



**UNIVERSIDAD DE CHILE
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA DE POSTGRADO**

**ESPIRITUALIDAD Y SENTIDO DE VIDA: SU CONTRIBUCIÓN EN LA SALUD
DE UNA PERSONA MAYOR CHILENA**

**Tesis para optar al grado de Magister en Psicología Clínica Adultos
Mención Humanista-Existencial**

SOFÍA ESTEFANÍA BABOUN GARIB

**Profesor Guía: Dra. Adriana Espinoza Soto
Profesor Co-Guía: Ps. Mg. Alejandro Olea
Bustamante**

Santiago de Chile, año 2019

**ESPIRITUALIDAD Y SENTIDO DE VIDA: SU CONTRIBUCIÓN EN LA SALUD
DE UNA PERSONA MAYOR CHILENA**

RESUMEN

La presente investigación consistió en un estudio cualitativo de caso único y teórico, en donde se indagó en cómo la espiritualidad y el sentido de vida contribuyen en la salud física y mental de un adulto mayor chileno en proceso de envejecimiento.

Para efectos de este estudio, se llevó a cabo mediante entrevistas en profundidad del relato de vida con un sujeto perteneciente a la tercera edad, seguido por un análisis narrativo; donde se abordó tal información desde un marco Humanista Existencial.

Los hallazgos permiten dar cuenta de que la práctica de una tradición espiritual conlleva una búsqueda de sentido, la cual dependerá de las experiencias de vida del sujeto. Asimismo, se encontró evidencia que permite establecer un impacto de lo recién expuesto en la salud de la persona mayor.

Estos resultados permiten ampliar la comprensión de espiritualidad y sentido de vida en las personas mayores y buscan generar interés en torno al desarrollo de más investigaciones que toquen este tópico.

PALABRAS CLAVE

Envejecimiento, Salud, Sentido de Vida, Espiritualidad

Dedicado a todos aquellos que se han preguntado ¿por qué, para qué?...

AGRADECIMIENTOS

Realizar esta tesis fue un trabajo arduo, extenso y que, en algún momento, se tornó dificultoso, mas se logró llevar a cabo gracias al apoyo de diferentes personas. Agradezco enormemente a mi familia, a cada uno de ellos. Gracias Catalina por la fuerza que diste en los momentos de mayor tensión, y gracias Constantino por tus consejos y apoyo incondicional. Agradezco también al sujeto de estudio de esta tesis, por su confianza y apertura. Agradezco también a mi profesora guía Adriana Espinoza, quien me dio su apoyo y orientación que fueron fundamentales para esta tesis. Así como su incondicional apoyo, siempre dispuesta a reunirse y escucharme. Agradezco también a mi profesor Alejandro Olea, quien confió en mí sin coartarme. Agradezco a todo aquellos que me impulsaron a seguir, y a todos quienes me ayudaron a que este sueño se hiciese realidad.

Esta investigación es fruto de un bello proceso, y es la bella culminación de una etapa. Un cierre de ciclo que, a la vez, abre otro...

*“Sólo quien no excluya nada de su existencia,
ni lo que sea enigmático y misterioso,
logrará sentir hondamente sus relaciones
con otro ser como algo vivo,
y sólo él estará en condiciones
de apurar por sí mismo su propia vida”.*

Rainer María Rilke (1904)

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	1
2. RELEVANCIA.....	4
3. MARCO TEORICO.....	5
3.1 Antecedentes Demográficos.....	5
3.2 Vejez y envejecimiento en Chile.....	7
3.3 Salud física y mental en las personas mayores.....	12
3.4 Humanismo Existencial.....	18
3.5 Sentido de vida.....	23
3.6 Espiritualidad.....	35
3.7 Soledad.....	44
4. OBJETIVOS.....	47
5. MARCO METODOLÓGICO.....	48
6. RESULTADOS.....	53
7. DISCUSIÓN.....	76
8. CONCLUSIÓN.....	89
9. REFERENCIAS.....	93
10. ANEXOS	106

1. INTRODUCCIÓN

Se ha visto en los últimos años, que la población chilena ha envejecido, produciéndose un aumento considerable de personas de 60 años o más. Se espera que, a nivel mundial, la población mayor de 65 años se triplique en comparación con la actualidad (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 2017). Según la encuesta Casen 2015, del Ministerio de Desarrollo Social de Chile, un 17,5% del total de la población es adulta mayor. La salud de las personas mayores es en donde más repercute el hecho del envejecimiento y lo que éste implica. Thumala (2014) refiere diferentes tipos de pérdidas que se encuentran asociadas al envejecimiento, desglosados en seis categorías: la pérdida de habilidad física, pérdida en la calidad de las relaciones afectivas significativas, pérdida de integración social, pérdida de condiciones de vida materiales, pérdida cognitiva, y pérdida por muerte de seres queridos. Al ir en aumento la población adulta mayor, políticas públicas atingentes intentan establecerse en pos del bienestar de las personas mayores, en donde la salud mental cumple un eje fundamental. Diversas investigaciones han arrojado al sentido de vida como factor determinante en la salud de las personas mayores, siendo este una variable que puede mejorar el bienestar en la vejez (Ju, Shin, Hyun & Park, 2013; Boyle, Buchmann & Bennet, 2010; Bonilla y Rapso, 1997). El sentido de vida, sería capaz de disminuir en “cierto porcentaje” los riesgos de mortalidad (Hill & Turiano, 2014). Según Krause (2009), las personas mayores que tienen un propósito de vida poseen una percepción de su salud notablemente más positiva y con menos limitaciones a nivel funcional, asociándose así el sentido de vida a un bienestar más amplio y siendo un catalizador de procesos de afrontamiento en torno a momentos estresores (Park & Folkman, 1997).

Según Rodríguez (2005), el tener un sentido de vida aumenta las probabilidades de que la persona mayor conserve y alcance la estabilidad mental. Estudios señalan que dentro de distintos factores, el sentido de vida promueve en las personas mayores el bienestar (Steger, Shigehiro & Kashdan, 2009).

Para algunas personas, el sentido de vida tiene relación con un nivel más espiritual o trascendente. Zohar y Marshall (2001) indican:

Lo espiritual significa estar en contacto con un conjunto más grande, profundo y rico, que sitúa nuestra presente situación limitada en una nueva perspectiva. Es poseer un sentido de algo más allá, de algo más que confiere valor y sentido en lo que ahora somos (...) Sea cual fuere nuestro uso específico de lo espiritual, sin él nuestra visión queda nublada, nuestras vidas parecen pobres y nuestros objetivos penosamente finitos. (p.31)

Asimismo, existen numerosas investigaciones que muestran la relación entre espiritualidad y salud. Francke (2011) refiere que la espiritualidad se asocia con un menor uso de servicios hospitalarios, menor consumo de sustancias y menos depresión; se asocia también a un mayor bienestar subjetivo y a la disminución del impacto de hechos traumáticos o estresantes que pueda vivir la persona. Según Osorio, Torrejón y Vogel (2008), la calidad de la tercera edad incluye la percepción que los mismos sujetos tienen de ella, es decir, cómo evalúan su entorno social y ambiental, así como lo que el Estado les ofrece, lo que influiría en que sea posible una buena percepción del envejecimiento.

Cabe mencionar el rol de la soledad en esta investigación, ya que es un fenómeno que se encuentra presente en gran parte de los adultos y adultas mayores debido a su etapa vital ligada a cambios tanto sociales como físicos.

Asimismo, el tipo de estudio es cualitativo, de caso único y de tipo narrativo temático en donde se identificaron las principales temáticas que emergieron de las entrevistas con el sujeto de estudio.

En torno a lo anterior, esta investigación persiguió comprender cómo la espiritualidad y sentido de vida contribuye en la salud física y mental de una persona mayor en Chile. Siendo el rol de las preguntas de la presente investigación,

funcionar como directrices que se intentarán responder y ahondar desde la pregunta central que se expondrá a continuación.

Bajo este contexto, es que emerge la pregunta inicial de investigación ¿Cómo contribuyen la espiritualidad y el sentido de vida en la salud física y mental de una persona mayor chilena?

- ¿Cuál es la relación entre soledad y sentido de vida en el proceso de envejecimiento de una persona mayor chilena y su implicancia en la salud física y mental?
- ¿Cómo se manifiesta el sentido de vida en una persona mayor chilena en proceso de envejecimiento?
- ¿Cómo comprende la espiritualidad una persona mayor chilena?
- ¿De qué forma contribuye la espiritualidad en la salud física y mental de una persona mayor chilena?

2. RELEVANCIA

En torno a los datos y antecedentes expuestos, es que ha habido un interés a nivel país para afrontar tales desafíos, estableciéndose diversos encuentros en torno a la temática expuesta, siendo la salud y el bienestar de las personas mayores lo que se persigue (Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA], 2013). La relevancia de esta investigación no sólo se limita al ámbito de la psicoterapia, sino que ampliar la mirada para incluir otros espacios, instancias y programas de prevención y promoción de la salud mental en la vejez en Chile, ya que precisamente las políticas públicas chilenas actuales relativas a la salud mental se centran en la promoción y prevención, más que en tratamientos. Cabe añadir, que este estudio pretende ser a la vez una posibilidad para desarrollar abordajes clínicos que beneficien a los sujetos en proceso de envejecimiento, abriendo además un campo teórico poco explorado, lo que permite dar pie a futuros estudios e investigaciones sobre la presente temática. Por último, adquiere relevancia social, ya que el proceso de envejecimiento es un fenómeno que no sólo se reduce a lo clínico per se, siendo un tema a nivel de contingencia nacional, logrando beneficiar a las personas mayores de Chile y a entidades públicas al intentar comprender lo que sucede en tal momento vital. Este estudio es una contribución a la generación de propuestas que puedan aplicarse con las personas mayores en diversos ámbitos, ya que la mayor parte de políticas públicas atañe a salud física, y/o aspectos sociales, pero no directamente en lo referido a la salud mental.

3. MARCO TEÓRICO

El presente apartado de esta investigación, pretende introducir las temáticas perseguidas en las preguntas y objetivos de este estudio.

3.1 Antecedentes Demográficos

La demografía, es definida según el diccionario demográfico de las Naciones Unidas como una ciencia, cuya finalidad es estudiar la población humana, incorporando datos de dimensión, evolución y estructura, abordando lo anterior mayormente desde un enfoque cuantitativo. La dimensión se refiere al tamaño de la población, la estructura se basa en subpoblaciones, caracterizando según sexo, edad, estado civil, entre otros. La evolución se refiere a lo temporal, es decir, cómo se va modificando a través del tiempo. Asimismo, la demografía contempla genética, salud, y coeficiente intelectual. Se torna complejo exponer una definición única y válida de demografía, lo fundamental es el objeto de estudio: la población (Departamento de Estadística e Investigación Operativa. Universidad de Granada.), s/f. En términos demográficos, Chile ha ido cambiando de un modo veloz, siendo mayor la proporcionalidad de personas mayores. Hace no mucho tiempo atrás, el envejecer se veía con una connotación negativa, no obstante, el establecimiento de nuevas políticas públicas y concientización social ha hecho del envejecer algo menos temido, aun así, el camino es largo y aún se está en vías de mejorar la calidad de vida de las personas mayores de Chile.

Chile está atravesando por una etapa avanzada en la población al envejecimiento demográfico. En la actualidad, de diez personas, una sola es parte de algún grupo para el Adulto Mayor, y se prevé que, en el año 2025, tal cifra cambiará a una persona de cada cinco (INE, 2007). Según un estudio elaborado por el Centro de Políticas Públicas de la Pontificia Universidad Católica (2017), se espera como expectativa de vida 85 años para los hombres y 90 para mujeres. Respecto a las condiciones de vida, un 75,9 % es dependiente físicamente, un 75,1% indica que no le es problemático lo referido a la memoria, y un 33,8% indicó que estuvo o ha

estado en tratamientos médicos, por último, un 30,8% mencionó que no ha debido someterse a algún tipo de procedimiento.

Asimismo, hasta el año 2015, de los mayores de 60 años, un 6.6% se encontraba en precariedad monetaria; a la vez, de 10 adultos mayores, 6 son la cabeza del hogar, trabajando aún después de cumplidos los 60 años.

Rubén Valenzuela, director de SENAMA, refiere que:

“El aumento significativo de las personas de 80 años y más, revela un escenario donde cada vez más personas requerirán de dispositivos cada vez más complejos, cuestión que está siendo abordada desde las medidas presidenciales, los protocolos de ELEAM y otras acciones generadas por nuestra institución”...La información del Censo, ratifica la imperiosa necesidad de hacernos cargo como sociedad y Estado, de las directrices que emanan de la Convención Interamericana de Derechos de las Personas Mayores, profundizando las acciones tendientes a asegurar los derechos de esta población y adaptando el quehacer del aparato estatal en su conjunto para ir en esta dirección” (2017).

Lo anterior, nos indica cómo va aumentando cada vez con mayor rapidez la cantidad de personas mayores en Chile, siendo éstas un gran porcentaje de la población total. El estado trabaja en diversas políticas públicas y programas para las personas mayores, pero aún así, la realidad muestra que hay una deficiencia, en términos de pensiones, de beneficios, de salud, de comunidad, de inclusión, de derechos humanos, y la lista continúa. Por ende, es interesante el cómo se sitúa a la persona mayor en Chile con los datos recién expuestos.

3.2 Vejez y Envejecimiento en Chile

La entidad estatal que se encarga de las personas mayores es el Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA], institución chilena que tiene como objetivo: “Fomentar el envejecimiento activo y el desarrollo de servicios sociales para las personas mayores...” (SENAMA, 2012). En este sentido, es que Chile ha ratificado y promulgado la Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores, resultado de más de cuatro años de negociaciones entre Estados de la Organización de Estados Americanos, así, el 15 de septiembre de 2017 Chile adquirió las obligaciones internacionales de la Convención a la OEA.

Actualmente, según el Instituto Nacional de Estadísticas [INE] (2014), se contempla que hay en Chile aproximadamente 2.578.823 personas mayores de 60 años.

El Consejo nacional de innovación para la competitividad de Chile [CNIC], indica que el proceso de envejecimiento de la sociedad es una de las primordiales fases de cambio a las cuales se debería hacer frente al corto y largo plazo (CNIC, 2013, p.115). Chile posee dentro de sus políticas públicas, una política integral orientada al envejecimiento activo, la cual radica en SENAMA, del Ministerio de desarrollo social [MIDESO], (Senama, 2012). Tal política posee vigencia hasta el año 2025, en donde se persigue cuidar la salud en términos funcionales de las personas mayores, buscando que se integren en diversos ámbitos sociales y a la vez, aumentar su bienestar. Lo anterior, se liga directamente con la posibilidad de que la persona mayor viva su proceso de envejecimiento y vejez como un proceso en donde se da espacio a la autonomía y nuevas instancias de desarrollo. Al hablar de envejecimiento activo, no se limita únicamente a lo físico, sino más bien una visión integral en donde se incorpora lo bio-psico-social.

Al hablar del término “activo”, SENAMA (2012), lo define como una participación prolongada en ámbitos sociales, económicos, culturales cívicos y a la vez,

espirituales, siendo así la espiritualidad un eje en el envejecimiento activo. Según la Convención Interamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores (2017), se refiere al envejecimiento como un proceso que es gradual, que se desarrolla durante toda la vida de la persona, y que incluye tanto cambios biológicos como fisiológicos; así como funcionales, psicológicos y sociales, los cuales llevan consigo consecuencias para la persona mayor, asociándose éstas últimas a la interacción dinámica y permanente que la persona mayor tiene con el medio. Asimismo, y retomando el envejecimiento activo, según la convención, va referido a un proceso en donde se optimizan las oportunidades de bienestar en todos los ámbitos antes mencionados, ya sean en actividades culturales, sociales, cívicas y espirituales. De este modo ya se puede vislumbrar cierta relación entre la salud de la persona mayor y la espiritualidad. Chile, tiene una política de envejecimiento positivo la cual depende de MIDESO y SENAMA, aquella política posee como fecha de término el año 2025, y lo que se busca es que se proteja la salud funcional de la persona mayor, impulsando la integración de ésta a los diversos ámbitos sociales y así poder incrementar el nivel de bienestar subjetivo. Aquello que se persigue, está ligado a lo posible de poder vivir la vejez y el envejecimiento como un proceso que da cabida a nuevas y diversas posibilidades de desarrollarse como persona y ser autónomo. Cabe mencionar que es relevante el comprender la salud no únicamente como la falta de enfermedad, sino más bien, como bienestar anímico y físico. (García-López, Piqueras, Rivero, Ramos & Oblotas, 2008). Lo anterior adquiere cierto clima esperanzador en torno a la vejez, ya que otro paradigma más positivista en torno al envejecimiento, (Rowe y Khan, 1987), es el que más frecuentemente se utiliza en gerontología y los servicios de salud públicos, siendo este no coincidente en totalidad con la realidad que vive la persona mayor, ya que se asume a priori la existencia de patologías, considerándose así como un factor agravante. Otra postura, de Clarke y Nieuwenhuijsen (2009), plantea que toda aquella variable añadida o ecológica, como por ejemplo el bienestar grupal y la calidad del ambiente, las cuales se pueden figurar según ingresos económicos, ambiente, vivienda iluminación y ruido entre

otros, van relacionados con lo que la persona mayor necesita en el área de la salud. Cabe mencionar que el factor motivacional es considerado como fundamental si se quiere generar un cambio en la salud y así poder apartar en cierto modo el aislamiento social y la soledad, ambos temas que van en aumento en las personas tanto de avanzada como de mediana edad (Vera, 2007; Steptoe, Shankar, Demakakos, & Wardle, 2013). Ahora bien, y bajo otra perspectiva, nos encontramos con el desarrollo psicosocial del adulto mayor (Erikson, 1963), que puede caracterizarse bajo ciertas cualidades que logran identificar esta etapa, dentro de ellas se encuentra la llamada “Integridad del yo V/S Desesperanza”, en donde si hay una integración, se logra el sentido de identidad del sí mismo, esto se logra con una aceptación de lo que ha sido su vida y preparándose para enfrentar así ahora a la muerte, o bien, caen en la imposibilidad de poder cambiar los hechos que ocurrieron en su vida, quedándose estancados y frustrados en lo que no pudo ser. De esta forma, el adulto mayor debe recorrer un camino para lograr la identidad del yo, esto es reflexionando sobre el pasado y teniendo desafíos estimulantes, por ejemplo, puede involucrarse en política, actividades físicas o relacionarse con sus nietos para así lograr encontrar sentido a su vida en aquellas actividades que le apasionan y con las cuales logra identificarse. Esto puede ayudar a disminuir el estrés que le causan ciertas situaciones que vive la persona en esta etapa de su vida, y en donde muchas veces la salud del adulto mayor se ve deteriorada debido a las pérdidas, ya sea de amigos, de su familia o conyugue, puesto que surgen muchas modificaciones en su vida, lo que les causa altos niveles de estrés.

Asimismo, el adulto mayor debe poseer la capacidad de Afrontamiento, que está constituida por los pensamientos y conductas adaptativas que reducen o alivian el estrés que ha surgido con condiciones amenazantes o desafiantes en esta etapa de su vida, aquí ocupan un lugar fundamental las Defensas adaptativas (maduras) que se manifiestan cuando se han afrontado problemas en momentos más tempranos de la vida. Lo que hace esto, es modificar la percepción ante los hechos que no se pueden cambiar. Los adultos mayores que han logrado desarrollar esto a temprana

edad, muestran un mejor ajuste psicosocial pudiendo utilizar el humor, la supresión (no desanimarse), sublimación, etc. Cabe destacar, que en el bienestar y la salud de la persona mayor ocupa una gran influencia la religión y la espiritualidad, puesto que son una herramienta para que pueda afrontar el estrés y las pérdidas, esto los ayuda porque da una especie de control ante sus vidas (mediante la oración, meditación, o la práctica espiritual que siga la persona mayor), brindando emociones más positivas y reduciendo el estrés, dado que centran su Fe en aquello más trascendente y superior, como una forma de interpretar las desgracias. De igual forma, dentro de los distintos planteamientos teóricos que abordan esta etapa de la vida, existen planteamientos de modelos que demuestran qué características debe poseer un envejecimiento exitoso, dentro de las cuales están:

- 1) Evitación de la enfermedad o de la discapacidad relacionada con la enfermedad
- 2) Mantenimiento de ejercicio físico y cognoscitivo
- 3) Participación en actividades sociales y productivas

Ahora bien, podemos ver cómo existen variadas visiones y definiciones de envejecimiento y vejez, pero estimo certero introducir el concepto de sabiduría, ya que teóricos como Jung y Erickson consideran a la sabiduría como la culminación de una vida de crecimiento personal y desarrollo del yo. La sabiduría ha sido estudiada como una capacidad cognitiva, definida como la “amplitud y profundidad excepcionales del conocimiento acerca de las condiciones de la vida y los asuntos humanos, y un juicio reflexivo acerca de la aplicación de dicho conocimiento” (Papalia, 2006). Puede implicar insight y conciencia de la naturaleza incierta y paradójica de la realidad y puede conducir a la trascendencia, distanciamiento de la preocupación por el yo. Algunos la definen como una extensión del pensamiento pos-formal, una síntesis de la razón y la emoción. Bien refiere Anselm Grun (2010):

“El envejecimiento no es sinónimo de decadencia corporal o disminución de las cualidades mentales, al contrario, con frecuencia tienen algunas

personas mayores unas aptitudes mentales que no tienen los más jóvenes. Las investigaciones sobre el cerebro prueban que el cerebro humano sigue desarrollándose, produce nuevas células, abre nuevos caminos al pensamiento. Las personas ancianas tienen otra manera distinta de pensar. No piensan más rápido pero sí más conceptualmente. De ese hecho puede surgir una nueva clase de responsabilidad, lo mismo que una nueva forma de reflexionar sobre el <<cómo>> y el <<porqué>> de la vida” (p.67).

Por algo es por lo que a través de los tiempos se ha atribuido a las personas mayores una especial sabiduría. Aquella sabiduría no va referida únicamente a algo relacionado a la experiencia del vivir, sino que a una nueva manera de ver y pensar la vida.

Bien refiere Grun (2010):

Para los romanos, un sabio es el hombre capaz de saborearse a sí mismo, un hombre que vive reconciliado consigo en perfecta armonía interior y que por eso difunde buen sabor. La palabra alemana Weisheit, <<sabiduría>>, procede del verbo wissen, <<saber>>, el cual a su vez proviene de una raíz que significa <<ver, contemplar, reconocer>>. <<Sabio>> es, por lo tanto, el hombre que ha visto mucho, sabe mirar con mirada penetrante hasta ver el fundamento de las cosas. El sabio ha desarrollado una peculiar sabiduría para conocer las cosas en su misma esencia (p.67).

Bajo este lineamiento, lo expuesto por Grun se torna conveniente en esta investigación, ya que posiciona el envejecer como una especie de arte, en donde el artista, la persona mayor, va adquiriendo sabiduría y capacidades que lo conectan a lo sublime.

3.3 Salud física y mental de las personas mayores

Según la OMS, la salud no es únicamente la ausencia de enfermedad, sino más bien un estado total de bienestar tanto físico, como mental y social; bajo esta perspectiva, y en lo que a esta investigación atañe, es en las personas mayores en donde aquella perspectiva se ve bajo amenaza. Como se mencionó en un inicio, existen múltiples maneras de definir lo que es salud en la tercera edad, aun así, se han consensuado ciertas aproximaciones, como lo son una buena funcionalidad de la persona, una interacción alta con su ambiente y una comorbilidad baja.

En torno a lo cognoscitivo, el adulto mayor puede internalizar ciertos estereotipos sobre su propio proceso de envejecimiento, que se relaciona con lo propuestos por la sociedad e introyectado ya en su juventud, convirtiéndose así en estereotipos personales “que a nivel inconsciente afectan las expectativas de las personas mayores acerca de su conducta y a menudo actúan como profecías que se autorrealizan” (Levy, 2003).

Hoy los esfuerzos por combatir la discriminación por edad rinden frutos gracias a la creciente notoriedad de adultos mayores sanos y activos. Dado que la población global está en proceso de envejecimiento, se estima que para el 2030 la población total ascenderá a uno de cada ocho habitantes del planeta, reflejando que el envejecimiento de la población es resultado de la disminución de la fertilidad acompañada por el crecimiento económico, una mejor nutrición, estilos de vida más saludables, mejor control de las enfermedades infecciosas, agua e instalaciones de salubridad más seguras y el avance de la ciencia, tecnología y medicina. Existen distintos tipos de envejecimiento según Gómez (2007), dentro de los cuales el envejecimiento primario es un proceso gradual e inevitable de deterioro corporal que empieza a una edad temprana y continúa a lo largo de los años, sin que importe lo que la gente haga para aplazarlo. Por otro lado, el envejecimiento secundario, es resultado de la enfermedad, el abuso y la inactividad, factores que a menudo pueden ser controlados por la persona. Es importante mencionar que existen factores influyentes a estos procesos de envejecimientos y que son predictores de

salud y duración de vida que escapan al control del sujeto, como la clase social, la cohesión de la familia en la niñez, la longevidad de los antepasados y el temperamento en la niñez. Y otros predictores que pueden ser controlables parcialmente, son la educación superior, el abuso de alcohol, el tabaquismo, el índice de masa corporal, el ejercicio que realice la persona y la estabilidad marital. Sobre la expectativa de vida que confluye como un factor que se hace siempre presente a la hora de hablar sobre la etapa por la cual atraviesa el adulto mayor, se debe mencionar, que ésta es el tiempo estadísticamente probable que una persona nacida en un momento y un lugar específicos puede llegar a vivir, dadas su edad y condición de salud actuales. Se basa en la longevidad promedio, o duración real de la vida de los miembros de una población. Las mejoras en la expectativa de vida reflejan una disminución de las tasas de mortalidad. Dentro de ella podemos encontrar variables que afectan, como la diferencia de género, dado que, en casi todo el mundo las mujeres de todas las edades suelen vivir más que los hombres, siendo la brecha mayor en los países industrializados.

Ahora bien, respecto a los que son los factores de riesgo y enfermedades, existen ciertas enfermedades que se presentan con mayor incidencia en esta etapa de la vida y que pueden manifestarse, dentro de éstas esta la depresión en la adultez mayor, donde la vulnerabilidad parece resultado de influencia de múltiples genes que interactúan con factores ambientales como sucesos estresantes, soledad y abuso de drogas. Los factores de riesgo en la adultez tardía incluyen la enfermedad o discapacidad crónica, deterioro cognitivo y divorcio, separación o viudez. Frecuentemente se presenta junto a enfermedades crónicas, sin embargo, la depresión desempeña un papel más importante en el estado funcional mental, la discapacidad y la calidad de vida, que cualquiera de las otras condiciones pudiendo acelerar el deterioro físico del envejecimiento.

Por otro lado, según Gómez (2007), la demencia es el deterioro cognitivo y conductual por causas fisiológicas que interfieren con las actividades cotidianas, y en donde el deterioro cognitivo es lo bastante grave como para que la demencia sea

inevitable, en realidad la mayoría de las demencias son irreversibles, está asociada al Alzheimer y al Parkinson. La demencia es una de las enfermedades terminales más comunes y temidas entre los adultos mayores, a los que se les despoja de manera gradual de su inteligencia, su conciencia e incluso su capacidad para controlar sus funciones corporales, causando frecuentemente la muerte. Esta enfermedad la padecen 26 millones de personas en el mundo, y en donde el riesgo aumenta notablemente con la edad, por lo que el aumento de la longevidad significa una mayor probabilidad de padecerla. Los síntomas que la caracterizan son debilitamiento de la memoria, deterioro del lenguaje y déficit del procesamiento visual y espacial. Al final no pueden entender o usar el lenguaje, no reconocen a familiares, y tienen una incapacidad para comer sin ayuda o controlar esfínteres, perdiendo la capacidad para caminar, sentarse y tragar alimentos sólidos. La muerte viene después de 8-10 años después de la aparición de los síntomas. Se estima que uno de cada cinco adultos mayores de 70 años presenta cierto grado de deterioro de la memoria fuera de la demencia. Pero en la memoria, el funcionamiento de las personas mayores disminuye con lentitud y varía de manera considerable. La memoria sensorial, la semántica y la procedimental parecen ser casi tan eficientes en los adultos mayores como en los adultos más jóvenes. La capacidad de la memoria de trabajo y la capacidad para recordar eventos recientes o la información aprendida hace poco por lo regular son menos eficientes.

Desde otra óptica, menos biológica, Jung (1931), expone que el ciclo vital del ser humano está dividido en la primera mitad y segunda mitad del ciclo vital, teniendo cada una sus propias crisis y transiciones. Bajo esto, es que el autor refiere que la segunda mitad de la vida -donde se encuentra la tercera edad- se dirige hacia algo más expansivo y adaptativo en términos de entorno, es decir, está más dirigida a lo introspectivo y autoreflexivo, incluyendo a la vez aspectos relacionados a la aceptación de quién uno es, colectiva como individualmente, centrándose así esta etapa más en lo cultural y lo relacionado a la espiritualidad. Jung (1931) en torno a la vejez, refiere que es una etapa de la vida tan relevante como lo es la niñez o la

adulterez, y que, por medio de una transición, posee sus propios objetivos y significancias. Para Jung, lo saludable en la vejez implicaría una vida mental con movimiento y con cualidades propias.

Bajo este lineamiento, se torna pertinente lo expuesto por el teórico Yalom (1975), quien refiere lo beneficioso de los grupos en la salud, siendo el grupo un catalizador para que se traten dificultades interpersonales y ciertas incapacidades para relacionarse con los demás. Asimismo, señala que lo negativo en la tercera edad es aprendido, en términos socioculturales, por ende, aquello podría desaprenderse en contextos de grupo, siendo éste un espejo que disminuye tal negativismo. Así, el grupo podría otorgar una oportunidad de repensar la vejez, y otorgar fortaleza a las personas mayores para que así logren cambios con significado en sus vidas. En el grupo, cabe la posibilidad de cambiar proyecciones culturales de la vejez. Asimismo, según vaya progresando la madurez en un grupo, lo idealizado de uno mismo, como la fortaleza o lo relacionado a sabiduría, podrían apoderarse de los miembros del grupo, siendo así la fortaleza de cada uno más amplia, junto con la capacidad de recuperación de todo lo catastrófico relacionado a la vejez, tanto física como mentalmente. En un grupo, si se logra crear un ambiente de confianza, se podría generar un ambiente de cohesión, donde las relaciones interpersonales en el grupo proyectarían aspectos positivos en los integrantes, pudiendo reconstruir e integrar aspectos de la personalidad.

Jacoby (1940), discípula de Jung, ha reflexionado en torno a esta última etapa de la vida:

“El hombre que va para viejo se va aproximando cada vez más al estado de deslizamiento en lo psíquico colectivo, del cual cuando niño pudo salir con grandes esfuerzos. Y de este modo se cierra el ciclo, pleno de sentido y armónico, de la vida humana, y el principio y el fin coinciden [...] Si esta misión se ha cumplido de manera exacta, entonces, la muerte pierde irremisiblemente su horror y tiene sentido incluirla en la vida total” (p. 190).

En lo anterior, se observa un punto de encuentro con la visión de Grun en torno a la tercera edad y aquella sabiduría propia de esta etapa junto con esa cercanía a aquello más trascendental.

Desde otra óptica, desde una perspectiva más biológica, la salud de las personas mayores radica en el proceso de envejecimiento, siendo este el resultado de la acumulación de diversos tipos de daños tanto moleculares como celulares a lo largo de los años, lo que radica en un descenso progresivo de las aptitudes mentales y capacidades físicas de la persona, aumentando así el riesgo de padecer enfermedades (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015). Ahora bien, aquellos cambios no son lineales, y el vínculo con la edad cronológica de la persona es relativa, ya que, algunas personas mayores pueden disfrutar de una salud excelente, mientras otras son más frágiles y dependientes. En este sentido, además de los cambios físicos, la salud de las personas mayores se ve influenciada por factores asociados a transiciones de vida, como lo son la jubilación, mudanzas a viviendas adaptadas, muertes de conocidos y pareja (OMS, 2015). Volviendo a las definiciones de envejecimiento, se pueden hallar algunas definiciones positivistas y orientadas a lo biológico, como por ejemplo “proceso gradual, irreversible e inevitable en la estructura y función de un organismo que ocurren como resultado del paso del tiempo y se hacen más evidentes después de la madurez” (Busse, 1987; C.A Horn y Meer, 1987, citado en Papalia, 2010). Al mismo tiempo, según la Convención Interamericana en torno a la protección de los derechos humanos de las personas mayores (2015), la vejez es definida como una “construcción social de la última etapa del curso de vida”, mientras que se define el envejecimiento como “proceso gradual que se desarrolla durante el curso de la vida”; siendo así una concepción menos biológica, posicionando al envejecimiento como subyugado a la cultura en que se encuentre inmerso. El proceso de envejecimiento puede entenderse también como una oportunidad de transformación sanadora, ya que, como refiere Viorst (1990) cada etapa de la vida nos da oportunidades para transformarse de modo creativo y crecer a partir de aquello que dejó lo que se está

enfrentando. Adaptarse al proceso de envejecimiento depende de múltiples factores, y como refieren Corey y Corey (1997) se deben añadir las creencias personales del sujeto, siendo la apertura al cambio un factor no menor en las personas mayores. Según la OMS (2016), tanto el bienestar emocional como la salud mental poseen la misma importancia en las personas mayores como en cualquier otra etapa vital. Aunque la mayor parte de personas mayores posee una buena salud mental, bastantes corren el riesgo de tener algún tipo de trastorno mental, enfermedades neurológicas o consumo de algún tipo de sustancias, además de afecciones físicas como diabetes, hipoacusia o artrosis, siendo estas últimas las más comunes (OMS, 2016).

A medida que se envejece, las probabilidades de padecer comorbilidad aumentan. Como se dijo anteriormente, el bienestar y la salud del adulto mayor ocupa una gran influencia la religión y la espiritualidad, puesto que son una herramienta para que pueda afrontar el estrés y las pérdidas, esto los ayuda porque da una especie de control ante sus vidas, brindando emociones más positivas, reduciendo el estrés dado que, centran su Fe como una forma de interpretar las desgracias. En psicología, variadas son las concepciones y definiciones de salud en las personas mayores. Para adentrarnos en esta temática, bien cabe mencionar la visión de Anselm Grun, quien refiere:

“Para algunos, el punto débil es la espalda. Otros tienen problemas con las rodillas y al andar. En ciertos días aumentan los dolores y los médicos nos dicen que ya no hay remedio. Viene la sordera o la falta de vista. Hay que resistir soportando el lastre de estas molestias corporales. Es inútil pretender ignorarlas. Tampoco debemos vivir dando vueltas al tema con lamentos permanentes. Hay que reconciliarse con ello y reconocer las propias limitaciones” (p.62).

Lo anterior, nos remonta a la capacidad de afrontamiento planteada por Erikson, quien también hace hincapié en el cómo se enfrentan tales situaciones que pueden llegar a ser frustrantes y estresantes en la persona mayor.

3.4 Humanismo Existencial

La corriente Humanista nace con el objetivo de contemplar al Ser Humano de forma holística, es decir, planteando que las personas están configuradas por cuatro dimensiones fundamentales: cuerpo, mente, emoción y espíritu. El humanismo como base de la corriente Humanista existencial, desarrolla la idea de -conciencia subjetiva-, asimismo Cifuentes (2003) describe que "si se desea alcanzar un estado de conciencia que nos permita enfrentar de la mejor forma nuestra vida cotidiana, entonces es necesario recalcar el papel que juega el humanismo al enfrentar al individuo consigo mismo, con sus temores, sus vicios y descubrir sus virtudes, todo dentro de su subjetividad' (p.7). La existencia entonces es una creación personal por la que se debe construir un sentido con respecto a la percepción de la realidad. La búsqueda permanente del ser en el mundo es como un esfuerzo de profundizar en la propia psique, encontrando un significado que libere de las angustias, los temores, los condicionamientos que obscurecen la autoimagen, el amor y la percepción, que es lo que Viktor Frankl acuña como -Sentido existencial-. Asimismo, dentro de los exponentes de la Psicología Humanista, nos encontramos con Carl Gustav Jung.

Jung, hace referencia la crisis de los cuarenta como una crisis existencial en la vida del adulto medio. Lo que caracteriza esta crisis, es una sensación de hastío entorno al trabajo, la familia y la pareja, desembocando así en un aburrimiento ante la vida, se pierde el interés y la motivación, el adulto se da cuenta, por ejemplo, de los proyectos que soñó cuando joven y nunca logró. Al mismo tiempo, esto va de la mano con la aparición del más grande miedo, el enfrentamiento a la muerte. Esto es algo que es crucial para desatar la crisis, puesto que aparece la muerte por primera vez como una experiencia bastante cercana a sus vidas, cosa que es gatillado generalmente por la muerte de los propios padres, o enfermedades propias de la vejez de sus progenitores. "De las complicaciones emocionales y los impactos violentos-una consciencia despegada del mundo-. Tengo razones para creer que

esta actitud se hace presente después de la edad media y que es una reparación natural para la muerte” (Jung, 1929).

Este momento que refiere Jung, la crisis de la mediana edad como un quiebre vital el cual exige un examen de la vida de la persona y un impulso a la individuación, se vincula con la constelación de interrogantes existenciales las cuales son propias de las neurosis Noógenas de Frankl, lo que da pie a contemplar esta crisis de los cuarenta años como una crisis en torno al sentido.

Debido a esto, comienza a haber una introspección en la vida de los sujetos en crisis, revaluándola para intentar modificar y cambiar sus rumbos para tener un desarrollo positivo. Esta crisis es existencial y vital para Jung, ya que es la más importante para la formación de identidad de las personas, ya que esta misma la que se replantea en esta etapa de la vida. El desarrollo personal de la persona se daría cuando se asume la realidad que se está viviendo, y analiza la diferencia entre lo que había proyectado en su juventud y lo que realmente logró concretar. “Lo que la juventud encontró, y debía encontrarlo, fuera, el hombre de la tarde lo debe encontrar en el interior” (Jung 1929). Respecto al proceso de individuación, Jung posee como sostenedor de su teoría, la importancia de la individuación, este proceso se basa en la importancia de hacerse cada vez más uno mismo, es decir, integrar tanto las potencialidades, las bellezas y fortalezas del individuo, integradas a la sombra y debilidades de una persona. La meta entonces de la individuación es “la realización de la unicidad del hombre individual” (Jung, 1933). Lo fundamental del proceso es tener consciencia del ego, para que así, éste confronte los aspectos inconscientes a favor del encuentro con el sí mismo o el Self. Para comprender esto de mejor manera, se debe entender que el Self es el centro regulador de la psiquis, que brinda una maduración constante de la personalidad, y cuánto esta se desarrolle, va a depender de la disposición que tenga el Ego a escuchar las necesidades de desarrollo personal del sujeto. Lo esperado es que el ego intente alcanzar una forma más profunda de existencia en el mundo, esto se debe hacer a modo de sacrificio por parte del ego con el Self. Por otro lado, el concepto de la

sombra para el autor es un concepto clave en el proceso de individuación, ya que gran parte de la tarea de hacerse más uno mismo, es aceptar los aspectos reprimidos por uno, este sería el sacrificio que debe hacer el ego con el Self. El integrar la sombra en sí, genera una crisis tanto personal como hacia los demás, ya que implica un replanteamiento de la vida, por ende, una desintegración simbólica del yo (ego). Si la sombra no sale a la luz, y se deja enterrada en los aspectos más inconscientes de nuestra personalidad, nuestra máscara, que, según Jung, es creada por las expectativas que tiene la sociedad de nosotros, y se define por ser la forma en que nos mostramos frente a los demás, resaltando o destacando los rasgos propios que aceptamos y que, según nuestro parecer, nos proporcionan un grado de aprobación externa alta. Bien refiere Jung (1957) que la persona es aquella que no es propiamente de uno, si no lo que uno y la demás gente creen que es. Es así como imponemos actitudes en la máscara que serían para agradar y buscar aprobación del mundo externo que nos rodea, de modo que se pueda cubrir la sombra de forma compensatoria, generando así un equilibrio en la psique del individuo.

Es importante recalcar que es la sociedad misma la que reafirma la necesidad de poseer una máscara, es decir, nos fomentamos estar constantemente con una máscara, de modo que ésta torna a ser una manera de enfrentar y protegerse de la sociedad y sus demandas. Debido a esto, es que tanto los hombres como las mujeres deben integrar una máscara que vaya acorde a un rol perteneciente de cada género, y que éste gobierne a la persona para mantener las expectativas de la sociedad intactas. Es por esto por lo que para que haya un cambio social, se debe comenzar por una transformación individual de la persona, desbloqueando el camino del Self, y así poder generar un cambio colectivo en el mundo. Asimismo, la tarea de enfrentar la sombra trae dificultades en la vida de las personas, ya que el sujeto enfrenta resistencias del ego junto con la persona misma, puesto que no se va acorde a los ideales esperados y demandados socialmente. Es así como cuanto más fuerte sean estas resistencias y represiones, más se identificarán con la

sombra, pues la fuerza inconsciente contaminará al ego sin que éste se dé cuenta. Entonces, mientras más se rechace la sombra, más se filtrará ante los ojos del mundo.

Debido a lo anterior, Jung llega a construir los pasos del camino de individuación de una persona, los cuales son los siguientes:

La llamada: Comienza por una herida de la personalidad y el sufrimiento que ésta acompaña. Esta llamada o vocación puede que no sea reconocida como tal, cosa que se identificaría como una llamada negativa en la persona, negando el cambio en uno y llegando a causar una molestia en el yo, el cual generalmente proyecta la obstrucción hacia algo externo (surge un impulso y se reprime, generando así una neurosis en el sujeto). Esta primera fase se caracteriza por ser un tipo de ruido interno, un saber o sentir que algo distinto está pasando en uno, donde por lo general es un estímulo externo, que puede ser tanto una persona o situación, pero que daña el autoconcepto.

Desalienación parental: representa la despedida y partida del héroe de su casa y de sus padres. Se debe superar las fijaciones parentales para que su propia personalidad cobre espacio, cosa que implica escuchar al sí mismo para poder tomar la decisión de separarse. Esto se vive de forma simbólica, no necesariamente debe ser explícito

Desenmascaramiento y desalienación social: el héroe debe hacer frente a su máscara o persona. Jung (1957) lo define como un complejo funcional, al cual se llega por motivos adaptativos o de comodidad, pero es diferente a la individualidad, ya que se refiere a las relaciones con lo exterior, con el objeto.

Integración de la sombra: para Jung esta fase es un arquetipo que se puede referir a los contenidos del inconsciente personal. La sombra representa un desafío ético, ya que para integrarla se requiere conocer los aspectos más oscuros de la personalidad, lo cual conlleva a una resistencia. Los rasgos que constituyen la

sombra tienen una naturaleza emocional y cierta autonomía, cayendo en una obsesión o posesión.

Cuando la sombra no se reconoce, ésta se termina apoderando del yo, y al emerger explota y sale desenfrenadamente, sin posibilidad de represión.

Integración del ánima y animus: el ánima es lo femenino en el hombre, y el animus es lo masculino en la mujer. Este es uno de los arquetipos más importantes, ya que emergen naturalmente del flujo del self. Si esto se ve bloqueado, no se permite el flujo natural del self y dificultará el proceso de individuación. Ambos sexos deben reconocer ciertos aspectos femeninos y masculinos en uno, por ejemplo, el hombre debe integrar la femineidad como una contención y sensibilidad interna.

De este modo, los pasos del camino de individuación planteados por Jung, hace pensar en cierta cronología en la vida, una especie de orden dado que lleva al sujeto a su individuación. En este sentido, la persona mayor, y según las perspectivas vistas con anterioridad.

3.4 Sentido de Vida

Maslow (1991), refiere que únicamente los seres humanos que hallan un sentido a la vida logran auto realizarse, llegando a disfrutar de una personalidad saludable, llegando incluso a gozar de experiencias místicas o cumbre. Lo recién mencionado por el autor, permite empezar a vislumbrar una posible relación entre el sentido de vida y la espiritualidad, contemplando esta última experiencia mística. Asimismo, Frankl (2004), plantea que el sentido de vida es la expresión más verdadera y genuina del ser humano, buscando constantemente realizarse, y, aquella búsqueda es la que dota a la persona de la posibilidad de modificar dentro de lo posible la realidad. Bajo este lineamiento, es que se contempla al sentido de vida como un posible catalizador de cambio en la persona mayor y cómo ésta significa su realidad. Así, el sentido de vida es aquello que logra dar un significado específico, en un momento concreto, a la existencia de cada ser humano; siendo único, e implica a la vez una tarea personal por hallar aquello que otorga significado a la vida, en torno a las circunstancias personales y sujeto a los objetivos de cada persona. De este modo, la búsqueda de tal sentido se transforma en una fuente motivacional a seguir viviendo, asumir responsabilidades, e incluso tolerar momentos difíciles (Rodríguez, 2005).

Para Yalom (1984), el sentido de vida se debe comprender desde una perspectiva que sea capaz de apreciar su desarrollo en el tiempo, ya que los distintos tipos de significado van cambiando a lo largo de la vida, lo que produce un cambio de prioridades en la persona. De lo anterior, es que Frankl (2004) denota que existía un vacío en las psicoterapias con respecto al ámbito espiritual, el cual considera la principal vía que tiene el ser humano para poder lograr una integración de aquellas experiencias dañinas de la existencia, encontrar un sentido, y de poder desarrollar una vida psicológicamente sana. Es en este sentido, es que la persona mayor al ser un ser histórico no puede borrar de su vida el factor temporal histórico (Frankl, 1977). En este sentido, se podría hablar de cierto punto de encuentro con el proceso de

individuación de Jung, en el sentido que todas las experiencias que se dan en la biografía del sujeto hacen posible llegar a la individuación.

De este modo, el existir toma un sentido cuando el ser humano se responsabiliza de su situación en el tiempo, de su envejecimiento y puede rescatarla si se abre a la trascendencia. Por esto mismo, el hecho de que este estudio se base en la historia de vida del sujeto se torna tan pertinente. Cada individuo es libre de tener un sentido y aferrarse a él y a sus vivencias, o puede quedarse arraigado en el olvido y el negarse a sí mismo.

Bajo esta perspectiva, Maslow (1991) refiere que los sujetos que hallan un sentido se logran autorrealizar y tener una personalidad sana, percibiendo la realidad sin distorsiones, aceptándose y siendo autónomos. Al centrarse esta investigación en un contexto Humanista, cabe mencionar que el ser humano vive subjetivamente, y, por ende, el envejecimiento no es el término de la vida, es un momento en el cual se madura y crece espiritualmente, una misión en donde cada sujeto debe desarrollarse, y lograr reconocer y apropiarse de su ser. Asimismo, y dentro de un marco Humanista Existencial, nos encontramos con Viktor Frankl y sus postulados hacia un análisis existencial.

Viktor Frankl, dentro de su teoría existencialista, crea la Logoterapia, la cual se basa en 3 postulados básicos, estos son: la Voluntad de Sentido, el Sentido de Vida y la Libertad de voluntad. Los tres conceptos no dan necesariamente sentido al vacío existencial que alguien puede llegar a sentir, ya que la tarea de la vida humana según este autor es encontrar un sentido de forma individual, y muchas veces este vacío incentiva la búsqueda interna de significado. Para comprender de mejor manera estos tres términos utilizados por Frankl, se debe ahondar en las características generales que poseen. Uno de estos términos es la "Libertad de voluntad", que tiene que ver con la manera que tiene cada ser humano de entender el mundo y a él mismo y las experiencias que lo acompañan, ya que el ser humano está dotado de libertad y responsabilidad. Aquí se reconoce la existencia de factores biológicos y psicológicos que condicionan a la persona, pero, debido a que todo

individuo posee una dimensión espiritual, está en decisión del sujeto ver si quiere determinarse por estos postulados o no.

Luego, Frankl habla de la “Voluntad de sentido”, esto se relaciona con que la persona está capacitada para orientar su vida, pensamientos y sus acciones, movilizándolo al ejercicio de razonar para así poder y permitirse validar estas decisiones/acciones que las personas toman habitualmente en sus vidas. Derivado de lo anterior, Frankl se refiere al “Sentido de la vida”, este término se relaciona con que todo humano busca tener algo que sustente su existencia en su totalidad, es decir, en sus vivencias, acciones, objetivos y otros. El sentido para el autor se puede llegar a tener con los valores que Frankl toma como fundamentales, estos son: la Creación, Experiencia y Actitud. Estos valores son vistos como aspectos relevantes para la humanidad, y esto se concretiza con la triada trágica, que se relaciona con sentimientos de miedo, culpa y muerte que pueden llegar a tener los individuos en sus vidas. Es así como Frankl entiende lo que es el sentido como “lo que se quiere decir”, explicando que los valores propiamente tal son tipos de sentidos que se han utilizado en culturas y en la propia experiencia humana pero estereotípicamente. Debido a esto, los sentidos de cada individuo son distintos, pero no son subjetivos propiamente tal, ya que el humano busca un sentido y no otorga uno, y es por esto mismo que una de las tareas del humano es precisamente descubrir cuál es ese sentido, ejecutando su libertad por medio de la consciencia, reconociendo esta como creativa e intuitiva a la vez.

Por otro lado, hay un concepto relevante en la teoría de Viktor Frankl, este es el Sentido del sufrimiento. Esto se relaciona con el valor del sacrificio en poder ver una situación donde el sujeto se siente atrapado, y está en búsqueda de la satisfacción personal, y aquí entra la importancia del sentido de la vida, para poder llegar a una resolución de encontrar el porqué del sufrimiento personal. Bien refiere Frankl (1977) al exponer que cuando algo sucede, no puede ser anulado, y que nadie podrá robar lo que hemos visto y sufrido, ya que todo permanece único e irrepetible, así como la situación y el significado intrínseco de la situación.

De igual manera, el concepto de frustración existencial alude a la relación del sentido de vida y de sufrimiento, ya que no encontrar un sentido a la vida personal, lleva a conectarse con ese vacío existencial mencionado anteriormente. Entonces, esta frustración conlleva a no encontrarse y a vivir en un estado de desconexión, en otras palabras, esto sucede cuando la voluntad de sentido fracasa, aspecto que se puede explicar por muchas razones, pero a modo general, se relaciona con el no encontrar/materializar el sentido, por ende, se entra en un estado de neurosis, concepto utilizado por Frankl como “neurosis noógenas”. Por otro lado, el autor utiliza un concepto para referirse a la mente humana, este es, la noodinámica. Esta palabra alude a la capacidad de una persona de saber que la vida sí tiene un sentido. Además, esto tiene relación con estar aptos para realizar la tarea de emprender este camino de búsqueda personal. Entonces, cuando el hombre se siente en el vacío existencial, esto permite dar la oportunidad de recordarle que el sufrimiento que él siente lo hace ser más humano, por ende, permitiría conectarse con la noodinámica. Debido a esto, para el autor es necesario que la persona se encuentre en situaciones de estrés, así este estado lo conectaría con el ejercicio que es buscar un sentido, de lo contrario, se viviría una vida muy plana, y, por ende, estaría lejano de poder conectarse con este aspecto. Entonces, este concepto alude al esfuerzo interior por conectarse con esta lucha por un significado, es decir, el sentirse motivado a buscar, encontrar y construir significado. Al mismo tiempo, para poder conectarse realmente con esta búsqueda, el ser humano debe contactarse con el sentido de responsabilidad interna, esto es, reconectarse con la Esencia de la existencia. Lo que sucede, es que, para conectarse con esta esencia, uno debe asumir la responsabilidad que implica interpretar sus vivencias hacia un significado objetivo, para esto se debe ver el mundo tal cual es, así el sujeto puede ver la realidad sin censuras. Por esto mismo se puede entender entonces, que la tarea de la persona está en el mundo, y para esto el individuo debe contactarse con la acción, tener un principio y, principalmente, conectarse con el sufrimiento. Para todo lo anterior, hay algo fundamental que debe sustentar la vida del ser humano, y esto es, el Sentido de amor. Aquí Frankl hace un giro, y menciona la importancia que es

conocer la esencia de otra persona, ya que, para poder conectarse con la esencia individual, la persona debe aprender a amar a otro, de no ser así, el intentar conocer su esencia se verá limitada. Entonces, la persona que ama no solo podrá ver al otro, sino que además podrá manifestar sus potencias siendo conscientes de éstas y, por ende, poder realizarlas.

Por otro lado, el autor emplea el concepto de Suprasentido, este se utiliza cuando el hombre excede la capacidad intelectual. Lo que se le pide a la persona en logoterapia es que asuma racionalmente la capacidad propia de aprehender la insensatez e incomprensión de su vida, pero si este sentido va “más allá de la razón”, se le pide a la persona que acuda a la Fe. Esto ayuda al individuo a no estar nunca en una sensación de carecer sentido, y sentir desde su interior que siempre hay esperanzas de comprender que nada sucede en vano y que todo en la vida tiene un sentido en particular. Por último, Frankl (2003) alude a comprender la transitoriedad de la vida como lo únicamente transitorio de la vida, ya que en ella hay potencial, y cuando se realiza es cuando se hace realidad, se guarda y se da al pasado, en donde se rescata y se logra preservar la transitoriedad. Lo anterior alude a un aspecto de la logoterapia como una terapia más bien activa y no pesimista, ya que el ser humano debe aprender a enfrentar sus problemas y no hundirse en la negatividad.

Planteado lo anterior, es menester mencionar el “Vacío Existencial” descrito por Frankl. Este Vacío, consiste en un fenómeno que se ha extendido en demasía en el Siglo XX. Se puede decir, que, desde los inicios de la humanidad, el hombre perdió ciertos de los instintos básicos –animales- que otorgan la conducta animal y confieren seguridad, de este modo, esa seguridad símil al paraíso le está vedada al hombre para siempre. Asimismo, el hombre en los últimos tiempos ha sufrido una pérdida de ciertas tradiciones que servían de contrafuerte a su conducta, las cuáles se están dilatando cada vez más. De este modo, el hombre carece del instinto que le dice qué hacer, sin ya tradiciones que le indiquen qué hacer, entonces, el hombre en ocasiones ni siquiera sabe lo que le gustaría hacer, y en su lugar, desea llevar a

cabo lo que los demás hacen, un cierto tipo de conformismo, y si no, hace lo que los demás quieren que él haga, cayendo así en un totalitarismo. El vacío existencial que plantea Frankl se manifiesta en un estado de cierto tedio, y es aquí cuando el hastío aparece, siendo unas de las causas más comunes de ciertos problemas, llevando día a día casos de personas en este estado al psicólogo. Lo anterior puede repercutir si se cronifica en un estado de ocio, no saber qué hacer, como por ejemplo las neurosis de domingo, ese estado depresivo que suelen padecer ciertas personas cuando están conscientes de su falta de contenido en la vida cuando la rutina de la semana finaliza y ante tal fenómeno, se manifiesta su vacío interno. Tal planteamiento se relaciona de lleno con la tercera edad o jubilados, esa Neurosis de Domingo pasa a ser de cada día. Frankl añade, que el vacío existencial se puede manifestar enmascarado de diversos modos, ya que a veces la frustración de voluntad de sentido se suele compensar con la de poder, donde entran los aspectos más primitivos, por ejemplo, la voluntad de tener dinero. Por esto es que la frustración existencial se suele manifestar en un modo de compensación sexual; y en el vacío existencial, se podría observar que la libido en términos sexuales se vuelve agresiva.

Respecto a las Neurosis de Domingo, éstas se podrían asociar con aquella sensación de pasividad en muchas personas mayores en el día a día, cuando se encuentran jubiladas, sin una rutina concreta y una sensación de duda en torno a qué hacer.

Asimismo, dentro de la constitución del ser humano, Frankl postula la presencia de un Organismo Psicofísico que corresponde a la realidad no-dual material, es decir, paralelismo psicofísico, del sujeto que incorpora los aspectos físicos constitutivos, es decir, genéticos, anatómicos y fisiológicos –lo heredado-; y las disposiciones psicosociales como el aprendizaje, la personalidad la cultura y experiencias personales. La Dimensión física, es la capa más externa que servirá para contener a las capas que están más profundas, como la psíquica y la noética, esto como medio para la relación con el mundo. De este modo, lo noético, es decir, la

existencia espiritual, y lo psíquico, que es la expresión psicológica emocional sólo será posible conocerlas en el hombre, de este modo la existencia estará fundamentada y a la vez, condicionada por la facticidad y lo temporal, pero no por ello, determinada por esto. Respecto a la Dimensión Noética, constituye una tercera dimensión del ser humano, siendo de un carácter independiente (de lo orgánico y psíquico), pero más allá de su aparente independencia, necesita de lo psicofísico para lograr expresar todas sus capacidades en lo que sería el mundo concreto; por esto la dimensión noética constituye la realidad espiritual en el ser humano, dándole posibilidad espiritual a la persona. Esta dimensión forma el Núcleo Espiritual Libre (Max Scheler) del sujeto, siendo capaz de superar lo fáctico y por esto, para ser posibilidad pura y potencialidad. Esta dimensión se puede estudiar a través del método fenomenológico-hermenéutico, relacionándose con Las Ciencias del Espíritu y Psicología Comprensivas de Wilhelm Dilthey, filósofo y psicólogo hermenéutico. Así la dimensión noética no es algo que la persona, se podría decir, posee, sino es la persona misma, en sí, el ser que habita en el organismo psicofísico, ya que el ser toma consciencia de su ser-en-el-mundo, es decir, el Dasein Heideggeriano. Esta dimensión espiritual, es entonces, una posibilidad personal, que no se relaciona ni con la religión ni tradiciones espirituales, sino se relaciona con una visión existencial; lo Noético requiere del organismo psicofísico para poder existir –ser- y expresarse. Dicho todo lo anterior, se puede decir entonces que la Dimensión Noética es constituyente en el núcleo de la persona, de su identidad profunda (persona) y su esencia (Self). Tal Núcleo, será el que diferencia al ser humano de las demás especies, integrando a la vez otras dimensiones y otorgándole a cada una de ellas un carácter irrepetible y totalmente único, que organizará la existencia. Lo noético no puede reducirse al método científico, pero pueden comprenderse sus características por medio de la observación de lo que es la existencia del ser humano. Así, el modo más sencillo para estudiar la espiritualidad y existencia del ser humano es la observación de éste en su día a día, no podemos estudiar su espíritu, pero sí su espiritualidad por medio de los actos del ser humano, tampoco podremos aprehender la existencia, pero si

lo que son las expresiones existenciales de una persona. Todas estas capacidades Noéticas son propias del ser humano, y, por tanto, son fenómenos sin una causa anterior –proto fenómenos-, son constitutivos. Dado lo anterior, es que Frankl plantea al Ser Humano Tridimensional, basándose en las teorías de Max Scheler y Nicolai Hartmann, el ser humano constituye una Unidad Indivisible que posee tres aspectos bio-psico-espiritual. Así, Frankl (2003) plantea que la psicoterapia debería integrar en su totalidad al hombre, la imagen del hombre dada previamente como unidad de cuerpo, mente y alma, en su concepción de la persona psíquicamente enferma, y así lograr satisfacer en cierto modo a las exigencias de la crítica del conocimiento.

A la tridimensionalidad mencionada anteriormente, se suma lo relacional y existencial con el mundo. El ser humano no es un organismo de tipo cerrado, sino es Ser-en-relación, Ser-en-situación concreta, así no hay un mundo separado del ser-en-el-mundo, y no hay un ser sino en relación con un mundo. De este modo, y gracias a Husserl y Heidegger el concepto que existe de mundo se torna amplio, superando la dualidad clásica de sujeto-objeto positivista. Así, el mundo contempla cuatro aspectos, el Mundo Físico (Umwelt) que es el mundo de la relación con los objetos; el Mundo Social (Mitwelt), el mundo de la relación con los otros, el Mundo Íntimo (Eigenwelt), que es el mundo de la relación con uno mismo, y el Mundo Trascendente (Überwelt), el mundo de la relación con ideales trascendentales y valores.

Asimismo, Frankl redefine la comprensión Freudiana de Inconsciente, desde una visión No-dualista basada en la Fenomenología. Para Frankl, Consciencia-Inconsciente son partes de una realidad inseparable y misma; consciencia e inconsciente constituyen un fenómeno, la Intencionalidad (Noesis-Noema), lo inconsciente sería “lo” inconsciente, es decir, la raíz o el propio fundamento de la propia consciencia. Así Frankl (2003) plantea que la consciencia es en su origen inconsciente.

Asimismo, añade lo noético-Espiritual- a los fenómenos de lo inconsciente. Frankl (1977) refiere:

Tras haber intentado con la logoterapia —así llamada por nosotros al considerarla como una «psicoterapia a partir de lo espiritual» y un complemento necesario a la psicoterapia tradicional en un sentido más estricto de la palabra— introducir en la práctica médica el concepto de lo espiritual como un campo de actividad esencialmente distinto e independiente de la esfera de lo psíquico sensu strictiori, nos vemos ahora en la necesidad de englobar lo espiritual dentro también del inconsciente, lo que precisamente llamamos el inconsciente espiritual (p.21).

De este modo, lo propuesto por Frankl es claro, no existe solo inconsciente instintivo, sino, además, inconsciente espiritual.

Gracias al Inconsciente Espiritual, la persona puede realizar sus capacidades de índole espiritual de un modo intuitivo y a la vez, pre-reflexivo; así esta espiritualidad se expresará hacia los valores, el arte, el amor, lo religioso, la ciencia, la coexistencia y lo místico. Desprendido de lo anterior, es que Frankl plantea que está la opción de que surja una Neurosis Noética/Neurosis Espiritual, y se explicaría al querer negar lo espiritual-inconsciente.

Luego, Frankl añade el término Auto-Distanciamiento, en donde el hombre tiene la libertad para tomar distancia respecto a sí mismo en cuanto organismo psicofísico, y escoger una actitud o postura frente a lo que son sus condicionamientos.

Asimismo, Frankl menciona una Capacidad de Auto-Trascendencia, en donde la persona es capaz de salir de sí mismo y poder dirigirse de un modo intencional hacia algo o alguien diferente. Bien refiere Frankl (1977) que “ser hombre significa trascenderse a sí mismo. La esencia de la existencia humana yace en su auto-trascendencia. Ser hombre significa desde siempre estar preparado y ordenado

hacia algo o alguien, entrase a una obra a la que el hombre se dedica, a un ser que ama o a Dios a quien sirve” (p.108).

Volviendo al inicio, el Sentido de la Vida, está en toda circunstancia, y dependerá de la persona poder descifrarlo; el sentido se encuentra en la misma vida, postura que se deriva de la tradición filosófica alemana, de Heidegger y Jaspers, ya que la el sentido de la vida no es que sea intrínseco al ser humano, pero está ahí para encontrarlo; a diferencia de la filosofía Francesa que plantea que no existe un sentido, por tanto se inventa como forma de rebeldía ante lo denominado absurdo (Camus) o como responsabilidad (Sartre). Así es como Frankl entonces plantea que existe un sentido **en** la vida, es decir, que cada momento posee un significado concreto; y que hay un sentido **de** la vida, en donde cada existencia posee un sentido único que cada persona podrá descubrir o no, y realizar. También añade el Suprasentido, en donde un último sentido, y superior a la vez, que supera al sentido individual y logra trascender a la existencia particular.

Derivado de lo anterior, es que Frankl menciona Valores, que son caminos para poder realizar el sentido. Están los Valores Experienciales, los cuales se captan y vivencian a través de la experiencia, siendo la amistad, el amor y la contemplación parte de estos. Los Valores de Creación, son aquellos que la persona se puede apropiarse y encarnar por medio de la actitud personal que tenga en cada situación en la vida, destacando entre estos el trabajo, el servicio, la ciencia y el arte, dentro de estos están los Valores Creativos, los cuales se realizan a través de la expresión artística, es decir, dar al mundo el modo peculiar de ser de la persona a través de una creación concreta. Por último, están los Valores de Actitud, los cuales se encarnan por medio de la actitud individual personal en cada momento y hecho de la vida, sobre todo en situaciones límites como lo son la culpa, muerte y el sufrimiento. Así, estos Valores Actitudinales, serán aquellos que se encarnarán desde la capacidad del sujeto para poder encontrar un sentido al sufrimiento, transformando así lo que sería una tragedia personal en un triunfo, siendo así la capacidad más humana del ser humano; y esto se relaciona de lleno con la presente

investigación. “No existe situación en la vida que carezca de sentido, incluso los aspectos más negativos pueden convertirse en algo positivo cuando se afrontan con la actitud correcta”. (Frankl, 1994).

Por último, Frankl Habla de la Triada Trágica, en donde plantea que éstas se inspiran en las llamadas “situaciones límite” de Karl Jaspers, que incluyen el sufrimiento, la culpa, la enfermedad, la muerte y el azar. Son situaciones de índole inevitable en la existencia del ser humano, que logran que la persona se confronte con su condición de ser doliente. Así Frankl plantea que “La muerte y el sufrimiento no son inventos de la logoterapia. Pertenecen a la condición humana. Por consiguiente, no debemos planteárnoslos como si, llegado el caso, tuviéramos que habérmolas con la mala suerte. El dolor, la muerte y la culpa son inevitables; cuanto más intenta el neurótico negarlos, tanto más se complica con un sufrimiento adicional”. (Frankl, 1997). La Triada se compone con el Sufrimiento Inevitable, que hace referencia a lo inevitable que conlleva el sufrimiento, ese sufrimiento que forma parte de la vida, junto con sus limitaciones; no el sufrimiento que se genera por las creencias de tipo irracional o por elementos psicológicos. La persona debe lograr aprender a aceptar la realidad que contiene el sufrimiento, y poder afrontarlo de un modo positivo y con dignidad, por medio de los antes mencionados Valores de Actitud. El segundo componente de la Triada Trágica es la Culpa Inexcusable, que se refiere a la culpa que se relaciona con la libertad propia y la responsabilidad, y no con la culpa neurótica que es de una índole más psicológica. Corresponde así al acto de poder ser conscientes de que nuestras elecciones –culpa por comisión- o no elecciones –culpa por omisión- tendrán consecuencias y ser conscientes de éstas. Así la Culpa tendrá como misión el poder hacer conscientes de la Responsabilidad, el poder reparar las consecuencias que nuestros actos tuvieron y poder llegar a la maduración existencial para la toma de mejores y nuevas elecciones. El tercer y último componente de esta tríada es la Muerte Ineludible, la cual se refiere al aspecto inevitable que posee la muerte. La muerte como realidad certera e inevitable, ya que, en toda posibilidad, está la posibilidad de No-Ser, y por

esto, una de las tareas existencialistas de mayor índole será el poder aceptar lo ineludible de la muerte de los seres que se quieren, así como la muerte propia. “El hecho de la muerte no le resta sentido a la vida, sino que incrementa su valor” (Frankl, 1997).

De este modo, lo recién expuesto por Frankl torna el concepto de muerte como un catalizador a la posibilidad de Ser, un acercamiento que permite a la persona incrementar el valor de la vida, valorando su historia y lo que viene por delante.

3.5 Espiritualidad

En el presente estudio, se abordó la espiritualidad desde diversas aristas, para así tener un campo de comprensión más amplio de ésta misma.

Retomando la perspectiva de la OMS, ésta dice que lo espiritual, hace referencia a los aspectos de la vida humana que se relacionan con experiencias las cuales trascienden los fenómenos sensoriales (2016). Lo anterior, no deja de ser una definición algo escueta, ya que deja de lado bastantes aspectos que no se reducen tan sólo a lo sensorial o cuantificable.

Asimismo, cabe mencionar, que espiritualidad no es lo mismo que religiosidad, pero para bastantes personas aquello espiritual de sus vidas posee un componente que es religioso. Lo espiritual de la vida se puede ver como un componente integral junto con componentes tanto físicos como sociales y psicológicos; así, la espiritualidad se puede percibir como vinculada a propósito y significado. La dimensión espiritual adquiere un carácter menester no tan sólo para la persona mayor, sino en las personas que le rodean, siendo capaces de percibir tal esfera en pos del bienestar de la persona. Asimismo, Hay (1989) define a la espiritualidad en términos operativos, es decir, una capacidad para trascender realidades funcionales de uno, tanto física como racional, filosófica y corporal; con el fin último de amar y ser amado dentro de la propia comunidad, dando así significado a la existencia y manejar las exigencias que la vida trae consigo. En este punto, cabe destacar lo mencionado en torno a comunidad, ya que el sujeto de estudio de esta investigación hace énfasis en lo colectivo, en la práctica espiritual en grupos, por ende, lo anterior se torna pertinente.

Bajo otra perspectiva, Delgado (2005), explica que la espiritualidad trasciende religión y limitancias culturales, caracterizándose por la fe, sentido de significado y un propósito de vida, un sentido de unidad con los demás seres humanos y un trascender de sí mismo, lo que resultaría en paz y bienestar interior. Bajo esta perspectiva, ya se puede vislumbrar cierta relación en torno a espiritualidad y

sentido de vida, ya que el sentido de significado y propósito de vida se relacionan con una búsqueda de sentido por parte de la persona. Aquella correlación, se observa tanto bajo la perspectiva de sentido de vida de Frankl como la de Maslow, ya que, para Maslow, la búsqueda de sentido implica el hallar aquello que otorga significado a la vida. Ahora bien, Frankl, al plantear que el inconsciente espiritual es un catalizador a la búsqueda de sentido, se reitera aquella correlación entre ambas mencionadas recientemente.

Pargament y Mahoney (2002) señalan que existe una definición amplia que permite abordar tanto expresiones espirituales tradicionales como teocéntricas, no teístas, apartadas de creencias y prácticas tradicionales. Estos autores, plantean que la espiritualidad se puede usar constructiva como destructivamente, dependiendo así su valor de la manera específica en que los seres humanos busquen lo sagrado (Pargament y Mahoney, 2002). Es recién en este punto en donde se puede ver una postura que menciona cierta dualidad en la espiritualidad, dependiendo de cómo ésta se use, o más bien, en cómo se logra llegar a tal espiritualidad.

Lo anterior, da pie a que se puede comprender también lo espiritual como una búsqueda de lo sagrado, contemplando que se está en un proceso, incluyendo tanto los esfuerzos de la persona por hallar lo sagrado, como el esfuerzo a conservar lo encontrado, y en este punto, es en donde se debería tener cierto cuidado al no caer en lo “destructivo” respecto a cómo se buscará aquello que se estima o se espera sea sagrado.

En torno a lo anterior, es que Delgado (2005) afirma que una sólida conexión espiritual puede mejorar la satisfacción de la vida, y facilitar la adaptación a impedimentos y obstáculos. Contemplando todos los cambios que trae consigo el ser persona mayor, se torna pertinente lo planteado por Delgado (2005), ya que el adaptarse a tales cambios es lo que suele llevar consigo los malestares existenciales en las personas mayores, junto con un plausible deterioro físico inminente. Lo planteado por Pargament (1997, citado en Clark, 2004) se torna ad hoc al plantear que las creencias espirituales y religiosas contribuyen a la capacidad

de enfrentarse de modo efectivo ante la presencia de enfermedades, discapacidad y eventos vitales negativos. Otros hallazgos que se asocian a la influencia de lo espiritual en la salud física indican que aquellas personas que con regularidad asisten a una iglesia, o que oran individualmente y leen algún texto sagrado, sufren menos hospitalizaciones, y tienden a tener un estilo de vida mucho más saludable, evitando el abuso de alcohol y drogas, así como comportamientos riesgosos; a la vez, poseen sistemas inmunes más fuertes y evidencian mejores resultados al momento de padecer alguna enfermedad. (Koenig, 2001). En las últimas décadas, y situándonos en un contexto de cambios socioculturales a nivel mundial, diversas sociedades se encuentran en crisis y transformaciones de diversa índole. Lo anterior, repercute en lo relacionado a la espiritualidad, comprendiéndose y entendiéndose ésta última bajo diversas modalidades. Se ha develado que la espiritualidad se manifiesta en el asombro ante la vida y el misterio. Jordi Pigem (2004) plantea que es necesaria una nueva visión de mundo, que lleve a la superación de dualismos, y a ver en cada ser humano y sociedad fuentes que sean válidas en torno a la autocomprensión, sin tener la obligación o necesidad de renunciar a convicciones propias de cada sujeto. Situándonos en Chile, Eduardo Yentzen (2004) expone que, en una modernidad más bien orientada a lo laico, y en crisis, está regresando el sentimiento y el intento de comprensión por aquella existencia de lo “superior”. Lo anterior, ya vino con diversas tradiciones espirituales como el hinduismo, budismo, sufismo y cristianismo, entre otras, las cuales están regresando debido a la crisis mencionada con anterioridad.

En este sentido, Bustamante, (2004) expone en torno a la espiritualidad según el budismo, que se requiere en primera instancia calmar los pensamientos, la mente, nuestro interior, para así poder percibir de modo correcto nuestra estructura mental. Así, lo expuesto por Bustamante respecto a calmar los pensamientos, se torna pertinente pensando en la modernidad, la cual avanza a un ritmo muy rápido, la sobreinformación de los medios y la exposición social en el mundo virtual, a modo de ejemplo.

En este sentido, el “ir más allá” de las estructuras mentales, reside en que, al ir más allá, se da el encuentro con lo “inefable”, la trascendencia o felicidad. Ir más allá del sufrimiento, angustia, o dolor -sentimientos conocidos en el proceso de envejecimiento-. Las estructuras mentales y la personalidad de los sujetos suelen estar sesgadas por ellos mismos, ocultando la realidad de posibilidad de trascendencia, así, la estructura se forja en base al dolor, miedos y expectativas, lo conceptual.

Bustamante (2004), indica:

El mundo emocional y el mundo conceptual. No es que se afirme que dichas estructuras deban eliminarse, sino que hay que conocer cuán reales son (o no lo son...), cómo el ego es más bien un instrumento útil, más que algo a eliminar. Cuando se dice trascender se indica ir más allá, no necesariamente eliminar. Más bien poner en su lugar... Conocer, o quizás más bien re-conocer (lo que siempre había estado allí, velado). Lo que en el budismo se llama nuestra ‘budeidad’, nuestra tathata o “asidad” —lo que es “Así”, inefable (p.5).

Lo expuesto por Bustamante, da pie a remontarse a lo expuesto por Pargament y Mahoney (2002) en torno a lo destructivo en que puede llegar a ser una espiritualidad mal utilizada o guiada, como, por ejemplo, al intentar eliminar el ego.

Bajo este lineamiento, es que se torna necesario identificar el caos y sobreactividad mental, que engeguece al sujeto y que no le deja ver claramente, como suele suceder en la tercera edad, en donde toda la esfera biopsicosocial del sujeto oscurece tal proceso, siendo imprescindible el poder identificar aquello, reconocerlo, para recién luego de eso, poder entrar en la esencia de tal mente, y, quizás, ir más allá de la mente, de lo dual, hacia la plenitud, tan anhelada en el envejecimiento.

Yentzen, (2004) plantea que el despertar está dentro de uno sin la necesidad de depender de los demás, de que hay un sentido interno en la consciencia propia, en donde se puede capacitar para crear un mundo armónico y bello en el sujeto. Lo conveniente, es que se respeta la condición de los sujetos y se da una libertad que radica en la responsabilidad, no en el imponer. Ligado a lo anterior, bien expone Bustamante (2004):

Es una vía espiritual universal, que no obliga a “orientalizarse”, pues va a las raíces de lo que constituye nuestra humanidad misma. Está más allá de una cultura o costumbre o una moda cultural. Es más, todos los seres están virtualmente iluminados, son budas que ignoran serlo, y por ello sufren (p.13).

La cita anterior, da pie a adentrarse en los postulados de George Ivánovich Gurdjieff, ya que justamente, y como se verá más adelante, es alguien que va más allá de una cultura en sí misma, sino más bien, la integración de aquellas enseñanzas primordiales de distintas tradiciones espirituales propias de diversas culturas.

Continuando con el concepto de espiritualidad, es menester mencionar a Gurdieff y el cuarto camino. George Ivánovich Gurdjieff, fue un escritor y maestro espiritual de origen armenio quien nace en 1866, su obra primordial se basó en transmitir el Cuarto Camino y sus enseñanzas en Occidente. Al día de hoy, se practican las enseñanzas de Gurdjieff en diversos países de Occidente, trascendiendo brechas y límites tanto culturales, sociales o geográficos. Según Needleman (2013) lo que buscaba Gurdjieff era el poder ayudar a las personas a que se despertara en ellas un significado a la existencia y todos aquellos esfuerzos que se deben realizar para poder captar tal significado en la vida que nos tocó vivir. Needleman (2013), refiere que el trabajo de Gurdjieff, se puede comprender en cierto modo como el cultivo práctico y con exigencia de un silencio y esperanza, un desencarnado despertar orientado a la verdad de lo que es la condición humana en el mundo y en uno. Gurdjieff planteó que lo únicamente necesario para el hombre y la mujer, es el

recordar quién realmente somos, y así llegar a ser quienes somos para poder vivir al servicio de la Verdad, ya que sin un despertar y aquel “llegar a ser”, nada podría ayudarnos. Lo recién expuesto no deja de ser difícil, por ende, Gurdjieff creó lo que es llamado el Trabajo, como una ayuda de extraordinaria calidad. En lo que principalmente se enfoca el trabajo de Gurdjieff, es el despertar de la conciencia, y el crear condiciones psicológicas y de grupo que sean capaces de sostener tal proceso en sus diferentes niveles. Gurdjieff plantea que las partes que constituyen al ser humano son el pensamiento, el sentimiento y el cuerpo, y únicamente nos podremos acercar a la verdad si las tres partes se tocan con la misma fuerza, si no, el desarrollo sería unilateral y de un modo u otro se detendrá. Dentro de sus postulados, nos encontramos con lo que es llamado el “recuerdo de sí”, que hace referencia a un estado central de atención consciente en donde aquello llamado como fuerza superior disponible dentro de la estructura humana, se contacta con las funciones de los tres centros, intelectual, emocional y motor. De este modo, la persona “recuerda” quién realmente es y a qué se le ha llamado a ser, más allá de lo que podría ser su sentido de identidad, todo esto, a través de las tres funciones antes mencionadas que obedecerían al maestro interior.

Lo anterior, tiene cierta relación con lo planteado por Bustamante (2004), en torno a la importancia de re-conocer, de ir más allá, de conocer lo que siempre ha estado, lo inefable

En la actualidad, las formas de grupo en que los y las estudiantes se reúnen de modo regular se caracterizan en Reuniones de grupo, Danzas sagradas y Movimientos, la práctica del Sitting y el Trabajo en la Vida. En torno a las Reuniones de Grupo, Gurdjieff se encargó de enseñar que sola, una persona no puede hacer nada, y que el grupo es fundamental.

Lo anterior difiere en parte por lo expuesto por Koenig (2002), cuando enfatiza en lo beneficioso de orar y leer textos sagrados individualmente, sin contemplar la visión de grupo.

Asimismo, los alumnos con más experiencia ayudan al grupo de modo que pasa a ser parte de su propia búsqueda, cabe mencionar que aquí no hay lugar para concepciones de líder, ya que, hasta el alumno más avanzado, necesita del trabajar en grupo y con su grupo. Gurdjieff, hace referencia también a las Danzas sagradas y Movimientos, consistentes en una serie de movimientos específicos, posiciones y gestos sostenidos por una melodía y ritmo. Otra de las prácticas es el sitting, que persigue ayudar a los individuos en búsqueda de una presencia que sostenga el darse cuenta. Por último, Gurdjieff se refiere al “trabajo en la vida”, el cual consiste en ser capaz de trabajar en la vida de un modo pleno y esforzarse por estar presente en el diario vivir. Bajo este lineamiento, es que Gurdjieff enfatiza en que es fundamental relacionarse con aquel aspecto más central de uno mismo, ya que, si no, el diario vivir se transformaría en una prisión de carácter existencial. Transmitir la enseñanza se torna fundamental, y cada persona debe ser tratada en torno a su propio nivel de experiencia y desarrollo. Cabe mencionar, que se puede encontrar cierta similitud entre los conceptos de máscara y sombra de Jung y el pensamiento de Gurdjief, ya que, el autor refiere que no hay un Yo auténtico, sino más bien, un egoísmo que está fracturado, y que está enmascarado como un ser auténtico, cuyo funcionamiento intenta imitar de un modo pobre el funcionamiento normal de voluntad, el pensamiento y los sentimientos. Asimismo, refiere que existe una sensación engañosa del propio Yo, la cual posee múltiples Yoes, quienes se perciben cada uno a sí mismo como si fueran una totalidad. Para el autor, la naturaleza humana posee tres centros, cuerpo, sentimiento y mente, por ende, estableció en los grupos condiciones las cuales permitieran el trabajo del Cuarto Camino, correspondiente al trabajo de la Conciencia. El cuarto camino, según Vaysse (1992), se basa en que los seres humanos, necesitan de un método que los permita despertar, despertar del “sueño”, aquel estado de vigilia en el que uno se halla inmerso, siendo el sentido del cuarto camino el encontrar esa parte que se olvidó de uno mismo. Así, se conjuga con la sabiduría oriental y el conocimiento occidental, dando herramientas para poder llegar a la consciencia de sí en la vida. Bajo este lineamiento, Jean Vaysse (1992), refiere que existen dos tipos de

naturaleza en el ser humano, una personal o individual, psíquica y orgánica orientada a lo externo, y otra naturaleza, que es espiritual, universal y orientada a lo interior, la realización y el acceso a niveles o mundos que, el mundo externo, nos limita de percibir. Así, Vaysse (1992) refiere:

Numerosos indicios de que una observación imparcial puede pronto transformarse en certeza nos hacen sentir que hay en nosotros dos naturalezas: una personal, relativamente accesible a nuestros modos habituales de percepción; a la vez orgánica y psíquica (o animal y anímica); la otra, mucho más difícil de percibir, es experimentada como nuestra participación en algo más vasto que el individuo, de manera que la denominamos espiritual, o aún, universal; de hecho no sabemos bien cómo hablar de ella. La atención que los hombres le prestan es muy variable según cada quién y según los momentos de la vida; casi todos, sin embargo, deben reconocer que al menos en ciertos momentos han sentido dentro de sí mismos, al lado de su tendencia egocéntrica y personal, esa necesidad de infinito o absoluto (p.17).

Existen momentos en la vida, en que tenemos cierta especie de intuición de que hay algo diferente que sí es posible, una especie de libertad interna y armónica unidad. Aquellas influencias que vienen de otro lugar pueden reavivar la intuición, encontrándonos con la mitología, arte, religión, siendo aquellas influencias las que nos permiten la apertura interior y una oportunidad de despertar, y si se está atento, se puede reconocer en uno aquel sentido espiritual que se siente que eleva a la persona, dando pie a un posible desarrollo de aquella sensibilidad que podría orientarnos en esa dirección. Así el trabajo de Gurdjieff orienta a despertar de aquel estado de sueño, aquella vigilia mecánica, y estar más presentes y conectados. Bien dice Vaysse (1992):

Un hombre no puede emprender nada mientras no comience a ver las cosas simplemente como son: puede entonces adquirir un conocimiento y sólo después se hará posible para él una auténtica “imaginación”, es

decir, esa “prefiguración” conforme a las leyes que es, de hecho, una de las mayores facultades de un hombre digno de ese nombre” (p.165).

En este sentido, queda en evidencia por diversas posturas, que el despertar es esencial para una búsqueda real de acercamiento a lo divino, y espiritual. No se especifica si aquel despertar se da en una edad en específico, aunque podría suponerse que bien podría haber cierta relación entre la búsqueda de un sentido y el acceso a aquello más universal y espiritual dejando así cierta conexión entre ambos tópicos.

En base a lo recién expuesto, es que se puede observar como punto de encuentro entre Gurdjieff y Frankl aquella tridimensionalidad humana entre emoción, cuerpo y mente, lo que se torna interesante debido a que son diferentes corrientes filosóficas. Asimismo, se puede ver como punto de encuentro el concepto de Suprasentido de Frankl y lo expuesto por Gurdjieff en torno a lo Universal, ambos modelos sostienen la existencia de algo “más allá”, que trasciende intelecto y mente. Otro momento de diálogo, se puede apreciar en que ambas posturas, enfatizan en la importancia del presente, estar en el aquí y ahora, desde el punto de vista de Gurdjieff, mientras que Frankl se refiere a la transitoriedad de la vida como aquello que permite dejar lo realizado en el pasado sin quedarse estancado en ello. Ahora bien, se observa un desencuentro entre ambos autores, ya que Frankl refiere que el hombre ha perdido ciertos instintos básicos animales, aquella conducta animal que se ha ido dilatando, mientras que Gurdjieff, es enfático al recalcar que el ser humano posee dos fuerzas opuestas en su interior, una fuerza animal y otra espiritual.

3.6 Soledad

La soledad es algo que se encuentra muy presente en la vida de las personas mayores, en donde el enfrentamiento a pérdidas se torna recurrente; siendo así un peso emocional frecuente para la persona que intenta adaptarse en tal vejez.

Respecto a la soledad, ésta puede llegar a ser devastadora para ciertas personas, y es desde aquí que se suele evitar. La sensación de soledad y aislamiento puede conducir a variados trastornos. Ahora bien, cabe mencionar que, se puede estar solo no necesariamente referido a lo físico, es decir, se puede estar acompañado, viviendo en familia, pero sintiéndose asilado y excluido. Rubio y Aleixandre (2001) refieren que el aislamiento social, la marginalidad y el desarraigo pueden asociarse al estar solos, así la real soledad va asociada al sentirse solo por sé, generando así diversos sentimientos como nostalgia, tristeza o añoranza, aún mientras se pueda estar físicamente acompañado. La soledad es una experiencia que se da al no estar satisfechos o cuando las relaciones no son como se quisiera, en tales casos, es cuando se instala la soledad y se presenta en el período del envejecimiento. Iglesias (2001) llevó a cabo un estudio en donde menciona que, en la soledad, hay una amplia gama de componentes, como cambios familiares, redes de apoyo, salud y jubilación. Bien menciona García Reyes-Lira (2017) al plantear que la soledad, en el proceso de envejecimiento, al ser en sí misma estigmatizada e indeseable en la vejez, da pie a que la persona enfrente un plan de vida donde se enfrenta a pensar que la salud física empeorará, y temiendo de por sí, el deterioro de la salud mental asociado al envejecimiento, como el temor a demencias.

Asimismo, Mafla Terán (2013) menciona que se puede estar solo, sin contacto con otros sujetos, pero en constante relación con valores, ideales o todo aquello que dé un sentido de “ser parte de”. Así, la espiritualidad puede contrarrestar la sensación de soledad y ser un catalizador de la búsqueda de sentido en el proceso de envejecimiento.

Bien refiere Grun (2010) al mencionar que “La soledad no es una experiencia reservada a la vejez. La soledad es siempre dolorosa. Sin embargo, es evidente que el tema se hace más candente en los últimos años...” (p.114).

Lo anterior podría sugerir que el ser humano no es ajeno a la soledad en las etapas previas a la vejez, y que dependiendo de la subjetividad e intersubjetividad del sujeto, éste puede haber tenido o no un encuentro con ésta, siendo así la soledad no necesariamente algo novedoso en su vida.

Aun así, en ciertos momentos, puede tornarse arduo el soportar la soledad, por ende, menciona Grun (2010) que es fundamental el poder diferenciar de cuándo es mejor realizar actividades orientadas hacia afuera o cuándo es preferible permanecer en uno mismo, para así no ahogarse en aquella soledad. De este modo, es que un primer paso para estar en calma con aquella soledad es el aceptar la propia soledad, el estar solo en un sentido positivo, para así ser capaz de disfrutar la unidad con uno mismo y con toda la existencia; siendo el segundo paso, abrirse al relacionarse con los demás seres que me rodean. (p.115).

En torno a la soledad, puede decirse que en cierto grado es algo esperado y que se suele comprender como algo natural de la vejez, así, se evidencia una carga emocional en la persona mayor, ya que ésta siente como un deber en torno al poder adaptarse a esta nueva etapa la cual lleva consigo pérdidas en las diversas esferas de la persona y su ambiente. Aun así, es necesario diferenciar entre el estar solo y el sentirse solo, o también el encontrarse aislado contra el aislarse. Rubio y Alexandre (2001), refieren que una real soledad se asocia al sentirse solo, y ese sentimiento es el que generaría nostalgia y tristeza, entre otros, en la persona mayor, lo anterior se puede dar incluso en personas mayores que físicamente se encuentran acompañadas. De este modo, la soledad puede llegar a ser una experiencia subjetiva que surge al no estar a gusto o satisfecho con las relaciones. Cabe mencionar la relación entre soledad y salud, y es que Molinero (1997) refiere que la soledad puede tener serios efectos negativos en la salud de la persona mayor, tanto en lo físico, como en lo psicológico. En el ámbito físico, puede

manifestarse como una baja en las defensas de la persona, jaquecas, problemas cardíacos y de digestión, etc.

Asimismo, en lo psicológico, puede dar pie a ideación suicida, cuadros depresivos, alcoholismo o una disminución de la autoestima de la persona mayor. Cabe mencionar a Sánchez (1992), al plantear que la viudez es uno de los factores que más incrementa las posibilidades de desarrollar psicopatologías. Cuando la salud de la persona mayor se ve deteriorada, suele desencadenar un incremento en el apoyo familiar. Ahora bien, no se puede generalizar ya que aquel incremento en el apoyo familiar va sujeto al ambiente y si la persona mayor tiene familia y que tan preocupada esté del adulto o adulta mayor.

Bazo (1991), plantea que las personas mayores suelen pensar que el enfermarse puede ser una solución para su soledad, volcándose así en una especie de estrategia por parte de la persona, que busca la atención de familiares y seres queridos. En este sentido, es menester mencionar que el hecho recién expuesto se torna preocupante, ya que pone en riesgo a la persona mayor al querer enfermarse para poder captar atención, lo que podría hacer repensar la hipocondría y que tan subyacente esté a la base el deseo de enfermedad, tanto consciente como inconscientemente.

Por ende, y en base a lo anterior, es que la soledad y salud suelen tener cierta correlación, influyendo así la soledad en la vulnerabilidad de la persona mayor ante la enfermedad, siendo esta última una plausible solución ante la persona mayor.

4. OBJETIVOS

4.1. Objetivo General.

- Conocer cómo contribuye la espiritualidad y el sentido de vida en la salud física y mental de una persona mayor chilena.

4.2. Objetivos Específicos.

- Identificar la relación entre soledad y sentido de vida en el proceso de envejecimiento de una persona mayor chilena y su implicancia en su salud física y mental.
- Describir la manifestación de sentido de vida en una persona mayor chilena en proceso de envejecimiento.
- Definir cómo comprende la espiritualidad una persona mayor chilena.
- Caracterizar las contribuciones de la espiritualidad en la salud física y mental de una persona mayor chilena.

5. MARCO METODOLÓGICO

El presente estudio es una investigación cualitativa, teórica y de estudio de caso único desde enfoque narrativo. Esto, debido a que el tópico investigado se encuentra poco explorado en Chile, ya que gran parte de investigaciones previas han buscado correlacionar sentido de vida con bienestar en la vejez, mayormente en centros hospitalarios, centros de día, o en grupos comunitarios. La presente investigación buscó profundizar en la comprensión sobre el modo en que tal correlación opera, el cómo se encarna en el Ser Humano, siendo así la persona mayor más que sólo un sujeto estadístico. Bajo este punto de vista, es que adquirió sentido el llevar a cabo un estudio de caso único para así poder profundizar en el fenómeno de interés.

El diseño de investigación es de tipo cualitativo, ya que ofrece una gama de posibilidades para poder explorar este tipo de contextos, además de proporcionar una visión interpretativa que se acerca a las temáticas de interés para la psicología.

En base a lo anterior, exponemos los criterios de calidad de las investigaciones cualitativas de acuerdo con Krause (1995), los cuales serán orientaciones que nos hablan de un diseño de investigación y recolección de datos de la manera óptima.

a) La densidad como la inclusión del máximo de detalles posibles tanto en la recolección como en el análisis de los datos. Esto es coherente con el método hermenéutico de “comparación” ya que este proceso tiene como objetivo incorporar los detalles para compararlos con la totalidad.

b) La profundidad como intensidad en la recolección y el análisis de los datos como efecto de la práctica de triangulación, es decir la inclusión de diferentes perspectivas y versiones sobre el fenómeno o problema de estudio.

- c) La aplicabilidad/utilidad que mantiene una estrecha relación con los criterios de complejidad que subrayan en conjunto la relevancia social que puedan tener los resultados de la investigación.
- d) La transparencia, es decir, el dar cuenta de la manera en que se obtuvieron los resultados de la investigación y, por lo tanto, la posibilidad de que el lector pueda seguir ese recorrido, criticarlo o reflexionar nuevas alternativas.
- e) La contextualidad, es decir, la explicitación del contexto de producción de los datos y resultados, como el análisis de la relación de los resultados con dicho contexto.

Se utilizó un diseño de investigación de caso único, debido a que el foco del estudio se encontró en la perspectiva de la persona mayor. Wainer (2012) plantea que lo que caracteriza a un estudio de caso único es que la muestra está compuesta por un solo caso, y que el modo de selección suele ser intencionado, según los intereses y objetivos que persiga la investigación. A la vez, se destaca el valor que tiene en torno a los aspectos éticos legales contrastando con otros tipos de situaciones que pueden darse en grupos control.

A lo largo de los años, este tipo de estudios de caso único han sido la base de ideas e hipótesis en diferentes corrientes de psicología; además del testeo de hipótesis, entre otros (Wainer. 2012). Asimismo, este tipo de estudio permite la realización de réplicas dando pie así a que los hallazgos se repliquen en investigaciones posteriores, ya sea confirmando hipótesis o profundizando la información que no se encontraba en el estudio original.

Kadzin (2001) destaca que el estudio de caso único actúa como poderoso descriptor, siendo un catalizador para convertir la idea en lo concreto, en conceptos que antes pudiesen ser más abstractos. Lo anterior, posiciona a la persona como fundamental en torno a cómo vive su espiritualidad, siendo ésta una primera aproximación.

Al mismo tiempo, este estudio procuró poder adentrarse en cómo vive su salud una persona mayor en torno a los elementos de espiritualidad y sentido de vida.

El estudio se posicionó desde un modelo narrativo temático (Riessman, 2008). Siendo éste un modelo clínico-teórico que pretende ser general, y que aplica a una amplia gama de casos. A través del relato, el sujeto puede expresarse ante aquello con lo que estén conflictuados, en donde la empatía adquiere suma relevancia, asimismo, permite abordar desde la reflexividad (Ramos, 2018).

Para este análisis temático, se procedió a leer las entrevistas, segmentarla en episodios y poder así armar una narrativa siguiendo a la vez una secuencia biográfica. Se logró identificar unidades temáticas en el texto, se trabajó con tales segmentos de la entrevista para dar pie a su limpieza, de este modo, la historia adquirió un hilo argumental.

Así, el enfoque narrativo temático, se enfoca en la comprensión, y de cómo la persona experimenta y da sentido a su propio mundo, priorizando su narrativa personal.

Según Riessman (2008), el análisis se centra en el contenido de la narración y en el modo en que la narración se construye.

El análisis se basó principalmente en el contenido de la narración.

Respecto la población y a la muestra, inicialmente se pensó en un grupo de adultos mayores de una ONG, estos contactos no fructificaron, por lo tanto, en la búsqueda de una persona mayor que cumpliera con los requisitos de esta investigación, y reportando el proceso investigativo, se dio la posibilidad de entrevistar a una persona mayor en proceso de envejecimiento, de 68 años, quien pertenece a los grupos de Gurdjieff en Chile, lo que permitió ampliar el espectro de lo que es espiritualidad.

Los criterios de exclusión establecidos para la selección de o la participante fueron: el padecer algún tipo de demencia, no tener juicio de realidad mantenido y/o poseer

algún trastorno del lenguaje. Al sujeto de estudio se le entregó un consentimiento informado en torno a los objetivos de la presente investigación, en donde se le aseguró la confidencialidad y privacidad pertinente de la información que surgió.

Respecto a lo referido a técnicas de producción de información, estas fueron entrevistas biográficas, a través del relato de vida bajo el modelo de Riessman.

Se realizaron tres entrevistas, en tres sesiones durante el proceso investigativo. La primera sesión se orientó a lo autobiográfico, la segunda sesión se enfocó en los objetivos de esta investigación, y la tercera tuvo por objetivo dar cierre al proceso, hacer un resumen de todo el proceso, así como dar respuestas a preguntas y comentarios entre investigadora y sujeto de estudio.

De este modo, se obtuvo la información necesaria para dar respuesta a la pregunta general y directrices, y así poder realizar el análisis narrativo, sin perturbar ni agotar al sujeto de estudio; con el fin de situarme en los eventos de vida del sujeto.

Cabe mencionar, que la entrevista fue coproducida, es decir, entrevistado y entrevistador, si uno no estuviese o interactúa de otra manera, el texto no sería el mismo. Respecto al relato de vida en la entrevista biográfica, bien refiere Diaz (1999) que:

El relato de vida es una entrevista que busca conocer lo social a través de lo individual. Por eso se sustenta en la experiencia del individuo, no teniendo que ser este último una persona en particular ni especial, ya que sólo basta con ser parte de la comunidad a la cual se estudia (p.3).

De esta forma, al hablar de entrevista biográfica, es un relato en primera persona, porque lo que se persigue son experiencias del individuo de estudio, contemplando que el sujeto mismo posee de por sí un mecanismo selectivo que lo llevará a determinados momentos de su historia, y aquello es algo que debe ser respetado por el investigador. El sujeto de estudio se posiciona en primera persona, y cuenta

su experimentar, siendo el personaje principal del relato. Hay que tener presente además que todo el relato extraído es parcial y focalizado, siendo el investigador quien con base en el interés del conocimiento lo orientará. (Díaz, 1999).

En lo biográfico, se le da la palabra al individuo, pero no es un sentido individual, sino, el darle la palabra a aquel que no la tiene. Por medio de lo biográfico se puede llegar a dos lugares, a conocer los significados de lo individual y a las estructuras sociales.

La técnica de análisis de información fue un análisis narrativo temático, de este modo, la historia del sujeto no se destruye, sino, ayuda a entender los hitos, sin perder la esencia (Riessman, 2008).

La información recolectada, fue transcrita considerando tanto palabras, como elementos paralingüísticos (corpóreos), así como pausas y silencios, intentando integrar toda la información posible. Se persiguió incluir silencios, titubeos, modismos, mientras que, a la vez, se incorporaron las condiciones del encuentro, como verbalizaciones de la persona mayor y la entrevistadora con el fin de incorporarlos al análisis temático.

En torno a los criterios de cientificidad, se aseguró la calidad de la información obtenida por medio de un chequeo y proceso de reflexividad de la investigadora en torno al proceso investigativo, los cuales son parte de la reflexión final.

Bajo los lineamientos de Hernández, Fernández y Baptista (2014), se propone para la credibilidad que la investigadora sea consciente de su participación en el proceso investigativo y de cómo éste afecta y es afectado por el estudio, en donde se consideró como fundamental todos los datos recopilados, buscando así evidencias positivas y negativas sobre lo que emergió de la información recolectada. Por último, la aproximación, es en donde se explicitan los juicios y lógica del estudio, así como la secuencia en la cual se llevó a cabo la presente investigación.

6. RESULTADOS

En el apartado siguiente, se expondrán los resultados obtenidos a partir de la persona mayor entrevistada en torno a los objetivos planteados en esta investigación. Asimismo, los grupos de Gurdjieff a los que asiste fueron un pilar fundamental en la comprensión y establecimiento de ésta misma. Se expondrán las unidades temáticas que emergieron del análisis de las entrevistas y de su cronología, ya que se torna fundamental seguir una temporalidad para una comprensión efectiva.

Espiritualidad: La búsqueda de lo mejor de uno

Esta unidad, va referida a cómo comprende la espiritualidad el sujeto de estudio y qué hechos biográfico influyeron en el acercamiento a ésta.

En la persona mayor entrevistada, la espiritualidad empieza a tener relevancia y emerge cuando éste iba en el colegio, debido a que éste era un establecimiento católico, por ende, el tema religioso ya se encontraba presente desde sus inicios.

“Mira yo te diría que el acercamiento a cierta forma de espiritualidad con mayor o menor validez digamos, mirado desde una perspectiva de adulto, empiezan en una edad temprana, colegio católico, entonces, quiéralo o no, algo en algún momento me parecía que era atractivo”

“No siendo necesariamente una espiritualidad religiosa, aunque puede haber tenido sus orígenes en eso, pero si es una necesidad como de creer que somos un poquitito más allá de personas que hablamos, que defendemos ideas, y hacemos cosas de ese tipo”

“De pronto, se fueron dando algunas cosas que sin saber de qué se trataban, me fui acercando a ciertas formas que yo ni siquiera sabía yo si eran de espiritualidad o no, pero que con el tiempo me fueron acercando a lo que yo hoy día diría que es

una cosa espiritual, que tiene que ver con esto del cuarto camino, de Gurdjieff y cosas por el estilo”

“Entonces, yo ahí encontré como un espacio y me fui quedando. De a poco me fui abriendo a una posibilidad de algo que era muy diferente a la espiritualidad del colegio digamos. O sea, una cosa que tenía cierta racionalidad, pero también con una profundidad, entonces desde ahí hubo una época de explorar, lo probé y tenía como 25 años digamos”

En este punto, se puede observar cómo el sujeto empieza a cuestionarse más allá de la idea de espiritualidad otorgada en su colegio, ya no le era suficiente lo católico, sino más bien, quería seguir explorando ese mundo que, hasta hace poco, tenía límites muy marcados para él.

“Ahora, como lo voy entendiendo, que es lo que es espiritualidad, es una forma de decirlo también, pero es como la necesidad de conectarse con partes más profundas de uno y que esas partes más profundas no necesariamente tienen que ver, pueden o no tener que ver con la creencia de o con la interacción de un mundo superior o ser superior que puedan o no tener con eso, pero que si tienen que ver con esa necesidad más profunda de ser, encontrarse en un lugar más justo, uno en la vida, uno en el mundo, si dijéramos, en el momento de trabajar en lo que estudié, yo soy ingeniero, ahora estoy retirado, pero durante el estudio, ingeniería es una cosa científica y aplicada a ciertas cosas de la vida, entonces había una gran pugna ahí, entre la necesidad de estudiar pero también la necesidad de otra cosa que me liberaba, y ahí hubieron dudas de seguir o no seguir, era un poco por lo mismo, porque eso te pone en la matemática dura, en la física dura, en las cosas aplicadas duras no cierto, pero no te pone en procesos de vida, no te pone, como que algo de eso me faltaba, entonces viene eso, pero por otro lado tenía una capacidad para salir delante de eso y lo hice”

En este momento, en la Universidad, el hecho de estudiar una carrera como ingeniería, que es en gran parte matemática y física, le mostró una necesidad por

así decirlo, que querer ver el “otro lado”, indagar en el otro polo que va más allá de lo concreto y fáctico.

“Como a los 40, 45 años empecé a encontrar un lugar en lo laboral digamos más justo, me hice con un espacio dentro del lugar que yo trabajaba me respetaban ese espacio, que tenía que ver con un poquitito de ser más libre en relación a las personas con las que yo trabajaba, con esos estereotipos de que hay que ser estricto y autoritario, como saliéndome de esos estereotipos, y por el otro lado también yo no tenía nada oculto en que yo estaba participando en el grupo, y yo me dije que necesito un espacio, y eso que significa, significa tiempo, por un lado había un día a la semana que yo tenía que salir más temprano, eso estaba aceptado, y lo otro que si yo quería participar en reuniones en otros lugares yo hacía uso de eso, o si me faltaba tiempo podía pedir permiso. Entonces me dieron la posibilidad de respetar ese espacio y eso me permitió encontrar un espacio en lo profesional”

En este sentido, aprecia cómo emerge en el sujeto la necesidad de espacio, espacio para aquello que va más allá de lo laboral, espacio para lo que podría llamarse un cultivo interior en torno a su participación en los grupos. Asimismo, se podría observar lo expuesto por Jung en torno a la segunda mitad de la vida y la crisis de aquella, con esta necesidad de búsqueda y respuestas, ir más allá.

“Hoy, en ese proceso, hubo algo que se fue construyendo y que me acerco a esas preguntas existenciales. Pero que algo se fue arreglando también con el tiempo, y eso que se fue arreglando tiene que ver con no sé, con aquellas preguntas con que trabajas y la espiritualidad fue cambiando de forma tal vez”

“Lo espiritual separado de la realidad de lo que soy, de mi personalidad, de mis características, de mis manifestaciones, es una realidad, Pero separarlo como q son dos mundos yo creo que no”

“Ese dios de la religión resulta difícil de entender, pero si esta la certeza de que hay cosas que son más grandes que yo, que nosotros, a lo mejor hay un acuarta dimensión que existe... Pero para mí existe eso que es más grande yo, y eso es

como me puedo conectar con eso, esa es la pregunta, para mi esa es espiritualidad, como me conecto con esa fuerza que es superior a mí”

“Lo experiencial ayuda en todo ese proceso, es como que con lo superior te puedes conectar con cierta característica de eso superior, y te puedes conectar con eso si es que en ti hay algo que es capaz de sincronizarse con eso superior, entonces esa sincronización tiene que ver con un poquito salirse de este mundo demasiado exterior, porque te lleva para afuera, te lleva a escuchar, me saca de mí, de esa sensación de mí, entonces yo estoy discutiendo , criticando, eso es estar afuera, pero la impresión sensación de que yo existo eso no está afuera, eso esta adentro”

“La muerte, es un tema de todos los días, es una pregunta más que un tema”

“Yo el día de mañana me muero, y queda algo de mí, o sea, Hay algo de mí que trasciende si pasa algo, a lo mejor si a lo mejor no. Esta el cuerpo, yo estoy vivo, el día que eso se acabe el cuerpo muere, pero que pasa con esa vida, Que será eso , que será morirse, me llama la atención, que pasa con energía, si acaso va y se fusiona con otras energías, yo creo que algo de eso hay, pero eso de que mi consciencia se va a ir para allá junto con esa energía o no, eso no sé, o sea no tengo una postura, un convencimiento, porque esta visión cristiana de la resurrección y eso, creo que estoy lejos de esa creencia, pero algo debe haber, se acabó la energía de mi cuerpo pero algo debe movilizarse, algo sigue ahí”

“Quizás si fuese consciente de cuando voy a morir me dejarían de importar esas cosas en la vida que tenemos como una manifestación hacia afuera cotidiana, y es lo común y corriente, también existe un aspecto de nosotros que es más allá de lo psicológico que tiene que ver con vivencias íntimas, energías finas interiores, que podríamos decir que eso es lo como esencial o espiritual, y que provienen no sé de eso, en general podríamos decir que es eso, lo espiritual es lo más esencial, pero a través de lo fino puedes conectarse con lo de afuera entonces como que ahí se relaciona eso de una, esa búsqueda de esa energía profunda sutil con el mundo, la espiritualidad para mi es trabajar para poder contactarse con esas energías y con

lo interior. En religión, por ejemplo, lo fino exterior sería Dios, y lo fino interior aquello que te permite esa conexión con Dios”

“Dios es un mundo más grande que yo, un mundo superior”

“La energía fina, creo que es lo mismo que está en otras tradiciones, que es ese ser interior que se desprende de una cierta materialidad y se conecta con eso otro, en ese sentido yo creo, en la escuela que yo participo, de que todo eso fino es material también, lo que sucede es que probablemente las materialidades nosotros las medimos de acuerdo a nuestros conocimientos terrícolas ,pero si uno se sale de este ambiente, podrían haber otras dimensiones de materialidad, entonces hay una serie de cosas de un orden diferente pero son materiales”

“La espiritualidad no es relacionarse con esa otra dimensión, sino que simplemente es para mí, solamente relacionarme con eso más sutil, que son energías y relacionarme con ellas, a través de ellas, con energías universales”

“Es la búsqueda de lo mejor en uno, y lo mejor en uno para es eso más fino, más sutil”

“Espiritualidad es como la búsqueda de esa conexión con esa energía fina, o trabajo para conectarse”

“La actitud activa para poder ir hacia eso”

“A medida que comprendo al grupo, estoy participando de lo que el universo necesita”

“Después ya como todas las cosas ya tienen un tiempo, ya no es solo recibir lo que te puedan dar sino tú tienes que empezar a devolver, y ahí ya tienes cierta responsabilidad y eso a su vez alimenta algo en ti también todo eso es parte del proceso”

“El conjunto da cierta espiritualidad que se va asentando, en todo eso que tiene que ver con los grupos, me ayudó a poder ir acercándome de cierta forma a todo esto

familiar, a lo laboral, pero todo tenía que ver con esta cosa de poder acercarse a uno mismo”

“Es como si subes un cerro, cuando llegas a la cumbre ves que hay otro cerro, que sigue más allá, más alto, y así más allá, entonces empiezas a ver otros horizontes y te empiezas a conectar con otras cosas, algo ms espiritual, con más sentido más profunda, y que va más allá de manejar, de estar contento”

“En los grupos se habla de dos cosas, que en todo trabajo psicológico tu ordenas tu mundo y comportamiento humano, que es un poco el símbolo de la cruz también, esa sería la dimensión horizontal. Pero esta la otra dimensión vertical, que te relaciona con lo más grande, lo más alto, y de alguna manera hacia abajo será como la tierra, lo concreto digamos, pero sacado de una perspectiva así psicológica. Entonces cuando tú empiezas a trabajar, empieza surgir esta otra necesidad. Los grupos claramente me ayudaron a eso, y me ayudaron por el método en general, porque no es solo el grupo en sí, pero ahí tu aprendes una manera de poder una mirada hacia uno mismo, hay meditaciones, que te conectas con algo más tranquilo, con el proceso de tranquilizar y acercarse al cuerpo y hay algo que se aquieta, y cuando eso se va aquietando es posible que te puedas ir abriendo a una dimensión en otro sentido, peor ya no es solo el bienestar lo que tú quieres, sino que a través de ese bienestar el poder conectarse con una fuente diferente o con lo que hay en realidad”

En torno a lo recién expuesto, la persona comprende la espiritualidad como algo más allá de una religiosidad o algo meramente cultural. La espiritualidad estaría comprendida en base a energías finas que se encuentran dentro de las personas, con aquello esencial, y eso esencial es lo que ayudaría a conectarse con lo exterior y con lo interior. Dios, o el concepto de Dios, es visto como “un mundo más grande que uno”, algo más universal que concreto. Asimismo, dentro de la comprensión de espiritualidad se encuentran dimensiones de otra realidad, aquello más “supremo”. Desde esta postura, la espiritualidad pasa a ser la búsqueda constante de lo mejor en uno, aquello más fino, siendo lo más grueso lo corporal, por ejemplo. Hay una

visión menos dual de ser humano, ya que nos constituimos en base a condiciones para que todo funcione, en este sentido, está el cuerpo, pero también el intelecto y los sentimientos, la mente y cuerpo no pueden desligarse del espíritu, siendo el sentimiento algo aparte de la mente y cuerpo, es un tercer componente, siendo todo energía. Estos componentes se encuentran presentes a lo largo de nuestra vida y se manifiestan en la cotidianidad, en el mundo relacional, sentimental y emocional, en distintos niveles. La idea de espiritualidad es que todo lo anterior interactúe, esté en equilibrio. Espiritualidad entonces, necesita una actitud activa para poder conectarse con aquellas energías más sutiles.

Sentido de vida: La necesidad de comprender

Esta unidad, se refiere a lo que el sujeto comprende por sentido, lo que aquello implica y en qué momento de su vida comenzó a preguntarse por éste mismo.

En la persona mayor entrevistada, la búsqueda de sentido de vida comenzó en la adultez, mientras que a medida que pasaron los años, éste sentido fue adoptando distintas características y concepciones, lo principal es que la pregunta siempre ha estado presente, hasta el día de hoy, pero en mayor o menor grado. Siendo nuevamente los grupos de Gurdjieff un pilar importante en este tópico.

“Entonces lo probé, fui, estuve un tiempo, y de a poco empezó a tomar un sentido, que de apoco podría decirse que tiene que ver con espiritualidad, aun cuando no se dimensione explícitamente eso”

“Después me pongo a trabajar durante mi vida laboral el domingo, una vida laboral donde hago cosas con una relativa eficiencia pero también hay una carencia que sigue existiendo, una carencia de algo que no lo entendía mucho yo, entonces como parte de ese proceso, estaba en un trabajo, me retiro de ese trabajo, estuve trabajando solo igual, pero yo lo miraba también por una cosa profesional, sin embargo yo creo que tenía que ver con esto de que el trabajo tenía una cosa muy dura, y yo necesitaba una cosa más cercana, más interactiva, más cercana a gente digamos, que me abriera a otra forma a otro acercamiento. Yo creo que todo eso tiene que ver con lo mismo, al final tiene que ver con la necesidad de hallar algo que te dé más sentido, más vida”

“Se habla de la necesidad como de comprender, de comprenderse a uno mismo, con sus impulsos con sus negaciones, con sus descoordinaciones, rabias, enojos y todas esas cosas que surgen y que están en todos nosotros, entonces como la primera cosa, es porque esta todo eso, porqué, no es suficiente de entender, entonces el leer libros me mostraba cosas”

“La búsqueda no empezó a los 25 años, sino que empezó mucho antes, lo que pasa es que a los 25 años yo me acerqué y encontré este grupo. Fue en la época previa

a la unidad popular entonces fue una época previa a eso. También participaba en un grupo católico, entonces todo tenía que ver con esa búsqueda”

“Fue muy doloroso lo del golpe militar también, entonces son coincidencias que te invitan a una cosa de poder mirar.”

“Ahora, llegando a esto que es lo que empiezo a ver, o sea lo primero es como la sorpresa de que en base a cierto método que te van proponiendo una empieza a observar estos comportamientos que te decía, estas cosas, como desagrado de lo que estoy haciendo, dificultad de relacionarme con algunas personas. Todo, eso, las manifestaciones las reacciones, entonces uno lo empieza a ver, no es que lo comprendas al tiro pero cuando empiezas a observar de una manera distinta y que es una observación de ti real y que te puede ayudar, uno empieza a sentir que tiene una posibilidad que depende de uno. Y lo que yo leía en los libros, había cosas que no las entendía y otras que si las entendía, bueno, yo como que me quedo tranquilo en el sentido de que no entiendo que me están diciendo esos libros, pero esto otro que yo experimentó y que puedo ver por mí mismo si lo empiezo a entender. Pero sigo siendo el mismo, tímido en un sentido, inconformista en otro pero el mismo no. Pero empiezo a tener una mirada que me empieza a acercar a cierta comprensión de sí mismo. Entonces ya no esté mucho la negación de uno, o sigue estando, pero también acompañado de una mayor apertura y comprensión de que todo eso está y que no soy malo porque tengo todo eso”

“Entonces desde cierta realidad todo está en un espacio psicológico, pero a la vez que eso se va desarrollando y trabajando en eso ya lo psicológico no se resuelve, pero tiene una mejor relación. Entonces empiezan a surgir otras preguntas, ahí empiezan a surgir o hacerse más claras porque quizás siempre ha estado eso de no estar conforme en este lugar en este otro, en este otro, tiene que ver un poco con un sentido de vida no. Pero eso se empieza a hacer más claro después, como en el fondo la pregunta es cuál es mi lugar, todo este proceso que te decía antes en lo profesional, tiene que ver con buscar un lugar, un lugar en la vida un lugar en el

mundo, y en lo familiar también, aunque eso era lo más claro que yo tenía, mi señora, mis hijos. Pero me faltaba un poco esta otra conciliación”

“Entonces laboralmente fue toda esta cosa de buscar un lugar, un espacio donde yo pudiese tener una cierta tranquilidad, y a medida que eso se fue dando, también yo empecé a sentir que era más lúcido, había otra cosa, lucidez como que tú te focalizas en lo que tienes que resolver y no estar tan atravesado por la disconformidad o disgusto, ya que el disgusto y todas esas cosas te quitan energía para lo que estés haciendo y en lo que sea. Tu pensamiento se bombardea por pequeñas cosas que te están sacando. Pero todo tenía que ver en gran medida yo pienso con una búsqueda de un lugar. Ahora son distintos tiempos, lo profesional lo tuve claro como a los 45, pero en personal, lo familiar, pareja todo eso, hubo un proceso que también empezó como a los 20 años, pero que se fue aclarando, y se aclaró bastante como a los 30 años”

“Desde el punto de vista familiar se fue resolviendo antes, se fueron ordenando, en el sentido que tenías tranquilidad en muchas cosas”

“Y yo creo que hay tres vertientes en mi vida, la vida laboral, la vida familiar y la vida de del grupo, que iba en paralelo, pero interactuaban unas con otros”

“Ahí te empiezas a cuestionar por el sentido de la vida, cuál es tu lugar no en el contexto sino más allá, en el mundo y el resto del universo, como que se te cruzan esas preguntas”

“Es un proceso de maduración, esas preguntas estuvieron siempre, pero empezaron a tener un peso diferente como a los 40 años”

“Algo se tranquilizó en relación a esa pregunta, como en el sentido de que pareciera ser que hubiese comprendido algo. Pero no termina, pero después vienen otros momentos y de nuevo empiezas a preguntar y eso empieza a temblar, y así sucesivamente, empieza a temblar en el sentido, empieza a temblar eso que en un momento pensaste que era la comprensión de algo, pero eso se va, se va porque

son cosas más, dinámicas, tienen que ver con una estructura interior y el estado de esa estructura interior, no es estático. El cuerpo cambia y nuestra psique también, el mundo se mueve, porque nosotros vamos a ser diferentes. Por eso hay momentos en que la pregunta va a ser de otra manera”

“Si, está latente nuevamente, pero de una manera diferente, sobre el sentido de vida y esas cosas. La pregunta está más explícita. Estuvo latente ahí, después como que fue una cosa como si se hubiese aclarado algo, encontrar un sentido, y después como que de nuevo viene un cuestionamiento, no una negación, sino un cuestionamiento, porque, qué depende de la estructura del momento, las influencias y todo en un momento dado, son distintas”

“Las condiciones han cambiado, yo estoy retirado ahora del trabajo, de lo laboral, pero es distinto entonces, me muevo menos, ya el punto de vista de físico hay algo menos, entonces lo orgánico se mueve en otra esfera. Pero la pregunta sigue siendo digamos, esa cosa existencial como que no se si termine en algún momento, uno comprende que la vida tiene ciertas capacidades de hacer algo en la vida, y lo otro depende de uno”

“La pregunta te motiva a buscar la respuesta, si no te quedas en una cosa un poquito lenta y amorfa. Es importante tener esa pregunta”

“Otra cosa es mantener esa pregunta, y como trabaja algo para que sientas que estás buscando la respuesta, el tener la pregunta te ayuda a ponerte en movimiento, un movimiento interior, respecto al buscar algo, entonces en ese sentido yo creo que si esta la pregunta, pero por otro lado está el reconocimiento que hay ciertas cosas que son así. Hay una aceptación, uno cuando joven cree que puede cambiar el mundo, y algo de eso hay, no es que uno, no sé, pero a medida que pasa el tiempo, uno empieza a encontrar que hay un lugar que uno si puede intentar y poder trabajar y debe trabajar en esas cosas. Uno empieza a solar eso de querer cambiar algo en otro lado del mundo sino algo que está más cerca”

“Nunca fue una cosa angustiosa, quizás hubo, pero si fue más intensa, hoy es más tranquila”

“Eso te abre a otras preguntas, como toda la idea cósmica, o sea nosotros somos la humanidad, nosotros estamos en la tierra, pero existen miles de planetas y un tremendo universo, y ¿acaso somos únicos? No sé, son preguntas que te surgen, si somos únicos, viendo que el universo es tan vasto, entonces y si el universo es tan grande, la tierra tiene que ver con ese universo, que ocupa un lugar un sentido, quizás no un sentido predominante, pero si a lo mejor la tierra ayuda a que esos otros planetas estén, que se yo, y que esperar nosotros en todo eso, que tenemos que ver el ser humano, yo, en todo eso, en ese universo, entonces te preguntas el para qué, el sentido de la vida soy parte de ese universo tan grande, que es incomprendible porque es muy grande, entonces, en este trabajo te trata de poner en un lugar, te dice que está este universo, quizás no puedes comprender eso que esta tan lejos pero si puedes tratar de comprender lo que esté cerca, y a través de eso a lo mejor , si tu comprendes esto, esto es una representación del resto del universo, se representa a distintas escalas, como una matemática a distintas dimensiones, pero está representado todo eso, entonces uno se queda tranquilo, no quiere conectarse con el dios que está lejos sino con el dios que está cerca”

“El sentido de vida me podría decir cuál es la razón de ser hoy en día mi interés hacia dónde está volcando quizás eso podría entender como sentido de vida, y desde ese punto de vista, una cosa importante es el trabajo mi participación en el grupo y mucho de eso es compartir lo que yo he recibido con las personas que han llegado después, no es como transmitir una ideología, sino con ayudar a que cada uno pueda aprenda a manifestarse en lo que es esencialmente, que cada uno busque su camino, su lugar, un poco eso, que aprenda a buscar y ojala encontrarlo, como seres”

“Mucho de lo que han sido nuestras formas en la vida tiene que ver con las cosas que hemos aprendido”

“Ese mismo sentido es compartir eso con otros para que vayan buscando sus propias fortalezas y debilidades”

“Primero hay que conocer mucho de uno mismo, qué sientes, cómo sientes, qué amas”

“Detrás de nosotros tenemos motivaciones que no alcanzamos a ver, la idea es reconocerlas”

“Hoy día, en este momento, el sentido de vida es casi una cosa que puede parecer medio pretencioso, pero es como ser útil para hacer lo q tengo que hacer, no sé cómo ponerlo, tiene que ver con tratar de estar permanentemente el lugar en el mundo y quizás más allá, pero más que en el mundo cotidiano sino en el universo, y eso es un poquito a través de la búsqueda, del contacto con la verdadera realidad interior. Ser útil tiene que ver con el ayudar a otros a que también encuentren su lugar en el mundo, buscar y ojalá encontrar”

Para el sujeto de este estudio entonces, y en base a las citas recién expuestas, se puede observar que el sentido de vida actúa como razón de ser, hacia dónde está volcado, de aquí la participación en los grupos de Gurdjieff, donde no se puede dejar a un lado la espiritualidad, siendo la idea compartir aquello con las demás personas. Basándose el sentido de vida en ayudar a que cada uno pueda buscar su camino y ojalá encontrarlo, buscar un lugar en el mundo. Lo anterior se asume, pero con responsabilidad, de modo activo, es decir, la persona lo eligió, fue su decisión.

Lo fundamental es descubrir la identidad más profunda, el cual es un proceso de toda la vida, adquiriendo sentido al compartirlo con otros, incluyendo las fortalezas y debilidades, reconociendo aquello que rechazamos y aceptándolo.

Sentido de vida entonces como el ser útil para ayudar a otros, buscar y que busquen su lugar en el mundo, estar permanentemente buscándolo, no el mundo cotidiano, sino en el universo, a través de la búsqueda me puedo contactar con aquella verdadera realidad interior. Al encontrar mi lugar en el mundo/universo, encontraría

el sentido de por qué estoy acá. Si se logra comprender el lugar que se ocupa, se está participando de lo que el universo necesita.

Soledad: La conciliación de dos mundos

La presente unidad, esta referida a cómo entiende la soledad la persona mayor y en qué momento ésta se ha hecho presente, así como la tolerancia y actitud del sujeto ante ésta.

En la persona mayor entrevistada, la soledad no posee una connotación negativa, por lo menos no en esta etapa de la vida en la cual se encuentra inmerso. La soledad pasa a tener un papel de tranquilidad, un papel de conexión con aspectos más internos del ser humano, que fueron emergiendo justamente en la segunda mitad de su vida.

“Después ya como todas las cosas ya tienen un tiempo, ya no es solo recibir lo que te puedan dar sino tú tienes que empezar a devolver, y ahí ya tienes cierta responsabilidad y eso a su vez alimenta algo en ti también todo eso es parte del proceso”

“El conjunto da cierta espiritualidad que se va asentando, en todo eso que tiene que ver con los grupos, me ayudó a poder ir acercándome de cierta forma a todo esto familiar, a lo laboral, pero todo tenía que ver con esta cosa de poder acercarse a uno mismo”

“Es como si subes un cerro, cuando llegas a la cumbre ves que hay otro cerro, que sigue más allá, más alto, y así más allá, entonces empiezas a ver otros horizontes y te empiezas a conectar con otras cosas, algo ms espiritual, con más sentido más profunda, y que va más allá de manejar, de estar contento”

“En los grupos se habla de dos cosas, que en todo trabajo psicológico tu ordenas tu mundo y comportamiento humano, que es un poco el símbolo de la cruz también, esa sería la dimensión horizontal. Pero esta la otra dimensión vertical, que te relaciona con lo más grande, lo más alto, y de alguna manera hacia abajo será como la tierra, lo concreto digamos, pero sacado de una perspectiva así psicológica.

Entonces cuando tu empiezas a trabajar, empieza surgir esta otra necesidad. Los grupos claramente me ayudaron a eso, y me ayudaron por el método en general, porque no es solo el grupo en sí, pero ahí tu aprendes una manera de poder una mirada hacia uno mismo, hay meditaciones, que te conectas con algo más tranquilo, con el proceso de tranquilizar y acercarse al cuerpo y hay algo que se aquieta, y cuando eso se va aquietando es posible que te puedas ir abriendo a una dimensión en otro sentido, peor ya no es solo el bienestar lo que tú quieres, sino que a través de ese bienestar el poder conectarse con una fuente diferente o con lo que hay en realidad”

“Irse para adentro no es como aislarse del mundo, sino tener consciencia del mundo interior, junto con el exterior, pro necesito tener los dos mundos, como conciliar esos dos, a través de esa conciliación me puedo conectar con eso superior, pero no es una conciliación de una transformación que se me da con permanencia, sino que puede ser un ejercicio, una meditación en un momento dado que yo integro e inserto en el mundo, siento mi entorno y las personas que están conmigo y siento q yo también estoy con ellas quizás ahí se produzca un estado o condición que me permite conectarme con algo superior, sin que lo entienda siquiera pero siento que me acerco a ello”

“Cuando fue joven o adolescente, había algo que yo llamaba soledad, el integrarme con otros, hoy no tiene nada que ver con eso, no vivo eso, no la siento, ahora, yo creo que necesito de las personas, no está esa cosa de separarme de alejarme, pero si no me interesa el mundo de afuera, pero es una cosa también personal, cuando estoy en un ambiente donde todos empiezan a arreglar el mundo, eso me aleja un poco de las personas o a lo menos me hace como irme para dentro, no participo de eso. En ese sentido yo me acerco más a un mundo interno y eso también me ha llevado a relacionarme más con personas que tienen intereses más comunes conmigo”

“La palabra soledad no me resuena especialmente, mis hijos se fueron y fue un proceso natural, muchas veces hablan del nido vacío, pero es un proceso que tenía

que ocurrir, si los eché de menos unos días, pero estaba contento de lo que estaban haciendo. Para mí fue un proceso absolutamente natural”

“Sin duda esto ha sido también gracias a los grupos porque me ha ayudado a comprender y aceptar, pero de buena forma un cierto sentido de la vida en movimiento. No sufro porque mis hijos estén fuera, por darte un ejemplo”

“Yo me puedo conectar conmigo cuando estoy solo, pero cuando estoy con otros y todos estamos en lo mismo se produce cierta interacción. Un ritual nunca es solo, porque lo grupal te permite acceder a lo mejor juntamente a esa dimensión de una manera diferente que solo”

“Hoy, es como una preparación para salir de los grupos, no se cuándo será el momento, si pasa algo, no me puedo mover más, cualquier cosa, hoy es como preparar para salir, yo ya cree mi familia, hay cosas que yo ya hice, ya terminé, pero todo depende de las condiciones, quizás tendrás q estar hasta el último momento resolviendo tales cosas dependiendo de las condiciones”

“Si siento que es momento de salir, y me equivoco y hay fuerzas para corregir ese error, será...”

“Me siento bien, me relaciono con las personas, pero no ando buscando demasiado de eso”

“La soledad en muchos sentidos se entiende como algo negativo no, y en ese aspecto no es demasiado relevante para mí en esta etapa vital, mirado desde otro punto de vista, es como que hay algo en que estamos solos, yo no puedo esperar que otros llenen mi espacio, entonces tengo que buscarlo solo”

“Querer ayudar que otros hallen su sentido, que otros se hagan sus propias preguntas”

“De repente ocurre que te encuentras con una persona y esa persona te produce una impresión que te toca profundamente, pero, es eso”

“Desde la soledad es desde donde se puede hacer ese cambio, no son otros lo que me van a cambiar a mí, sino que soy yo mismo, pero los otros me pueden dar ideas, pero si no hago más esas ideas...”

“La soledad como abandono puede producir algún tipo de problemas, puede ser, pero yo no lo vivo”

“La soledad no es aislamiento”

“La soledad no es lo ermitaño, es el darse espacios para estar solo”

En base a lo anterior, es que la soledad es comprendida por la persona como el desprenderse del mundo externo y conectarse con lo más profundo en uno. Ahora bien, lo anterior puede ser solo o compartido. En este sentido, lo grupal permite acceder a aquello más grande, ya que dé a uno puede ser más difícil. En este punto es que cabe destacar lo curativo de lo grupal y de lo ritual. Soledad entonces no como algo negativo, la vivencia de soledad no se vive como algo negativo, desde cierto punto de vista estamos solos, pero no se puede esperar que otro llene ese espacio, hay que buscarlo solo, pero lo ideal es que los otros se hagan sus propias preguntas. Nada se puede cambiar si no es desde uno mismo, desde uno solo. Ahora bien, desde la soledad se puede hacer, crear, ya que no son los otros los que me cambian, es uno mismo, pero los otros, son quienes me pueden dar ideas para aquello. La persona entonces le da una connotación positiva a la soledad, ya que visto de un punto de vista mundano es una carencia afectiva, pero en un sentido más profundo, y como lo ve la persona de este estudio, se basa en una necesidad para poder encontrarse uno mismo, encontrar el lugar que se ocupa en el mundo, no es un aislamiento de ermitaño, es el darse espacio para estar solo.

Salud: La actitud antes la vida

La presente unidad se refiere a cómo entiende la salud el sujeto de estudio, cómo la vive, y cómo se siente él en torno a esto, es decir, en qué momento la salud adquiere relevancia en su vida y cómo se ha mantenido ésta en el tiempo.

Para la persona mayor entrevistada, la salud no se ve directamente afectada por la espiritualidad o una búsqueda de sentido, no le atribuye una causalidad específica. Destaca las circunstancias del medios y factores genéticos, de todos modos, no descarta ciertos beneficios que quizás la práctica en los grupos de Gurdjieff pudiese tener en su salud tanto física como mental.

“Desde el punto de vista físico, no lo sé, yo creo que hay cosas que son genéticas y no lo puedes mezclar, no sabes hasta donde es una cosa y hasta donde es otra”

“Yo no tengo grandes enfermedades, o sea, no tengo”

“Yo creo que todo a nivel de tensiones, deteriora el cuerpo, entonces yo creo que lo experiencial de los grupos ayuda. El poder liberar ese tipo de tensiones, yo creo que no hay una relación directa, no sé si más viejo yo sea una persona demente o no, no lo sé, no creo que esté vacunado contra eso, pero ojalá que no”

“Algo puede ayudar, pero no lo veo como algo universal”

“He tenido una buena salud, tengo buena salud, tal vez si pueda ser en parte por el trabajo en los grupos, tal vez, nunca he buscado estar enfermo o me he tirado enfermo porque me siento mal, no soy de licencias por ejemplo, quizás pueda ser una actitud de vida”

“No tengo necesidad de ver psicólogos, no vería, fui cuando joven un par de veces, pero nunca más y no siento la necesidad de hacerlo”

“Mira es posible que yo si haya tenido algún tipo de depresión en la época de estudiante, y después durante la vida, se fue desapareciendo y creo que tiene que

ver con esto, con el trabajo de grupo, tiene que ver con eso, pero de repente también yo creo que hay cosas que afectan”

“Puede haber un temor a la demencia, puede haber algo ahí, pero si me toca me va a tocar, es como un fantasma, pero me gustaría llegar al último día de mi vida lúcido. En el cuerpo tenemos manifestaciones físicas, intelectuales, energías que se fueron depurando, procesos biológicos”

“Hablamos también de otro elemento que es el sentimiento, que es diferente a lo mental y lo que el cuerpo, que para algunos puede que suceda al espíritu, pero en lo cotidiano pasa por todo lo emocional y las relaciones principalmente y eso también tiene sus distintos niveles. También necesita de esa misma energía, o sea hay una relación entre todos esos aspectos y cada uno tiene sus características, pero se relacionan, y parte del tema de la espiritualidad es una cierta forma de relación de todos esos aspectos, algo más armónico”

“En esto de la meditación un poquito

, o sea, la consciencia queda más disponible para percibir aquello más sutil, más fino”

“La mente, no es todo, claro yo muero, y la mente muere, entonces no es que la mente sea lo único”

“La práctica que se desarrolla yo puedo decir que las cosas están más ordenadas un poco por eso y no me produce demasiadas molestias”

“Mi salud está bien pero no puedo ser categórico y decir que esto se debe a mi trabajo espiritual”

“Existe una creencia de espiritualidad y cuerpo más sano, pero yo no sé si sea así, son cosas independientes y al que le toco le toco nomás”

Respecto a la salud, la espiritualidad y sentido de vida, éstas pueden tener implicancia en el sentido del reconocimiento de los distintos estados del cuerpo, eso

respecto a salud física, y respecto a salud mental, se basa en reconocer la realidad. Se puede decir que contribuiría más en lo mental que físico.

Integrando y contemplando las unidades temáticas recién expuestas, y siendo la guía de este análisis la pregunta de investigación y objetivos se procederá a develar ciertos aspectos relevantes.

En torno a sus hitos de vida en la narrativa obtenida, se develó que el estar en un colegio católico, fue el primer acercamiento a cierto tipo de espiritualidad o religiosidad, como lo es el catolicismo. Asimismo, el ingreso a la Universidad a estudiar Ingeniería hizo que empezase a contrastar aquello más concreto y positivista de la vida, aquello comprobable, emergiendo un interés por aquello que no se puede cuantificar, aquello más abstracto, aquello que en cierto modo empezó con el catolicismo. Lo anterior, da pie al acercamiento a los grupos de Gurdjieff y a un acercamiento espiritual diferente del catolicismo. Luego de esto, sale a la luz el golpe de estado que sufrió Chile, momento que fue de una gran carga emocional para el sujeto, lo que, contemplando la búsqueda espiritual anterior, desembocó en una pregunta por el sentido y la existencia. Cabe añadir, que el posicionamiento laboral no fue un hito menor, ya que la soledad empezó a adquirir relevancia en este período biográfico, ya que fue ahí donde empezó a sentir la necesidad de espacios de soledad, así como de espacios de soledad de ese mundo laboral, es decir, no necesariamente estar solo, sino más bien, estar con sus grupos de Gurdjieff, en donde se encontraba aquella paz y tranquilidad de grupo pro a la vez consigo mismo, tanto mental como emocional. Ahora bien, ya en torno al momento presente de la persona de este estudio, es en donde se puede suponer cierta inquietud en torno a la salud, pero que no alcanza a ser disruptiva o egodistónica, ya que en este punto se rompe en cierto sentido con el constructo social de lo que es la salud en la tercera edad, ya que no es una preocupación del todo latente en el sujeto, sino más bien, cierta inquietud en torno a no padecer demencias, o patologías de esa índole; lo anterior, se puede suponer, podría ser debido al buen estado de salud que tiene el sujeto, y, debido a todo el camino espiritual que a recorrido a través de su vida,

se torna comprensible aquel miedo a la Demencia, ya que, ponen en riesgo aquellos conocimientos conscientes que ha adquirido el sujeto a través de su experiencia. Su momento presente, se puede decir que está más volcado en los demás más que a sí mismo, su interés es ayudar a los otros, a su grupo, por ende, se denota cierta paz y tranquilidad en su ser, lo cual, podría deberse al acercamiento espiritual que ha adquirido a través de los grupos, el cual de un modo u otro lo ha orientado al camino de la pregunta por el sentido sin necesidad de hallar necesariamente una respuesta a aquella interrogante. Lo recién expuesto se torna destacable, ya que en una sociedad tan occidentalizada en la que nos encontramos inmersos, en donde la atención suele estar puesta la mayor parte del tiempo en uno mismo, el hecho de que el sujeto ponga tal atención en los demás, resulta replicable.

En base a todo lo anterior, y siguiendo el hilo argumental, es que se observa que la espiritualidad y el sentido de vida efectivamente influyen en la salud, aun cuando esto no sea totalmente explicitado por el sujeto de estudio, se puede abstraer debido a su buena condición de salud y a lo que evidencia en torno a los beneficios de los grupos de Gurdjieff, evidenciando una salud mental sana, introspectiva y con consciencia de sí. Asimismo, su salud física se encuentra mantenida, lo que a la vez podría atribuirse a los movimientos realizados en los grupos según las enseñanzas de Gurdjieff. Asimismo, el sentido de vida, representado en una búsqueda más que una pregunta concreta, ha sido catalizador e impulsor en este camino espiritual, manteniéndolo activo y consciente de su mundo interno, así como el físico, emocional y mental, manteniéndolos en aparente armonía. Por consiguiente, es necesario apuntar a la relación que podría haber entre soledad y sentido de vida. En primera instancia, la búsqueda por el sentido aparece paulatinamente mientras el sujeto empieza a tener un acercamiento con la espiritualidad, lo que lo lleva a realizarse la pregunta del por qué, lo primordial es que no hay necesidad de respuesta, sino el camino per se. En este punto, es que se halla cierta relación entre soledad y sentido de vida, ya que como se mencionó con anterioridad, el sentido va ligado a la búsqueda, la cual se realiza a través de la práctica en los grupos de

Gurdjieff, los cuales, hacen emerger en el sujeto cierta sensación de soledad que como se dijo en el inicio de este apartado, no implica necesariamente una soledad total, sino más bien en torno al mundo externo, pudiendo así estar en soledad mientras está con su grupo, a diferencia del ámbito laboral por ejemplo. De todos modos, en momentos de soledad propiamente tal, no hay una concepción negativa, sino más bien, una instancia en donde puede conectarse con el camino espiritual que lo lleva a recorrer el camino de la pregunta por el sentido.

7. Discusión

En términos psicosociales, y según lo planteado por Erikson, se puede decir que sí hay una integración en la persona mayor de este estudio, se logra una aceptación de sí mismo y de lo que ha sido su vida, y de la preparación que ha tenido hasta este momento de su etapa vital en torno a la muerte inminente, por ende, hay una integridad del yo, siendo los grupos de Gurdjieff el camino recorrido para llegar a esa identidad del Yo.

“Sin duda, esto ha sido gracias a los grupos porque me ha ayudado a comprender y aceptar... Hoy, siento que es como una preparación para salir de los grupos, no sé cuándo será el momento... yo ya creé mi familia, hay cosas que ya hice, ya terminé...me siento bien...Hay una aceptación”

La cita anterior, refleja lo mencionado anteriormente en torno a Erikson, ya que, el sujeto logra una identidad de sí mismo, encontrándose preparado para la muerte. Bajo este mismo lineamiento, se puede apreciar una capacidad de afrontamiento en el sujeto, la cual va referida a pensamientos y conductas adaptativas que alivien o reduzcan el estrés, nuevamente, en gran parte gracias a los grupos de Gurdjieff, así expone el sujeto:

“Los grupos claramente me ayudaron a eso, por el método en general, porque no sólo es el grupo en sí, pero ahí tu aprendes una manera de tener una mirada hacia uno mismo en donde hay meditaciones, donde te conectas con algo más tranquilo, con el proceso de tranquilizar y acercarse al cuerpo, y hay algo que se aquieta...”

Siguiendo este lineamiento, es que también se vislumbra aquella sabiduría asociada a la tercera edad que se mencionó con anterioridad, la cual implica insight y consciencia de la naturaleza incierta y paradójica de la realidad y puede conducir a la trascendencia y distanciamiento de preocupaciones dirigidas al yo, a lo personal. Así el sujeto refiere a modo de metáfora:

“Es como si subes un cerro, cuando llegas a la cumbre ves que hay otro cerro, que sigue más allá, más alto, y así más allá, entonces empiezas a ver otros horizontes

y te empiezas a conectar con otras cosas, algo más espiritual, con más sentido, más profunda, y que va más allá de manejar, de estar contento...”

Aún así, y en términos de salud mental, el sujeto relata que posee una buena salud, sin trastornos o padecimientos cognitivos o psicológicos, pero, u, uno d sus miedos es padecer Demencia más adelante, debido también, a que es una de las enfermedades más comunes en la tercera edad, lo que se ve reflejado en la siguiente cita:

“He tenido una buena salud, tal vez sea en parte por el trabajo en los grupos... pero puede haber un temor a la Demencia, puede haber algo ahí, pero si me toca, me va a tocar, es como un fantasma, pero me gustaría llegar a el ultimo de mis días lucido”.

Se puede ver también cierta paz y tranquilidad entorno a esa posibilidad de enfermedad, lo que resulta esperanzador.

Asimismo, el cómo se entiende espiritualidad en los grupos de Gurdjieff, ha sido una herramienta para afrontar situaciones de estrés, mediante las prácticas que en los grupos se realizan, como por ejemplo meditación, centrando su fe en algo más superior y trascendental. Bien refiere el sujeto:

“El conjunto de cierta espiritualidad que se a asentando, en todo eso que tiene que ver con los grupos, me ayudó a poder ir acercándome de cierta forma a todo esto familiar, a lo laboral, pero todo tenía que ver con esta cosa de poder acercarse a uno mismo”.

En torno a lo expuesto por Jung, se puede observar en el entrevistado lo correspondiente a la primera y segunda mitad de la vida, ya que, en la segunda mitad, es cuándo comienza a orientarse a algo más introspectivo y autorreflexivo, dando pie a la aceptación tanto individual como colectiva, en este caso, grupal. El sujeto refiere:

“Yo creo que hay tres vertientes en mi vida, la vida laboral, familiar y la del grupo, que iba en paralelo, pero interactuaban unas con otras...ahí te empiezas a

cuestionar por el sentido, cuál es tu lugar, es un proceso de maduración, esas preguntas estuvieron siempre, pero empezaron a tener un peso diferente como a los cuarenta años”.

En la cita anterior, se aprecia lo expuesto por Jung en torno a la segunda mitad de la vida, aquello más adaptativo en términos de entorno, y aspectos relacionados la aceptación de uno tanto colectiva como individualmente. Lo que nos remite a lo expuesto por el sujeto en torno a los grupos, cómo era la dinámica con lo laboral y familiar y su expansión a preguntas mas profundas y trascendentales.

Asimismo, y como refiere Jung en torno a la saludable de la vejez, es que haya una vida mental activa y con movimientos propios, algo que está presente en el sujeto de estudio y que por lo demás, se promueve por medio de los grupos a los cuales asiste, lo cual se ve en la cita siguiente:

“Hay meditaciones, trabajo corporal en los grupos, te conectas con algo más tranquilo, con el proceso de tranquilizar y acercarse al cuerpo, y hay algo que se aquieta, cuando eso se va aquietando es posible que te puedas ir abriendo a una dimensión en otro sentido, pero ya no es sólo el bienestar lo que tú quieres, sino que a través de ese bienestar el poder conectarse con una fuente diferente...la práctica que se desarrolla yo puedo decir que las cosas están mas ordenadas un poco por eso, y así no tengo mayores molestias”.

Siguiendo este lineamiento, es que a la vez se observar lo expuesto por Yalom (1975), cuando refiere que los grupos pueden ser muy beneficiosos, algo que la persona de este estudio recalca en demasía.

“En el cuarto camino, en los grupos de Gurdjieff, encontré un espacio y me fui quedando...en los grupos se habla d dos cosas, que en todo trabajo psicológico tú ordenas tu mundo y comportamiento humano...cuando estoy con otros, cuando estoy en el grupo, todos estamos en lo mismo y se produce cierta interacción... un ritual nunca es solo, porque lo grupal te permite acceder mejor juntamente a esa dimensión de manera diferente que solo”.

En el relato del entrevistado, se pudo apreciar que aproximadamente a los 40 años, éste comenzó a tener un cuestionamiento más orientado al sentido y espiritualidad. De este modo, se torna pertinente lo planteado por Jung en torno a la crisis existencial de la segunda mitad de la vida, siendo la sensación de hastío por el trabajo característica.

“Había una carencia de algo que no entendía mucho yo, estaba en un trabajo, me retiré de ese trabajo, el trabajo tenía una cosa muy dura, yo necesitaba algo más cercano que me abriera a otra forma de acercamiento”.

Tal crisis vendría siendo fundamental para la formación de identidad, por ende, los grupos fueron vitales para el desarrollo personal del sujeto al asumir lo que se está viviendo.

En torno al proceso de individuación mencionado por Jung, se puede observar que se condice con el pensamiento expuesto por el sujeto de estudio, ya que éste trata de integrar tanto las potencialidades como debilidades, máscara y sombra, teniendo consciencia del ego, aquello que se aleja de lo esencial del hombre. Esto se puede ver en la siguiente cita del sujeto:

“Está la necesidad de comprenderse a uno mismo, los impulsos con sus negociaciones, descoordinaciones, rabia, enojo, todo eso que surge y que, es parte de uno... entonces en base a cierto método que te van prooniendo empiezas a observar esos comportamientos, como por ejemplo la dificultad de relacionarme con algunas personas... no es que lo comprendas al tiro, pero cuando empiezas a observar de una manera distinta y que es una observación de ti real y que te puede ayudar, uno empieza a sentir que tiene una posibilidad que depende de uno. Sigo siendo el mismo, tímido en un sentido, inconformista en otro pero el mismo no. Empiezo a tener una mirada que me empieza a acercar a cierta comprensión de sí mismo. Entonces ya no está mucho la negación de uno, o sigue estando, pero también acompañado de una mayor apertura y comprensión de que todo eso está y que no soy malo porque tengo todo eso.”

En torno a los pasos hacia del camino de individuación postulados por Jung, se podría decir que los grupos de Gurdjieff, fueron un apoyo en el paso de Desemascaramiento y Desalienación Social, ya que al sentirse incómodo en lo laboral y con una necesidad de comodidad, se fue abriendo una posibilidad de hacer frente a aquello. Así, refiere el sujeto:

“Yo soy ingeniero, ahora estoy retirado, pero ingeniería es una cosa científica, y aplicada a ciertas cosas de la vida, entonces había una pugna ahí, una necesidad de otra cosa que me liberara, dudé de seguir o no, porque no te pone en procesos de vida, eso me faltaba, pero tenía una capacidad para salir delante de eso y lo hice. Como a las 40, 45 años empecé a encontrar un lugar en lo laboral, me logré hacer un espacio donde trabajaba y me respetaban ese espacio, pudiendo así encontrar un lugar en lo profesional”

Lo anterior, es en base a los grupos, ya que aquel espacio que el sujeto se dio en el trabajo fue mediante los grupos, los cuales requerían cierto tiempo y dedicación y logró que en trabajo le respetaran aquello:

“No había nada oculto, yo estaba participando en el grupo, y yo me dije que necesitaba un espacio, y eso qué significa, significa tiempo, había u n día a la semana que yo tenía que salir más temprano, y eso, estaba aceptado”.

Seguido a esto, la integración de la sombra se pudo observar en lo que el sujeto refiere a una práctica de toda la vida en los grupos pero que en esta etapa de la vida ha estado más consciente; esto se refiere a aquel “despertar” que la persona se refiere, el “despertar de ese estado de vigilia” en el que se está en la cotidianidad. Refiere el sujeto:

“Empecé a sentir que era más lúcido, había otra cosa, lucidez como que tú te focalizas en lo que tienes que resolver y no estar tan atravesado por la disconformidad o disgusto, ya que el disgusto y todas esas cosas te quitan energía para lo que estés haciendo y en lo que sea. Tu pensamiento se bombardea por pequeñas cosas que te están sacando”.

En torno al sentido de vida, y según lo expuesto por Frankl (2004), de que es la expresión más genuina buscando constantemente el realizarse, se puede observar en el relato de la persona de este estudio, ya que ésta, refiere que se trata de la búsqueda y la pregunta continúa, más que encontrar, radica en el cuestionar y buscar. Así refiere el sujeto:

“Algo se tranquilizó con relación a esa pregunta, del sentido, como de que pareciera ser que hubiese comprendido algo. Pero no termina, pero después vienen otros momentos y de nuevo empiezas a preguntar y eso empieza a temblar, y así sucesivamente, empieza a temblar en el sentido, empieza a temblar eso que en un momento pensaste que era la comprensión de algo, pero eso se va, se va porque son cosas más, dinámicas, tienen que ver con una estructura interior y el estado de esa estructura interior no es estático”.

Respecto a los tres postulados de Frankl: Voluntad de Sentido, Sentido de Vida y Libertad de Voluntad, estos se pueden apreciar en la vida de la persona mayor entrevistada.

La Libertad de Voluntad, que se refiere a cómo se entiende al mundo y las experiencias en este, se aprecia en la libertad y responsabilidad que tiene la persona en la comprensión del mundo, incluyendo la dimensión espiritual.

“Lo espiritual, separado de la realidad de lo que soy, de mi personalidad, de mis características, de mis manifestaciones, es una realidad, pero separarlos como si fueran dos mundos, eso yo creo que no”

Asimismo, respecto a la Voluntad de Sentido, la persona fue capaz de orientar su vida en torno a sus decisiones y acciones, siendo un ente activo en este punto.

“La búsqueda no empezó a los 25, sino que mucho antes, lo que pasa es que a los 25 años yo me acerqué y encontré este grupo. Fue en la época previa a la Unidad Popular, también participaba en un grupo católico antes entonces todo tenía que ver con esa búsqueda... Entonces lo probé, fui, estuve un tiempo, y de a poco

empezó a tomar un sentido, que de a poco podría decirse que tiene que ver con espiritualidad, aún cuando no se dimensione explícitamente eso”.

De este modo, la persona orientó su vida, movilizado a través de un razonamiento consciente que lo llevó a los grupos, validando las decisiones y acciones en el camino.

Bajo esta postura, es que el Sentido de Vida se basa en los valores fundamentales, que para Frankl son, La Creación, la Experiencia y la Actitud.

El concepto de noodinámica, se puede observar cuando el sujeto refiere que en el momento en que refiere que cree que la vida sí tiene un sentido, pero que hay que emprender una búsqueda en torno a aquello. Esto alude también a poder emprender un camino de búsqueda personal, y cuando se siente un vacío existencial es cuando se da la oportunidad para recordar que el sufrimiento que se puede sentir lo hace ser más humano y por consiguiente conectarse con la noodinámica.

Por otro lado, cuando el sujeto refiere que se debe despertar de ese estado de sueño y volver a un estado de lucidez, podría hallarse similitud con el concepto de Frankl de Esencia de la Existencia, ya que, para conectarse, hay que ver el mundo cómo es, comprendiendo que la tarea está ahí.

“Primero hay que conocer mucho de uno mismo, qué sientes, cómo sientes, qué amas... detrás de nosotros tenemos motivaciones que no alcanzamos a ver, la idea es reconocerlas”.

El Sentido del Amor, se podría observar en los grupos a los cuales asiste la persona de este estudio, ya que el hecho de compartir conocimientos con su grupo, interesarse en ellos y aprender de ellos, permite que la persona se ame a sí misma.

“Mucho de lo que han sido nuestras formas en la vida tiene que ver con las cosas que hemos aprendido... ese mismo sentido es compartir eso con otros para que vayan buscando sus propias fortalezas y debilidades”.

La cita anterior, está referida los grupos, y la importancia de conocer la esencia de los demás integrantes del grupo para así recién lograr conectarse con la individual, es una visión colectiva, no individualista.

Respecto al Suprasentido, éste se puede apreciar en aquello más “fino” que refiere el sujeto de estudio, aquello que va más allá de este plano, lo que se condice con lo planteado por Frankl al exponer que es aquello que excede la capacidad intelectual, más allá de la racionalidad. Como refiere el sujeto:

La energía fina, creo que es lo mismo que está en otras tradiciones, que es ese ser interior que se desprende de cierta materialidad y se conecta con eso otro, en ese sentido yo creo, en la escuela que yo participo, de que todo eso fino es material también...”

Se puede ver en el relato también, que la persona refiere una transitoriedad de la vida, que no es estática, que se mueve, que fluye, por ende, se podría asociar a la Transitoriedad de la Vida de Frankl. Ya que la transitoriedad de la vida, se refiere a que lo único verdaderamente transitorio en la vida es el potencial que hay en ella y cuándo se realiza y se hace realidad, se guarda y entrega al pasado en donde se rescatará y se preservará en la transitoriedad.

Los grupos, ayudaron a la persona a no adoptar un Vacío Existencial, ya que, el Cuarto Camino de Gurdjieff recoge tradiciones que permiten conectarlo con aquello más esencial, o, por lo menos, intentar comunicarse con aquello. El vacío existencial se manifiesta en tedio y de pie a que el hastío se haga presente, lo que nos remonta al relato del sujeto, cuando refiere su momento de tedio en el trabajo, la necesidad de algo más.

El Organismo Psicofísico se puede analogar con aquello biológico relatado por la persona, aquellos aspectos más genéticos, donde se encuentra la dimensión física, dimensión reconocida por la persona de este estudio, en donde a la vez se encuentras más profundamente lo espiritual, siendo esto último la Dimensión

Noética mencionada por Frankl, pero que aun así necesita de lo físico, necesita la armonía que refiere la persona en su relato.

“Existe un aspecto de nosotros que va más allá de lo psicológico o físico, que tiene que ver con vivencias íntimas y energías finas inferiores”.

Un punto importante que mencionar es el Ser Humano Tridimensional, que para la persona de este estudio es fundamental, en donde está sentimiento, cuerpo y emoción, buscando el equilibrio de estos aspectos. A la vez, se observa la Capacidad de Autotrascendencia, en el sentido de que en los grupos se busca un camino mediante la práctica para intentar comunicarse con aquello que está más allá, aquella esencia de la existencia humana. Bien refiere el sujeto:

“En los grupos se habla de dos cosas, que en todo trabajo psicológico tu ordenas tu mundo y comportamiento humano, que es un poco el símbolo de la cruz también, esa sería la dimensión horizontal, pero está la otra dimensión vertical, que te relaciona con lo más grande, lo más alto, y de alguna manera hacia abajo será como la tierra, lo concreto digamos, pero sacado de una perspectiva psicológica...los grupos me ayudaron a eso y el método en genera”.

Bajo este lineamiento, Frankl hace referencia a los Valores, los cuales permiten realizar el sentido, los Valores Experienciales se podrían observar en la práctica de los grupos, Los Valores de Creación, podrían apreciarse en la actitud de la persona frente a diversas situaciones, los de Creación, se basaría en la actitud de la persona y cómo afronta las cosas, siendo los Valores Creativos algo que podría emerger al interior del grupo, algo lo cual no emergió en las entrevistas. Los valores actitudinales vendrían siendo el fruto de la práctica en los grupos. En torno a lo anterior, se torna interesa el sentimiento de pertenencia del sujeto al grupo, ya que los valores que se mencionaron con anterioridad, el sujeto, de un modo u otro, intenta retribuirlos a su experiencia en los grupos, como cuando refiere:

“A medida que comprendo el grupo, estoy participado de lo que el universo necesita... después ya como todas las cosas ya tienen un tiempo, ya no es sólo

recibir lo que te puedan dar sino tú tiene que empezar a devolver, y ahí ya tienes cierta responsabilidad y eso a su vez alimenta algo en ti también, todo eso es parte del proceso”.

Respecto a la Espiritualidad, ésta comienza en un momento temprano, acentuándose al pasar los años:

“Yo te diría que el acercamiento a cierta forma de espiritualidad con mayor o menos validez digamos, mirado desde una perspectiva de adulto, empieza en una edad temprana, colegio católico... Luego... no necesariamente una espiritualidad religiosa, aunque sí tuvo sus orígenes en eso, pero sí es una necesidad como de creer que somos un poquito más allá de personas que hablamos, que defendemos ideas, y hacemos cosas de ese tipo”.

Para la persona de este estudio, la espiritualidad se basa en las enseñanzas de Gurdjieff y el Cuarto Camino, el trabajo de la Conciencia, que, en base a un método, permite despertar de este sueño lúcido. Así, el trabajo en los grupos se orienta a los dos tipos de naturaleza del Ser Humano, la psíquica orgánica y la espiritual, orientada al acceso a otras dimensiones. Así refiere el sujeto:

“Ahora como lo voy entendiendo, qué es lo que es espiritualidad, es una forma de decirlo también, pero es como la necesidad de conectarse con partes más profundas de uno y que esas partes más profundas no necesariamente tienen que ver, pueden o no tener que ver con la creencia dé o con la interacción de un mundo superior o ser superior que puedan o no tener con eso, pero que sí tienen que ver con esa necesidad más profunda de ser, encontrarse en un lugar más justo, uno en la vida, uno en el mundo”.

En lo anterior, se puede observar que la noción de espiritualidad de la persona se relaciona con las enseñanzas de Gurdjieff, ya que como se menciono con anterioridad según Vaysse (1992), es que hay dos naturalezas en el ser humano, una personal y accesible, y otra más difícil de percibir, la cual se experimenta como la participación de uno en algo más vasto que el individuo, así, espiritual o universal.

Bien refiere el sujeto: *“La espiritualidad no es relacionarse con esa otra dimensión, sino que simplemente es para mí, solamente relacionarme con eso más sutil, que son energías y relacionarme con ellas, a través de ellas, con energías universales”*.

Respecto a la Soledad, bajo la perspectiva del sujeto de este estudio y según su experiencia y su subjetividad e intersubjetividad, la soledad no tendría un carácter negativo, al contrario, sería necesaria y catalizadora para encontrar momentos a solas con uno mismo que nos permitan entrar en contacto con aquello más espiritual. Por ejemplo, cuando refiere:

“Irse para adentro no es como aislarse del mundo, sino tener consciencia del mundo interior, junto con el exterior, por eso necesito tener los dos mundos... cómo conciliar esos dos mundos, a través de eso puedo conectar con eso superior, puede ser un ejercicio, una meditación”.

En lo anterior se aprecia que la soledad es vista como un irse para adentro más que un estar solo. Asimismo, refiere:

“Yo me puedo conectar conmigo cuando estoy solo, pero cuando estoy con otros y todos estamos en lo mismo se produce cierta interacción... La soledad se suele entender como algo negativo, no es demasiado relevante para mí en este punto vital, desde otro punto de vista es como que hay algo en que estamos solos, pero no puedo esperar que los otros llenen mi espacio, tengo que buscarlo solo... Desde la soledad se puede hacer ese cambio, no son los otros que me van a cambiar a mí, sino que soy yo mismo, pero los otros me pueden dar ideas, pero... si no hago más esas ideas...”.

Se observa cómo el sujeto le da un carácter positivo a la soledad, hasta catalizador al encuentro con uno mismo, mientras que, a la vez, da la sensación de que sí se puede estar en soledad, pero en el grupo, evidenciando nuevamente su interés y agradecimiento a los grupos de Gurdjieff, haciendo una especie de unidad en él. Destaca que los grupos son fundamentales, el estar en contacto con los demás, por

ende, hay momentos en que es necesario estar en soledad, pero hay momentos en que es necesario estar en el grupo y ser parte de él.

Como se expuso con anterioridad, el sujeto de este estudio goza de una buena salud tanto física como mental, refiere que quizás en cierta medida se deba a los grupos y sus actividades físicas, pero a la vez, está esta salud mental en donde el grupo se ha vuelto fundamental, no teniendo sintomatología depresivas o dolencias física mayores, por ende, aun cuando este estudio es a propósito de un caso clínico y por ende no se puede generalizar, si me atrevo a decir que la espiritualidad como la práctica experiencial en el grupo de Gurdjieff, sí pueden tener influencia en el bienestar tanto físico como mental.

Asimismo, el hecho de estar constantemente en el “camino del sentido”, mantiene al sujeto activo, pensante y reflexivo, siendo la soledad algo movilizador en ese sentido, junto con la calma inherente, lo que nueva mente hace pensar en cierto beneficio, ya que limita tensiones y estrés. Lo anterior se refleja en lo expuesto por el sujeto:

“Yo creo que todo nivel de tensiones deteriora el cuerpo, entonces lo experiencial de los grupos nos ayuda, el poder liberar esas tensiones...he tenido una buena salud, tengo buena salud y quizás, en parte, se pueda deber al trabajo en los grupos, igual nunca he buscado estar enfermo lo que podría ser también una especie de actitud ante la vida...”

Lo anterior nos puede remitir al principio de la investigación cuando se mencionaba que muchas personas adultas mayores tienden a adoptar o buscar enfermedades para tener más acompañamiento familiar y social, lo que, claramente, no es el caso de la persona de este estudio. Asimismo, mediante los grupos y las danzas sagradas y movimientos, se logra poner en equilibrio las energías del cuerpo, con beneficios así para la salud tanto física como mental. De este modo, se torna relevante lo expuesto ya que se pueden vislumbrar contribuciones en la salud de la

persona mayor de este estudio.

8. Conclusión

En torno a todo lo anterior, es que se intentó dar respuestas a las preguntas expuestas en esta investigación.

Cabe mencionar que este estudio se realizó en base a una persona mayor chilena perteneciente a los grupos de Gurdjieff en Chile, por ende, las siguientes conclusiones son en base a su relato y experiencia, siendo no del todo representativas.

Se vio que la espiritualidad y sentido de vida contribuyen de modo indirecto en la salud de la persona mayor, ya que, si bien no es algo causal o lineal, la práctica de una tradición de carácter espiritual y el perseguir un sentido, dan un papel activo en la persona, lo que se relaciona con el concepto de envejecimiento activo. El estar yendo constantemente a los grupos, relacionarse con más personas y fomentar la dimensión espiritual de Ser Humano tiene cierta implicancia en la Salud Mental, dejando de lado claro aspectos genéticos o circunstanciales. Asimismo, podría decirse que la actividad física de los grupos, como la meditación también ayuda en la salud mental y física, pero aún así, no se pudo hacer una relación directa o causal de ésta misma.

La relación entre soledad y sentido de vida en el proceso de envejecimiento radicaría en que, en la soledad, comprendida sin una connotación negativa, permitiría dar el espacio necesario para preguntar por un sentido de vida, a cuestionarse. Se puede intuir que el hecho de encontrarse en tal actividad podría disminuir riesgos de padecer ciertas psicopatologías, como depresión.

El sentido de vida en una persona mayor se manifestaría en compartir con el grupo, buscar mi lugar en el mundo, y ayudar a que los demás lo encuentren. Se trataría de un proceso más que algo en concreto. Por ende, los grupos se tornan fundamentales para que el hallar tal lugar sea posible, y, por ende, ayudar a que los demás lo hallen.

La espiritualidad, es comprendida por la persona mayor de este estudio, como lo esencial, como aquello más sutil en nuestro interior, el conectarse con aquello más fino. Así como la búsqueda de lo mejor en uno, lo más fino y sutil, que nos permita conectar con eso más universal y superior. Para lo anterior, es necesario que cuerpo, mente y emoción estén en sincronía.

Respecto a cómo contribuye la espiritualidad en la salud, como se dijo anteriormente, se puede abstraer que la meditación, el estar en contacto social, y físicamente activo, podría evitar o retrasar la aparición de patologías más depresivas, así como dolencias físicas, sin descartar claro los factores genéticos.

Es relevante mencionar que los resultados de este estudio difieren en cierto modo de la realidad de la tercera edad en Chile, sobre todo con las cifras expuestas al inicio de esta investigación, ya que no todas las personas mayores tienen acceso a grupos espirituales o prácticas espirituales.

Una gran parte de la población de adultos mayores en Chile posee condiciones físicas limitadas, sintomatología depresiva, ideación suicida y abandono por parte de seres queridos. Aquella parte de la población no ha sido representada en este estudio, pero sería interesante ver cómo podría influir en ellos la práctica de alguna tradición espiritual, que probablemente llevaría a una concepción de sentido diferente a la que se suele tener, que es orientada a la muerte propiamente tal.

En este sentido, el Estado es quien debería tener un papel más activo, ya que se suele dejar de lado ciertos aspectos, sobre todo lo que es relacionado a la salud mental, enfocándose a lo comunitario y a la salud física de las personas mayores, dejando de lado aquellos aspectos más existenciales y espirituales que son aquellos que podrían beneficiar a la población de adultos y adultas mayores en Chile.

Se torna relevante mencionar el contexto chileno actual en que se realiza la presente investigación, justo en Octubre de 2019, momento crucial en que luego de treinta años del golpe, la población ha empezado a movilizarse, siendo uno de los

puntos importantes en estas movilizaciones las AFP y las pensiones, el hecho de que se esté tramitando una nueva constitución no es menor, ya que justamente las y los adultos mayores de Chile son quienes están más desamparados por el estado, pensiones indignas, sin seguridad social, y prácticamente una nula preocupación en su salud mental, lo que se puede corroborar fácilmente en consultorios, ya que, recordemos, sólo aquel sector menos vulnerable tiene acceso a psicólogos y psiquiatras particulares. De este modo, nace una cierta esperanza en la investigadora de que el momento actual de las personas mayores de Chile cambie, así como una felicidad por el hecho de que, en las masivas marchas, muchas personas jóvenes estén luchando por las personas mayores, ya que, en unas décadas más, muchos jóvenes serán adultos mayores en Chile, por ende, no hay que apartarse de esto. Asimismo, el tema del sentido de vida se relaciona, ya que lamentablemente, se torna complejo para un adulto mayor que no puede atenderse en el sistema público de salud y que está en total abandono, pueda empezar a preguntarse por un sentido más existencial sin caer en alguna depresión ya que a la base, se encuentran los derechos humanos básicos que se merecen, y eso es desesperanzador. Bajo este mismo lineamiento cabe destacar que, muchos grupos espirituales no necesitan aporte monetario, por ende, trasciende clases sociales, la espiritualidad está, para todas y para todos.

Asimismo, cabe mencionar la sabiduría inherente al adulto mayor, aquello que se le ha dado a lo largo de toda la vida, y que justamente, en el desarrollo de esta investigación, la investigadora pudo intuir al establecer el contacto con el sujeto de estudio. Ahora bien, se suele olvidar aquello y la sociedad deja de lado el aspecto de sabio del adulto mayor, enfocándose en la productividad que disminuye en la persona.

Asimismo, el sujeto de este estudio refirió tener una buena salud, pero nuevamente lo anterior no es representativo de la situación actual en Chile de las personas mayores, ya que la mayoría gasta más de la mitad de sus pensiones en la compra

de medicamentos, por ende, debe haber reformar políticas en torno a lo anterior, sobre todo contemplando que la esperanza de vida va en aumento.

Fue posible dar respuesta a las preguntas en la presente investigación, aun así, haber tenido una muestra más representativa hubiese sido idóneo, pero, el hecho de que el sujeto de estudio de esta investigación pertenezca a los grupos de Gurdjieff en Chile es bastante significativo, ya que hay muy pocas investigaciones al respecto. Así, el diseño metodológico escogido se tornó pertinente en esta investigación, ya que permitió ahondar en profundidad y utilizar la riqueza de las entrevistas dadas por el sujeto, indagando en su subjetividad, su contenido, y su biografía para así tener un comprendimiento más holístico de él como persona.

Con la presente investigación, se espera que se produzcan nuevas investigaciones y estudios al respecto, ya que aún falta mucho por investigar, sería interesante realizar estudios con muestras más representativas en torno a espiritualidad y salud.

Asimismo, esta investigación se torna pertinente ya que la implicancia de la espiritualidad en la salud mental de las personas mayores, se ha visto en investigaciones pero ligado a variables concretas y objetivas, como la adherencia a grupos, la asistencia a servicios de índole religiosa, la adopción de creencias, etc, dejando de lado así lo experiencial, que es algo íntimo del cultivo de lo que es una vida espiritual. Por esto, es que este estudio adquiere mérito al rescatar algo tan fundamental como lo vivencial y experiencial, en donde se vincula la espiritualidad, el sentido de vida, e intentando revelar aquellas experiencias y significados propios del sujeto entrevistado en torno a cómo vive su espiritualidad.

9. REFERENCIAS

1. Aguirre, S. (2005). Manifestación del sentido de vida en personas de la tercera
2. Alvarez, J. (2003). Cómo hacer investigación cualitativa: fundamentos y metodología. México: Paidós
3. Araneda, M. (2005). Cuerpo, vínculo y cambio. En Riquelme, R. & Thumala, E. (Eds.), Avances en psicoterapia y cambio psíquico. Santiago: Sociedad Chilena de Salud Mental.
4. Azeem, F. & Naz, M. (2015). Resilience, Death Anxiety, and Depression Among Institutionalized and Noninstitutionalized Elderly. *Pakistan Journal Of Psychological Research*, 30(1), 111-130.
5. Basi, J. (2015) Formulación de proyectos de tesis en ciencias sociales: Manual de supervivencia para estudiantes de pre y post grado. Santiago: El Buen Aire S.A.
6. Bazo MT, (1991). La familia como elemento fundamental en la salud y bienestar de las personas ancianas. *Rev Esp Geriátría y Gerontología*; 26: 48-51.
7. Beauvoir, S. (1970). *La Vieillesse*. Paris: Gallimard.
8. Berrío, M. (2012). Envejecimiento de la población, un reto para la salud pública. *Revista Colombiana de Anestesiología*, 40(3), 192-194.
9. Bertaux, D. (1988). El enfoque biográfico: su validez metodológica. Sus potencialidades. *Cuadernos de Ciencias Sociales: Historia Oral e Historia de Vida*. FLACSO. (18), 55-80
10. Boadella, D. (1993). *Corrientes de Vida*. España: Paidós.
11. Boadella, D. (1993). *Qué es Biosíntesis*. Buenos aires: Publicaciones centro de Biosíntesis.

12. Bonilla, F. y Rapso, M. (1997). Sentido de vida en personas mayores de 50 años. *Revista Reflexiones*, 59(1), pp. 29-43.
13. Boyle, P. A., Barnes, L. L., Buchman, A. S., & Bennett, D. A. (2009). Purpose in Life Is Associated With Mortality Among Community-Dwelling Older Persons. *Psychosomatic Medicine*, 71(5), 574–579. <http://doi.org/10.1097/PSY.0b013e3181a5a7c0>
14. Boyle, P., Buchman, A. & Bennett, D. (2010). Purpose in life is associated with a reduced risk of incident disability among community-dwelling older persons. *American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 1093–1102.
15. Brownie, S., & Horstmanshof, L. (2011). The management of loneliness in aged care residents: An important therapeutic target for gerontological nursing. *Geriatric Nursing*, 35(5), 318–325.
16. Buendía J, y Riquelme A. (1997). Residencias para mayores: ¿solución o problema? En: Rodríguez N. (2005). Influencia de la violencia urbana sobre el nivel de estrés de los adultos mayores que viven solos. *Memorias de las XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
17. Bustamante, J. (2004). El despertar y la felicidad en el budismo. *POLIS, Revista Latinoamericana*, 3 (8), 0.
18. Castro MP. (1995) La soledad, algo más que no vivir en compañía. *Rev Mensajero*; 1252: 37
19. Celis, A. (1994). Una nueva mirada al asunto de los asuntos inconclusos. *Terapia Psicológica*, n° 22. Santiago: Sociedad Chilena de Psicología Clínica.
20. Celis. A. (1996). *Humanismo, Espiritualidad y Psicoterapia*. Santiago: Transformación
21. Cerda, M. (2006). *Cielo Azulado. Psicología y psicoterapia humanista transpersonal*. Santiago: Universidad Bolivariana
22. Chile, Instituto Nacional de Estadísticas [INE]. (2015). Enfoque Demográfico de Género. Recuperado de

http://historico.ine.cl/genero/files/estadisticas/pdf/documentos/enfoque_poblacion.pdf

23. Chile, Servicio Nacional de Adulto Mayor. [SENAMA]. (2017). Guía para la atención de adultos mayores. Recuperado de http://www.sence.cl/601/articles-8079_archivo_01.pdf
24. Chile, Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA]. (2012). Políticas Públicas para las personas mayores en Chile. Recuperado de <http://www.mop.cl/GIS/Documents/SENAMA.pdf>
25. Chislovsky, A. (1994). Jung y el proceso de Individuación: Un proceso mítico y simbólico. Buenos Aires. Continente.
26. Clark, R. (2004). Religiousness, spirituality, and IW: Are they linked?. Explorations: An undergraduate Research Journal. Extraído de <http://undergraduatelstudies.ucdavis.edu/explorations/2004/clark.pdf>
27. Clarke, P. & Nieuwenhuijsen, E. (2009). Environments for healthy ageing: A critical review. *Maturitas*, 64, 14–19
28. CNIC (Consejo Nacional de Innovación para la Competitividad). (2013). Orientaciones estratégicas para la innovación. Surfeando hacia el futuro. Chile en el horizonte 2025 [Strategic directions for innovation. Surfing into the future. Chile in the 2025 horizon]. Santiago
29. Condeza, A.R., Bastías, G., Valdivia, G., Cheix, C., Barrios, X., Rojas, R., Gálvez, M. y Fernández, F. (2016). Adultos mayores en Chile: descripción de sus necesidades en comunicación en salud preventiva. *Cuadernos.info*, (38), 85-104. doi: 10.7764/cdi.38.964
30. Condeza, A.R., Bastías, G., Valdivia, G., Cheix, C., Barrios, X., Rojas, R., Gálvez, M. y Fernández, F. (2016). Adultos mayores en Chile: descripción de sus necesidades en comunicación en salud preventiva. *Cuadernos.info*, (38), 85-104.
31. Corey, G. & Corey, M. (1997). *I never knew I had a choice*. California: Brooks/Cole Publishing Company

32. Corey, G. (1989). *Theory and Practice of Group Counseling*. California: Brooks/Cole Publishing Company
33. Crumbaugh, J.C. y Maholick, L. T. (1969). *Manual of Instructions for the Purpose in Life Test*. Saratoga: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.
34. Cruzat, M. (2012). Evolución de la transformación demográfica y el envejecimiento de la población en Chile. II Encuentro Internacional de Salud en Chile. Ponencia presentada en Expo Hospital. Santiago, Chile.
35. Daaleman, T.P. (2004) The Spirituality Index of Well-Being: A New Instrument for HealthRelated Quality-of-Life Research. *Annals of family medicine*, 2(5): 499- 503.
36. Delgado, C. (2005). A discussion of the concept of Spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18 (2), 157-162.
37. Diaz, N. (1999). El relato de vida: apuntes teóricos-metodológicos en comunicación. *Revista Latina de Comunicación Social*, (22). Recuperado de <https://www.ull.es/publicaciones/latina/33vanancy.html>
38. Dilthey, W. (1981). *Introducción a las Ciencias del Espíritu*. Madrid. Alianza
39. Downing, C. (1994). El sanador herido. En *Espejos del yo*. Barcelona: Kairós.
40. Duarte, D. (2007). *Suicidio en Chile: un siglo de exclusión*. Editorial Universitaria
41. Ellison, C. W. (1983) Spiritual well-being- Conceptualization and measurement: *Journal of Psychology and Theology*, 11(4), p. 340.
42. Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2nd Ed.). New York: Norton.
43. Ferraroti, F. (1988). *Biografía y Ciencias Sociales. Historia Oral e Historia de Vida*. Cuadernos de Ciencias Sociales FLACSO. (18)
44. Fizzotti, E. (1974). *De Freud a Frankl. Interrogantes sobre el vacío existencial*. Pamplona: Eunsa.
45. Francke, L. (2008) *El sentido de la vida y el adulto mayor en el área metropolitana de Monterrey*. México
46. Frankl, V. (1983). *El hombre doliente. Fundamentos Antropológicos de la Psicoterapia*. Barcelona: Herder.

47. Frankl, V. (1995). La psicoterapia al alcance de todos. Barcelona: Herder.
48. Frankl, V. (1999). El hombre en busca de sentido último. Barcelona: Editorial Paidós
49. Frankl, V. (2000). En el Principio era el Sentido: Reflexiones en torno al Ser Humano. Barcelona. Paidos Ibérica
50. Frankl, V. (2003). Ante el Vacío Existencial: Hacia una Humanización de la Psicoterapia. Barcelona. Herder
51. Frankl, V. (2003). Logoterapia y Análisis Existencial: Textos de cinco décadas. Barcelona. Herder
52. Frankl, V. (1977). La presencia ignorada de Dios. Barcelona: Herder.
53. Frankl, V. (2004). El hombre en busca de sentido. Barcelona: Herder.
54. Frankl, V. (2009). El hombre Doliente: Fundamentos Antropológicos de la Psicoterapia. España. Herder
55. Freire, J. B. (2004). Acerca del hombre en Viktor Frankl. Barcelona: Herder.
56. García-Alandete, J., Gallego-Pérez, J. y Pérez-Delgado, E. (2009). Sentido de la vida y desesperanza: un estudio empírico. Universitas Psychologica, 8(2), 447-454.
57. García-López, L.J.; Piqueras, J.A.; Rivero, R., Ramos, V. & Oblotas, L. (2008). Panorama de la psicología clínica y la salud. Revista CES Psicología y Salud, 1(1), pp.1-24.
58. Gómez, G (2007). Estar ahí, al cuidado de un paciente con demencia. Invest Educ Enferm. 2007; cap 25: 60-71.
59. Grof, C. & Grof, S. (1992). Emergencia espiritual: la comprensión de las crisis evolutivas. La ayuda en casos de emergencia espiritual. En El poder curativo de las crisis. Barcelona: Kairós
60. Grun, A. (1988). La mitad de la vida como tarea espiritual, la crisis de los 40-50 años.
61. Grun, A. (2010). Vive ahora. El arte de envejecer. España: Sal Terrae.
62. Hay, M. (1989). Principles in building spiritual assessment tools. American Journal of Hospice Care. (25-31).

63. Hennezel, M & Leloup, J. (1998). El arte de morir: Tradiciones religiosas y espiritualidad humanista frente a la muerte. Barcelona: Helios.
64. Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la Investigación. México D.F.: Mcgraw-hill/Interamericana Editores.
65. Hernández, Z. (2005) La psicoterapia en la vejez. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, vol. 7, núm. 2, julio-diciembre, 2005, pp. 79-100 Universidad Intercontinental Distrito Federal, México.
66. Hill, P. & Turiano N. (2014). Purpose in Life as a Predictor of Mortality Across Adulthood. Psychological Science, 25, 1482–1486
67. Holzapfel, C. (2005). A la búsqueda del sentido. Santiago: Editorial Sudamericana.
68. Huenchán, S. & Rodríguez-Piñero, L. (2010). Envejecimiento y derechos humanos: situación y perspectivas de protección [Aging and human rights: status and prospects of protection]. Santiago: Comisión Económica Para América Latina y el Caribe (CEPAL), Naciones Unidas.
69. Husserl, E. (1992). Invitación a la Fenomenología. Barcelona. Paidós.
70. Ibañez, P. & Tello, C. (2017). Adultos Mayores: Un activo para Chile. Centro de Políticas Públicas UC. Santiago: Chile.
71. Iglesias de Ussel, J. (2001). La soledad en las personas mayores. Influencias personales, familiares y sociales. Análisis Cualitativo. Recuperado de <http://www.iscet.pt/sites/default/files/obsolidao/Artigos/La%20soledad%20en%20las%20personas%20mayores.pdf>
72. INE, (2007). Adulto Mayor en Chile, Enfoque Estadístico. Boletín Informativo del Instituto Nacional de Estadísticas, Santiago: Chile.
73. Instituto Nacional de Estadísticas [INE] (2014). Compendio Estadístico 2014. Santiago: INE.
74. Jaspers, K. (1933). Ambiente espiritual de nuestro tiempo. Barcelona: Editorial Labor.

75. Jiménez Segura, F. & Arguedas Negrini, I. (2004) Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Revista Actualidades investigativas en educación*. 4 (2), 0.
76. Ju, H., Shin, J., Kim, C., Hyun, M. & Park, J. (2013). Mediatonal effect of meaning in life on the relationship between optimism and well-being in community elderly. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 56(2), 309-13.
77. Jung, C. (2009). *Arquetipos e inconscientes colectivos*. Barcelona. Paidós.
78. Jung, C.G. (1931) El punto de inflexión de la vida. En *Carl Gustav Jung: Obras Completas, Volumen 8*. Madrid, Trotta, 2004.
79. Jung, C.G. (1957) La function transcendente. En *Carl Gustav Jung: Obras Completas, Volumen 8*. Madrid, Trotta, 2004.
80. Kadzin, A.E. (2001). *Métodos de investigación en psicología*. México: Pearson Educación.
81. Kliewer, S. y Saultz, J. (2006) *Health care and spirituality*. United Kingdom: Radcliffe.
82. Koenig, H. (2001). *The healing power of faith*. New York: Touchstone.
83. Krause, M. (1995). La investigación cualitativa: Un campo de posibilidades y desafíos. *Temas de Educación*, (7), 19-3.
84. Krause, N. (2009). Meaning in life and mortality. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 64B(4), 517–527.
85. Längle, A. (2008). *Vivir con Sentido. Aplicación práctica de la Logoterapia*. México: Lumen.
86. López, R. (2006). *Diccionario de creatividad*. Buenos Aires: Morphia.
87. Lowen, A. (1984). *La depresión y el cuerpo. La base biológica de la fe y la realidad*. Madrid: Alianza
88. Mafla Terán, M. (2013). Función de la religión en la vida de las personas según la psicología de la religión. *Theologica Xaveriana*, 63 (176), 429-459.
89. Maldavsky, D. (1997). *Sobre las ciencias de la subjetividad*. Buenos Aires: Nueva Visión.

90. Maldavsky, D. (2008). Sobre las investigaciones de caso único y las combinaciones entre ellas, con especial referencia a la perspectiva de la intersubjetividad. Estudios sistemáticos con el Algoritmo David Liberman (ADL). Clínica e Investigación relacional. Revista Electrónica de Psicoterapia.
91. Maslow, A. (1991). Motivación y personalidad. Madrid: Ediciones Díaz de Santos.
92. Maykut, P. (1994). Beginning Qualitative Research. A Philosophic and Practical Guide. London: Falmer Press.
93. McDougall, F., Matthews, F., Kvaal, K., Dewey, M. & Brayne, C. (2007). Prevalence and symptomatology of depression in older people living in institutions in England and Wales. Age Ageing, 36(5), 562-568.
94. Mead, G. (1990). Espíritu, persona y sociedad, desde el punto de vista del conductismo social. México: Paidós.
95. Molinero S. (1997) Fragilidad en la esfera social. Rev Esp Geriátría y Gerontología. 32: 25.
96. Montero, I., & León, O. (2002). Clasificación y descripción de las metodologías de investigación en Psicología. International Journal of clinical and Health Psychology, 2 (3), 502-508.
97. Montoliu, J. (2008). Psicoterapia en la edad tardía. Clínica y Salud, vol. 19, núm. 1, pp. 101-120. ISSN: 1135-0806
98. Mora, T. & Herrera, F. (2018). *Convención Interamericana sobre la Protección de los Derechos Humanos de las Personas Mayores: análisis de brechas legislativas y propuestas para su implementación en Chile*. Santiago: Ediciones Servicio Nacional del Adulto Mayor
99. Navas, C., Villegas, H., Hurtado, R. & Zapata, D. (2006). La conexión mente-cuerpo-espíritu y su efecto en la promoción de la salud en pacientes oncológicos. Revista Venezolana de Oncología. 18(1), 28-37.
100. Needleman, J. (2013). *Introducción a El Trabajo de Gurdjieff*. Venezuela: Ganesha

101. Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (2017). Perspectivas de la población Mundial. Recuperado de https://esa.un.org/unpd/wpp/Publications/Files/WPP2017_KeyFindings.pdf
102. Organización de los estados americanos [OEA]. (2015). Convención Iberoamericana sobre la protección de los derechos humanos de las personas mayores. Recuperado de http://www.oas.org/es/sla/ddi/tratados_multilaterales_interamericanos_a-70_derechos_humanos_personas_mayores.asp
103. Organización Mundial de la Salud [OMS], (2016). La salud mental y los adultos mayores. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
104. Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2015). Envejecimiento y Salud. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs404/es/>
105. Organización Mundial de la Salud [OMS]. (2016). La salud mental y los Adultos Mayores. Recuperado de <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs381/es/>
106. Osorio, P. & Torrejon, M. (2011). Compresión de la calidad de vida en personas mayores semivalentes en Chile. *Salud y Sociedad*, 2 (2), 203-217
107. Osorio, P., & Torrejón, M., & Vogel, N. (2008). Aproximación a un concepto de calidad de vida en la vejez. Escuchando a las personas mayores. *Revista de psicología*, XVII (1): 101-108.
108. Papalia, D. (2010). *Desarrollo humano*. Barcelona: McGraw-Hill
109. Pargament, K. & Mahoney, A. (2002). Spirituality. En C.R. Snyder & Sh, Lopez. *Handbook of positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
110. Park, C. & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 30, 115–144
111. Perfil Epidemiológico del Adulto Mayor en Chile, Departamento de Estudios y Desarrollo. Recuperado el 20 de Noviembre de 2017, en

http://www.supersalud.gob.cl/documentacion/569/articles-4020_recurso_1.pdf

112. Pigem, J. (2004). Espiritualidad y Cambio social. *POLIS, Revista Latinoamericana*, 3 (8), 0.
113. Pino Juste, M. (2007). Algunos métodos y técnicas de recogida y análisis de datos. (Universidad de Vigo, España). Recuperado de <http://mpino.webs.uvigo.es/tecnicasdeinv.pdf>
114. Quintanar, F., & García, C. (2017). Proceso de construcción de la soledad en la vejez. Avanzando en la inclusión, la integración y la interdisciplina. Simposio llevado a cabo en el VII congreso latinoamericano de psicogerontología, Santiago, Chile.
115. Ramos, R. (2018) Abordaje Narrativo de las familias multiproblemáticas en el modelo narrativo-temático. *Investigación en Psicoterapia: Acercamientos y líneas de reflexión*. México: ITESO
116. Ravagli, J. (2013). Pluralismo y Espiritualidad tradicional en América Latina. *Fundamentalismo y sacralidad en la modernidad del subcontinente. Theologica Xaveriana*, 63 (175), 173-198.
117. Reed, P. G. (1991) Self-transcendence and mental health in older adults. *Nursing Research*, 4(3):5-11.
118. Riessman, C. (2008). *Narrative Methods for the Human Sciences*. Estados Unidos: Sage.
119. Rodríguez, M. (2005). Sentido de la Vida y Salud Mental. Acontecimiento, *Revista de pensamiento personalista y comunitario del Instituto Emmanuel Mounier*, No. 74,2005/1, Año XXI, p. 47-49
120. Rogers, C.; Stevens, B. y cols. *Persona a Persona. El problema del ser humano. Una tendencia en Psicología*. Amorrortu Editores. Buenos Aires, Argentina (1994).
121. Roussos, A. (2007). El diseño de caso único en investigación en psicología clínica. Un vínculo entre la investigación y la práctica clínica. *Revista Argentina de Psicología Clínica*. XVI (3), 261-270.

122. Rowe, J.W. & Kahn, R.L. Human aging: usual and successful. *Science*, 237, 143 – 149
123. Rubio, R. & Aleixandre, M. (2001). Un estudio sobre la soledad en las personas mayores: entre estar solo y sentirse solo. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*. 11 (1), 23-28.
124. Salech, F., Jara, R. & Michea, L. (2012). Cambios fisiológicos asociados al envejecimiento. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 23 (1), 19-29.
125. San Martín, C. (2008) La espiritualidad en el proceso de envejecimiento del adulto mayor: *Hologramática*, 8: 103 – 120.
126. Sánchez JL, Braza P (1992). Aislamiento social y factores físico-sensoriales en la depresión geriátrica. *Rev Esp Geriatria y Gerontología*; pp. 28-34.
127. Sassenfeld, A. (2004). El desarrollo Humano en la Psicología Jungiana. (Tesis de Maestría), Universidad de Chile, Santiago, Chile.
128. Scheler, M. (2002). Muerte y Supervivencia. España. Encuentro
129. Schwartzmann, L. (2003). Calidad de vida relacionada con la salud: aspectos conceptuales. *Ciencia y enfermería*, 9, (2), 9-21.
130. SENAMA, 2009. Las Personas Mayores en Chile Situación, avances y desafíos del envejecimiento y la vejez.
131. Servicio Nacional del Adulto Mayor [SENAMA] (2013a). Política integral de envejecimiento positivo para Chile 2012 – 2025. Chile: SENAMA
132. Steger, M., Shigehiro, O & Kashdan, T. (2009). Meaning in life across the life span: Levels and correlates of meaning in life from emerging adulthood to older adulthood. *The Journal of Positive Psychology*, 4(1), 43-52.
133. Steptoe, A., Shankar, A., Demakakos, P., & Wardle, J. (2013). Social isolation, loneliness, and all-cause mortality in older men and women. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 110(15), 57975801. doi: 10.1073/pnas.1219686110

134. Strauss, A. & Corbin, J. (2002). Bases de la investigación cualitativa. Técnicas y procedimientos para desarrollar la Teoría Fundamentada. Colombia: Universidad de Antioquia.
135. Suzuki, D.T. & Fromm, E. (1964). *Budismo Zen y Psicoanálisis*. México: Fondo de Cultura Económica (FCE)
136. Thumala, D. (2014). Healthy ways of coping with losses related to the aging process. *Educational gerontology*, 40(5), 363-384.
137. Uribe, A. (2007) Actitud y Miedo ante la Muerte en Adultos Mayores. *Pensamiento Psicológico*, 08, 109-120.
138. Vaysse, J. (1992). *Hacia el despertar a sí mismo: Aproximación a la enseñanza dejada por Gurdjieff*. Argentina: Ganesha
139. Vázquez, F. (2001) La espiritualidad como estilo de vida y bienestar en el último tramo de la vida. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 48, 615-634.
140. Vera, M. (2007). Significado de la calidad de vida del adulto mayor para sí mismo y para su familia [Quality of life meaning for the older adult and his family]. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(3), 284-290. Recuperado de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832007000300012&script=sci_art_text
141. Vial, W. (2000). La antropología de Viktor Frankl. Santiago: Editorial Universitaria.
142. Viorst, J. (1990). Pérdidas necesarias. España: Muy Interesante
143. Wainer, A. (2012). Estudios de caso único en el campo de la investigación actual en psicología clínica. *Subjetividad y procesos cognitivos*. 16 (2), 214-222.
144. Wilber, K. (2007). *Espiritualidad Integral*. España: Kairós
145. Yalom, I. (1984). *Psicoterapia Existencial*. Barcelona: Herder.
146. Yalom, I.D. (1975) *Teoría y Práctica de la Psicoterapia de Grupo*. México, Fondo de Cultura Económica.

147. Yentzen, E. (2004). Apuntes sobre la espiritualidad contemporánea, su impacto en la modernidad occidental, y su presencia en Chile. POLIS, Revista Latinoamericana, 3 (8), 0.
148. Zinberg, N. & Kaufman, I. (1987). Psicología normal de la vejez. Argentina: Paidós
149. Zohar, D. y Marshall, I. (2001). Inteligencia Espiritual. Madrid: Plaza y Janés

10. ANEXOS



UNIVERSIDAD DE CHILE

Facultad de Ciencias Sociales
Departamento de Psicología



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Usted ha sido invitado a participar en la investigación *“Espiritualidad y Sentido de vida: Su contribución en la salud de una persona mayor chilena”*. El objetivo es conocer cómo contribuye la espiritualidad y el sentido de vida en la salud física y mental de una persona mayor chilena, desde una perspectiva humanista-existencial. Usted ha sido seleccionado ya que sigue una tradición espiritual, teniendo todo el derecho y la autonomía para declarar si desea aceptar o rechazar el participar en la investigación a la cual ha sido invitado, siendo el investigador a cargo el responsable de resguardar el cumplimiento de este aspecto.

El investigador responsable de este estudio es la psicóloga Sofía Baboun Garib, candidata a Magíster de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile, quien se encuentra supervisada por la Dra. Adriana Espinoza Soto. Para decidir participar en esta investigación, es importante que considere la información que viene a continuación.

Su participación consistirá en responder dos a tres entrevistas en profundidad, con una duración aproximada de una a dos horas cada una y tendrá preguntas relacionadas con los hechos más importantes de su vida y como han contribuido en su bienestar.

Las entrevistas serán realizadas en su domicilio, en el lugar, día y hora que usted estime conveniente. Para facilitar el análisis, esta entrevista será grabada en formato de audio. De ser necesario, usted podrá interrumpir la grabación en cualquier momento y retomarla cuando quiera. **Esta investigación no presenta riesgo alguno para su persona.** En caso que hubiese algún hecho indeseable, como la tristeza o malestar en relación a un tema difícil de abordar, se dará por terminada la entrevista, contándose además con un protocolo de intervención, lo cual permitirá disminuir ese hecho. **Su participación es absolutamente voluntaria y no hay beneficios ni recompensas asociadas.**

Usted tendrá la libertad de contestar las preguntas que desee, así como también de detener su participación en cualquier momento, **respetándose en todo momento su autonomía** para decidir si continuar, o no, con la investigación. Esto no implicará ningún perjuicio para usted. Además, todo el contenido que señale durante las entrevistas será de **carácter confidencial**, y mantenido en **estricta reserva y anonimato**. Dicho contenido será guardado sólo por el investigador responsable durante dos años, para posteriormente borrarlo. En las presentaciones y publicaciones de esta investigación, su nombre no aparecerá asociado a ninguna opinión particular, dado que en el análisis de las entrevistas tendrá un seudónimo con el cual no se le podrá vincular, sí como cualquier situación o hecho con el cual pudiese vincularse. Si se llegase a citar partes de las entrevistas, estas serán bajo seudónimo y con ciertas modificaciones para no ser identificado.

Usted podrá mantener una comunicación fluida con el Investigador Responsable cada vez que lo requiera. Además, tiene derecho a conocer los resultados de esta investigación, por lo que, una vez finalizada, la investigadora responsable le hará llegar los resultados de la presente. No obstante, si desea saber sus resultados de manera particular, puede comunicarse personalmente con la investigadora al teléfono (56-9987339060), enviando un mensaje a su correo electrónico sophiebaboun@gmail.com o ubicándolo en el Programa de Magíster en Psicología Clínica Adultos, de la Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Chile, con dirección en Av. Ignacio Carrera Pinto 1045, Ñuñoa, Santiago. También puede comunicarse con Directora a cargo de la investigación, la Dra. Adriana Espinoza

Soto de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad de Chile. El teléfono es el (56-983980924), su correo electrónico es adriespinozas@gmail.com y la dirección es Av. Ignacio Carrera Pinto 1045, Ñuñoa, Santiago.

Hoja de Firmas de Consentimiento

En base a lo presentado, yo,....., acepto participar en el estudio titulado “Espiritualidad y Sentido de vida: Su contribución en la salud de una persona mayor chilena”, en forma voluntaria y bajo ninguna presión, entendiendo que puedo terminar mi participación durante la entrevista o durante cualquier etapa de la investigación, sin perjuicio alguno para mi persona y respetándose mi autonomía como participante y adulto.

Declaro que he leído (o se me ha leído) y (he) comprendido, las condiciones de mi participación en este estudio. He tenido la oportunidad de hacer preguntas y estas han sido respondidas. No tengo dudas al respecto.

Firma Participante

Firma Investigadora Responsable

Lugar y Fecha:

Este documento se firma en dos ejemplares, quedando una copia en cada parte.

