igual se acaba.	
766	Obviamente a esta altura de mi vida no puedo con lo	comprender el
767	que era mi consigna (risas), que desde la primera como	mundo a través
768	hasta la cuarta juventud era: sexo droga y rock-and-	de la educación
769	roll, ya no, ahora es paz, santidad, es ayudar al prójimo,	
770	yo pienso que eso viene ya con esta nueva etapa, y sobre	
771	todo que yo me fijo mucho en los demás, yo veo gente	
772	que está desenfocada, que no le va también, que tiene	
773	muchos tropiezos", y yo digo, "No, yo por esa vida no	
774	quiero nada", entonces me fijo en la gente que si ha sido	
775	exitosa en ese sentido, que le va bien, que están en sana	
776	paz, que están bien consigo mismo, que están sanos, a	
777	pesar de que son adultos, mayores que yo, pero son	comprender al
778	personas ejemplares, un ejemplo de ella, por ejemplo,	otro a través de
779	el profesor Loyo, que tiene 80, ya debe tener 82 y da	la educación
780	clases y hace trabajo administrativo en la universidad	(la otredad)
781	Yacambú, siempre con chiste, es una inspiración, mi	
782	héroe, Dios me de la salud, la vida y la sensatez para	
783	llegar a los 80 en plena actividad, porque así uno se	
784	puede despedir de este plano astral en sana paz, y	
785	emprender ese maravillo viaje que esta por allí, claro	
786	siempre que uno se porte bien, porque si no la cosa por	
787	allá es en serio.	

788	<b>Pregunta 4</b>	
789	<b>Comenta sobre los aspectos o elementos que te harían</b>	<b>Influencia</b>
790	<b>falta para mejor la percepción de bienestar en tu vida</b>	<b>positiva de</b>
791	<b>personal</b>	<b>educadores</b>
792	Si te soy sincero lo que pasa es que estamos en un	
793	país donde se desprecia a la niñez y se desprecia a la	
794	vejez, y por eso es que estamos como estamos, porque	
795	un país que no se preocupa por su juventud, por sus	
796	niños y adolescente y se preocupa menos todavía por	
797	sus adultos mayores y seniles bueno está condenado al	desempeño
798	fracaso como sociedad, el cómo estamos nosotros es	como educador
799	parte de la explicación, y la otra es que, ya aquí en esta	
800	sociedad y tú debes haberlo experimentado, si uno no	
801	tiene 25, 30 años, ya te dicen señor y te tratan como que	
802	si tuviera 100 ó 200 ó más.	la educación
803	Yo creo que lo que me gustaría cambiar es esa	como vocación
804	percepción que tiene nuestra sociedad, porque bueno,	de trabajo
805	vivo aquí, de considerarlo a uno, incluyendo a la	
806	familia, como un estorbo, como ya viene el tipo este a	
807	opinar y a veces lo hago con la mayor buena fe, pero no	
808	es que tú, tú eres el único que puedes hablar aquí ...,	
809	entonces eso me causa mucho malestar, porque yo no	la educación
810	soy así con los demás, a los imbéciles si los pongo	como disfrute
811	rápido en su sitio, pero cuando yo aprecio a la persona	
812	yo trato de conversar con ella y tratar de poner	
813	ejemplos, porque yo me acostumbre a eso, creo que los	adaptarse a la
814	ejemplos es como los refranes, los ejemplos son	tecnología
815	fundamentales, y uno aclara las cosas muy rápidamente	
816	y se evita largas entelequias y embustes y todo lo	
817	demás, atorrancias, conductas reactivas anómicas y	
818	tratar de ser resiliente, autotélico, alejar el estrés y	
819	acercar al eustrés que dicen y que es positivo, el otro es	
820	distrés, para mí el estrés es el estrés, claro, hay el estrés	
821	que te catapulte, pero eso me ocasiona estrés.	influencia de la
822	También me ocasiona estrés el ir a los servicios	educación en el
823	públicos, ir a los bancos, me he dado cuenta que hay un	estilo de vida
824	ataque, cosa que no sucedía cuando yo era niño, la	
825	gente, a los mayores, le tenían un respeto tremendo,	
826	pero hoy en día, pero hoy en día se ha masificado otra	
827	actitud, por el tema ideológico, político, religioso, en	
828	términos generales cultural y hoy ese desplante esa	educación y
829	manera de tratarlo a uno, de insultarlo, de vejarlo, de lo	proyecto de vida
830	hacen sentir a uno como que uno está sobrando y he	
831	visto eso en otros también, o sea es una cosa que está	



832	generalizada, yo lo he compartido mucho con otros ¡tú	
833	sabes que ahora este es un país de viejo! en donde yo	
834	vivo, en la urbanización los vecinos, cuando se va a la	
835	luz o ya lo agarramos, nos quedó la costumbre de	
836	reunirnos a la entrada de la urbanización, en la	
837	vigilancia, y como todos andamos en las mismas	El prejuicio
838	edades, la misma generación, entonces compartimos y	sobre la
839	la pasamos muy bien, disfrutamos, echando los cuentos,	educación en
840	recordando viejas glorias, futuras, etcétera, las	adultos
841	necesidades también, las carencias, etcétera, pero	
842	bueno, nos tratamos como gente pero después, en la	
843	calle, yo me he llevado cualquier cantidad de insultos	
844	manejando, y yo tú sabes para no, como dicen en mi	comprender el
845	tierra para no buscar peo, me quedo tranquilo, pero eso	mundo a través
846	es lo que a mí me molesta, básicamente que no hay	de la educación
847	respeto hacia el adulto mayor, yo no estoy pidiendo	
848	veneración no, yo lo que creo es que tiene que haber	
849	respeto, y así como uno escucha a la gente joven, que	
850	ya son prácticamente todos, amén de los que están en la	espiritualidad y
851	generación de uno, me gustaría que también lo	aceptación
852	escucharan a uno porque yo pienso que uno puede dar	
853	mucho y tiene mucho que dar hasta el día en que lo	
854	vengan a buscar y se despida este plano astral, pero creo	
855	que todos tenemos esa posibilidad, como dice uno de	
856	esos tantos dichos por allí, Para cambiar al mundo hay	
857	que empezar por cambiar uno mismo, pero la mayoría	
858	de las personas están pendiente de otras cosas y ha	
859	descuidado mucho las relaciones humanas.	
860	A veces hablo con Dios, converso con él y le digo:	
861	será que hay que seguir llevando palo, como hacemos	comprender el
862	ahí, bueno mi misión es hacer que los demás se sientan	mundo a través
863	bien, que la pasen bien, educar, ser feliz, y tú te	de la educación
864	encargas de lo demás, tú le tuerces el pescuezo como a	
865	las gallinas cuando uno va a hacer un caldo, no me voy	
866	a dar mala vida por eso, ni me voy a quedar “pegao” en	
867	esa vaina, eso es lo que me desagrada básicamente, el	la educación
868	que tú vas a dar una opinión y te menosprecian, me	como vocación
869	gustaría ser más estable en eso, me gustaría compartir	de trabajo
870	más con personas que compartan los mismos intereses	la educación
871	y bueno a lo mejor se me paga una novia por ahí, para	como disfrute
872	lograr eso, bueno si mi mamá lo pudo y se casó a los 70	
873	años, que yo me case a los 80 no quiere decir nada,	
874	bueno que vaya a reincidir	
875	Pregunta 5	

876	En base a tu experiencia personal, como la	
877	educación ha influenciado o favorecido, es decir,	
878	¿cómo ha determinado la educación que has recibido,	aprender del otro
879	la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?	través de la
880	Muy buenas tardes, mi querido profesor Carlos, mi	educación
881	familia siempre se preocupó porque yo recibiera la	(otredad)
882	mejor educación posible, de acuerdo con sus	
883	posibilidades, y ciertamente la recibí. Y esa escuela que	
884	me quedó de haber recibido, sobre todo, en la educación	
885	primaria y del bachillerato con sus bemoles, por	
886	supuesto, pero en términos generales, si yo hago un	
887	balance, pudiera decir que siempre fue hacia lo positivo.	
888	Además, antes había como otra intención, que uno	la educación
889	realmente aprendiera, se formara, que adquiriera	falla en lo
890	habilidades y competencias, y llevaba una buena base	humano
891	que me permitió, no solamente profesionalizarme con	
892	estudios de pregrado en la universidad, sino estudiar	
893	varias cosas.	
894	Yo trabajé por 20 años en el mundo del dibujo	
895	técnico, porque bueno, yo inicialmente, como estaba	
896	más perdido que el hijo de Lindbergh, yo decía que	
897	como yo dibujaba desde niño, entonces, yo quería ser	
898	arquitecto, que siempre me ha gustado la arquitectura,	
899	pero ese no era mi camino, pero mientras descubría que	
900	ese no era mi camino, estudie en el INCE, estudie en	sociedad y
901	una academia que se llamaba Sancho, que era un	aceptación del
902	dibujante muy famoso en Venezuela, por los años 80,	adulto mayor
903	y con otros maestros, y comenzó una larga trayectoria	
904	de 20 años en el mundo de la ingeniería, de la	
905	arquitectura, del ingeniería hidráulica, de las	
906	instalaciones petroleras, etcétera, y tuve la oportunidad	
907	de recorrerme todos esos mundos a profundidad, yo me	
908	compraba mis libros, y estudiaba, y tú sabes, y aprendí,	valores sociales
909	le preguntaba a los ingenieros con los que trabajaba, y	y familiares
910	aprendía a calcular, y hacer una cantidad de cosas, ser	sobre el adulto
911	dibujante era una cosa seria, pero si uno le agregaba	mayor
912	teoría y podía resolverle cosas a los arquitectos, y a los	
913	ingenieros, siempre te lo agradecían con buen dinero,	
914	eso fue toda una aventura, y después estudié esa carrera	
915	tan maravillosa la Antropología, que me abrió un sinfín,	
916	un sin número de oportunidades, y me permitió	
917	comprender, acercarme, al ser más complejo de la	
918	humanidad como es el ser humano.	
919		



920	Eso me permitió tener muchas experiencias en	cambio de actitud hacia el adulto mayor
921	términos del conocimiento del hombre desde su pasado	
922	más remoto hasta nuestra actualidad, eso amplió mi	
923	capacidad de estudio, yo siempre he creído mucho en	
924	esa época de la humanidad, que estuvo por allá después	
925	del medioevo, después del oscurantismo, que se llamó	
926	el enciclopedismo, y antes del oscurantismo del	
927	medioevo, son esos autores que dicen, por ejemplo,	
928	cuando lee su biografía, era astrónomo, poeta, filósofo,	
929	no sé qué, y yo, como me crie con esa sombra, yo me	
930	preocupé un poco por ampliar los horizontes, y eso me	el gobierno y el sistema de protección al adulto mayor
931	permitió tener maravillosas relaciones con otros seres	
932	humanos, y llevar los diversos periodos de mi vida, oye	
933	de manera autotélica, de manera resiliente, lúdica,	
934	siempre lo lúdico es importante, porque uno tiene que	
935	divertirse con lo que piensa, con lo que hace, con lo que	
936	trabaja, con lo que comparte con los demás, de tal	
937	manera que eso es fundamental y es muy importante y	
938	eso me permitió después abrazar, descubrir el tema de	
939	la docencia entonces eso trajo me trajo nuevas	
940	perspectivas también me trajo descubrimientos propios	sociedad y aceptación del adulto mayor
941	que bueno que tenía esa facultad de transmitir	
942	información.	
943	A pesar de haber sido un niño grandemente	
944	introvertido pero tuve una maestra, una profesora de	
945	cuarto y quinto año de bachillerato de castellano y	
946	literatura que ella vio en mí algo que yo no veía, por la	
947	ignorancia por supuesto, que era el tema del poder de la	
948	oratoria que yo tenía y fue ella quien me despertó eso y	
949	por otra parte el tema del cuando ingresé a la	
950	universidad, el tema del teatro que me ha ayudado a	reaprender valores sociales
951	quitarme ese lastre de ese temor, ese miedo escénico y	
952	aquella angustia, aquella cosa y el teatro para mí fue	
953	maravilloso por eso es que de hecho yo siempre digo	
954	que yo no doy clases, yo lo que hago es un pequeño	
955	stand of comedy o una parodia de un profesor que está	
956	intentando hablar sobre algo y bueno y la gente se	
957	divierte mucho, pero lo que ellos no saben es que yo me	
958	he divertido más que ellos viéndole las cara, los rostros	
959	con las locuras que yo digo, los ejemplos que saco	
960	etcétera	
961	Lo importante es que la información que yo quiero	
962	que quede queda y la gente la recuerda para toda su vida	
963	de tal manera que bueno, eso me ayudó a centrarme a	

964	que mi mundo comenzará a girar alrededor de la	valores sociales y familiares sobre el adulto mayor
965	academia, de las clases, de la asesoría de tesis y bueno	
966	y me fui atreviendo yo mismo a abrir nuevos espacios	valores culturales
967	dentro del mundo de la docencia y atreverme, claro	
968	siempre con la con la responsabilidad del caso, y eso ha	
969	sido maravilloso y bueno ya en esto, lo que llamaban	
970	antes la tercera edad, pero antes era más bonito porque	
971	le llamaban los años dorados, bueno eso me permitió y	
972	me permite llevar una vida más tranquila, más reflexiva,	
973	además que me gusta escribir, todavía dibujo y eso me	
974	complace mucho, me despeja, me da reflexión, y ahora	
975	con las nuevas tecnologías, se podrá imaginar, entonces	
976	bueno yo soy muy atrevido, yo me meto en ese tipo de	el adulto mayor como fuente de educación social y familiar
977	cosas, y pulse un botón por aquí otro por allá y veo a	
978	vez que pasa, insisto, insisto hasta que bueno doy con	
979	la cosa, aunque a veces hecho a perder la computadora,	
980	pero bueno tengo un muchacho que es el técnico de la	
981	computadora que él la repara y mi hijo que me va	
982	diciendo no hagas esto, haz aquello y tal ... yo pienso	
983	que si uno no lo hace...	
984	Lo mismo hago con mi vida, me ha atrevido y en	
985	este período a pesar de que como te lo decía también	
986	está colmado de reflexiones y de sopesar lo que hago	reaprender valores sociales
987	sin caer en los extremos, sino tratando de llevar una	
988	vida cónsona, sin cometer tropelías, gracias a Dios me	
989	deje de todo eso y estoy tratando de convertirme en un	
990	santo varón, pero bueno llevó una vida que me	
991	complace mucho y gracias a la fortaleza que me dieron	
992	los estudios y que me siguen dando porque todavía	
993	tengo proyectos en la cabeza y por ejemplo ahorita	
994	estoy dándole forma a lo que se convertirá en el trabajo	
995	de ascenso para alcanzar el titular, entonces lo voy a	
996	empezar a hacer con tiempo porque me quedan dos	
997	años para optar, entonces bueno lo voy a hacer con	
998	antelación para que cuando llegue el momento ya lo	
999	tenga listo y lo que haga es presentar, entonces bueno	
1000	eso me permite llevar el día a día, establecer proyectos	
1001	y eso me complace sobre manera y eso ha sido en toda	
1002	mis etapas desde que comencé a estudiar.	
1003	Claro que también fui objeto de críticas, ¿no? Pero	
1004	hasta cuando vas a estar con eso de los estudios y yo	
1005	tenía un tío que me decía que yo iba a parar en loco	
1006	como un vecino que él tenía que era biólogo y entonces	
1007	el tipo se la pasaba en el jardín mirando los insectos y	

1008	las plantas y los veía con una lupa y tomaba muestra y	llamar la atención sobre el respeto a la dignidad de los adultos mayores
1009	las analizaba en un microscopio, entonces él veía eso,	
1010	era la época en que se pensaba que esa gente de bata	
1011	blanca que se metía en un laboratorio eran tipos medio	
1012	tostado, ¿no? que si lo somos, pero el común dice que	
1013	estamos tostado es porque vemos el mundo desde otra	
1014	óptica, dígame yo que me especialice en el área forense,	
1015	que por cierto ese aprendizaje también medio una	
1016	connotación muy importante: aprender a querer y a	
1017	respetar la vida, y a no derrocharla porque tú sabes que	
1018	nosotros tenemos caducidad de uso, entonces mientras	
1019	Dios le permita a uno estar vivo uno tiene que	
	aprovechar los momentos y vivirlos con intensidad, yo como le decía a alguien estos días que me preguntaba más o menos algo parecido, yo le decía mira yo creo que soy uno de los pocos seres humanos que no se arrepiente de nada de lo que ha hecho, porque todo me ha servido, yo lo he utilizado para el aprendizaje, no solamente el conocimiento empírico del día a día, sino también el adquirido a través de la academia y a través de las vivencias teóricas y práctica, de lo mundano a lo divino y de lo divino a lo mundano porque el conocimiento es uno y único ya me voy a meter en la filosofía que también me ayudó mucho.  La filosofía es extraordinaria, leer a toda ese poca gente intentar entender que no hay nada que genere mayores niveles de incertidumbre que intentar poner orden donde no existe, la nada y cosas así por el estilo, que es la verdad, y todo aquello, y eso me ha permitido llegar, a veces no me gusta mucho, pero es la verdad, llegar a una adultez mayor por no decir a la vejez complacido, vital cognitiva y conductualmente, y eso es lo que me permite seguir dando clases, seguir operativo y sobre la vivencia, disfrutar, yo lo disfruto mucho, así como me complacía enormemente salir de la casa y que me llevarán al colegio, yo creo que me deberían haber visto muy raro mis compañeritos, porque mientras ellos no querían ir a la escuela, yo me levantaba rápido porque para mí era una aventura y estar afuera porque claro hijo único, metido ahí, hablando solo, jugando solo, etcétera entonces para mí la escuela era el escape y un escape positivo porque además aprendía dentro de esa fuga, dentro de ese escape, en tal sentido, me ha sido de gran provecho, de muy gran provecho, ese contacto	

	<p>con el aprendizaje, con los estudios, aprender de lecciones de otras vidas, aunque hay unos dichos por ahí que dice que uno no aprende en cabeza ajena pero eso es mentira, esas son leyendas negras, cuando uno presta atención aprende mucho, cuando uno establece comunicación, hasta en el silencio, o solo escuchar y observar la kinestesia del otro uno aprende más que con 2578 palabras</p> <p>Pregunta 6</p> <p>¿Para ti, en base a tus expectativas, ¿cómo la educación podría influir en mejorar la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?</p> <p>Bueno, Carlos, vamos con la siguiente pregunta, para no decir la última. Yo estoy de acuerdo contigo en tus evocaciones. Sí, nos hemos centrado un poco en el parámetro, educar esclavos modernos, gente que sepa resolver cosas, operar cosas, inventar cosas, pero lo humano no se hace evidente, salvando honrosas excepciones, no se hace hincapié en ello. Yo te voy a mandar también un video que se llama, un crimen llamado educación, que lo hizo un colega antropólogo, que su hija sufrió de bullying y la tuvo que sacar del colegio, eso a él lo llevó a viajar por el mundo, haciendo un trabajo etnográfico con profesores, con estudiantes, con directivos, etcétera, de universidades, de colegios, de escuelas, lo vas a ver bien interesante, muy bueno y es la realidad, es la verdad verdadera.</p> <p>La educación definitivamente nos pudiera hacer mejores personas, y mejores pasa por darle un mejor trato al adulto mayor. Yo te lo decía, el tema de cómo nuestra sociedad está jodida porque nosotros negamos a la infancia, a la juventud y también negamos la adultez y la experiencia, cómo que si fuéramos semidioses griegos o romanos y vamos a quedarnos en la juventud eterna, entonces juventud divino tesoro y todo aquello, y resulta que no es así, que la dinámica de la vida está construida de otra manera, pero de allí viene y sobre todo en la actualidad, porque cuando yo era niño el respeto hacia los mayores y esa micro cultura de la familia, lo ponía uno en sintonía con el respeto, están hablando los mayores váyanse para allá, los modales, ese saluden que lo están saludando, cuando usted vea una persona mayor se levanta y le deja la silla, en fin, cualquier cantidad, uno se crió con aquella cosa, con</p>	
--	--	--

	<p>aquel respeto y ahora cuando uno llega a ocupar ese sagrado lugar, bueno tú estás esperando que te traten como tú trataste a los que ya lamentablemente no nos acompañan, bueno lamentablemente no, porque los que se portaron bien están en un muy buen sitio, pero <b>eso se ha venido trastocando, producto de la transculturización, de la de culturación, del sincretismo.</b> Hay una película que se llama: “este país ya no es para viejos”, que es buenísima que toca justamente ese tema, entonces la juventud son los cheveres, los sabrosos, y y resulta que, <b>a uno lo tratan como un trapo, inclusive hasta en la misma familia, porque eso está incrustado en los núcleos familiares y de allí viene, entonces con estos carajitos nuevos, desde los milenium para acá,</b> a excepción de los hijos míos que a esos los crie, yo al modo Ernestina Sánchez de Gil que era mi abuela, entonces, esos son adultos responsables, que respetan, que te dan, te saludan, que te dan el puesto, si te ven que estás ahí, si es una dama de abrir la puerta, porque yo les dije que esa vaina los iba, primero los iba a catapultar al éxito y les iba a abrir infinitas puertas, y menos mal que hicieron caso, claro, también un toque técnico de vez en cuando, un buen coñazo, un buen chancletazo, una buena pescozada en el momento justo, mire eso cambia la perspectiva, eso resetea a la gente, claro no a los niveles, a lo que yo lleve palo, ese es otro nivel.</p> <p>Ahora a uno lo tratan en la calle de una forma espantosa, <b>fíjate el mismo estado nacional, el mismo gobierno, o sea una pensión por el trabajo de toda la vida, no es nada, y siempre ha sido así,</b> yo me acuerdo que mi mamá se quejaba, tanto trabajar y una pensión que no me alcanza para nada y no sé cuánto años después, 30 años, 40 años después yo digo lo mismo, entonces <b>es una burla, no hay consideración, no importa lo que pase con los viejos, no importa, si se mueren es mejor, menos gente, sobra más y no lo repartimos chévere, porque ellos creen justamente en esa leyenda de que no van a envejecer, no sé si es un problema cognitivo, conductual o es un aprendizaje, pero bueno van a llevar palo, que es lo que me complace, porque de esta vida nadie se va en blanco, entonces bueno, que Dios haga justicia.</b></p>	
--	---	--

	<p>yo pienso que sí, que tiene que haber, y antes era así, hay que aprender, había educación moral y cívica, yo me acuerdo, le hablaban a uno de la familia, de los poderes públicos del estado, de la nación, los valores, la ética, la moral, la deontología, tú sabes, el respeto a los mayores, todo eso y en la casa lo reforzaban, a veces a coñazos, y otras veces de una mejor manera, pero lo reforzaban, y yo extraño eso, de cuando yo era niño, por lo menos en Caracas, todo limpio, todo ordenado, tú llegabas a cualquier sitio y eso que yo era un niño y la gente saludaba con aquel respeto, ah, y el niño que bello, pase por aquí, y no sé qué, y la gente limpia, pulcra, todo ordenado, yo extraño todo eso, yo digo pero Dios mío, porque perdimos eso, porque lo perdimos, claro lo perdimos, por negligencia, sea cultural, sea lo que sea, pero lo perdimos, por descuido, porque los valores no se pueden descuidar, porque si no, pasa lo que está pasando, pues el maltrato a la niñez, el maltrato al adolescente y el maltrato al adulto mayor, porque yo soy joven y yo tengo el derecho que me lo dio, no sé quién, para atropellar y menospreciar: “ah ya viene ese viejo fastidioso...” “...mi papá es una ladilla”, vienen todos esos comentarios que a uno le parten el corazón, pero como ya yo sé cómo es la vaina en la vida, yo me quedo tranquilo, pues yo digo no, a este, le van a cobrar el pique el doble de lo que me hizo a mí, yo siempre le digo mira cuando estés viejo, que te estén pasando factura acuérdate de estos momentos, y haces tú acto de constricción y dices mea culpa</p> <p>Si esa actitud la colectivizáramos, bueno sería otra la dinámica, por ejemplo entre los antiguos pobladores, entre los pueblos indígenas, yo que tuve la oportunidad de vivir algunos años entre ellos, mira el respeto por los mayores, es una cosa fundamental, de hecho cuando se, salía a casar a buscar el alimento de casería, después de procesar los alimentos, para quienes son las mejores prensas, para los adultos mayores, después a las mujeres, después los hombres jóvenes para que se mantengan fuerte, y ese es el orden, los sanos, los fuertes, comen de último y come de lo que quede, porque la prioridad son los ancianos, los niños y las mujeres.</p> <p>Ese es el orden, es jerarquía es el estatus, y se respeta cuando la gente, un adulto te da un consejo, te</p>	
--	--	--

	<p>está enseñando algo, por eso es que algo que nos da la misma vida, pero que poca gente lo reconoce, lo identifica, lo evoca, lo interpreta, lo conoce, yo siempre lo he dicho, la relación perfecta es la de los abuelos con los nietos, porque ya el adulto tiene la experiencia acumulada, ya sabe cómo funciona los muchachos, cómo piensan los niños, que es lo que quieren, porque también él lo está viviendo, el retorno otra vez al principio del todo, y el niño está en el descubrimiento y ven en abuelo la sabiduría, el conocimiento, la complacencia, la habilidad para resolver las cosas, etcétera, y esa es la relación perfecta, mientras que los padres son unos aprendices, y entonces, bueno, claro, como yo siempre digo, yo a mis hijos los críe con aciertos y vicisitudes y errores, pero todas las hice desde el corazón y he aprendido con los años que cuando uno, a pesar de cometer equivocaciones, lo hace desde el corazón, el resultado es positivo, entonces eso es una maravilla, esa es la visión que yo tengo profesor.</p> <p>Tiene que ver con que tiene que haber una reingeniería, una reeducación de todo para poder entender primero que todos vamos para viejo, y después que, lo viejo se merecen un respeto que ya está tácito, que ya está implícito, es que un mejor trato, un respeto, yo no digo veneración, porque bueno, eso es una cosa ya particular de cada quien, pero si tiene que haber un respeto, una atención de vida, cumplir con los derechos humanos, la salud, la educación, claro, porque uno nunca deja de aprender y además eso es lo que hace que lo cognitivo y lo conductual, el neocortex que se mantengan activo y las dendritas hagan sinergia, y a todo lo demás, tú sabes, no puro jugar sudoku sino también leerse cosas, ayudar a la gente, a que saquen su tesis, todo eso es un orgullo, eso es una cosa que lo coloca uno y dice, a pesar de todo todavía soy útil, ¿no? recibir un buen trato, de respeto, no ese atropello, yo a veces peleo mucho cuando salgo, no es mucho, sino pero si pongo a la gente en su sitio, porque sobre todo en los bancos, porque ahora han agarrado que lo quieren tratar uno como peón de fábrica, en estos días agarré a un gerente del banco de Venezuela y a lo último, bueno, no me pidió, no dijo la palabra perdón, pero me entendió la mano, porque le dije hasta el mal de que se iba a morir, sin perder el glamur, yo le dije: lo que pasa</p>	
--	---	--



	es que tú estás acostumbrado a tratar con pendejos, pero te encontraste la horma de tu zapato.	
--	--	--

Técnica: <u>Entrevista</u> Fecha: julio agosto 2025 Lugar: <u>Universidad Yacambú</u> Versionante: <u>Glenda Azocar</u> Identificación del Versionante: G.A.		
Líneas	Informante: Glenda Azocar	Categoría - Subcategoría
1	<b>Pregunta 1</b>	
2	<b>Cuéntame un poco acerca de tu experiencia de vida</b>	
3	<b>y tu cotidianidad, especialmente ahora como adulto</b>	
4	<b>mayor</b>	
5	En esta vez, en primer lugar, quisiera agradecer al	
6	profesor Bracho por tomarme en consideración para	
7	participar en esta investigación. Primeramente, me	
8	estás pidiendo que hable un poco de mis experiencias	
9	de vida, que converse acerca de anécdotas de mi vida,	
10	especialmente como adulto mayor y en mi experiencia	
11	con adultos mayores. Bueno, en primer lugar, puedo	
12	decirte, te interesa saber mi edad porque es parte	
13	importante de su investigación, puedo decirle, no me	
14	importa decir mi edad, de verdad, en este momento	
15	tengo 64 años, nací en Maracaibo, el propio Maracaibo	
16	en el Estado Zulia, pero parte de mi infancia también	



17	la viví en Cabimas. En ese entonces, estudiamos allá	Roles sociales: cuidadores 23-29
18	(con sus hermanos) en colegios en Cabimas, pero por	
19	circunstancia, quizás, que no vienen al caso y es lo que	
20	recuerdo, nosotros, nos trasladamos a vivir a	
21	Maracaibo, por cuestiones de trabajo de mi mamá, ella	
22	era médico y para evitar que estuviera viajando todos	
23	los días de Cabimas a Maracaibo y de Maracaibo a	Bienestar emocional 29-32
24	Cabimas, pues creo que eso no lo tengo muy claro,	
25	pero posiblemente esa haya sido la razón, entre otras	
26	cosas.	
27	De Cabimas, si recuerdo algunas cosas, que	
28	estudiamos en algunos colegios allá, que mi mamá, a	
29	veces cuando tenía que trabajar, era difícil, pues no	Logros familiares 49-50
30	tenía con quien dejarnos, hablo de dejarnos, porque	
31	tengo otros tres hermanos, que nos llevamos un año de	
32	diferencia, y esa pudo haber sido una de las razones	
33	por las cuales mi mamá decidió que nos fuéramos a	
34	vivir a Maracaibo a la casa de mi abuela precisamente,	
35	puedo decir que mientras mi mamá trabajaba,	Relaciones familiares: predominancia de la figura femenina y ausencia de la masculina
36	estábamos al cuidado de mi abuela. Nos fuimos a vivir	
37	allá, y puedo decir que mi abuela, mi abuela y mi	
38	abuelo fueron personas excepcionales con nosotros, el	
39	abuelo alcahueta de las travesuras que hacíamos, hasta	
40	el punto de que a veces cuando la abuela decía que	
41	había que pegarnos, mi abuelo nos encerraba a un	
42	cuarto y él era el que él gritaba, y hacía que nos pegaba,	
43	pero eso no era verdad.	
44	Mi abuela si era más estricta, en la casa donde	
45	vivíamos, la abuela había adoptado dos niñas y una	
46	nieta que se crio junto con nosotros, entonces éramos,	
47	en esa casa, digamos, seis mujeres y un varón que es	
48	mi hermano, que vivíamos juntos, en una casa grande,	
49	es una casa grande en la ciudad de Maracaibo, con	
50	muchas habitaciones, un patio grande, incluso	
51	teníamos, digamos ahorita que lo recuerdo, podíamos	
52	decir que teníamos una posición holgada, teníamos, yo	
53	recuerdo que había quien limpiar en la casa, había	
54	quien cocinara, incluso mi abuela tenía un taller de	
55	costura y gracias a ese taller, nosotros no pagábamos	
56	ni, teníamos que acudir a las costureras, ni en ningún	
57	sitio para que nos hicieran las ropas.	
58	Entonces, recordando, puedo decir que teníamos	
59	una situación económica, digamos, media, como era	
60	antes. Bueno mi papá y mi mamá, ambos médicos,	

61	pero mi papá sí trabajaba en Cabimas y nosotros	54-57
62	cuando nos quedamos con mi abuela, el que viajaba	
63	todos los días era mi papá y no mi mamá, después que	
64	nos mudamos a Maracaibo. Bueno, a ambos los	
65	recuerdos, puedo decir que mi madre, que ya murió,	
66	murió hace como cinco años más o menos, si todos los	
67	días la recuerdo, fue de una madre excepcional que,	
68	que a pesar de la situación difícil que tenía, porque a	
69	veces duele de decirlo, pero tuvimos un padre ausente,	
70	él iba todos los días a la casa, pero él ir a venir todos	
71	los días, pues, llegaba a la casa, pero recuerdo algunos	
72	momentos, que íbamos a la playa, que íbamos a sitios	
73	cercanos por allá, por Maracaibo, por Cabimas, pero	Logros familiares
74	realmente, sí, fueron momentos agradable, pero en	72-79
75	general, mi papá quizás estuvo ausente de muchas de	
76	nuestras actividades, de nuestras vidas, pero mi mamá	
77	sí, excepcional, trabajaba, yo recuerdo que mi mamá	
78	era una mujer muy luchadora, ella trabajaba, hacia	
79	guardias, a veces hasta de tres días, recuerdo que	
80	cuando los demás estaban disfrutando, lo que eran los	
81	días de fiesta, 12 de octubre, 24 de junio y de julio,	Necesidad de
82	cinco de julio, 19 de abril, el primero, el 25 de	Cuidados en la
83	diciembre, el primero de enero, pues eran fechas en las	vejez 80-83
84	que ella generalmente no estaba, porque ella estaba	
85	trabajando, porque tenía la responsabilidad de cuatro	
86	hijos.	
87	De cuatro hermanos, yo soy de las mayores, tres	
88	hembras y un varón, y bueno, gracias a Dios, al	
89	esfuerzo de mi madre, los cuatro en este momento	
90	somos profesionales y pues desde aquí, le agradezco	Relaciones
91	mucho el sacrificio que represento que todos nos	familiares90-92
92	graduáramos. Bueno, las hembras estudiamos en	Rol de abuela.
93	Maracaibo, el barón si tuvo la oportunidad de salir a	cuidadora
94	estudiar en Maracay, gracias a Dios todos nos	92-99
95	graduamos, yo soy abogado, mis otras dos hermanas	
96	son médicas y el varón es ingeniero electrónico.	
97	Bueno, como decía, mi madre murió hace cinco años y	
98	puedo darle gracias a Dios, porque tuve la oportunidad	
99	de trasladarme hacia Maracaibo, donde ella vivía y	
100	prácticamente yo estuve con ella los dos últimos años	
101	que ella vivió, porque me fui a cuidarla, o sea, a pesar	
102	de que yo vivía en Barquisimeto, cuando me case, me	102-104
103	vine a vivir a Barquisimeto, Siguiendo con el cuento	
104	de mi de mi mamá, yo me fui prácticamente dos años,	

105	yo iba y venía, estaba viajando constantemente, pero	Logros de vida 107-110
106	más era el tiempo que estaba en Maracaibo cuidando a	
107	mi mamá porque tuve la oportunidad.	Identidad personal: identidad de roles: educación 112-115
108	Antes de seguir con esta anécdota, les digo que estoy	
109	casada, tengo un hijo varón, que es un adulto, que tiene	Logros de vida 117-119
110	treinta años, también tengo un nieto que va a cumplir	
111	siete años pronto y bueno lo tuve, lo crie, por el periodo	Identidad personal: identidad de roles: educación 124-126
112	de un año, porque su mamá estaba resolviendo algunas	
113	situaciones afuera y pues tuve la oportunidad de	Logros de vida: Rol social educativo 136-149
114	compartir, estuvimos todos, pues mi esposo, mi hijo y	
115	yo, porque ella no estaba aquí en Barquisimeto, lo dejó	Satisfacción y proyecto de vida 146-152
116	al cuidado de nosotros, mientras ella arreglaba algunas	
117	situaciones, y tuve también la oportunidad de disfrutar	
118	de cerca ese papel de abuela que sin duda es una	
119	experiencia que hay que vivir, porque no es la misma,	
120	no sé siente lo mismo que cuando uno tuvo sus hijos,	
121	Es una situación esperada pero no es igual que cuando	
122	uno tienes sus hijos. Agradezco a Dios por ese nieto y	
123	le agradezco también por la oportunidad que me dio de	
124	compartir así directamente o sea tenerlo aquí en la casa	
125	y poder compartir con él, y recordar, momentos de	
126	cuando me tocó criar al hijo, agradecida con Dios por	
127	todas esas cosas,	
128	No he contado que yo no soy educadora pero me	
129	encanta dar clase, me encanta el ambiente que se vive	
130	en la Academia, sobre todo en el ámbito universitario,	
131	en la educación superior, me encanta el ambiente	
132	académico, y bueno si recuerdo que cuando yo era	
133	pequeña, nosotros, siempre digo nosotros porque	
134	somos mi hermanos, éramos cuatro y jugábamos	
135	juntos, y yo recuerdo que siempre que nosotros	
136	jugábamos a la escuela yo siempre era la maestra, era	
137	no sé si desde ahí, pues desde ese momento ya yo tenía	
138	esa inclinación, sin embargo no estudié educación,	
139	primero comencé estudiando ingeniería pero me di	
140	cuenta de que eso no era mi carrera y decidí cambiarme	
141	para la carrera de derecho y gracias a Dios, inicié la	
142	carrera y la terminé en el tiempo estipulado, en la	
143	universidad del Zulia, hace bastante años, más de 30	
144	años, y siempre dentro de la carrera siempre me gustó	
145	dar clases, tanto así, después que me case, yo vivía en	
146	Maracaibo, después que me case, nos venimos a vivir	
147	a Barquisimeto, y comencé buscando por ejemplo	
148	buscando dónde dar clases, porque reconozco que he	

149	tenido siempre pues esa inclinación hacia la	Adaptación a los cambios 152-158
150	enseñanza, tanto así que cuando hice el componente	
151	docente, pensé que porque no había estudiado para ser	
152	docente y hasta pude haber pensado en retroceder para	
153	estudiar la carrera, la carrera de pedagogía pero	
154	después decidí que no voy para atrás y que siempre hay	Identidad: Espiritualidad 165-170,173,177-178
155	maneras de poder suplir quizás las deficiencias que	
156	como docente tengo porque no soy graduaba en el área,	
157	pero bueno decidí seguir adelante, no devolverme a	
158	pregrado y bueno realmente he hecho algunos cursos	
159	que me han suplido pues las lagunas que pudiera tener	Rol de cuidadora de AM 180-181, 184-186
160	y siento que ha sido han sido todos los cursos que he	
161	hecho en esta área me han proporcionado pues ventaja	
162	para poder dar clase,	
163	Con respecto a la educación, tengo muchos años	
164	dando clase en una universidad privada donde me he	Vinculaciones familiares 188-190 192-194
165	desempeñado y donde tengo un gran sentido de gran	
166	sentido de pertenencia, hacia esa institución porque	
167	me abrió las puertas desde que yo llegué, hace más de	
168	20 años, ingresé primero como personal de planta, a	
169	cargo del departamento de investigación de la facultad	
170	de ciencias jurídicas y políticas y he tenidos cargos	
171	administrativos y era profesora durante muchos años,	
172	estuve en pregrado donde continúo, también estuve en	
173	posgrado y bueno actualmente sigo en pregrado,	
174	Puedo decir realmente que ser docente, siento	
175	abogado me ha dado mucha satisfacción, gracias a	
176	Dios, creo que me desempeñado bien, porque me gusta	
177	tanto, que no escatimo esfuerzos para prepararme y	
178	aún continúo haciéndolo a pesar de mi edad, tengo la	
179	convicción de que aquí estaré dando clases hasta	
180	cuando Dios lo permita, que es muy gratificante este	
181	trabajo, además de que ser docente me permite estar	
182	actualizada, pues en muchos campos, incluso ahora	
183	con la inteligencia artificial, estoy en eso, digamos que	
184	la labor docente que hago me ha llevado a ir mejorando	
185	al ir incursionando en el ámbito tecnológico que	
186	ahorita es imprescindible si quiero seguir dando clases,	
187	si quiero estar a la vanguardia con los avances	
188	tecnológicos y por supuesto, aplicado a la educación.	
190	Tampoco he dicho que mi padre todavía está vivo,	
191	él vive en cabima, tiene 93 años y bueno, agradecida	
192	con Dios, porque vive en Cabimas con otro hermanos,	
193	porque aparte hay otros cinco hermanos de parte de	

194	padre, y él vive con uno de los hijos que tuvo en	
195	Cabimas, un hermano muy bello y que es una persona	
196	servicial, una persona que ayuda sin mirar a quien,	
197	entonces <b>puedo decir en general que en la actualidad,</b>	198-199
198	<b>bueno, sigo dando clases, que comparto la fe cristiana,</b>	
199	<b>soy Cristiana Evangélica, seguidora de Cristo,</b>	
200	<b>cristiana, agradecida, con Dios también, porque pienso</b>	
201	<b>que no sé dónde estaría, sino lo tuviera a él en mi</b>	
202	<b>corazón, y eso fue, esa es una herencia, pues eso de ser</b>	Bienestar social
203	<b>Cristiana Evangélica es una herencia de mi abuela, mi</b>	203-204,
204	<b>abuela era la tesorera de una Iglesia pequeñita en</b>	
205	<b>Maracaibo, pues ella fue la que nos inculcó, a mi</b>	
206	<b>hermano y a las otras niñas que mi abuela crío, y</b>	
207	<b>bueno, agradecida con Dios, por inculcarnos esos</b>	208-209
208	<b>valores, y bueno, no puedo decir que todo fue color de</b>	
209	<b>rosa, hubo momentos, digamos, donde me aparté un</b>	
210	<b>poco, me aparté, y pasaron cosas que a lo mejor no</b>	
211	<b>vienen al caso, pero ahorita en este momento puedo</b>	
212	<b>decir que no hay nada como estar en los caminos del</b>	
213	<b>señor, y que, creo que hasta aquí, me ha sostenido.</b>	
214	No he dicho que me casé con un señor que es	
215	arquitecto, y un señor que es promotor de un sitio	
216	donde, <b>en la actualidad cuidamos adultos mayores,</b> es	
217	una, digamos que él siempre tuvo debilidad por las	
218	personas mayores y ahorita en este ha sido ver	
219	cumplido su sueño de tener un centro donde pueda	
220	atender a los adultos mayores, realmente <b>es una</b>	
221	<b>experiencia que hay que ejercer las actividades</b>	
222	<b>inherentes con gran vocación, y he visto pues en mi</b>	
223	<b>esposo que lo hace con un gran compromiso, no lo</b>	
224	<b>hace por obligación, a él le sale del corazón esta</b>	
225	<b>actividad de atender a adultos mayores. Mi hijo en este</b>	
226	<b>momento con su actividad está apoyando la fundación</b>	
227	y también trabaja aquí una sobrina de mi esposo que se	estadio de vida:
228	encarga de dirigir el centro, bueno, realmente	228-229
229	<b>compartir con los adultos mayores, una experiencia</b>	actitud ante la
230	<b>que hay que vivirla, que hay que tener, como dije, hay</b>	vida: sabiduría,
231	<b>que tener vocación</b> y bueno pienso que Dios le ha dado	reflexión,
232	oportunidad de mi esposo de ver cumplido en este	crecimiento
233	momento de poder ver realizado ese sueño, de tener	emocional 229-
234	adultos mayores a su cargo, él es también mayor, es	237
235	mayor que yo cinco años, digamos que no es un	cambios
236	ancianato, <b>es como una guardería para adultos</b>	fisiológicos 230-
237	<b>mayores, ahorita están viviendo con nosotros dos</b>	231

238	abuelos, están viviendo con nosotros, pero siempre	Adaptación 237
239	bajo la responsabilidad de sus familia, los tenemos	244
240	aquí, pero no es que sus familias se han desligado	nuevos
241	completamente de ellos, pues eso es lo que nosotros	propósitos
242	procuramos, que sea así ante las circunstancias	Roles sociales:
243	actuales del país, que no nos impide, pues tener, asumir	desempeño
244	otras responsabilidades, han pasado por aquí más de	laboral, trabajo
245	200 abuelos, y la fundación tiene más de 10 años, la	libertad 245-247
246	fundación ha tenido su sede en la zona este de	
247	Barquisimeto, y bueno, como decía agradezco a Dios	
248	por la oportunidad que le ha dado a mi esposo, pues de	
249	poder realizado sus sueños en esta edad, en una edad	desempeño
250	en que ya ejerció, teníamos una inmobiliaria donde, yo	laboral, trabajo
251	hacía, digamos, hacia la parte legal y el manejaba con	251249-
252	otra persona, la dirección de la empresa.	251-252
253	Bueno, no sé este profesor Carlos, hay alguna otra	
254	cosa en la que usted crea que yo le puedo ampliar la	
255	información, bueno, estoy aquí, bueno, agradecida	
256	nuevamente por la oportunidad que me da de formar	
257	parte de su investigación y esto a sus órdenes para lo	Espiritualidad
258	que necesitas. Pregunte si tiene la necesidad de que le	256-258
259	complete la información o si quiere que ahonde en	
260	algún otro detalle de mi vida, pues ya estoy ya su	
261	disposición, que tenga feliz tarde.	
262	Pregunta 2	def de carácter
263	En base a tu experiencia personal y tu experiencia	261-263
264	con el trato con otros adultos mayores ¿cómo concibes,	
265	es decir, que significa para ti, ser adulto mayor?	Actitud ante la
266	Con respecto a la pregunta ¿Cómo concibo la vejez	vida: sabiduría,
267	de manera general desde mi experiencia y cómo, desde	reflexión,
268	la atención que le he brindado quizás a algunos adultos	crecimiento
269	mayores, ¿cómo veo yo ser adulto mayor? En	emocional 264-
270	Venezuela, en mi micro contexto social, temporal y	273
271	cultura, veo como que es un periodo de	
272	transformación, o sea un periodo donde podemos	
273	reflexionar sobre la vida que hemos vivido, que no	
274	solamente la podemos ver como que estamos	
275	menguando, pues físicamente, sino que, veo que es una	
276	etapa, contrariamente a lo que pudiéramos pensar, que	una etapa 275-
277	es una etapa de crecimiento emocional, porque	277
278	tenemos una sabiduría, pues que hemos acumulado	
279	durante nuestra vida. Y que nosotros podemos crecer	
280	porque podemos alimentar, pues ese crecimiento a	espiritualidad
281		278-280



282	través de las lecciones de vida que hemos aprendido.	
283	Veo, fíjese, que la Vejez no es el final del crecimiento.	
284	Podemos ver, he podido observar en muchas	
285	personas que se puede conseguir un nuevo propósito	
286	en esta etapa de la vida, o sea, podemos, podemos	
287	trascender, he visto personas que trabajan con el	sentimientos de
288	voluntariado, personas que aprenden un nuevo idioma,	menosprecio 285-
289	también pueden estar explorando nuevos pasatiempos,	289
290	o simplemente disfrutando de la vida, disfrutando en la	
291	naturaleza ¿por qué? fíjense que en este momento ya	Adaptación:
292	quizás a nosotros no nos importa tanto lo que piensa la	Redefinir roles
293	sociedad, estamos más dados, pues, a vivir nuestra	sociales 289-299
294	vida, en nuestros propios términos, porque tenemos	
295	libertad ¿Verdad?	
296	Por lo menos, yo, en este momento de mi vida,	
297	bueno, ud. sabe que yo estoy dando clases, porque es	
298	algo que siento que lo hago porque tengo vocación, y	
299	bueno, hasta cuando Dios lo permita, voy a seguir en	
300	esto, pero, te le digo sí me siento con más libertad de	
301	tomar decisiones, porque la experiencia me han	Actitud ante la
302	llevado a eso, fíjense en este momento, yo también,	vida 299-303
303	además de dar clases en la Universidad también, yo	
304	doy clases en la Iglesia donde asisto, soy Cristian	percepción social
305	Evangélica, y en mi Iglesia, ese es mi Ministerio, soy	cambios
306	maestra de teología (la profesora también tiene un	fisiológicos 303-
307	título en teología) y me encanta compartir los	306
308	conocimientos que Dios me ha dado, sobre los	espiritualidad
309	conocimientos teológicos que he recibido,	306-307
310	compartirlos con los demás, es algo que disfruto	vejez saludable
311	muchísimo. Entonces, lo hago con, digamos, con	307-312
312	conocimientos de causa, porque le digo nací en un	
313	hogar cristiano evangélico y no conozco otra cosa y les	
314	doy gracias a Dios, porque me ha permitido aquí en	def de vejez 313-
315	este camino.	314
316	Fíjese que, como le decía, profe veo que la vejez, es	adaptación:
317	un momento para pensar, para reflexionar, porque,	resiliencia 314-
318	quizás, tenemos, como le decíamos, más libertad, no	319
319	tenemos tanta responsabilidad y tenemos, que	
320	podemos tener hasta una profunda paz interior, porque	
321	ya nosotros nos conocemos quizás más a nosotros	
322	misimos. En esta etapa quizás lo que más valoramos es	
323	lo que hemos vivido, la sabiduría que hemos	adaptación:
324	acumulado, el conocimiento a lo largo de los años, y	cambios de roles
325	ese conocimiento que hemos acumulado que podemos	sociales 320-325

326	incluso compartir con las nuevas generaciones, que	
327	siempre quieren, bueno, en algunos casos, los jóvenes	
328	pues aceptan nuestros consejos, aunque estamos	
329	viendo, no sé, en una percepción que tengo que ahorita	rol de abuelos
330	no sé, los jóvenes tienen otra manera de ver la vida y	326, 328-336
331	eso es lógico, quizás, porque digamos que estamos en	
332	otra era, realmente nosotros, siento que hemos sido una	
333	generación privilegiada porque Dios nos ha permitido	
334	ver el antes y el después, pero no sé, realmente que	
335	Dios nos ayude, porque quizás se han perdido muchos	
336	valores, hay mucho individualismo, las personas,	
337	parece que disfrutaran mucho de su soledad, quizás no	
338	tienen un propósito definido, no les gusta relacionarse	
339	con otras personas, mucha gente, como de todo ahí en	relaciones
340	la viña del señor.	significativas
341	En este momento también podemos estar pensando	336-341
342	que ya no son muy necesarios porque se han jubilado,	
343	porque quizás hemos perdido algunos amigos por	
344	muerte, o por separación, porque los hijos se van de la	
345	casa, bueno, eso es algo normal, pues, los hijos se	
346	vayan de la casa y sientan lo que llaman el nido vacío,	
347	ya tenemos que redefinir los roles, porque quizás ya	
348	desde el punto de vista profesional, digamos, este rol	
349	se desdibuja, como ya no tenemos nuestros hijos	autovalía
350	también este rol puede padre y madre, ya no es como	
351	era antes, pero lo veo como, este momento como una	autonomía
352	etapa para redescubrirme, es un momento en el que	
353	siento que todavía puedo aprender una nueva	salud
354	habilidad, puedo, por la libertad que tengo, puedo	reflexionar sobre
355	viajar, dedicarme a otras actividades, o disfrutar de la	la vida
356	vida sin ningún tipo de presión y las responsabilidades	
357	que implicaban las tareas del hogar, digamos, la	
358	crianza de los hijos, creo que en este etapa de mi vida	trascender
359	puedo ser quien soy, no tengo nada que perder, puedo	espiritualidad
360	ser quien soy sin máscaras, porque me doy cuenta de	
361	que, en este etapa de adulto mayor más que definirse	
362	por lo que puedo hacer, se define por lo que yo soy, y	autovalía
363	no es menos cierto que es indudable que lo que más	
364	ven las personas son los cambios físicos que se ven en	
365	la vejez y realmente la energía ha disminuido, han	expectativas ante
366	aparecido dolencias físicas, sin embargo, agradezco a	la vida
367	Dios, porque he sido una mujer sana, pero que hay que	
368	aprender en este momento, que nosotros tenemos que	
369	ser más conscientes de nuestro cuerpo, reconocer	



370	nuestras limitaciones, atender a nuestro cuerpo,	cambio de
371	atenderlo como antes no lo hacíamos, tenemos que ser	actitud: disfrutar
372	más conscientes de nuestras necesidades y creo que es	de la vejez
373	importante aprender a encontrar nuevas formas de	
374	cuidarlo, y de poder disfrutar la vida, y ver nuestro	
375	cuerpo, no como un envase vacío, sino que somos un	
376	cúmulo de experiencias y realmente, en estos tiempos,	
377	en esta Venezuela, la resiliencia que hemos	incertidumbre
378	demostrado por todas las situaciones que hemos	social
379	vivido, nos ha hecho fortalecer nuestro espíritu, una	
380	resiliencia que nos ha permitido superar las	
381	adversidades, en base precisamente a la perspectiva,	
382	que nos ha dado la experiencias que hemos vivido.	
383	En este momento, en esta etapa de la vez, también	no hay descanso
384	ha sido una etapa en donde nos ha tocado redefinir las	
385	mismas relaciones, porque ya no tengo los amigos que	adaptatación y
386	tenía antes, porque, sin embargo, he hecho nuevas	resiliencia
387	amistades que se han hecho con las cuales establecer	estima social
388	unas relación más profunda y por supuesto mi relación	
389	con la familia se ha transformado, porque ya soy	
390	abuela, y por supuesto, ese amor de abuela es un amor	
391	distinto, es un amor que apoya, y aunque no está en	
392	este momento conmigo si lo tuve durante un tiempo, y	
393	pude experimentar, pues, de cerca, ese rol de abuela y	
394	que sigo, aun cuando él no está conmigo ahorita, lo	soledad
395	sigo experimentando con la llamada, la video llamada,	
396	claro, no es lo mismo, pero el sentimiento, digamos	
397	esa relación de nieto abuela no tiene comparación,	
398	porque puedo ofrecerle mi cariño de una manera sin	
399	tanto apuro, sin complicaciones, y realmente esa	
400	conexión me vitaliza, y quizás con personas más	
401	jóvenes también nos puede brindar una sensación, me	
402	puede brindar una sensación de vitalidad, en un sentido	relaciones
403	más amplio, y bueno, y aunque a veces puedo sentirme	familiares a
404	sola, siento que tengo la posibilidad de construir	distancia
405	nuevas conexiones y después de que estas relaciones,	
406	pues, por ejemplo, quizás con personas, además, de	
407	con mi nieto, pienso que en este etapa de vida, es	
408	fundamental tener relaciones significativas con otras	
409	personas.	
410	Pregunta 3	roles de
411	Comenta sobre los aspectos de tu vida más	cuidadores
412	relevantes o importantes que describen tu bienestar	
413	(Disculpé profé que tuve que interrumpir...)	
	siguiendo con lo que le estoy comentando sobre cómo	

414	veo yo la vejez pienso que, en este momento, pienso	incertidumbre
415	que el valor que tengo como persona no debe disminuir	social
416	por los años, sino más bien, ese valor aumenta, porque	autoconcepto 415
417	como le decía, Ser adulto mayor ahorita me permite	
418	quizás vivir con mayor autonomía y con mayor	
419	bienestar. Veo que, como le digo, la vejez es una etapa	
420	de plenitud, porque gracias a Dios, porque soy una	
421	mujer saludable y veo que es como le decía, es un	
422	ciclo, es un inicio para otra etapa de la vida para	
423	reflexionar y pensar que mi propósito debe ser más	
424	trascendente.	
425	Es el tiempo de dejar un legado a las nuevas	necesidades
426	generaciones, de paz interior y de una conexión	básicas
427	profunda con el mundo y con otras con otras personas.	insatisfechas
428	Creo que es el momento de darle gracias a Dios, de	
429	rendirle gratitud porque me ha permitido llegar a esta	
430	etapa de mi vida y que como le digo, es una fase vital	incertidumbre
431	de la existencia, es una fase que siento que me llena de	social
432	dignidad, de sabiduría y de potencial. No quiero ser	
433	una carga para nadie, quiero enriquecer mi vida, seguir	
434	enriqueciendo mi crecimiento personal pues con la	
435	experiencia y quiero conectarme con el mundo, pues,	
436	de nuevas maneras, y de hecho la experiencia, como le	
437	decía, me permite hacer eso.	
438	Quiero agradecerle a Dios por cada etapa de mi vida	descanso 435-436
439	que he vivido y por las que seguir viviendo y que me	
440	permita abrazar el futuro con serenidad y con gratitud	
441	porque la verdad es que la vejez es una etapa más de la	
442	vida, que implica quizás, nuevas acciones en mi parte	
443	sin muchas responsabilidades, estando más	el sistema de
444	concentrada y con la ganancia de la sabiduría que han	salud
445	tenido durante el tiempo.	
446	Ahora que significa ser un adulto mayor, por	
447	ejemplo, en el contexto social, temporal y cultural aquí	
448	en Venezuela y viéndolo desde la experiencia, desde la	
449	experiencia que he tenido por atención a los adultos	
450	mayores, este no es fácil. La situación de Venezuela no	
451	ha sido fácil para todos, mucho menos para los adultos	
452	mayores, porque este tenemos una realidad	carga familiar
453	socioeconómica donde estamos experimentando un	
454	profundo sentimiento de incertidumbre acerca de lo	
455	que nos reparara el futuro.	
456	Realmente, lo que puedo ver es que Venezuela no	
457	es un retiro dorado, no es una vejez tranquila, como le	

458	he dicho, una etapa que ha sido dignada por la	
459	resiliencia, porque nos hemos adaptado y porque	resiliencia
460	estamos luchando pues en el día a día por mantenernos	
461	a flote. Y yo sé que en cuanto a la parte cultural que	incertidumbre
462	aquí pues los abuelos son conocidos, con el mote	
463	cariñoso, de abuelos o abuelas y para en algunos, y	
464	digamos que en algunos contextos el adulto mayor	
465	ocupa un lugar de reverencia y respecto, mientras que	actitud positiva
466	para otros no es así. Igualmente, algunos lo consideran	
467	como que son la piedra angular de las familias y que	espiritualidad
468	son digamos figuras importantes en la vida familiar,	
469	mientras que para otros no es así, dado la diáspora que	
470	estamos viviendo en estos días incluso hay muchos	
471	abuelos que están solos. Entonces quizás que algunas	capacidad de dar,
472	personas vean a los abuelos como pilar fundamentales	compartir
473	se ha visto alterado pues en Venezuela. Hay una	experiencias
474	masiva migración de los hijos y nietos en un busca de	
475	nuevas oportunidades, muchos abuelos se han quedado	
476	solos como les decía, en lo que algunos han llamado la	
477	orfandad demográfica.	
478	Ahora simplemente lo que en un tiempo se	
479	consideró como un apoyo, un pilar familiar, ahora	expectativas ante
480	solamente se conecta con la familia, en llamadas y	el futuro
481	video llamadas, y se ha visto, como esa llamada han	
482	reemplazado lo que es el contacto físico. Muchos	
483	abuelos simplemente tenemos que conformarnos,	
484	porque me incluyo, muchos abuelos tenemos que	
485	conforman con eso, porque mi nieto también, mi nieto	
486	no está aquí conmigo, producto de esa situación que	
487	estamos viviendo en el país, entonces bueno, también	
488	en otros contextos, hay padres que se han ido del país,	cuidado físico y
489	y les han dejado los nietos a los abuelos cuando ya	mental
490	muchos, muchas personas no están en condiciones, o	
491	sea, el cuidado de los nietos, rebasa su capacidad física	
492	y emocional.	
493	Entonces, es una situación, pues muy difícil,	
494	también el aspecto económico, la situación que	
495	estamos viviendo no es nada agradable, o sea, hay una	tomar decisiones
496	hiperinflación desatada, la devaluación constante del	sanas
497	Bolívar, las pensiones no representan nada y las	
498	ubicaciones ni se digan. Estas pensiones, pues que	
499	antes garantizaba un retiro digno, hoy no alcanzan para	asumir
500	nada. Nosotros, hoy, y realmente los adultos mayores	responsabilidad
501	están sobreviviendo, me incluyo también, a pesar de	

502	que trabajo, pues, claro que los ingresos no retribuyen,	espiritualidad
503	no me quejo, pero realmente los ingresos que se	salud
504	perciben son para sobrevivir.	capacidad de dar
505	A veces se consiguen los alimentos, no es que hay	
506	escasez de alimento, pero las cosas están demasiado	
507	costosas, y muchas veces comemos, pensando en la	cuidado físico y
508	disponibilidad económica, pues, y el precio y no en la	mental
509	nutrición. Muchas personas, muchos adultos mayores	
510	están desnutridos, porque quizás no reciben la atención	
511	adecuada de sus familiares, y eso lo hemos visto, pues,	
512	se puede apreciar. Muchos adultos mayores, y eso es	
513	algo notorio que muchos abuelos y familiares,	
514	subsisten, pues, con las remesas que envían los	
515	familiares del exterior, o porque los vecinos los	proyectos
516	ayudan, muchos abuelos a pensar que la edad que	
517	tienen trabajan en la informalidad, venden productos	
518	en la calle y quizás haciendo algunas actividades, que	
519	les permitan, pues, un ingreso adicional, siento que es	
520	una situación desesperante, y que es una situación que	
521	les impide, pues, tener el descanso que pensaban, pues,	
522	tener en esta etapa de su vida.	
523	Otro aspecto que aquí se puede observar es el	
524	problema con el acceso a la salud, esto es una pesadilla,	autoestima
525	no hay medicamentos, las infraestructuras	
526	hospitalarias están deterioradas, y los altos costos,	
527	pues, de la atención médica, privada y pública también,	autovalia
528	porque si una persona cuando van a hospital, tiene que	
529	llevar todo lo que le pidan, porque no hay insumos en	
530	los hospitales, esto es una situación que es difícil de	
531	controlar, porque no hay tratamiento, porque no hay	
532	suficientes insumos básicos, y por qué, a veces, a	
533	veces, no, las consultas médicas de rutinas son un lujo	
534	que no todo el mundo puede alcanzar.	
535	Realmente atender un adulto mayor, se ha vuelto	adaptase a los
536	una tarea titánica para los familiares porque hay que	cambios físicos
537	buscar pues los medicamentos, existe el medicamento	replantearse
538	pero a un precio exorbitante y que bueno como le decía	metas
539	muchos adultos mayores sobreviven pues gracias a las	ir a su propio
540	remesas que reciben de familiares de afuera y en esa	ritmo
541	medida se ha solventado en parte el costo de los	
542	medicamentos y de la atención médica.	
543	Sin embargo, veo que a pesar de todas estas	
544	dificultades, somos personas resilientes, personas que	
545	ayudan, que somos solidarios con las personas y bueno	

546	con los adultos mayores pero realmente periodo social	
547	ha sido muy duro ha sido muy prolongado y todavía	
548	estamos luchando y nos hemos ido adaptando a la	
549	situación, hemos aprendido a ingeniarnos y buscar los	
550	medios para poder subsistir, quizás hemos tenido que	
551	pensar en las pequeñas cosas y mantener una actitud	
552	de esperanza ante las ante las adversidades yo	
553	particularmente tengo pues le digo por mí, por mi	
554	religión, yo estoy esperanzada, vivo agradecida de	
555	Dios por la salud, por los recursos con lo que cuento,	
556	por mi familia, agradezco a Dios por mi vida, por las	
557	oportunidades que a pesar de mi edad me sigue	
558	brindando, pienso que tengo mucho que dar a pesar de	
559	que de que este soy adulto mayor pues siento que aún	
560	tengo mucho que dar, sin embargo, al igual que	
561	muchos adultos mayores nos ha tocado enfrentar pues	
562	esta crisis pero como le digo soy depositaria de la	
563	esperanza y tengo la tengo la firme convicción de que	adaptación
564	de que Dios va a hacer justicia divina, de que este las	tecnológica
565	cosas este suceden por alguna razón y que en algún	
566	momento vamos a salir de esta situación	
567	Seremos un país próspero, y aunque estamos en una	
568	situación difícil pienso que podemos seguir	
569	adaptándonos, que nuestra dignidad como adultos	
570	mayores no se ha perdido y que nos hemos ido	
571	transformando y que podemos ser un ejemplo de	
572	fortaleza para todos para todas las personas que nos	
573	rodean	
574	<b>Pregunta 4</b>	
575	<b>Comenta sobre los aspectos o elementos que te</b>	
576	<b>harían falta para mejor la percepción de bienestar en</b>	
577	<b>tu vida personal</b>	autonomía
578	Para responder esa pregunta, para mejorar la	estar activo en el
579	percepción que tengo sobre mi propio bienestar	trabajo
580	psicológico, le podría decir que primeramente debo	
581	estar consciente de que es eso, de que es el bienestar	
582	psicológico y de entender que, si quiero mejorar mi	
583	bienestar psicológico, yo tengo que ser intencional...	
584	Este requiere que yo haga un esfuerzo consciente,	
585	diariamente para cuidar, no solamente mi parte física,	
586	sino mi parte emocional. En esta etapa de mi vida, yo	cuidado físico y
587	soy quien, digamos, tengo que tomar las riendas, yo	mental
588	soy la que tengo que enfocarme en qué es lo que puedo	
589	hacer y qué es lo que no puedo hacer, que contribuye a	
	mejorar mi bienestar.	

590	Necesito estar clara de que en esta etapa de mi vida,	
591	lo que yo haga, la satisfacción que yo pueda tener va a	
592	depender exclusivamente de mí, de cómo yo mire, de	
593	cómo yo ande, de cómo yo camine en esta nueva etapa	
594	de mi vida. Por ejemplo, creo que es importante,	
595	digamos, estar agradecida con Dios por todo, como es,	
596	por la salud que tengo, gracias a Dios, a esta edad me	
597	siento bien todavía, saludable, siento que todavía tengo	proyectos
598	muchas cosas que dar. Pero el punto de vista, digamos,	
599	para mejorar mi salud física, yo estoy consciente que	
600	siempre he sido floja para hacer ejercicio, pero estoy	
601	consciente de que en este momento de mi vida yo	
602	necesito tener una cierta actividad física porque mi	
603	actividad académica, dar clase, como trabajo en parte	
604	virtualmente, el tiempo me la paso sentada, y necesito	cuidado físico y
605	más actividad física, pues cambiar el estilo de vida,	mental
606	incluir aunque sea una caminata diaria, yo sé que eso	
607	es parte de mi bienestar.	
608	Este también considero que tengo que darle gracias	
609	a Dios, como te decía, por mi salud, porque todavía	hábitos
610	tengo esa visión y todavía me siento con ánimo de	saludables
611	seguir adelante, de seguir dando clases hasta cuando	
612	Dios lo disponga, me siento con ganas de aprender	
613	nuevas habilidades, me siento con ganas de retomar,	
614	digamos hobbies que tenía antes, como tocar la	
615	guitarra, tocar un poco el piano que también lo hacía,	
616	y lo dejé, digamos, retomar esos hobbies que habían	
617	abandonado, bueno, aunque todavía estoy dando clases	
618	y esa actividad ahorita me consume mucho tiempo,	
619	pero estoy consciente de que en algún momento, estoy	
620	pensando, en retomar esos hobbies.	
621	Otra cosa, a veces, digamos, tiendo quizás a no	vejez activa
622	valorarme en mi misma, a pensar que los demás tienen	
623	más habilidades que yo, pero pienso que en este	sentido de vida
624	momento yo no tengo que demostrarle a nada a nadie,	
625	no tengo que demostrar que soy mejor, que soy peor,	
626	sino simplemente hacer aquella acción que	
627	contribuyan a que yo sienta este estado de plenitud en	
628	mi vida, quizás apartar de mí un poco, porque soy de	
629	tener pensamientos, digamos, pesimistas, a tener baja	
630	autoestima. A veces siento...que tengo baja	
631	autoestima, pero como te digo, en este momento de mi	relaciones
632	vida no tengo que demostrarle nada a nadie,	interpersonales
633	simplemente hacer lo que más convenga para mi	



634	bienestar, y quizás no imponerme metas tan grande,	
635	porque también debo reconocer en este momento que	
636	ya no soy la misma, tengo 64 años, me siento con	
637	mucha vitalidad, pero ya tengo 64 años y tengo que	
638	aceptar esa situación, no para echarme a morir, sino	
639	para reenfocarme y estar consciente de las cosas que	
640	puedo y de las cosas que no puedo hacer.	
641	Por ejemplo, en este momento, quizás no	
642	plantearme metas que no que yo no pueda realizar. O	
643	sea, tengo que estar consciente de que las metas que yo	
644	me propongan tienen que estar dentro, digamos, dentro	
645	del campo de acción de este momento de mi vida, yo	
646	me siento con vitalidad realmente, pero ya no soy la	
647	misma, por más que quiera que eso no sea así, es algo	
648	que no se puede cambiar, es una etapa de la vida, todos	
649	nacemos, crecemos, nos desarrollamos, envejecemos,	propósito de vida:
650	y en algún momento vamos a morir, es un proceso, la	ayudar al prójimo
651	evolución de uno, en este momento no es como la de	
652	los niños, que está en un proceso evolutivo hacia	
653	adelante, yo estoy no digamos qué involucionando,	
654	pero ya he vivido un gran trecho de mi vida, ya estoy	
655	en la tercera edad, me estoy planteando pequeñas	
656	metas, objetivos que yo pueda alcanzar, me explico, y	
657	voy a mi ritmo, las cosas que estoy haciendo en mi vida,	
658	voy a mi ritmo, yo creo que también es necesario	
659	liberarse de esos, digamos, de esas cliché, de que	espiritualidad y
660	estamos en un mundo en que todo es para ayer, pero	propósito de vida
661	uno tiene que estar consciente de eso, a veces me siento	
662	abrumada, porque la tecnología hace que, uno ni	
663	siquiera tenga que salir de la casa para, digamos, para	
664	tener alguna actividad que hacer, para cumplir con	
665	alguna actividad del trabajo, entonces, quien va a	
666	poner los límites en esta etapa de mi vida soy yo.	
667	La tecnología, por supuesto, a veces, digamos, hace	ser activo en el
668	mella en mí, porque a veces dejo que eso me influya y	bienestar
669	es difícil que no, porque ahorita estamos en un mundo	
670	tecnológico, pero quien tiene que poner las metas,	
671	porque yo viví el antes y después de la tecnología, del	
672	desarrollo, tan abrupto y tan disruptivo, que realmente	
673	ha venido a cambiar nuestras vidas, yo me siento,	
674	digamos, en esta etapa, como que me estoy adaptando,	proyecto de
675	quizás no con la rapidez que quisiera, pero me estoy	crecimiento
676	adaptando a los cambios, estoy muy abierta al	personal
677	aprendizaje, me encanta la tecnología, si esto hubiera	

678	llegado antes, pero es el momento en que tengo que, y	expectativa de
679	yo siento que a mis 64 años, muchas personas, menos	vida
680	incluso que yo, no les interesa la tecnología, y no tiene	
681	ningún interés en aprender, porque quizás le tengan	
682	miedo, pero yo agradezco Dios, porque en esta edad,	
683	aunque en algún momento tuve que aprender, ha sido	
684	un proceso, en mi bienestar, eso ha sido muy	
685	significativo, ha marcado una gran diferencia, el estar	
686	activa, el estar quizás tratando de adaptarme, de	
687	adaptarme a esos nuevos cambios, y realmente sentirse	
688	satisfecho con cada paso que uno da, y el esfuerzo,	
689	porque eso ha implicado un esfuerzo, a veces,	la educación
690	digamos, noches sin dormir, por estar haciendo alguna	como vocación
691	actividad, pero eso me hace sentir viva, eso me hace	681-684
692	sentir autosuficiente, y me da esa sensación de que	
693	llevo las riendas de mi vida.	
694	como le digo, yo sé, en este momento de mi vida,	la educación
695	yo sé que yo tengo que hacer ejercicio, confieso que	como disfrute
696	nunca he sido amante del ejercicio, que lo evitaba,	La educación
697	cuando tenía que hacer ejercicio, buscaba las mil y una	como adaptación
698	excusas, por ejemplo, en el bachillerato para no hacer	tecnológica
699	ejercicio, pero estoy clara de que si quiero mantener mi	
700	salud física, tengo que hacer aunque sea, hacer una	
701	caminata, hacer ejercicio, ahorita por internet se	
702	pueden conseguir ejercicios que incluso se pueden	
703	hacer sentada en una silla, sé que no tengo que salir de	
704	la casa para yo poder hacer ejercicios que me den más	
705	elasticidad, porque mi estado físico, pues, poco a	
706	poco, ha ido, desmejorando, por el sedentarismo.	
707	También quiero retomar, en una época yo hice un	
708	curso de inglés, pero no he practicado, pues se me ha	
709	olvidado las palabras, pero también ahorita hay	
710	muchas maneras pues de continuar estudiando, no	
711	tengo ni siquiera que salir de casa, puedo buscar un	
712	curso gratuito en internet de inglés, eso ayuda desde el	educación y
713	punto de vista mental. También estoy clara en que	competencia
714	tengo que ser más consciente de que tengo que tratar	laboral 704-708
715	de cumplir un horario de descanso, soy muy propensa	
716	a tener insomnios, y eso es algo que, si quiero tener	
717	bienestar físico, tengo que también controlar eso, pues	
718	el sueño es muy importante, el insomnio va a pasar	
719	factura, o sea, yo ahorita no lo veo, pero eso, con el	educación y
720	tiempo, no dormir bien, me puede afectar mi bienestar	aislamiento
721	físico.	



722	En este momento también estoy tratando, dentro de	La educación como adaptación tecnológica
723	lo posible, de no consumir azúcar, yo nunca he sido	
724	muy amante de los dulces, no me gustan las cosas que	definición de educación formal
725	me empalaga, el dulce me empalaga, estoy sintiendo	
726	particularmente en este momento que me empalaga	
727	más, o sea, que solo pensar en los dulces, me empalaga,	
728	entonces yo estoy aprovechando porque como en este	
729	momento, más bien hay que bajar el consumo de	
730	azúcar, pues estoy tranquila en ese punto. Entonces yo	
731	creo que tengo que ser consciente y reflexionar en el	
732	estado, digamos, el momento de vida que estoy	
733	experimentando, e ir tomando los correctivos e ir	
734	implementando las estrategias que me hagan sentir	definición de educación informal
735	activa, incorporada a la sociedad, no quiero sentir que	
736	soy ignorada, quiero estar activa, seguir dando clase y,	
737	pienso también que yo doy clases en la iglesia donde	
738	yo asisto, clases de teología y yo siento que eso le da	
739	sentido a mi vida, siento que, que estoy haciendo algo	
740	que estoy comunicando las verdades bíblicas, eso para	
741	mí es muy importante, eso ha sido parte fundamental	
742	de toda mi vida, digamos ser congruente con lo que	
743	digo y con lo que hago, soy cristiana, busco agradar a	
744	Dios en lo que, en las cosas que hago, quiero que,	la educación como desempeño laboral
745	quiero sentir que soy útil en ese ámbito.	
746	Estoy rodeada de personas, en la iglesia donde	
747	asisto, que considero que son una parte muy	
748	importante de mi vida, considero que, con ellas he	
749	establecido un vínculo fuerte, hay personas que han	
750	marcado mi vida, incluso hay personas que en este	
751	momento están marcando mi vida y yo también estoy	
752	clara en que yo también, en el momento en que yo doy	
753	clases de teología, en el momento en que yo enseño las	
754	verdades de bíblica, yo sé que también hay otras	contribución al bienestar psicológico 749-751
755	personas que han sido transformadas, personas que han	
756	sido transformadas por el mensaje que Dios me ha	
757	permitido dar, porque he sido parte, estoy en ese	
758	proceso, de transmitir las verdades bíblicas a otras	
759	personas y es algo que me simula y que me da fuerza	
760	para seguir adelante es eso, que estoy haciendo lo que	
761	Dios me ha mandado a hacer, hablar de su palabra,	
762	comunicárselo a los demás.	
763	Lo que sí tengo que trabajar, no soy perfecta,	sentido de vida adaptación social, actualización laboral y
764	algunas veces no soy congruente, soy un ser humano,	
765	pero en general en mi vida busco, pues, digamos, hacer	

766	lo que a Dios le agrada, como dice la biblia: amaras a	activación mental
767	Dios con todo tu corazón, amar a Dios primeramente,	(cambios
768	pero amar a mi prójimo, después amar a mi prójimo	psicológicos)
769	como a mí mismo, estar consciente de esa regla de oro	
770	que dice, no le hagas a los demás lo que a ti no te	contribución al
771	gustaría que te insieran, porque pienso que si nosotros	bienestar
772	aceptáramos esa máxima, muchos problemas nos	psicológico
773	evitaríamos, y eso por supuesto me da un gran	
774	bienestar, nos causó un gran bienestar psicológico,	
775	desde el punto de vista emocional.	
776	Entonces, en este momento de mi vida quiero ser	
777	útil, quiero seguir siendo útil hasta cuando Dios lo	satisfacción
778	permita, quiero plantearme nuevas metas, aunque sea	personal (logros)
779	pequeña, quiero estar agradecida con Dios, porque me	
780	dado salud, porque me ha dado una familia, porque	
781	dentro de todo, yo siento que Dios nunca me ha dejado,	
782	Dios está conmigo, y él está aquí, hasta aquí me ha	
783	traído, y yo sé que lo van a seguir haciendo, yo siempre	
784	he sentido que Dios está conmigo, no sé, otras personas	
785	no lo creerán, pero yo lo creo, no solamente lo creo,	
786	yo lo he sentido, siento que todas las cosas que nos	sentido de logro
787	ocurren, nos ocurren por alguna razón, no nos	
788	preguntemos ¿por qué me sucedió? sino ¿para qué?	
789	me explico, porque todas las cosas que nos suceden,	
790	tienen que hacernos reflexionar y pensar, y hacernos	
791	pensar qué estamos haciendo, que contribuye a nuestro	conectar con
792	bienestar, como las que estamos dejando de hacer, que	otros
793	también contribuirían a nuestro bienestar.	
794	En este momento estoy en ese proceso,	
795	reflexionando acerca de todo eso, porque como te dije	
796	al principio, ahorita en este momento yo soy quien	
797	dirige la orquesta de mi vida, así es, entonces quiero	
798	enfocarme, quiero digamos estar en paz conmigo	
799	misma, quiero estar en paz con los demás, quiero si es	
800	posible, enmendar los errores que he cometido, tratar	
801	de ser una mejor persona, y de vivir este tiempo que	
802	me resta, porque yo siento que estoy más de aquí que	
803	de allá, o sea, ya tengo 64 años, pues no me da pena	
804	decirlo, porque me siento tan bien, con muchos	
805	ánimos de seguir adelante, y estar aquí hasta cuando	
806	Dios lo disponga. Bueno, profe, eso era lo que le quería	proyecto de vida
807	decir.	
808	Pregunta 5	
809		

810	En base a tu experiencia personal, como la	sentido de logro
811	educación ha favorecido, es decir ¿cómo ha	
812	determinado la educación que has recibido, la manera	
813	como concibes y disfrutas tu bienestar?	
814	Pues, reflexionando en esa pregunta, yo me he dado	
815	cuenta de que prácticamente, luego que yo me graduó	
816	de abogado, además de adquirir conocimiento para el	
817	ejercicio profesional siempre tuve una inclinación	
818	natural hacia la docencia, y como le digo,	
819	reflexionando acerca de su pregunta, he visto que la	
820	educación ha sido algo que le ha dado sentido a mi	
821	vida.	
822	Por otra parte, siempre me ha gustado aprender, o	
823	sea, para mí, el aprendizaje ha sido digamos, una	
824	aventura que he querido experimentar, y sobre todo en	contribución al
825	estos tiempos, donde la tecnología ha hecho que	bienestar
826	nosotros, incluso tengamos que cambiar la forma en	psicológico
827	que vivimos, la forma en que trabajamos, en que nos	
828	comunicamos, incluso la forma como nos	
829	relacionamos. Realmente, en este momento, a veces	
830	me siento abrumada, pues, tantas cosas que hay que	sentido de logro
831	aprender, porque sin duda la tecnología avanza más	
832	rápido que nosotros, lo que hoy puede ser una novedad	contribución al
833	mañana ya no lo es, el conocimiento, se desactualiza	bienestar
834	muy rápidamente y casi no nos damos cuenta cuando	psicológico
835	eso pasa.	
836	Entonces, eso significa, pues, muchas veces	
837	tengamos que adaptarnos, pues, a estos nuevos	conectar con
838	tiempos, ya está claro que la tecnología está integrada	otros
839	en nuestra vida viaria, forma parte de nuestra rutina,	
840	cuando no tenemos internet nos sentimos ansiosos,	
841	porque todo ahorita viene en torno al internet, al	
842	teléfono celular que no lo dejamos, indudablemente la	contribución al
843	tecnología es una parte intrínseca de nuestras	bienestar
844	existencia y, sin duda estamos globalizados, nos	psicológico
845	podemos comunicar en tiempo real con otras personas,	
846	en otros países, la tecnología ha irrumpido en los	
847	diferentes ámbitos en las organizaciones, sobre todo en	
848	la parte educativa, en la que me desenvuelvo	
849	indudablemente, y aunque la tecnología ha mejorado	propósito de vida
850	nuestra eficiencia y la productividad, también ha	
851	representado muchos desafíos, de repente en el ámbito	
852	educativo tenemos que superar la brecha entre las	
853	personas que tienen acceso al internet, a dispositivos,	

854	y los que no tienen este acceso. Por otra parte, las	contribución al bienestar psicológico: evitar el deterioro mental
855	comunicaciones dependen de medios que no todos	
856	tienen, fomentando el aislamiento.	
857	No quiero ir más hacia la tecnología, pero	evita aislarse socialmente
858	indudablemente, eso ha tenido una repercusión, muy	
859	grande, en cuanto digamos, el sentido de competencia,	
860	me he sentido abrumada, me he sentido en cuanto a	
861	bienestar psicológico, a veces, me he sentido un poco	
862	abrumada y estresada con la cantidad de información	
863	que hay, y que es imposible, pues, que, que yo tenga	
864	acceso a esa información, tengo que adaptarme, tengo	
865	que ser, tengo que estar más centrada, más enfocada en	
866	lo que quiero y eso implica, pues tomar decisiones en	
867	mi vida.	
868	Ahora, la educación formal en un proceso digamos	
869	en un sistema, que se lleva a cabo en las instituciones	
870	en centro educativo, en instituciones como las	
871	universidades, en escuelas, o en académica y esta	
872	educación nos permite adquirir conocimientos de	
873	manera intencional y planificada y tiene digamos que	
874	tiene porque tiene una estructura, porque tiene unos,	
875	unos conocimientos insertados dentro de lo que es un	
876	currículo porque resulta que hay que cumplir con un	
877	horario, hay que cumplir los conocimientos o los	
878	aprendiza dos tienen que ser evaluados. Entendiendo	propósito de vida
879	también la educación informal, es algo que se da de	
880	manera espontánea, o sea que se da a lo largo de toda	
881	la vida, por todos los medios, o sea, todavía incluso	
882	hoy a mi edad a los 64 años siento que estoy	
883	aprendiendo diariamente, y ahorita con la ilusión de la	
884	tecnología, eso se ha hecho más patente. La educación	conectar con otros evitando el aislamiento
885	informal puede darse en cualquier lugar, en el trabajo,	
886	en mi círculo familiar, en mi círculo social y bueno y	
887	esa educación me lleva a digamos a adquirir	
888	conocimiento y habilidades no de manera no	
889	intencional y sin ningún plan, o sea sin ninguna	
890	estructura, sin embargo, tiene que ver con la	
891	realización personal, pese a que incluso a veces no nos	
892	damos cuenta de que estamos dentro de ese ámbito de	
893	la educación informal.	
894	Bueno está claro que en el en el contexto educativo,	
895	la educación formal es imprescindible, en el sentido de	
896	que como persona que está enseñando en el ámbito	
	universitario, porque me he desempeñado desde que	

897	comencé a dar clases en el ámbito universitario con	
898	jóvenes, y adultos jóvenes, siento que bueno claro es	
899	imprescindible. A mí particularmente los dos tipos de	
900	educación tanto el formal como el informal, sin duda	
901	han contribuido en mi bienestar psicológico, y ahorita	
902	es este momento de mi vida, te repito, o sea yo siento	propósito de
903	que ha sido el sentido de mi vida, ahorita cuando estoy	vida: servir a
904	reflexionando sobre lo que ha significado la educación	través de la
905	en mi vida, claro está que siento que en esta edad es	educación
906	lógico el declive, que no tengamos la misma, digamos,	
907	la misma capacidad cognitiva, y tendemos a aislarnos	
908	socialmente, por eso es importante estar siempre	
909	conectados, hacer cursos, en cuanto a la educación,	
910	haciendo talleres, esto sin duda me ha mantenido	
911	activa, actualizada en mi profesión, y dar clases en la	
912	universidad, he hecho que me mantenga actualizada.	
913	Pero también, los cursos, digamos, los cursos	
914	informales también, indudablemente, que también han	
915	contribuido, pues a mí viene estar psicológico, porque	
916	como le digo, la educación le ha dado un sentido de	mejorar el
917	propósito, y de logro, porque ha ido escalando, incluso	deterioro
918	hasta hace poco haces años, inicié el doctorado, por	cognitivo
919	razones que no vienen al caso, no lo pude terminar y	
920	gracias a Dios en diciembre de este año obtuve mi	
921	título, porque no me gusta dejar las cosas a medias y	
922	como exigencia, y como parte del sentir de tener una	
923	satisfacción, en algún momento de mi vida quizás lo	
924	hice porque se me exigía, pero realmente lo terminé	
925	porque, porque para mí es una satisfacción, es una	
926	satisfacción personal, pues, ese logro.	
927	<b>Pregunta 6</b>	
928	¿Para ti, en base a tus expectativas, ¿cómo la	
929	educación podría influir en mejorar la manera como	
930	concibes y disfrutas tu bienestar?	
931	Yo digo que estudiar nos abre caminos, nos puede	
932	dar, además de que obtenemos ese diploma, sentimos	
933	ese logro, puede hacer que nos sentamos incorporados	
934	a la sociedad, sentir que ya no somos irrelevantes para	
935	el mundo, para el ámbito personal, profesional en el	
936	que nos desarrollamos, realmente tener interacción, es	
937	algo que yo digo que en estos momentos es muy	
938	importante, no perder esa interacción con profesores,	
939	con compañeros, en clases, o sea, eso, eso, digamos	
940	que renueva, o sea, siento que esa relación con los	

941	profesores, con los otros compañeros me renueva, me	definición de educación informal
942	da oportunidad, nueva oportunidad de conocer, de	
943	establecer nuevas relaciones, de salir de la rutina, y	
944	compartir espacio con personas, que comparten mis	educación como gratificación
945	intereses.	
946	En la educación informal, bueno, desde hace	
947	muchos años, cuando era más joven, estaba en cursos	conectar con otros
948	de guitarras, he hecho cursos de computación, porque	
949	he tenido digamos queirme adaptando, pues, a esta	
950	nueva era tecnológica, tengo que aprender, tengo en	compartir con otros (otredad)
951	mente, porque hice un curso hace muchos años de	
952	inglés, y en este etapa de mi vida, cuando tenga la	
953	oportunidad, aunque ya tengo curso de inglés, pero	contribución al bienestar psicológico general
954	hace muchos años que lo hice, y siento que este es un	
955	buen momento, y aprovechando la tecnología, para	
956	retomar el aprendizaje del inglés, o sea, es algo que	proyecto de vida 962- 968
957	tengo pendiente, por supuesto, digamos que aprender	
958	en un nuevo idioma me fortalece, fortalece mi	
959	autoestima, siento todavía que ese curso pudiera hacer	
960	que me sienta más competente, que me sienta más	
961	capaz, y hacerlo por mi autorrealización personal, por	
962	mi crecimiento personal, porque lo hago sin presiones,	
963	creo que en este momento es propicio para seguir	
964	estudiando, para seguir formándome, pero libre de	
965	presiones.	
966	Realmente, considero que la educación formal y la	
967	educación informal son necesarios, o sea, combinarla.	
968	Digamos que sí, he conocido personas que siendo	
969	bueno...yo soy el ejemplo a los de 64 años, termine el	
970	doctorado, claro, cada vez, hay personas más jóvenes	
971	que ya tienen doctorado, pero para mí, como adulto	
972	mayor, ha sido un logro.	
973	Y creo que la fortaleza de la educación está en	
974	combinar, a pesar de la edad, en combinar esos dos	
975	tipos de educación tanto la formal, como la informal.	
976	Estudiar no tiene edad, y para nosotros como adultos	
977	mayores, sin duda, eso contribuye significativamente a	
978	mantener un buen estado bienestar psicológico.	
979	Tanto el aprendizaje estructurado, y la experiencia,	
980	o sea, lo que yo pueda aprender a través de la	
981	educación informal. Realmente, como te digo, me ha	
982	dado un sentido de propósito. Me ha mantenido	
983	actualizada en mi profesión, ha hecho que, con los años	
984	la agilidad mental se pierde, pues, ha hecho que tenga	



985	que estar constantemente pendiente de ese proceso, me	sistema legal para el bienestar de adultos mayores
986	ha dado más estabilidad.	
987	Quizás cuando uno era más joven, sentía como más	
988	presión social. En esta etapa de mi vida, siento que lo	el derecho a un sistema de salud
989	que yo hago, lo hago porque yo quiero, al ritmo que yo	
990	quiero, y por supuesto, ha hecho que mi vida se	
991	enriquezca y que me sienta, pues, todavía conectada	programas de atención integral
992	con el mundo, con la sociedad, con mi círculo, con mi	
993	círculo más cercano. Realmente siento que seguir	
994	invirtiendo tiempo tanto en la educación formal, como	
995	en la educación informal es algo que no tiene precio y	
996	que indudablemente va a contribuir alargar mi vida y	
997	me puede dar muchos momentos felices.	
998	La educación puede mejorar el bienestar	
999	psicológico de los adultos mayores en general, pues.	
1000	Sin duda, por mi propia experiencia, tanto la educación	
1001	es importante, es relevante para mí, para el bienestar	
1002	de los adultos mayores. ¿Por qué? Porque la educación	
1003	me mantiene activa, estar tal vez inmersa en esos	
1004	planes educacionales, me ayuda a mantenerme activa,	
1005	me ayuda a, digamos, a sentirme conectada y a	
1006	sentirme útil, siento que todavía tengo muchas cosas	
1007	por dar y le ha dado propósito, le ha dado propósito a	
1008	mi vida.	
1009	Está claro que estar, digamos dentro del ámbito de	
1010	la educación, y de la experiencia, eso contribuye	
1011	indudablemente a contrastar, pues, los efectos	
1012	normales del envejecimiento, porque eso es algo que	
1013	no podemos controlar, ha hecho también que uno evite	
1014	aislarse socialmente y, por supuesto, ha evitado el	
1015	deterioro cognitivo que es propio de la edad	
1016	¿cómo se podría mejorar el bienestar? ahorita te	
1017	estoy resumiendo porque digamos que yo he	
1018	experimentado en mi propia vida lo que ha sido	
1019	incorporar la educación en mi vida. ¿Cómo se podría?	
1020	Por ejemplo, un adulto mayor podría, y he tenido	
1021	conocimiento de personas mayores, y como te diría,	
1022	por mi propia experiencia, inscribirse en cursos, nunca	
1023	es tarde, nunca es tarde para aprender, es posible	
1024	inscribirse incluso en nuevos cursos universitarios, en	
1025	talleres, o sea, esto estimula la cognición	
1026	indudablemente, y la agilidad mental ¿Por qué? Porque	
1027	nos obliga a mantener el cerebro en constante	
1028	entrenamiento, porque en el cerebro hay que entrenarlo	

1029 1030 1031 1032 1033	<p>y que mejor entrenamiento que con la educación, aprender nuevas tareas, haciendo cosas que nunca he hecho, eso sin duda me ayuda a ejercitar la memoria y por supuesto, eso puede retardar el aparecimiento de enfermedades propias de la edad y para mantener en buen estado de las funciones del cerebro.</p> <p>Igualmente, ya te dije que en los adultos mayores estudiar, estar inscrito en un curso, ya sea formal o informal, da sentido de propósito y de logro, porque esto les puede brindar una sensación de realización personal, que puede resultar muy gratificante, especialmente después de que ya uno, está jubilado, y por supuesto refuerza la autoestima y la confianza en uno mismo.</p> <p>Además que se combate en la aislamiento social, sin duda, bueno, sin duda las clases presenciales, pero las aulas a distancia, igualmente, nos dan la posibilidad de interactuar con otras personas, claro, tenemos que ser muy intencionales, porque va a depender de nosotros, el interactuar con otros, porque yo puedo estar en una aula, en una aula de instancia y no interactuar con nadie, o sea, sentirme individual en mi aprendizaje y no tratar de interactuar con otras personas, pero en estos aprendizajes podemos conocer otras personas, es una oportunidad, es una excelente oportunidad para hacer nuevas amistades y, por supuesto, establecer nuevas relaciones, nuevas amistades, y conocer no solamente personas aquí en Venezuela, son los permite ampliar, podemos tener amistades en todo el mundo y eso contribuye significativamente a nuestro bienestar psicológico.</p> <p>Y por supuesto, fíjate, eso pudiera evitar que nos sintiera nos diera depresión, por el aislamiento social, porque sentimos que ya nadie nos toma en cuenta, que somos invisible, pues, yo creo que eso es algo que tenemos que ser intencionales, pues, con nuestro crecimiento, claro, por sentirnos autorrealizados, pero va más allá de la autorrealización, tenemos que ser intencionales, porque eso nos va a aumentar nuestra estima y va a ser que nos sintamos útiles, para mí, yo digo que nosotros no vinimos a este mundo sin un propósito, o sea, estamos aquí, no somos un accidente, Dios nos ha traído a este mundo con un propósito y el propósito es el servicio, por ahí alguien dice que: quien</p>	<p>falta de voluntad política</p> <p>resiliencia</p>
--------------------------------------	--	--



	<p>no vive para servir, no sirve para vivir, no tiene un propósito, yo siento que no hay nada más gratificante que descubrir, en el transcurso de la vida, cuál es nuestro propósito, porque no somos un accidente, hemos sido creados con el propósito de servicio, no hay nada más gratificante que servir a otras personas.</p> <p>Bueno y aquí, quiero hablar un poco de cuando gratificante es cumplir un servicio con la fundación que hemos logrado constituir con mi esposo, una fundación que realmente lo que busca es darle calidad de vida a los adultos mayores, en este momento tenemos más de 15 adultos con diagnóstico de Alzheimer, con mayor o menor grado, y contamos con una psicóloga que le hace terapia cognitiva, terapias ocupacional, y quizás ellos hacen la actividad y ya al ratito, al momento, ya se olvidan de lo que hicieron, pero cuán gratificante, es proporcionarle a los adultos mayores, calidad de vida, en otras palabras, nuestra fundación lo que busca es darle calidad de vida a los abuelos, la calidad de vida que no le dan en sus hogares, ya sea por el trabajo, porque sí, porque muchas veces los familiares de los abuelos están ocupados en sus trabajos, en sus actividades propias, y bueno, y por razones que cada quien tiene, no se le da la adecuada atención.</p> <p>Ha sido muy satisfactorio, poder brindarle a los adultos mayores que atendemos en la fundación, calidad de vida, además, el trato es diferente, no es lo mismo que el adulto mayores este en su casa todo el día, a que lo traigan para acá, por la atención que se le da, quizás, las mismas actividades cotidianas de los familiares hacen que ellos se sientan abrumados cuando tienen que atender al abuelo, están ocupados en sus relaciones familiares, este, pareja, hijos, las personas que convivan con los adultos mayores, no es lo mismo, cuando vienen para acá, la atención que se le puede dar, esa atención enfocada, para mejorar su calidad de vida.</p> <p>Fíjate que volviendo un poco a lo que es la educación informal, la educación informal, digamos que realmente la llevamos a cabo, es porque tenemos curiosidad por aprender ...un nuevo idioma, por aprender un nuevo instrumento, por aprender una nueva habilidad como cocinar, por ejemplo, ese tipo</p>	
--	--	--

	<p>digamos de aprendizaje, realmente es muy gratificante para un adulto, para un adulto mayor, porque el adulto mayor siente que tiene como control de su desarrollo, pues, ahí puede, digamos, puede tener más flexibilidad, porque es menos rígido, lo puede hacer a su propio ritmo, y esto puede hacer que esa experiencia de aprendizaje sea menos estresante y más satisfactoria. Fíjense que yo, considero que la educación informal, pues, en esta etapa de la vida, le puede dar una conciencia de plenitud, puede con libertad hacer actividades que le enriquezcan la mente, que les ayuden a establecerla lazos de amistad, interactuar con otras personas. Por supuesto, les da en esta sensación de que todavía tenemos mucho que dar y nos sentimos activos y comprometidos con lo que estamos haciendo.</p> <p>Entonces, como te decía, esta es la educación en esta etapa de la vida, es realmente una herramienta poderosa. O sea, lo que puede hacer bien sea el aprendizaje formal, o informal es poderosa, porque siento curiosidad por algo y tengo libertad de escoger qué hacer para satisfacer esa curiosidad. La educación me permite pues expresarme personalmente y relacionarme con la práctica. Pues, siento que aprender o el aprendizaje, en esta etapa de los adultos, es esencial, el aprendizaje, ya sea de manera formal y formal, es esencial para poder mantener un bienestar psicológico integral, porque como te digo, esto nos da propósito, nos ayuda a mantener nuestra salud, nuestra salud mental, fortalecemos nuestra estima, podemos construir nuevos vínculos, el hacer amistades. Y esto da cuenta de que yo aprendo en esta etapa de mi vida lo que yo quiero aprender y que el límite me lo impongo yo mismo, que entiendo, que, en esta etapa, el aprendizaje no tiene límites de edad, puedo ser yo la que me auto imponga límites por mi edad, pero en mi caso, mientras yo tenga energía, mientras yo pueda sentirme útil en esta sociedad, estaré aquí en el ámbito educativo, siento que es importante, realmente la educación es algo muy relevante, para la autorrealización de los adultos mayores.</p> <p>Quisiera hablar de un poquito, por mi profesión de las políticas públicas. Este gobierno ha implementado, o sea, por si te interesa, pues ha implementado,</p>	
--	--	--

	<p>políticas públicas, es bueno, que sepamos que hay una ley que protege, que proteja el adulto mayor, que se llama ley orgánica para la atención y desarrollo integral de las personas adultas mayores, que fue promulgada en el año 2021, si tiene una fecha de promulgación muy reciente, se puede decir que la ley es muy bonita, la ley te da el marco para para que el Estado pueda proteger y garantizar que a los adultos mayores se le garanticen sus derechos, porque se les reconoce, como sujeto, pleno de derecho con dignidad y autonomía, en esa ley se consagran, o sea, por si te interesa, derecho a la atención que el adulto tiene este, digamos, trato prioritario con relación a los servicios públicos y privados, eso es lo que dice la ley.</p> <p>También les asegura que puedan tomar decisiones de forma libre y consciente, también entre comillas garantiza el acceso gratuito a servicios médicos especializados, medicamentos, prótesis, acceso a algunos artículos que sean necesarios para su vida cotidiana, pues, para el desarrollo de su vida cotidiana. Y también, bueno, esto es lo que dice la ley, este, y que también tienen derecho, pues la ley les ha derecho a percibir una pensión de vejez, o sea, digamos, que esa es la ley.</p> <p>Realmente no nos hace falta otra ley, porque a través de esa ley se pudiera garantizar los derechos, las preguntas existen, pues en el estado está la ley, pero lo que no hay es voluntad política, siento que, este ley muy bonita, también tenemos la constitución, por supuesto de donde parte todo, a partir de la artículo 80 de la constitución, este se dice que el estado, la familia y la sociedad deben garantizarles a los adultos mayores la pensión y atención integral y los beneficios de la seguridad social, que les aseguren una buena calidad de vida.</p> <p>Entre los programas que han hecho, pues esta “La Gran Misión en Amor Mayor” que, en Venezuela, ha permitido que adultos mayores que no tuvieron quizás un desarrollo laboral continuo, que nunca cotizaron, puedan tener un ingreso, también está “La Gran Misión Abuelos y Abuelas de la Patria, que busca articular programas de políticas de salud, alimentación, recreación y seguridad para brindar una atención integral. Y también existe el ministerio del poder</p>	
--	--	--

	<p>popular para el adulto mayor, digamos que es un ministerio de reciente creación, que es lo que busca es coordinar y ejecutar las políticas públicas dirigidas, pues a los adultos mayores y que busca dirigir recursos ya sean físicos y económicos para la atención de los adultos mayores.</p> <p>Bueno, en el fondo lo que está escrito, lo que dice la letra escrita, es que estas políticas buscan asegurar el acceso a la seguridad social, a la salud y a un envejecimiento activo y digno para las personas de la tercera edad en el país. Bueno, este como te digo, este es muy bonito, es muy bonito lo que dice en las leyes, pero siento que no ha habido la voluntad política y ahorita en estos momentos en el país, que está convulsionado, que estamos viviendo, pues siento que los intereses políticos están dirigidos hacia otras áreas y que bueno, esperamos que realmente desde arriba, pues se tome conciencia de la necesidad que tienen los adultos mayores como grupo, los adultos mayores, somos un grupo vulnerable, así como los niños, los adultos mayores son como los niños, sobre todo los que tienen dificultades cognitivas, lo que están solo porque sus familias se fueron, son grupos sociales muy vulnerables, los niños y los adultos mayores y por eso indudablemente requiere una atención especial, donde puedan manifestarse la solidaridad, la resiliencia porque realmente algunos adultos mayores nos ha tocado ser resilientes en estos momentos políticos y sociales que se están dando en nuestro país.</p> <p>Bueno, espero, con estas respuestas, haber cumplido con lo que necesitas para tu trabajo, este es igual a orden, por si necesitas que amplíe algún otro aspecto y bueno, te agradezco, por haberme, como lo dije al principio, por haberme dado la oportunidad de participar en tu trabajo de investigación, por otra parte, te deseo éxito, el mayor de los éxitos, en la presentación y defensa de tu trabajo, yo sé que también este digamos eso te va a dar una sensación del logro.</p>	
--	--	--

Técnica: Entrevista Fecha: julio agosto 2025 Lugar: Universidad Yacambú  
Versionante: Carmen Pariacano  
Identificación del Versionante: C.P.

Líneas	Informante: Carmen Pariacano	Categoría - Subcategorías
1	<b>Pregunta 1</b>	
2	Cuéntame un poco acerca de tu experiencia de vida	
3	y tu cotidianidad, especialmente ahora como adulto	
4	mayor	
5	HOLA... mi nombre es Carmen Virginia Pariacano	
6	Soto, tengo 60 años, nací un mes de noviembre aquí	Identidad
7	en Barquisimeto, estado Lara. Mis padres se llaman	familiar: 6-8
8	Jacobo Virgilio Pariacano y Umelia Virginia Soto	
9	Piñero. Mi mamá es oriunda del Estado Lara, se crió	logros familiares
10	con 12 hermanos, hijos de Nery Felipe Soto y Sergia	9-11
11	María Piñero. Mi mamá se educó hasta la secundaria	
12	y luego estudio secretariado en la academia de	
13	Estudios Generales en Barquisimeto. Mi papá es del	
14	estado Guárico, de la ciudad de Calabozo, hijo de	rol de abuela:
15	Carmen Antonia Pariacano y Juan Bautista Abreu.	cuidadores 14
16	Desde muy pequeño, mi papá vivió con mi abuela	
17	en Caracas, dejando a mi abuelo en Calabozo. Mi papá	logros familiares
18	estudió su bachillerato y llegó a hacer una carrera	15-18
19	profesional en la Academia de la Policía en Caracas,	
20	con 25 años de servicios, hasta llegar a jubilarse como	
21	Comandante en Jefe de la Policía Metropolitana. Mis	Identidad familiar
22	padres se conocieron en Caracas, trabajaron juntos en	21-23
23	la Policía Metropolitana, mi madre como secretaria	
24	administrativa y mi papá como funcionario policial	Rol de los abuelos
25	activo. Se casaron y tuvieron 6 hijos, yo soy la hija	24-25
26	mayor de las 3 hembras y tengo un hermano mayor	
27	que yo, siendo los dos varones menores que yo.	vínculos
28	En mi niñez y adolescencia me crié con mi abuela	familiares 27-30
29	Sergia (madre de mi mamá) y con mi abuelo Juan	
30	Bautista (padre de mi papá), no conocí a mi abuelo	logros familiares
31	Nery Felipe ni a mi abuela Carmen Antonia, murieron	30-33
32	antes de nacer. Me case a los 25 años después de una	
33	relación de noviazgo de 6 años con Asdrubal José	
34	Granados Torres, de 40 años de edad, para ese	logros personales
35	entonces separado de la madre de sus dos hijos	34-41
36	mayores. Tengo un hijo de 30 años, graduado de	
37	Ingeniero Industrial, trabajador activo de la empresa	

38	Inter (Corporación Telemic, C.A) desde hace 8 años,	
39	se casó hace unos meses y ya está haciendo su vida	
40	matrimonial aparte.	
41	Estudie Bachillerato Comercial con mención	
42	Secretariado, me gradué a los 17 años y comencé a	
43	trabajar en empresas como Policlínica Barquisimeto,	
44	entidades Bancarias y empresas privadas de servicios.	
45	Después de estar casada, comencé a estudiar en la	
46	Universidad a los 37 años de edad, me gradué a los 43	
47	años en pregrado y luego continúe con estudios de	
48	posgrado. Actualmente soy Docente en la Universidad	
49	en el área de Investigación y Bibliotecaria en la	
50	Universidad Central de Venezuela y sigo casada con	legado cultural:
51	Asdrubal.	valores familiares
52	<b>Pregunta 2</b>	49-50
53	En base a tu experiencia personal y tu experiencia	
54	con el trato con otros adultos mayores ¿cómo	
55	concibes, que significa para ti, ser adulto mayor?	la vejez como un
56	Mi convivencia con adultos mayores, que en este	estadio de
57	caso con mi madre porque actualmente todavía está	descanso 54-58
58	viva, tiene 84 años y con mis abuelos, Juan Bautista y	
59	mi abuela Sergia María, que a pesar de que ya	
60	murieron me dejaron buenos legados familiares,	59-61
61	puedo decir en base a esto, mi experiencia de vida	
62	adulta es totalmente diferente ¿y en qué difiere?	
63	Primero, los contextos en que ellos se formaron como	
64	adultos son totalmente diferentes al contexto en que	
65	actualmente me estoy formando yo. Ellos tuvieron	vejez activa 64-69
66	una vejez más tranquila, más pausada, aun cuando su	65-66
67	preparación no fue tan amplia porque no llegaron a	
68	tener estudios universitarios, ellos actualmente	
69	disfrutaron y disfrutaban plenamente su calidad de vida	
70	de adulto mayor, ya que ellos construyeron siendo	
71	jóvenes, un hogar, educaron por completo a sus hijos,	70-72
72	nos enseñaron a trabajar dignamente, ser	
73	responsables, buenos ciudadanos, con alto sentido de	
74	respeto para construir una familia unida y sentando	vínculos sociales
75	bases económicas para darnos comodidades y que no	significativos 73-
76	nos falte nada.	77
77	Mi experiencia como adulto mayor ha sido más	
78	activa y de mayor compromiso, me he visto en la	Def de vejez 77-
79	obligación de prepararme aún más, seguir estudios	78
80	universitarios, trabajar con más dedicación y	
81	compromiso, aun cuando tengo esta edad de 60 años	

82	y soy pensionada, tengo que seguir	
83	preparándome, construyendo apenas todavía mi vida	
84	para asegurar mi vejez, Pero con una gran diferencia,	salud física
85	bien fortalecida porque traigo conmigo los valores y	
86	la educación que me enseñaron y que la sigo	relaciones
87	fortaleciendo para delegarla a mi generación.	interpersonales
88	Estoy disfrutando mi etapa de adulto mayor,	
89	porque estoy rodeada de amor y de mucho apoyo que	autodeterminación
90	siempre me han brindado mi familia, mis tíos, mi	
91	esposo, mis hermanos, mi hijo y mi madre, me han	autosuficiencia
92	acompañado en los momentos de felicidad y de	económica
93	tristeza, a tal punto que me atrevo a decir que la edad	
94	es un número porque el sentido de vida es muy	espiritualidad
95	placentero.	como sentido de
96	<b>Pregunta 3</b>	vida
97	Comenta sobre los aspectos o elementos de tu vida	
98	más relevantes, importantes, que describen tu	
99	bienestar	
100	Considero que hay varios elementos que me	
101	pueden generar un estado de satisfacción o bienestar	dominio del
102	a mi edad de adulto mayor, primero, tener un buen	entorno
103	estado de salud y poder hacer ejercicios que me	
104	permitan mantener una calidad de vida, segundo,	
105	tener y seguir manteniendo relaciones cercanas e	salud física
106	importantes con la familia (madre, esposo, hijo,	salud mental
107	hermanos y sobrinas) todas las personas que han	
108	compartido mi vida familiar, amigos y compañeros de	
109	trabajo, tercero, seguir tomando mis propias	salud física
110	decisiones y tener independencia que me genera	
111	autoestima y satisfacción emocional, cuarto,	salud mental
112	seguridad económica, poseer ingresos que me ayuden	
113	a cubrir mis necesidades básicas, alimento, medicinas,	
114	ropa, calzado, entre otras, quinto, mantener mis	
115	creencias y valores espirituales y religiosos, aun	
116	cuando no tengo devoción hacia una filosofía	
117	religiosa, creo en Dios, sus ángeles y la virgen que	
118	siempre me han acompañado, mis valores religiosos	
119	apuntan ser una buena cristiana, hago el bien y ayudo	
120	al que necesite siempre que esté a mi alcance, y	
121	por último, mantener mi vivienda adecuada y un	
122	entorno seguro y cómodo, adaptado a las necesidades	contribución al
123	de mi edad.	bienestar 121-124
124	<b>Pregunta 4</b>	
125		



126	Comenta sobre los aspectos o elementos que te harían	
127	falta para mejorar la percepción de bienestar en tu vida	
128	personal	la educación para
129	Para hacer mi vida de adulto mayor más placentera	mantener y
130	y completa de la que tengo considero que debo	promover el
131	practicar ejercicios de mi edad, caminatas, yoga o tai	bienestar
132	chi, bailoterapia, dedicar más tiempo a lo que más me	valores familiares
133	gusta, ir al cine y ver una buena película, leer un buen	
134	libro, escuchar música, bailar, sentirme útil, tener	salud mental
135	metas, hacer una dieta equilibrada que contribuya a	
136	una mejor salud física y mental, chequeos	
137	médicos cada seis meses, manejar el estrés o ansiedad	
138	haciendo prácticas de relajación, y mantener la mente	
139	abierta y pensamientos sanos, es decir, todo problema	
140	que se pueda presentar tiene amplias posibilidades de	
141	solucionarlo, buscar esas soluciones e intentar llegar	
142	hasta ella, caso contrario, ya se escapan de mis manos.	
143	Pregunta 5	promover estilos
144	En base a tu experiencia personal, como la	de vida saludable
145	educación ha influenciado o favorecido, es decir,	
146	¿cómo ha determinado la educación que has recibido,	
147	la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?	
148	La educación es un pilar esencial para promover la	autoestima
149	salud integral, el bienestar mental y la calidad de vida	aprender rutinas
150	en los adultos mayores, permitiéndoles mantener una	y hábitos
151	vida activa, autónoma y socialmente integrada, así ha	saludables
152	sido para mí, todo esto se traduce en un	
153	envejecimiento más saludable y satisfactorio como	prevenir
154	persona de tercera edad.	aislamiento 153-156
155	Tener conocimiento y aprendizaje sobre la	
156	importancia de tener una vida saludable como adulto	
157	mayor, es significativo, me ha permitido conocer los	
158	riesgos que puedo tener si no hago una vida más sana,	aprender rutinas y
159	una dieta alimenticia balanceada, mantener las	hábitos saludables
	relaciones familiares estables, valorando las creencias	
	y costumbres aprendidas desde la infancia,	
	actividades físicas para mantenerme en buen estado	
	mental y físico, tomar decisiones propias e	
	independientes, todos estos elementos los he	
	aprendido y asimilado con la educación que he	
	recibido y forjado durante los años más cruciales de	
	mi vida.	
	Pregunta 6	



	<p>¿Para ti, en base a tus expectativas, ¿cómo la educación podría influir en mejorar la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?</p> <p>La educación influye en mejorar el bienestar físico y mental en mi condición de adulto mayor, principalmente en la forma de promover estilos de vida saludables, la motivación para la actividad física y el autocuidado, y el fortalecimiento de la salud emocional y cognitiva. La educación en materia de salud facilita herramientas para el autocuidado, el manejo de la salud, y el cambio positivo en el estilo de vida, lo que hace posible fortalecer la autoestima, reducir prejuicios y mejora el bienestar general. Además, los programas educativos que incluyen actividad física fomentan la movilidad, autonomía y previenen trastornos tanto físicos como mentales, contribuyendo a disminuir la depresión, ansiedad y el aislamiento social que se puedan presentar.</p> <p>Considero que la educación ayuda a mantener la salud mental al promover la participación social, la autoconfianza, el sentido de pertenencia y el desarrollo cognitivo, lo que contribuye a un envejecimiento saludable y una mejor calidad de vida general. Me ha ayudado a capacitarme para adoptar conductas saludables, mejorar mi estado físico y mental, y mantenerme</p>	
--	---	--