



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

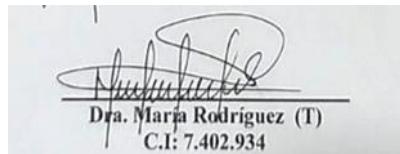
**Autor:** Carlos Bracho  
**Tutor:** María Rodríguez

**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**  
**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



A C T A

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. Magiell 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
Espirituallidad 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: Macrocategorias y microcategorias .....	79
Gráfico 6: Microcategorias sobre Bienestar psicológico.....	80
Gráfica 7: Microcategorias sobre educación.....	90
Gráfico 8: Microcategorias de las Representaciones sociales sobre la vejez .....	97
Gráfico 9: Interrelaciones entre las categorias y sus microcategorias.....	118

### **TABLA DE CUADROS**

Cuadro 1paradigma 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 microcategorias sobre Bienestar psicológico .....	83
Cuadro 7 microcategorias 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.

**Descriptores:** 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 trasmitir 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 refiera 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.

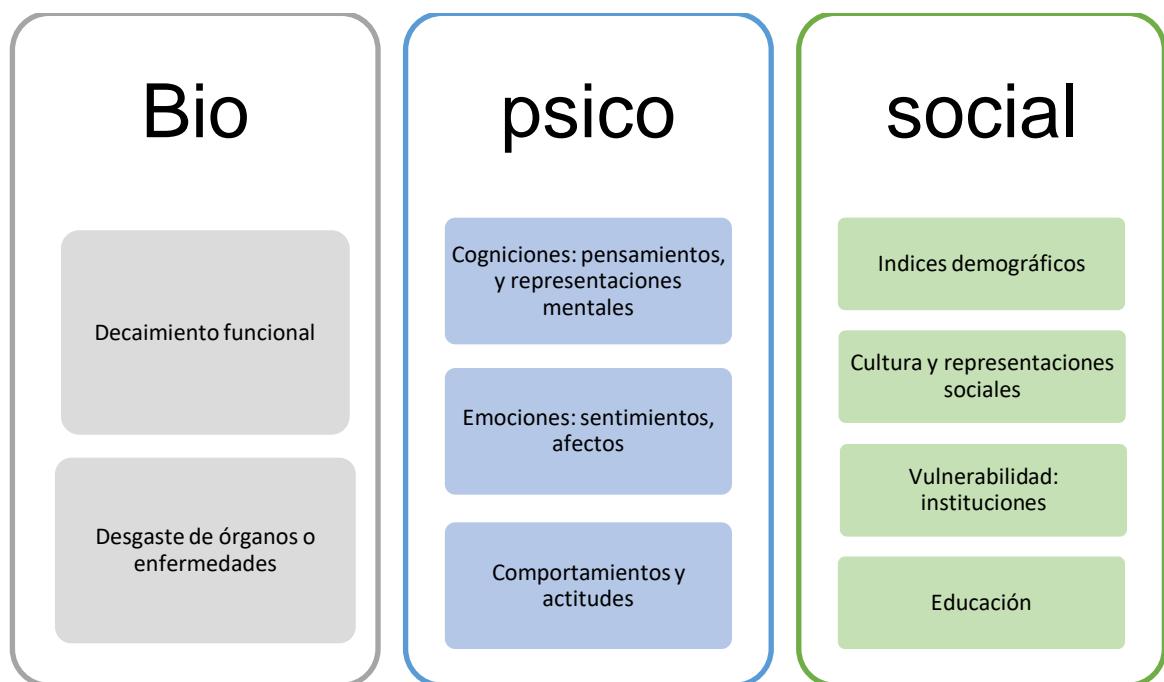
Comencé a tener contacto con los adultos mayores fortuitamente, cuando hubo cortes de electricidad en el barrio donde vivo, como en tantas partes del país, y los vecinos comenzaron la costumbre de sentarse en las aceras de las casas para pasar el tiempo, yo haciendo lo propio, empecé a seguir ese hábito. 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 biopsico-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 ayudarle 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 determinante 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 disfrutan 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. (ibídем)

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 Dhanabhakyam 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 discapacitados, 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 conyuge o pasen por duelos por familiares y amigos, incluyendo 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” (ibídем 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 reencuentre 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 término viejo o anciano, además es menos discriminante, este término 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 se seres queridos que han fallecido, por los que se van y no vuelven, por la pérdida de las funciones corporales o disminución del funcionamientos 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 perdida 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 viven 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 conciencia 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

**¿Cuál es la naturaleza de la realidad social? ¿Qué es la Realidad social**

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.

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.

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.

##### Epistemológico

**¿Cómo se concibe el conocimiento y la relación entre el investigador, lo Investigado y el Conocimiento que genera?**

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.

Desde este enfoque, se reconoce la importancia de la subjetividad y la interpretación en la construcción del conocimiento.

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 hacedores 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>PISTEMOLÓGICO (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 conciencia 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 corresponde 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 intención 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 Gurdián (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 dominantemente 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 hermaneosis 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.

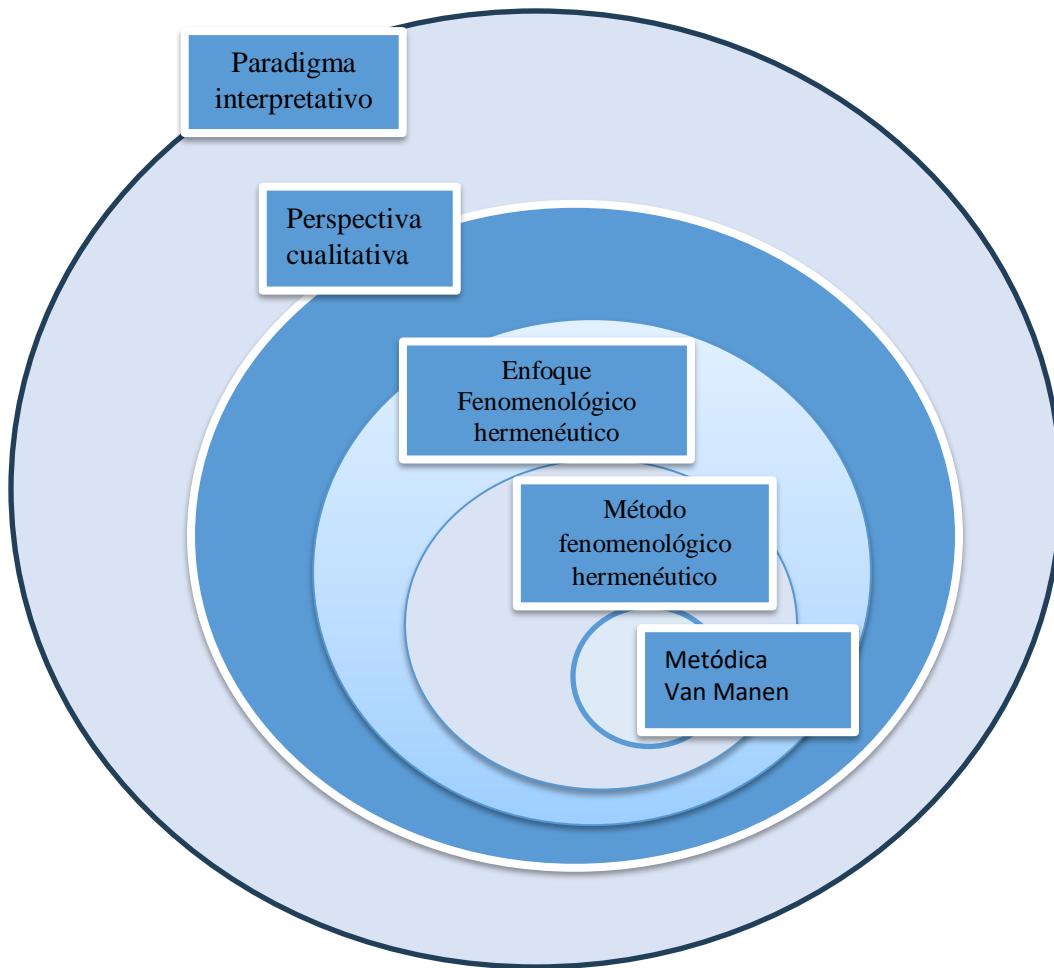
Uno de los enfoques fenomenológicos que son pertinentes a este trabajo considero que pudiera ser la Fenomenología Social de Alfred Schütz, bajo la influencia de Husserl, es un enfoque que pretende comprender la experiencia humana subjetiva, como toda fenomenología, pero desde una perspectiva contextual, 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, trataré 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 todo 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

<b>Fase</b>	<b>Contenido</b>	<b>Actividades</b>
I (Descripción)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Recoger la experiencia vivida (directamente)</li> <li>-Recoger la experiencia vivida (indirectamente)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Descripciones personales anecdoticas</li> <li>-Protocolos de experiencia personal (anécdotas)</li> <li>-Entrevistas conversacionales</li> <li>-Autobiografía</li> <li>-Película documental</li> </ul>
II (Interpretación)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Reflexionar acerca de la experiencia vivida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Entrevistas conversacionales</li> <li>-Análisis temático y uso de diversos métodos de reducción.</li> <li>-Redacción de transformaciones lingüísticas</li> </ul>
III (Descripción / Interpretación)	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Escribir</li> <li>-Reflexionar acerca de la experiencia vivida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Elaboración del texto fenomenológico</li> <li>-Revisión de documentación fenomenológica</li> </ul>

**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 confianzada 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 aumentan 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 ibídем)

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 ibídем)

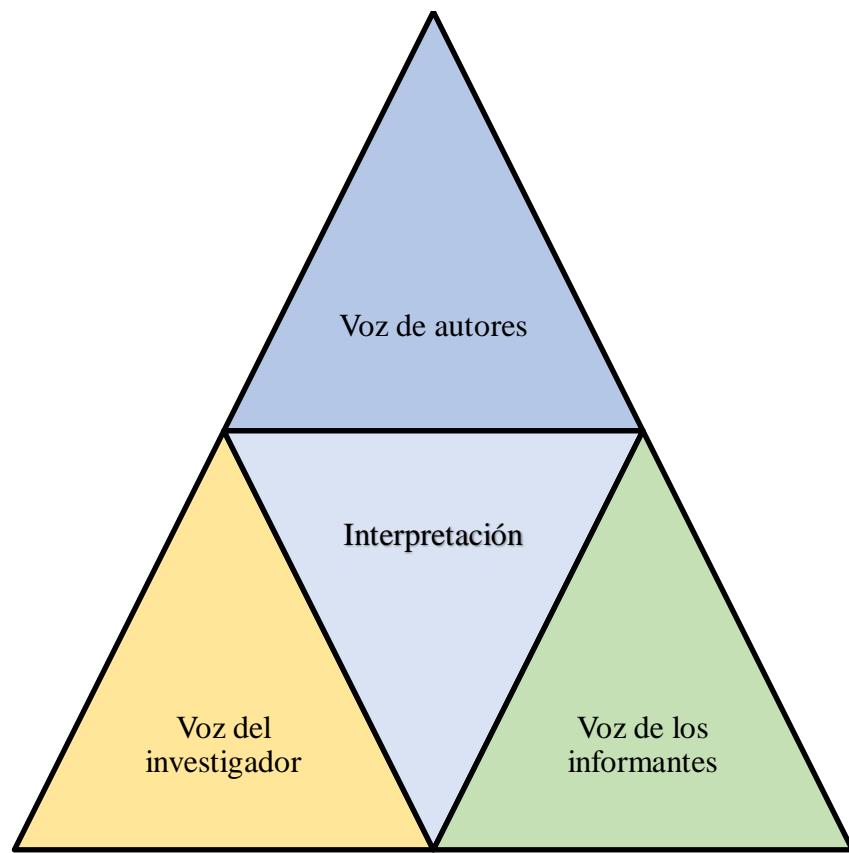
Queda pendiente que, aunque la triangulación es una herramienta útil en la validación de la información, es dependiente de la experticia que tenga el investigador en la entrevista y en las preguntas que se utilicen en las entrevistas, por lo que el éxito de las estrategias debe verse en conjunto y ninguna 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. (ibídем).

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.

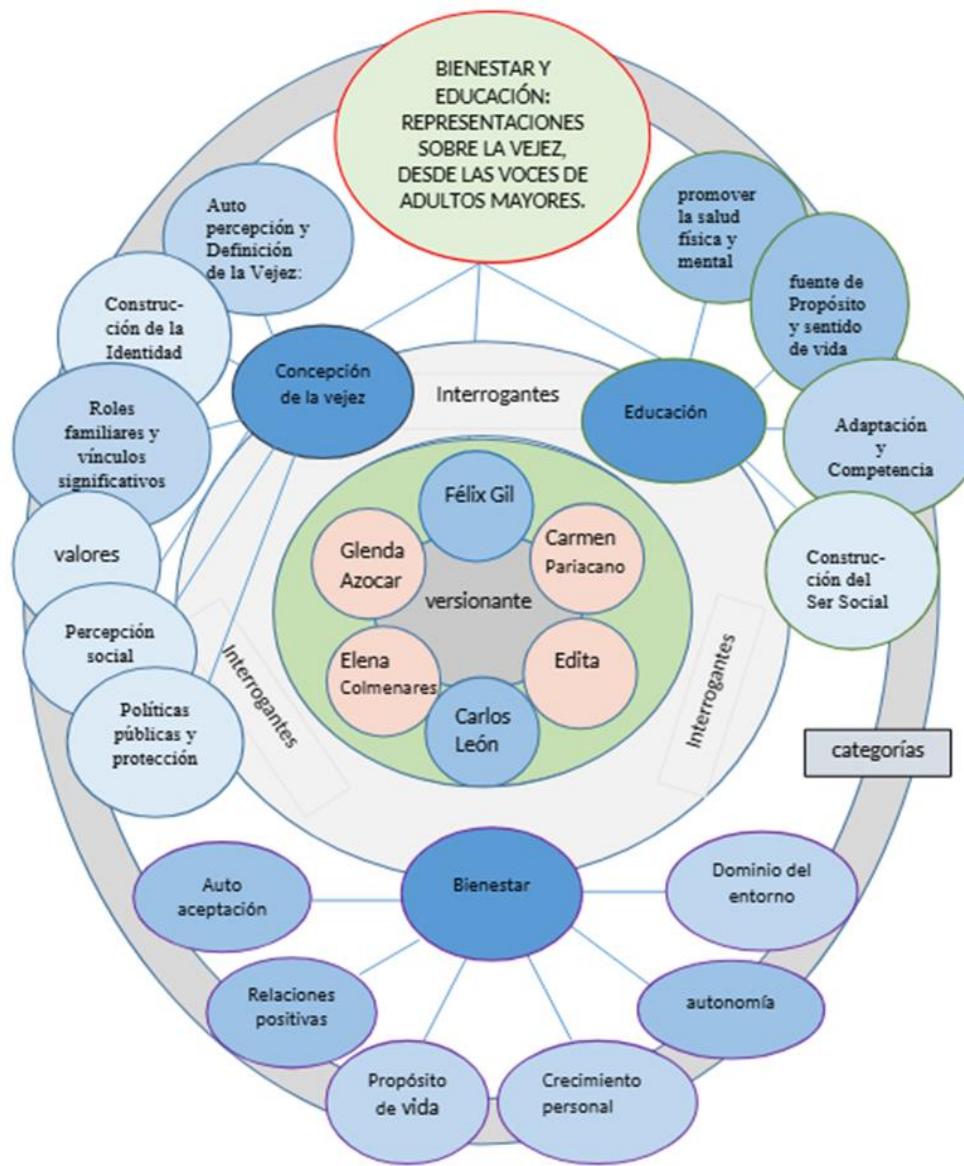
La fase de descripción permite registrar de manera fiel las experiencias vividas por los adultos mayores, a través de entrevistas, capturando sus relatos anecdoticos y memorias, en torno a la vejez, al bienestar, y sus reflexiones sobre la educación relacionada con esta, así como las representaciones 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 anecdoticos, 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.



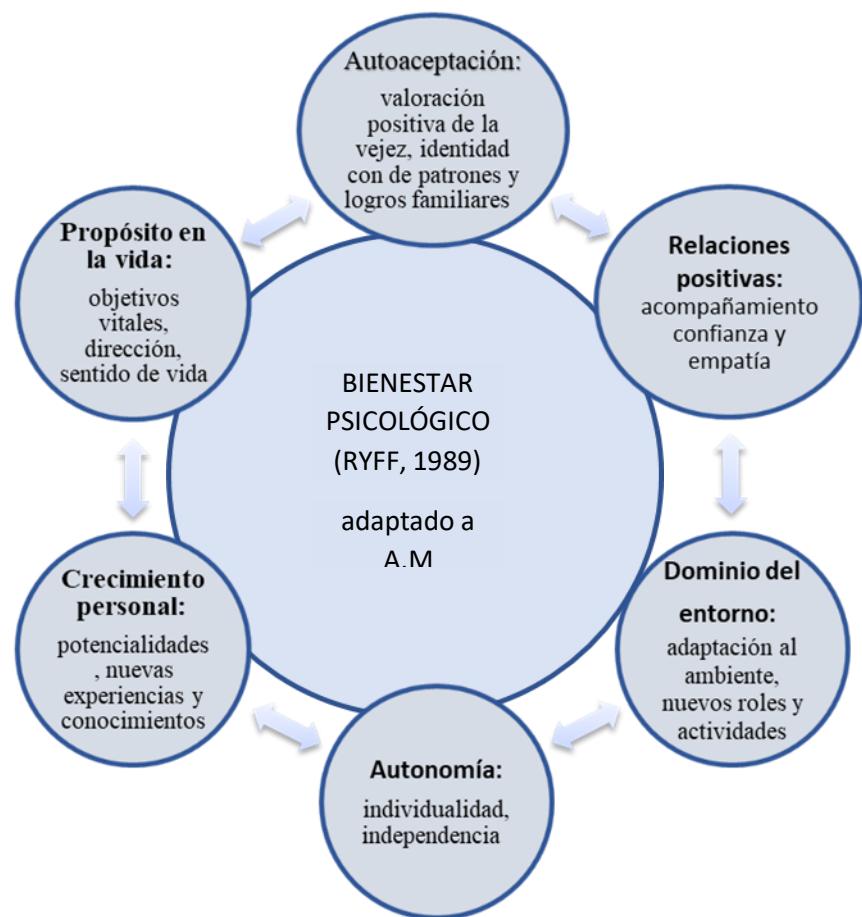
**Gráfico5:** Macrocategorias y microcategorías

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: Vínculos psicosociales</b>	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” (L339-341)</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)</p> <p>No quiero ser una carga para nadie (L.361).</p> <p>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>			
<b>Propósito en la vida:</b> sentido de vida y proyectos personales	<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.</p> <p>Casullo: proyectos de vida.</p> <p>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 vislumbrada 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.

Esta 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)

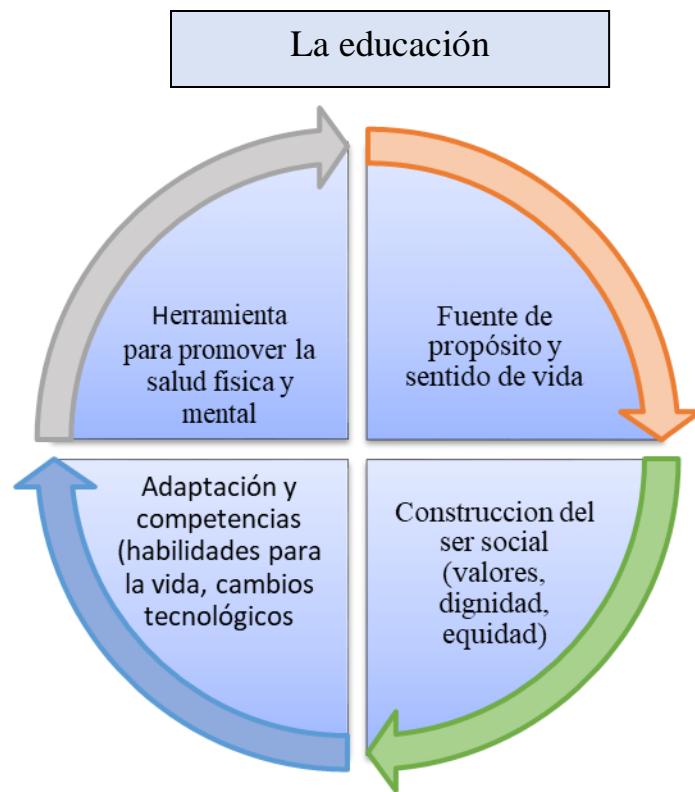
Puede también estar relacionado con el sentirse útil, ayudando a otros, la parte espiritual que no difiere del anterior, este aspecto del propósito de vida puede verse en las siguientes voces: EC “ayudar a mis vecinos también me produce una sensación de bienestar, porque me siento útil” (L.191-193). CL “bienestar es sentirme ocupado y útil...” (L.84). F.G. “la vejez es para 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 continúo 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>	<p>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)</p> <p>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).</p>	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>	<p>C.L “La educación me ha dado todo lo que soy, a mí siempre me ha gustado estudiar” (L. 125-126)</p> <p>E.R “es cuestión de cada quien, según sus necesidades, uno dice: quiero aprender esto” (L.236-237)</p> <p>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)</p>	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)</p> <p>G.A “la tecnología ha mejorado nuestra eficiencia y productividad, también ha representado muchos desafíos. (L.704-708)</p> <p>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)</p> <p>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	Ryff: sentido y propósito, crecimiento personal Berger: construcción social. UNESCO: Aprendizaje a lo largo de la vida: envejecimiento digno.

**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 desconocímos 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>	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). 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) 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).	varios informantes evocan la influencia de la abuela y valores familiares. En la formación de identidad	Los patrones familiares condicionan la autoimagen y la forma de asumir la vejez.	Schutz: transmisión intersubjetiva . Berger: construcción social del yo desde la familia.

<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 bebes..." (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 s 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 (Espiritu- lidad 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 amanecimos, 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>	<p>tres de los informantes señalan la fe como sostén vital y tres como un valor importante.</p>	<p>La espiritualidad ofrece fortaleza, propósito y sentido de vida trascendencia.</p>	<p>Ryff: propósito. Schutz: significado compartido en comunidad.</p>
<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 continúo 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>	<p>todos los informantes necesitan estar activos como sentido de vida y contrastan la visión tradicional de reposo</p>	<p>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.</p>	<p>Schutz: fenomenología social. Berger: construcción social de la vejez.</p>

	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 (menosprecio, 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: determinantes 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: determinantes 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 bebes...” (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, elle 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 quisiere 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, construidos 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 amanecimos, 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 hacía una persona del grupo, hay una verbalización que causa malestar, desprecio, descrédito, la intención de minimizan 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.

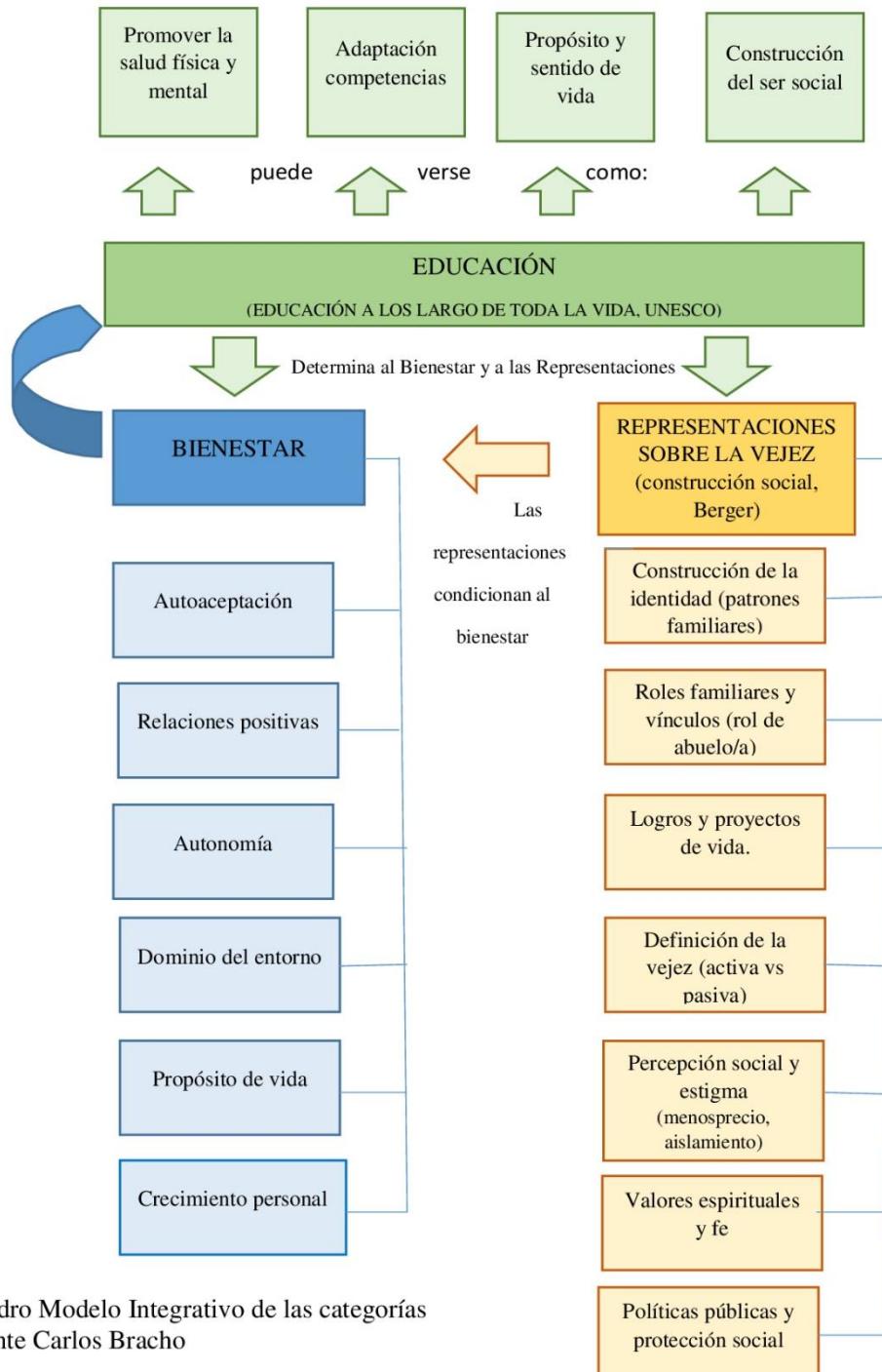
G.A. explica que, aunque existe “La Gran Misión Amor Mayor” y la existencia de un “Ministerio del Poder Popular para los Adultos y Adultas Mayores, Abuelos y Abuelas de la Patria”, encargado de crear y ejecutar políticas para garantizar la atención y el buen vivir de las personas adultas mayores, es 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 menospicio 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.

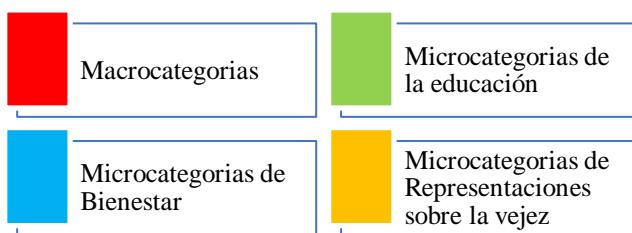
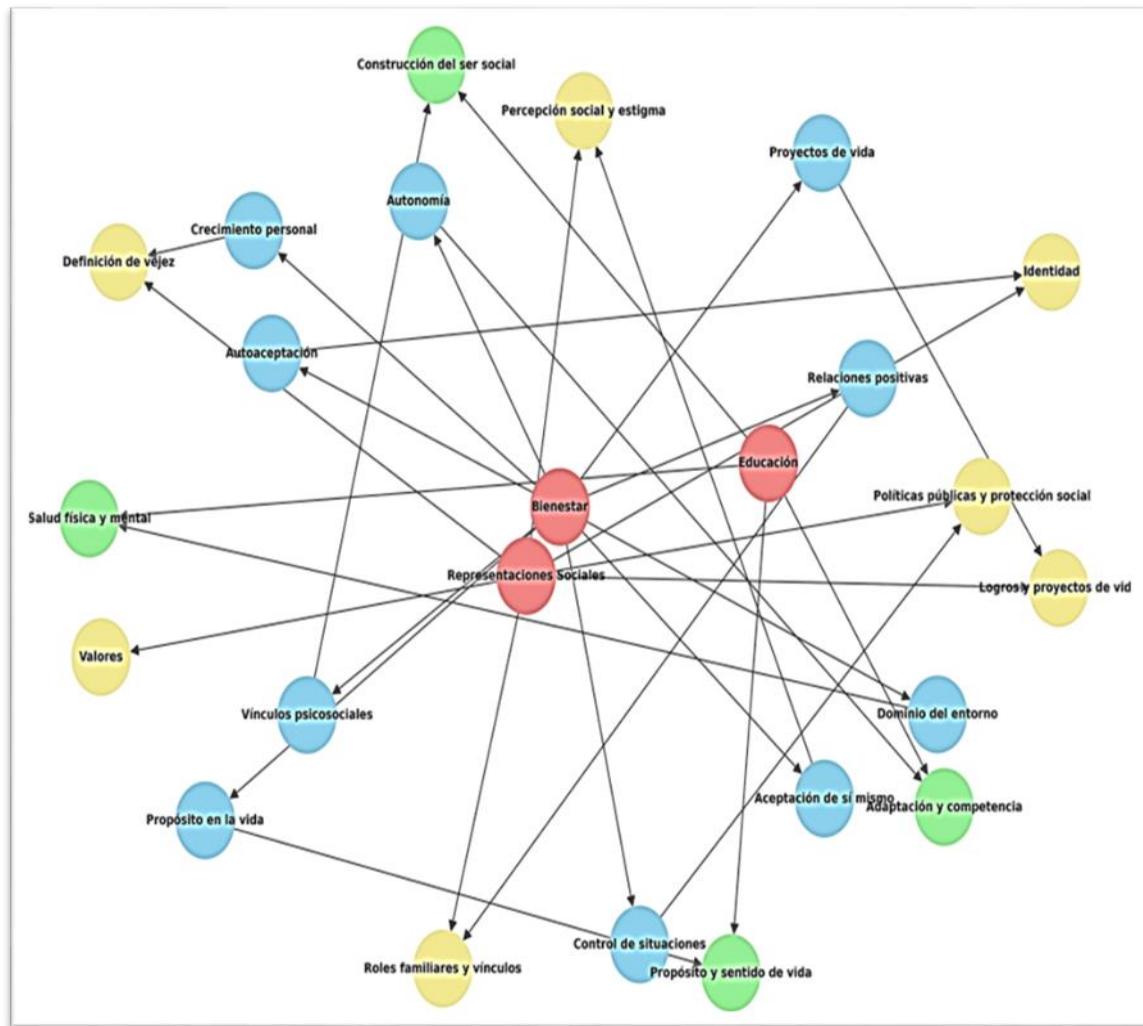


Gráfico 9 Interrelaciones entre las categorías y sus microcategorías.

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 económicoamente 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 refuerzen 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 la 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 circscribe 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 desarrollos 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://efaidnbmnnibpcajpcgclefindmkaj/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/repi](http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi)
- 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://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/https://redmovimientos.mx/wp-content/uploads/2020/07/La-Construcción-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://efaidnbmnnibpcajpcglclefindmkaj/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 págs. <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)

Dhanabhakyam, 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. Almuñá, 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&tlang=pt](http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1561-30032001000200001&script=sci_arttext&tlang=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.cutonalala.udg.mx/sites/default/files/adjuntos/inteligencia\\_emocional\\_daniel\\_goleman.pdf](https://www.cutonalala.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&tlang=es](http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1316-00872005000100002&lng=es&tlang=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.udesar.edu.co/index.php/usalud/article/view/2402>  
Instituto Nacional de Estadística (INE). (2023). Demografía y población. [https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoría.htm?c=Estadística\\_P&cid=1254734710984](https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/categoría.htm?c=Estadística_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://produccióncientíficaluz.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.msmanuals.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  
[Saludablehttps://www.who.int/es/initiatives/decade-of-healthy-ageing](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.](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.](https://www.un.org/es/conferences/ageing/vienna1982)

ONU (2015). Objetivos de Desarrollo Sostenible.  
[https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/.](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%20focales%20o%20talleres%20investigativos).ayumi Okuda Benavides1 Carlos Gómez-Restrepo2

Papalia, D. (2012). Desarrollo Humano. (13 ed.). Editorial Mc Graw Hill.  
<http://www.untumbes.edu.pe/vcs/biblioteca/document/variostlibros/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://efaidnbmnnibpcajpcgclefindmkaj/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-geriatría. 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, Nº 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 teorética" Revista de Investigación Nº 85 Vol. 39 Mayo - Agosto 2015. Universidad Pedagógica Experimental Libertador. Instituto Pedagógico de Caracas- Venezuela.  
[https://ve.scien.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1010-29142015000200002](https://ve.scien.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: HTPP:  
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%20humano%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:+adulterez+tardia&ots=gSYPoXU3Ax&sig=LBwjIKPfbOT0eYBecYnFI4qdi9Q#v=onepage&q=Daniel%20Levinson%3A%20adulterez%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://efaidnbmnnibpcajpcgclefindmkaj/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

<b>BIENESTAR Y EDUCACIÓN: REPRESENTACIONES SOBRE LA VEJEZ, DESDE LAS VOCES DE ADULTOS MAYORES.</b>	
Propósitos de la investigación y preguntas claves en las entrevistas	
<p><b>Propósito 1</b> Indagar cómo los AM perciben y representan la vejez a partir de sus propias experiencias vividas</p>	<p><b>Pregunta 1</b> 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><b>Pregunta 2</b> 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><b>Propósito 2</b> Describir las vivencias y experiencias que caracterizan el bienestar en la vejez a partir las voces de AM</p>	<p><b>Pregunta 3</b> ¿Cuáles son los aspectos de tu vida más relevantes, que describen tu bienestar?</p> <p><b>Pregunta 4</b> ¿Cuáles son los aspectos o elementos que te harían falta para mejorar la percepción de bienestar en tu vida personal?</p>
<p><b>Propósito 3</b> 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><b>Pregunta 5</b> 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><b>Pregunta 6</b> ¿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: Entrevista Fecha: julio agosto 2025 Lugar: comunidad  
 Versionante: Elena Rosa Colmenares  
 Identificación del Versionante: E.C.

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

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

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

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

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

	<p>212 seres tan lindos que me acompañan cuando María no  213 está. Mi mayor bienestar viene de mi actitud ante las  214 adversidades, estar siempre alegre a pesar de los  215 problemas de salud.</p> <p>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  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.</p> <p>234 <b>Pregunta 4</b></p> <p>235 Comenta sobre los aspectos o elementos que te  236 harían falta para mejorar la percepción de bienestar en  237 tu vida personal</p> <p>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 escaleras 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>	<p>la educación para el trabajo 217-220</p> <p>proyectos no alcanzados 221-223</p> <p>la lectura como hábito saludable 224</p> <p>actualización tecnológica 227-230</p> <p>educación para la salud 235-239,241--243</p>
--	--	---

veces uno está en regulares condiciones y los mareos (sufre de vértigos) Carlos... yo me vi mal ayer.

**Pregunta 5**

¿En base a tu experiencia personal, como la educación que has recibido, ha favorecido como concibes y disfrutas tu bienestar?

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悬sion etc. pero ahora ya dejé de leer libros y me dedico es a ver el celular, no me hace falta ni el televisor porque se me daño y esta arrumado 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.

**Pregunta 6**

¿Para ti, en base a tus expectativas, ¿cómo la educación podría influir en mejorar la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?

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.

Técnica: Entrevista Fecha: julio agosto 2025 Lugar: comunidad  
 Versionante: Carlos León  
 Identificación del Versionante: C.L.

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

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

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

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

167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177	<p>allá de la vida de Jesús como están en los evangelios sino que va a darle un significado más profundamente espiritual, por ejemplo allí aprendí que la muerte no existe, sino que es un estado de la materia, y claro yo tengo una biblia y la leo también, y asisto a una iglesia cuando me provoca pero no pertenezco a ella, voy cuando quiero sentirme en contacto con gente que quiere estar como yo más cerca de Dios, pero uno está cerca de Dios cuando le hace el bien a los demás.</p> <p><b>Pregunta 6</b></p> <p>¿Para ti, en base a tus expectativas, ¿cómo la educación podría mejorar la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?</p> <p>Cuando 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 estudié 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 sacó 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>	hábitos saludables <sup>166</sup> educación informal <sup>167</sup> proyectos no concluidos <sup>168-173</sup> seguir aprendiendo <sup>176-177</sup>
---	---	---

--	--	--

Técnica: Entrevista Fecha: julio agosto 2025 Lugar: comunidad  
 Versionante: Edita Rodríguez  
 Identificación del Versionante: E.R.

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

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

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

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

158	tiene futuro, tiene presente para vivir, para disfrutar	definición de vejez:
159	después de los 50 años, y me puedo dar el Lujo de decir	salud 157-161
160	que voy a cumplir 65 años, bien vividos para el futuro	
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	estadio 181-184
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	
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 tí, 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, la vida no se comparte de años, eso es según la gente, pero la vida no es el paso de los años, la vida es como tú quieras y decidas vivirla. Si tú quieres ser un niño, vas a ser un niño, si quieres ser un adolescente, vas a ser un adolescente, porque yo conozco mucha gente que tienen 14, 15, 18 años y viven como ancianos ¿verdad? Como unos ancianos en qué sentido, en que todo le molesta, tiene un hay aquí, un hay allá, un me dolió aquí, no, chico, no, la vejez es como tú viviste, y como piensas vivir, no, que piensas vivir, no, porque ya yo no estoy pensando en cuántos años voy a vivir, y yo estoy pensando en qué momentos voy a vivir, qué vida me quiero dar.	espiritualidad 199 autoaceptación 200-202 auto determinación 203-205 auto determinación 206-209 def de bienestar salud 209-213
217	La vejez para mí es cada momento, cada instante vivido mientras tenga salud, porque cuando no hay salud, mientras no me enferme, mejor dicho, del resto, vejez es un estado del tiempo, algo que alguien se inventó ¿verdad? Entonces la vejez dejémosela a la gente que a pesar de que tengan 14, 15, 18 años, 25 años piensen que están cansados, yo no estoy cansada, yo quiero seguir en esta vida, como te dije, son 65 años vividos y de momentos creados.	auto determinación 214-217
226	<b>Pregunta 3</b> Comenta sobre los aspectos o elementos de tu vida más relevantes, importantes, que describen tu bienestar	salud 221-222
229	Amigo, bienestar es salud, es felicidad y es cómo te sientes contigo mismo, cómo ves tú la vida, Mientras... Hay un dicho que dice que mientras tengamos salud lo demás viene por añadidura. Yo soy feliz, yo tengo bienestar porque tengo una buena vida.	salud 227-228
234	Mi bienestar falla momentáneamente, cuándo tengo madre dolor de cabeza, cuándo uno de mis hijos está enfermo, o tienen algún percance, pero del resto felicidad, bienestar es como tú ves la vida. Lo que te expliqué ahora, mira, tú lo primero que tienes que hacer cuando te despiertas es mirarte en un espejo, además de agradecerle a Dios por supuesto, por haber despertado con buen pie, lo primero que tienes que hacer es mirarte en un espejo y ver en qué condiciones estás, y si no te gustan las condiciones en dónde estás ¡Cachetéate! coño e tu madre, cachetéate, y di que tú eres lo mejor, tú eres primero tú, segundo tú y tercero tú ¿Por qué?	recreación 229-230  como propósito 236-237 informal 238-239, 241-243 sentido de vida: valores 240-241, 244-248

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

291 292 293 294 295 296 297 298	<p>de ser una analfabeta nata, <b>crio seis hijos espectaculares con todos sus hermosos y lindos valores, como te dije era una mujer muy sabia, y me imagino que eso lo</b> aprendió de sus padres, del ejemplo de la gente, en sus experiencias de vida.</p> <p>A uno no le hace falta nada ni nadie, todo mundo lo que tiene que tener son sus valores para convivir, y los valores de cada quien son distintos, yo puedo pensar una cosa de lo que es la vida, tú tienes un concepto distinto al mío de lo que es la vida, y bueno, eso es intrínseco en cada quien, <b>los adultos mayores, ya no tenemos futuro, tenemos el presente y tenemos un pasado y nos deleitamos con el pasado si lo vivimos bien.</b> Y como te digo, mi mejor ejemplo fue mi madre, <b>mi madre, ella todo lo quería saber, le fascinaba viajar,</b> 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 que vivir la vida porque es lo único que tenemos real nosotros.</b></p> <p>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 ambiente condiciona a uno, yo no pienso eso, yo pienso que uno puede salir de cualquier ambiente y hacerse una mejor calidad de vida, dependiendo de nuestras necesidades.</b> Y bueno, la educación ayuda para conseguir plata, para viajar (risas)</p> <p>Y así como mi mamá, tuvo seis hijos profesionales, <b>yo crie mis seis hijos, tengo tres paridos y tres criados,</b> 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 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,</b></p>	<p>proyecto educativo 287-289 espiritualidad 290.292-295</p> <p>autoaceptación 295-297</p>
--	--	--

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

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

84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127	<p>Dios se lo bendiga, una mujer muy férrea, creo que no era así en alguna etapa de su vida sin embargo, la pérdida de su esposo dejándola con cinco hijos, bueno fue muy difícil, hubo cambios importantes en el modo de vida, porque vivían bien, el señor tenía buenas entradas económicas, era cubano, era cubano de los blancos que se había venido con parte de la familia, cuando llegaron los comunistas a Cuba, entonces ellos decidieron que no se iban a calar esa vaina y se fueron de Cuba y se vinieron a Venezuela y aquí hicieron su vida y murieron aquí.</p> <p>Mi abuela era blanco, alto, un tipo bien parecido, lo conozco por fotografías y referencias, siempre iba con un palto blanco, característico de esa época cubana, con sombrero de ala ancha y de medio lado, bueno fumaba y bebía, sobre todo el beber lo llevó a la tumba, básicamente de los cuentos que me echaron porque mi mamá digamos siendo muy joven, una adolescente era quien lo cuidaba, entonces convaleciente, ella le buscaba los cigarros, y la carterita de agua ardiente, entonces ese es el drama, entonces me abuela, ese ante esa situación, bueno tuvieron que mudarse del sitio donde vivían, vivían en Maripérez, que era la zona por donde este el teleférico que va al Ávila, era una zona para los ricos, mi abuela entre otros personajes cargó a Musiú Lacavalerie, lo cargaba de niños y a otros personajes que después se hicieron famosos que terminaron en la farándula, y de allí fueron a parar a los Magallanes de Catia número 223, donde terminaron por desarrollar toda la vida.</p> <p>Entonces, mi madre trabajaba, trabajaba mucho para llevar el sustento a la casa y mi tía cuidaba a mi abuela, aunque mi abuela no necesitaba ni cuidados ni vigilancia, pero bueno, pero era la encargada de desempeñar ese rol y a su vez las dos, mientras mi mamá trabajaba todo el día, me cuidaba, pero era un cuidado férreo, casi como en el ejército. Y claro, barrio al fin, había las tentaciones de todo tipo y ella no me dejaba salir abiertamente y si yo salía a jugar con los demás muchachos, bueno, ella estaba allí en la acera vigilando, viendo donde iba, no me dejaba ir a la casa de los otros muchachos, sino que todos fueran a la casa para ella mantener el control, la vigilía, etcétera. Ella no me hablaba mucho de su esposo, de mi abuelo, más me</p>	<p><a href="#">Relaciones familiares: predominancia de la figura femenina y ausencia de la masculina 103-105, 166-167</a></p> <p><a href="#">Cambios fisiológicos 121-123</a></p>
--	---	---

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

172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216	<p>de otra de mis tías, mi tía Luisa, que tenía cuatro hijos y cuando ellos nos iban a visitar aquello era maravilloso porque acabamos con media casa, inventábamos cualquier vaina y tengo una prima hermana, más que primos éramos hermano, ellos me apreciaban, bueno me aprecian mucho, yo igualmente, porque ellos sabían que yo estaba sometido a un yugo casi infernal, de hecho yo tenía amigos imaginarios, todavía los tengo, pero ya se han ido poniendo viejos como yo. Mi refugio fue el deporte, fue la escuela, después el liceo, con tal de mantenerme alejado de esa situación y después ya empezando yo la carrera de Antropología, creo que estaba en el primero, el segundo semestre, a mi abuela le dio un tumor en el cerebro y falleció, se complicó, las tías hicieron todos los esfuerzos posibles, mi mamá me acuerdo, había una cosa que se llamaba que todavía existe, Ginkgo biloba, pero en aquella época sí era de verdad, y eso la mantuvo viva unos años, realmente fue casi mágico, el brebaje, y esa fue la digamos esa esa historia,</p> <p>De mi abuelo, sino, fotos y algunas historias, era jugador de gallo, era apostador, era jugador, un hombre de la época no, todo el tiempo bien arreglado, bien presentado, era un galán, usaba unos bigoticos chiquitos, un hombre vernáculo, y yo fui criado por siete mujeres, porque mis tías, junto a mi mamá se hicieron compinches de dos muchachas que vivían en el barrio y se convirtieron en hermanas pero literalmente y entonces ellas vivían en la casa con mi abuela, ella las trataba como hijas y ellas me ayudaron a criar también, entonces a la final yo fui criado por esas siete mujeres y la figura digamos paterna que la veía ocasionalmente que era la de mi tío Willy que lo veía era cuando salía Franco de la fuerza aérea, porque él era piloto de combate entonces bueno te podrás imaginar en aquella época, y él iba una vez al mes, viajaba de Palo negro, de la base aérea de Maracay y nos visitaba, entonces aprovechaba y jugaba conmigo me llevaba juguete, salíamos a pasear, se comportaba como un padre.</p> <p>Mi abuela apoyaba todo el tema, porque yo fui criado como el mero macho machista misógino, te pongo un ejemplo y con esto cierro, en la casa cada quien tenía sus platos sus cubiertos sus tazas, había un</p>	<p>Def de carácter prejuicios 174-175  Normas 175-177</p> <p>Def de carácter 187-193</p> <p>Predominio... 214-218</p>
---	---	---

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

	<p>muchachos, en que piensan, cómo ven el mundo, cómo lo comprenden. Eso, yo pienso que además que yo descubrí hace muchos años atrás, como a los 40 años, quizá un poquito antes, pero sí vamos a fijarlo en los 40 años, que lo mío era no solamente la investigación y a la Antropología en todas sus variantes, sino que yo lo había acariciado, pero no me había entregado formalmente, a la educación. Y cuando descubrí y me descubría mí mismo como educador que tenía un potencial, que tenía unas habilidades naturales para el asunto, bueno, me quedé ahí, ahí tengo, no sé cuánto año, en ese negocio, pero eso me ayuda a mantenerme activo, y en salud porque es algo en lo que siempre me preocupo y me motiva</p>	
	<p>Otro elemento es mantener un <b>espíritu sano</b> y tener la <b>azotea limpia</b>, no quedarme enganchado en <b>estupideces</b>, bueno, generalmente ya cuando uno llega a estas sanas edades, ya va <b>desechando un montón de vainas</b> que antes para uno eran norma y eran tabú, pero que son códigos de control para mantenerlo controlado, yo todo eso lo mandé a la porra. Y <b>disfruto sanamente</b> mi vida y trató de colaborar con los demás, de servir a los demás en la medida de los posibles y mantener un <b>espíritu jovial</b>, un <b>buen humor</b>, eso me ha caracterizado toda la vida y sobre todo el tema del <b>sarcasmo</b>, cuando descubrí siendo joven el <b>humor negro</b>, que yo no sabía, yo escuchaba de eso en la literatura, en el teatro, en la música, no, el humor negro, esta persona es muy interesante pero él maneja mucho el humor negro y yo me monté en esa y desde ahí no salí más, y me ha servido para todo, para todas las relaciones que he tenido.</p>	<p>capacidad de compartir experiencias</p>
		<p><b>espiritualidad: misión de vida</b></p>
		<p><b>expectativas a futuro</b></p>
		<p><b>la educación como un legado</b></p>

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

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

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

876	877	878	879	880	881	882	883	884	885	886	887	888	889	890	891	892	893	894	895	896	897	898	899	900	901	902	903	904	905	906	907	908	909	910	911	912	913	914	915	916	917	918	919	

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

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

1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019	<p>las plantas y los veía con una lupa y tomaba muestra y las analizaba en un microscopio, entonces él veía eso, era la época en que se pensaba que esa gente de bata blanca que se metía en un laboratorio eran tipos medio tostado, ¿no? que si lo somos, pero el común dice que estamos tostado es porque vemos el mundo desde otra óptica, dígame yo que me especialice en el área forense, que por cierto ese aprendizaje también medio una connotación muy importante: aprender a querer y a respetar la vida, y a no derrocharla porque tú sabes que nosotros tenemos caducidad de uso, entonces mientras 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.</p> <p>La filosofía es extraordinaria, leer a toda esa 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>	<p><b>llamar la atención sobre el respeto a la dignidad de los adultos mayores</b></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

**Pregunta 6**

¿Para ti, en base a tus expectativas, ¿cómo la educación podría influir en mejorar la manera como concibes y disfrutas tu bienestar?

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.

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 adulterz 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

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 **eso se ha venido trastocando, producto de la transculturización, de la de culturación, del sincretismo.** 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, **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, 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.**

**Ahora a uno lo tratan en la calle de una forma espantosa, 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, 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 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.**

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 constrictión y dices **mea culpa****

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.

**Ese es el orden, es jerarquía es el estatus, y se respeta cuando la gente, un adulto te da un consejo, te**

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.

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 glamour, yo le dije: lo que pasa

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

Técnica: Entrevista Fecha: julio agosto 2025 Lugar: Universidad Yacambú  
 Versionante: Glenda Azocar  
 Identificación del Versionante: G.A.

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

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

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

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

149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193	<p>tenido siempre pues esa inclinación hacia la enseñanza, tanto así que cuando hice el componente docente, pensé que porque no había estudiado para ser docente y hasta pude haber pensado en retroceder para estudiar la carrera, la carrera de pedagogía pero después decidí que no voy para atrás y que siempre hay maneras de poder suplir quizás las deficiencias que como docente tengo porque no soy graduaba en el área, pero bueno decidí seguir adelante, no devolverme a pregrado y bueno realmente he hecho algunos cursos que me han suplido pues las lagunas que pudiera tener y siento que ha sido han sido todos los cursos que he hecho en esta área me han proporcionado pues ventaja para poder dar clase,</p> <p>Con respecto a la educación, tengo muchos años dando clase en una universidad privada donde me he desempeñado y donde tengo un gran sentido de gran sentido de pertenencia, hacia esa institución porque me abrió las puertas desde que yo llegué, hace más de 20 años, ingresé primero como personal de planta, a cargo del departamento de investigación de la facultad de ciencias jurídicas y políticas y he tenido cargos administrativos y era profesora durante muchos años, estuve en pregrado donde continúo, también estuve en posgrado y bueno actualmente sigo en pregrado,</p> <p>Puedo decir realmente que ser docente, siento abogado me ha dado mucha satisfacción, gracias a Dios, creo que me desempeñado bien, porque me gusta tanto, que no escatimo esfuerzos para prepararme y aún continúo haciéndolo a pesar de mi edad, tengo la convicción de que aquí estaré dando clases hasta cuando Dios lo permita, que es muy gratificante este trabajo, además de que ser docente me permite estar actualizada, pues en muchos campos, incluso ahora con la inteligencia artificial, estoy en eso, digamos que la labor docente que hago me ha llevado a ir mejorando al ir incursionando en el ámbito tecnológico que ahorita es imprescindible si quiero seguir dando clases, si quiero estar a la vanguardia con los avances tecnológicos y por supuesto, aplicado a la educación.</p> <p>Tampoco he dicho que mi padre todavía está vivo, él vive en cabima, tiene 93 años y bueno, agradecida con Dios, porque vive en Cabimas con otro hermanos, porque aparte hay otros cinco hermanos de parte de</p>	<p>Adaptación a los cambios 152-158</p> <p>Identidad: Espiritualidad 165-170,173,177-178</p> <p>Rol de cuidadora de AM 180-181, 184-186</p> <p>Vinculaciones familiares 188-190 192-194</p>
---	--	---

194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237	<p>padre, y él vive con uno de los hijos que tuvo en Cabimas, un hermano muy bello y que es una persona servicial, una persona que ayuda sin mirar a quien, entonces puedo decir en general que en la actualidad, <b>bueno</b>, sigo dando clases, que comparto la fe cristiana, <b>soy Cristiana Evangélica</b>, seguidora de Cristo, cristiana, agradecida, con Dios también, porque pienso <b>que no sé dónde estaría</b>, sino lo tuviera a él en mi corazón, y eso fue, esa es una herencia, pues eso de ser <b>Cristiana Evangélica es una herencia de mi abuela</b>, mi abuela era la tesorera de una Iglesia pequeñita en Maracaibo, pues ella fue la que nos inculcó, a mi hermano y a las otras niñas que mi abuela crío, y bueno, <b>agradecida con Dios, por inculcarnos esos valores</b>, y bueno, no puedo decir que todo fue color de rosa, hubo momentos, digamos, donde me aparté un poco, me aparté, y pasaron cosas que a lo mejor no vienen al caso, pero ahorita en este momento puedo decir que <b>no hay nada como estar en los caminos del señor</b>, y que, creo que hasta aquí, me ha sostenido.</p> <p>No he dicho que me casé con un señor que es arquitecto, y un señor que es promotor de un sitio donde, <b>en la actualidad cuidamos adultos mayores</b>, es una, digamos que él siempre tuvo debilidad por las personas mayores y ahorita en este ha sido ver cumplido su sueño de tener un centro donde pueda atender a los adultos mayores, realmente <b>es una experiencia que hay que ejercer las actividades inherentes con gran vocación</b>, y he visto pues en mi esposo que lo hace con un gran compromiso, no lo hace por obligación, a él le sale del corazón esta actividad de atender a adultos mayores. <b>Mi hijo en este momento con su actividad está apoyando la fundación</b> y también trabaja aquí una sobrina de mi esposo que se encarga de dirigir el centro, bueno, realmente <b>compartir con los adultos mayores, una experiencia que hay que vivirla, que hay que tener, como dije, hay que tener vocación</b> y bueno pienso que Dios le ha dado oportunidad de mi esposo de ver cumplido en este momento de poder ver realizado ese sueño, de tener adultos mayores a su cargo, él es también mayor, es mayor que yo cinco años, digamos que no es un ancianato, <b>es como una guardería para adultos mayores</b>, ahorita están viviendo con nosotros dos</p>	198-199  Bienestar social 203-204,  208-209  estadio de vida: 228-229 actitud ante la vida: sabiduría, reflexión, crecimiento emocional 229- 237 cambios fisiológicos 230- 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	
246	fundación ha tenido su sede en la zona este de	libertad 245-247
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	Espiritualidad
256	nuevamente por la oportunidad que me da de formar	256-258
257	parte de su investigación y esto a sus órdenes para lo	
258	que necesitas. Pregunte si tiene la necesidad de que le	
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	<b>Pregunta 2</b>	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 pudíramos 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	<b>Veo, fíjese, que la Vejez no es el final del crecimiento.</b>	
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	
288	voluntariado, personas que aprenden un nuevo idioma,	
289	también pueden estar explorando nuevos pasatiempos,	
290	o simplemente disfrutando de la vida, disfrutando en la	
291	naturaleza ¿por qué? fíjense que en este momento ya	
292	quizás a nosotros no nos importa tanto lo que piensa la	
293	sociedad, estamos más dados, pues, a vivir nuestra	
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 <b>yo estoy dando clases</b> , porque es	
298	<b>algo que siento que lo hago porque tengo vocación</b> , y	
299	<b>bueno</b> , hasta cuando Dios lo permita, voy a seguir en	
300	<b>esto</b> , pero, te le digo <b>sí</b> me siento con más libertad de	
301	tomar decisiones, porque la experiencia me han	
302	<b>llevado a eso</b> , fíjense en este momento, yo también,	
303	además de dar clases en la Universidad también, yo	
304	<b>doy clases en la Iglesia</b> donde asisto, soy Cristian	
305	<b>Evangélica</b> , y en mi Iglesia, ese es mi Ministerio, soy	
306	<b>maestra de teología</b> (la profesora también tiene un	
307	<b>título en teología</b> ) y me encanta compartir los	
308	<b>conocimientos que Dios me ha dado</b> , sobre los	
309	<b>conocimientos teológicos</b> que he recibido,	
310	<b>compartirlos con los demás</b> , es algo que disfruto	
311	<b>muchísimo</b> . Entonces, lo hago con, digamos, con	
312	<b>conocimientos de causa</b> , porque le digo <b>nací</b> en un	
313	<b>hogar cristiano evangélico</b> y no conozco otra cosa y les	
314	<b>doy gracias a Dios</b> , porque me ha permitido aquí en	
315	<b>este camino</b> .	
316	Fíjese que, como le decía, profe veo que <b>la vejez</b> , es	
317	<b>un momento para pensar, para reflexionar</b> , porque,	
318	quizás, tenemos, como le decíamos, más libertad, no	
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	mismos. En este etapa quizás lo que más valoramos es	
323	lo que hemos vivido, la sabiduría que hemos	
324	acumulado, el conocimiento a lo largo de los años, y	
325	<b>ese conocimiento que hemos acumulado que podemos</b>	

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

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

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

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

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

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

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

	<p>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.</p> <p>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, <b>es una etapa de la vida, todos</b>  649 <b>nacemos, crecemos, nos desarrollamos, envejecemos,</b>  650 <b>y en algún momento vamos a morir, es un proceso, la</b>  651 <b>evolución de uno, en este momento no es como la de</b>  652 <b>los niños, que está en un proceso evolutivo hacia</b>  653 <b>adelante, yo estoy no digamos qué involucionando,</b>  654 <b>pero ya he vivido un gran trecho de mi vida, ya estoy</b>  655 <b>en la tercera edad, me estoy planteando pequeñas</b>  656 <b>metas, objetivos que yo pueda alcanzar, me explico, y</b>  657 <b>voy a mi ritmo, las cosa que estoy haciendo en mi vida,</b>  658 <b>voy a mi ritmo, yo creo que también es necesario</b>  659 <b>liberarse de esos, digamos, de esas cliché, de que</b>  660 <b>estamos en un mundo en que todo es para ayer, pero</b>  661 <b>uno tiene que estar consciente de eso, a veces me siento</b>  662 <b>abrumada, porque la tecnología hace que, uno ni</b>  663 <b>siquiera tenga que salir de la casa para, digamos, para</b>  664 <b>tener alguna actividad que hacer, para cumplir con</b>  665 <b>alguna actividad del trabajo, entonces, quien va a</b>  666 <b>poner los límites en este etapa de mi vida soy yo.</b></p> <p>667 La tecnología, por supuesto, a veces, digamos, hace  668 mella en mí, porque a veces dejo que eso me influya y  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,  675 quizás no con la rapidez que quisiera, pero me estoy  676 adaptando a los cambios, estoy muy abierta al  677 aprendizaje, me encanta la tecnología, si esto hubiera</p>	<p>propósito de vida: ayudar al prójimo</p> <p>espiritualidad y propósito de vida</p> <p>ser activo en el bienestar</p> <p>proyecto de crecimiento personal</p>
--	--	---

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

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

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	
778	permita, quiero plantearme nuevas metas, aunque sea	
779	pequeña, quiero estar agradecida con Dios, porque me	satisfacción
780	dado salud, porque me ha dado una familia, porque	personal (logros)
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,	sentido de logro
786	yo lo he sentido, siento que todas las cosas que nos	
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	tiénan 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	possible, 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	
807	dicir.	proyecto de vida
808	<b>Pregunta 5</b>	
809		

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

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

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

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

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

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 ejercitarse 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 invisibles, 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>
--------------------------------------	---	--

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.

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 ratico, 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.

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.

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

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.

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.

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>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 dado 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>	
--	---	--

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.

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**.

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.

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

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

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

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