

## 10. Sentido de vida en personas adultas mayores

*[Meaning of life and satisfaction in older adults]*



DOI: <https://doi.org/10.52501/cc.277.10>

VIANEY MÉNDEZ-SALAZAR\*

MIRIAM GONZÁLEZ-VALENCIA\*\*

MARÍA DE LOS ÁNGELES CARPIO-RODRÍGUEZ\*\*\*

LIVIA QUIROZ-BENHUMEA\*\*\*\*

GABRIELA CERVANTES-ESPINOZA\*\*\*\*\*

MARLEN FABELA-MIXUXI\*\*\*\*\*

### Resumen

En este capítulo se narra el sentido de vida de personas adultas mayores en una comunidad rural en Michoacán con tradiciones arraigadas, las cuales expresan el sentido de continuar con vida, lo cual adjudican a la vivencia de libertad, responsabilidad y autorrealización. Se realizó un enfoque cualitativo descriptivo y se utilizó una entrevista semiestructurada previo consentimiento informado de las personas adultas mayores que viven en la comunidad antes mencionada. Asimismo, se realizó un análisis de las experiencias narradas de su trayectoria de vida, lo cual permitió identificar la existencia o ausencia del sentido de vida y la autorrealización en el momento actual. De acuerdo con las respuestas obtenidas, se observa que las personas de la comunidad de San Luis municipio de Ocampo encomiendan su objetivo de vida a los designios de Dios; la mayoría lo encuentra en ser madre, esposa

---

\* Doctora en Educación. Profesora de tiempo completo de la Universidad Autónoma del Estado de México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0105-5404>

\*\* Licenciada en Gerontología. Practicante en el Centro de Estudios Psicológicos de la Universidad Autónoma del Estado de México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0001-5010-4217>

\*\*\* Doctora en Tanatología. Profesora de tiempo completo de la Universidad Autónoma del Estado de México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-45819151>

\*\*\*\* Licenciada en Enfermería. Profesora de tiempo completo en la Universidad Autónoma del Estado de México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-7763-1167>

\*\*\*\*\* Doctora en Educación. Profesora de asignatura de la Universidad Autónoma del Estado de México. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5745-0713>

\*\*\*\*\* Maestra en Enfermería. Profesora de tiempo completo en la Universidad Autónoma del Estado de México. ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-0262-6297>

e hija, encargada del cuidado y del hogar, así como en mantener una conducta socialmente aceptable de ser buena vecina y buena persona. Es importante mencionar que el género que predominó fue el femenino y sus respuestas fueron influenciadas por los roles de género tradicionalmente asignados.

**Palabras clave:** *sentido de vida, personas adultas mayores, satisfacción.*

## Introducción

El término *sentido de vida* surge a partir de la experiencia del Dr. Viktor Frankl en los campos de concentración en que estuvo prisionero durante la segunda Guerra Mundial. En el momento en que fue despojado de su hogar, su familia, su ropa y toda pertenencia, y al encontrarse solo en una situación vulnerable, descubrió que el hombre, para sobrevivir a circunstancias adversas, necesita aferrarse a algo, y ese “algo” él lo denomina sentido de vida. (Zamora y Olman, 2013).

En este capítulo se narra cómo las personas interpretan y viven el sentido de sus vidas a lo largo de su trayectoria y de su curso vital. También explora si en el momento actual se sienten autorrealizados, si han logrado cumplir todas sus metas o si las circunstancias los han hecho experimentar un vacío existencial. Tomando en cuenta el aumento de la población mayor y los retos que ello implica, se debe resaltar un aspecto importante en la vejez como lo es la espiritualidad, la cual incluye aspectos como el sentido de vida, que tiene una gran influencia sobre el estado de salud. Asimismo, las personas mayores, a lo largo de su vida, experimentan cambios de roles significativos que provocan desorganización sociofamiliar y personal. También hay circunstancias que incluso pueden afectar el sentido de vida y el cumplimiento de sus metas o proyecto de vida, lo cual posiblemente trunca parte de su autorrealización. Los logros y metas de los entrevistados son de diferentes ámbitos del desarrollo personal, desde sentir que tienen una vida tranquila, lo necesario para sobrevivir, felicidad, una casa o un bien material, un negocio y redes de apoyo, hasta algunos que dicen no tener plan y simplemente “vivir la vida como venga”.

Durante la última etapa de su vida, las personas tienden a considerar culminado su proyecto vital y, con ello, surge la carencia o ausencia del sentido de vida hasta quedar a la espera de la muerte. Por ello, se considera relevante escribir el presente capítulo mencionando la importancia que tiene el sentido de vida para las personas adultas mayores, cómo ha impactado a lo largo de su vida, cómo lo perciben y las circunstancias que les han hecho sentir una pérdida o la recuperación de este, con la intención de mejorar el abordaje gerontológico integral y un mejor plan de intervención. El objetivo es describir el sentido de vida y autorrealización en personas mayores de la comunidad de San Luis, municipio de Ocampo, Michoacán.

## Metodología

La investigación se diseñó con un enfoque cualitativo, debido a que busco comprender la realidad social del sentido de vida de las personas mayores en una comunidad rural en Michoacán, México. La metodología utilizada se sustenta en el razonamiento inductivo y ofrece explicaciones ideográficas; es abierta, libre e impredecible y, por lo tanto, es el mejor método para estudiar las diversas perspectivas de las personas mayores en torno al sentido de vida. Además, este método busca la comprensión de los fenómenos sociales desde las experiencias, puntos de vista y el entendimiento de los significados que asignan a sus creencias, acciones y valores. Los sujetos de estudio lo conforman 16 personas adultas mayores de 60 años, de los cuales tres pertenecen al género masculino y 13 al femenino, cuya residencia se encuentra en las comunidades de San Luis y El Rosario, municipio de Ocampo Michoacán.

Se utilizó un muestreo cualitativo por bola de nieve, el cual tiene las características de ser práctico, eficiente, por lo que es más fácil establecer una relación de confianza en el momento de realizar el acercamiento con los informantes. Cabe mencionar que con el apoyo del delegado se pudo contactar a las personas adultas mayores para realizar las entrevistas.

Para sustentar la investigación se utilizaron libros adquiridos en librerías y otros más en formato PDF de la biblioteca digital de la Universidad Autó-

noma del Estado de México, Universidad Nacional Autónoma de México, así como consultas de artículos de revistas.

En el trabajo de campo se visitaron a las personas adultas mayores en sus casas en varios encuentros. Cabe mencionar que se entrevistaron a 13 personas, nueve mujeres y cuatro hombres. Es importante comentar que, entre los entrevistados, el género femenino predominó más, debido a que los hombres aún trabajaban; otros más habían abandonado a sus parejas, situación por la cual se observa un número mayor de mujeres participantes en la investigación. Las entrevistas aplicadas, previo consentimiento informado, fueron grabadas con una grabadora reportera Sony.

El tipo de entrevistas fue semiestructurada conformada por tres categorías: sentido de vida (conformada por seis preguntas abiertas), autorrealización (conformada por cinco preguntas) y la categoría denominada vacío existencial (conformada por dos preguntas), lo que da un total de 13 preguntas. Asimismo, se agregaron preguntas para obtener datos sociodemográficos a fin de contar con más elementos en el momento de realizar el análisis. Concluida la obtención de los datos, se procedió a realizar la transcripción de las entrevistas, así como procedimientos para la disposición y transformación de datos. También se relacionaron las categorías y subcategoría mediante la codificación axial. Finalmente se presentaron los resultados mediante el uso de fragmentos narrativos con interpretaciones del investigador.

## Resultados

El presente análisis e interpretación de datos obtenidos a partir de entrevistas a profundidad aplicadas por la investigadora se realizaron con el objetivo de conocer el sentido de vida de las personas mayores que viven en la Comunidad de San Luis, municipio de Ocampo, Michoacán

Los objetivos específicos de la investigación se encaminaron a detectar si cuentan con un proyecto de vida, saber si tienen metas futuras, identificar el vacío existencial y saber si las personas mayores se sienten realizadas hasta el momento actual de su vida. Para ello, se efectuaron 15 entrevistas a profundidad hasta alcanzar la saturación de datos. Las

categorías obtenidas fueron: afrontamiento, vacío existencial, sentido de vida, autorrealización y satisfacción personal.

Analizar el sentido de vida en personas mayores permitió tener un panorama más amplio sobre la trayectoria de vida y el sentir actual de estas, lo cual es importante al momento de realizar un plan terapéutico eficiente con visión centrada en la persona. Asimismo, ayuda a planificar el proyecto de vida de las personas mayores. A continuación, se presentan los datos obtenidos en el análisis de las entrevistas aplicadas (véase la tabla 10.1).

Tabla 10.1. *Datos sociodemográficos de los participantes*

| <i>Género</i> | <i>Edad</i> | <i>Estado civil</i> | <i>Ocupación</i> | <i>Viven con familiares</i> |
|---------------|-------------|---------------------|------------------|-----------------------------|
| Mujeres 80%   | 60-69, 60%  | Casados 80%         | Hogar 60%        | Familia 36%                 |
| Hombres 20%   | 70-80, 40%  | Separados 5%        | Comerciantes 20% | Con esposo 50%              |
|               |             | Viudos 15%          | Campo 13%        | Viven solas 14%             |

## Análisis por categorías

### Sentido de vida

El experimentar que la propia vida tiene sentido es la fuerza motivacional del ser humano y la condición de autorrealización personal. Frente al psicoanálisis de Freud y la psicología individual de Adler, Frankl propone el análisis existencial como un fondo intelectual y metodológico de una psicoterapia fundamentada en la búsqueda y expresión de sentido (Ramos-Franco, 2015).

De esta manera, se puede mencionar que todas las personas tenemos “algo” por lo que seguir día a día, una motivación ante las situaciones adversas. Muchas veces, al encontrarse en condiciones o vivencias difíciles, el individuo encuentra la salida mediante ese algo, con el cual logra darle un sentido a su vida, un rumbo o un por qué seguir.

En las entrevistas realizadas, se encontró este sentido que las personas mayores de la comunidad de San Luis le dieron a su vida cuando se encontraron ante situaciones que no esperaban y que les provocaron temor, desequilibrio emocional, incertidumbre, tristeza o depresión en ciertos momentos.

A continuación, presentamos las respuestas de diferentes participantes, a las cuales se les asignaron códigos con las iniciales de su nombre y apellido y un número que representa la entrevista. Al preguntarles cuál es el objetivo en su vida, respondieron lo siguiente:

Tenemos que cuidarnos para vivir bien, ¿no?, o para estar mejor. LH2

Siento que, pues que estoy bien y que y me tengo que cuidar pa' seguir viviendo con mis hijos (sic). SD4

Cuidar a mis papás, más que nada a mi papá que estaba enfermito y ya pus yo lo cuidaba lo más que se podía, y orita pus me quedé así (soltera) pus ya (sic). LH2

De acuerdo con las respuestas obtenidas, se observa que las personas de la comunidad de San Luis enfocan su objetivo de vida a los designios de Dios. La mayoría lo sostiene en el deber de ser madre, esposa e hija encargadas del cuidado y del hogar, así como en mantener una conducta socialmente aceptable de ser buena vecina y buena persona. De acuerdo con Frankl, se dice que el camino hacia el sentido son los valores y que el órgano mediante el cual se conoce o devela el sentido es la conciencia moral (Croquevielle, 2011).

Es importante mencionar que la mayoría de los participantes fueron mujeres y sus respuestas están influenciadas por los roles de género tradicionalmente asignados. Ahora bien, al hacerles la pregunta sobre cuál es su motivación en la vida o “ese algo” que les da sentido, esa fuerza que las impulsó a seguir adelante cuando tuvieron situaciones complejas, comentaron lo siguiente:

Pus sí, yo sí. Ora tuve las ganas de vivir por mis hijos, otros días siquiera porque uno se pone bien grave de esta enfermedad [se refiere al COVID] yo le pedía a Dios que me diera una oportunidad de vivir otros días, y pus gracias a dios lo logré. GR3

Luego yo cuando me siento triste, triste, le pido a mi Dios fuerzas y ya como que me estoy acostumbrando, porque no me queda de otra (sic). EV5 82

Lo narrado por los participantes reafirma lo estudiado por Viktor Frankl, sobre la forma en que los individuos se aferran a “algo o alguien” para sobrevivir y encontrarle rumbo a su existencia. En palabras propias del autor y padre de la logoterapia existencial, existir quiere decir salir de sí mismo y ponerse frente a sí mismo, de manera que el hombre sale del nivel de lo corporal psíquico y llega a sí mismo pasando por el ámbito de lo espiritual.

### **Vacío existencial**

El concepto de *vacío existencial* propuesto por la escuela de logoterapia de Viktor Frankl, se considera adecuado para encontrar un propósito de vida que ofrezca calma y serenidad a la persona, incluyendo así el abordaje de la esfera espiritual en el ámbito psicológico (Frankl, 1984).

De esta manera, se entiende como una sensación de apatía, aburrimiento o alteración social, acompañado de distimia, depresión, desesperanza, sentimiento de soledad, entre otros desórdenes mentales. También puede formar parte del proceso natural de alguna pérdida o duelo que vive una persona por cualquier índole. Al respecto los entrevistados comentaron los siguiente:

Lo más difícil de mi vida fue cuando se fue mi hija y que no supe nada de ella en 3 años y esos fueron los tiempos más difíciles de mi vida. No sabía si vivía o si estaba muerta. Y también cuando perdí a mi madre, cuando perdí a mi padre también porque son momentos muy difíciles. SD4

Había sido mi vida muy triste [...] sí, la verdad que sí. Desde los 16 años que me junté fue sufrir, sufrir, sufrir. El primer día que nos casamos me dio un aventón en el patio y hasta por allá fui a dar [...] El día que nos casamos [risa penosa] (sic). GR3

Las situaciones anteriores son derivadas principalmente por duelos de abandono y muerte. Cuando las circunstancias son inesperadas provocan alteraciones emocionales que alejan a la persona de su realidad actual y les traen sentimientos de tristeza, desesperación, alejamiento de las otras personas o familia, aislamiento y deseos suicidas.

Algunos hacen referencia al vacío existencial como tiempos difíciles, desesperación o miedo por no saber qué pasaría después. “Sentía que el mundo se me venía encima” es la frase que más consterna, de lo referido por los participantes, pues es como experimentan ese sentimiento de vacío existencial, al igual que otros como la muerte del cónyuge, la violencia intrafamiliar, el abandono por parte de la pareja, la muerte de los padres y la pérdida de la salud. Asimismo, el encontrarse en situaciones de mucha complejidad, sin saber el rumbo que tomarían sus vidas, esto les hizo encontrar un sentido y aferrarse a algo para poder superarlas, ser resilientes y adaptarse a la nueva vida que tenían.

No comía y este, namás me metía así debajo de las cobijas y ahí cerraba por dentro. MS1

Unos participantes refieren sentirse a veces tristes y en algunos momentos desearían desaparecer, pero en medio de la crisis logran recordar o encontrar el por qué seguir día a día:

Sí, hay momentos en los que quisiera mejor renunciar a todo, porque hay momentos que me presionan mucho, entonces este [...] ay, no. LH2

Con todo lo anterior, reafirmamos lo que Lukas dice sobre la falta de sentido de vida, y es que da lugar a una frustración existencial en la que la persona se desespera. Por tanto, entre el vacío existencial y la desesperanza existe una relación estrecha: ambas remiten a un estado de ánimo y motivación, sentimientos y expectativas sobre el futuro caracterizados por la apatía, el cansancio, la falta de ilusión, la sensación de inutilidad de la vida, el fatalismo y la desorientación existencial, lo que puede llevar a la comisión de suicidio (Lukas, 2001).

Estaba loca [risa y pena]. Una vez, me encerré en el cuarto y me andaban busque y busque y yo encerradota, le digo, cuando me sacaron de ahí namás temblaba así [hace movimientos con las manos y los pies], todo este pie y esta mano [señala la derecha] y dijo el doctor que estaba a punto de que me diera,

que se me reventara una vena del cerebro y que iba a estar en estado vegetativo y me iban a internar, pero no me dejé tampoco. MS1

La culminación de todo este proceso sucede cuando se llega de manera concreta a una decisión y, desde esta, a una acción que constituye la integración plena de todos los aspectos del ser humano, la cual se expresa en ámbitos espirituales, tal como se ha visto en los resultados de las entrevistas, en las que las personas mayores mencionan a Dios como aquel que principalmente les confiere el sentido de vida y les da la fuerza para superar las situaciones difíciles sobre el sentido de vida.

### Satisfacción

Todos, en algún momento, hemos experimentado dichas emociones que resultan sumamente importantes respecto a la autorrealización personal, profesional, familiar y social.

Al preguntar a los participantes si se sentían felices y satisfechos con su vida, sus respuestas fueron las siguientes:

Yo me siento feliz y satisfecha, porque a pesar de todo lo que viví y sufrí yo salí adelante sola, sin nadie que me ayudara, yo sola me las arreglé para que mis hijos crecieran. Ya ahora de grandes empezaron a trabajar y fue que me hicieron esta casa (sic). MV6

Pus ratitos triste, porque pus no hay con quién platicar y luego a veces me siento contenta cuando veo a estos niños [se refiere a los hijos de su sobrino], pero luego me siento bien triste cuando todo se me pone bien difícil, me siento triste porque ni con quién platicar, ni quién me diga esto o lo otro. LH2 90

Yo siento que mi vida sí ha ido bien, después de que superé de lo de mi marido. Todo lo demás se me hace fácil, yo como, mi nieta se queda conmigo, mi nuera viene a comer a mi casa o yo voy a la suya, el chiste es que no me dejan sola, que yo estoy bien. Feliz de la vida, gracias a Dios (sic). MS1

Podemos observar expresiones de conformismo y de algunos deseos frustrados, pero pese a ello, como se mencionó anteriormente, se sienten satisfechos con su vida y sienten felicidad, aunque a veces las circunstancias no sean favorables.

En la siguiente expresión se puede observar un deseo insatisfecho: “pues en una parte”.

Las personas mayores de la comunidad de San Luis sienten satisfacción por su trayectoria de vida, aunque muchos tuvieron que experimentar y soportar circunstancias sumamente fuertes y difíciles que mermaron sus expectativas, tales como la violencia doméstica en todos sus aspectos, duelos, carencias, estrés, entre otros. Aun así, encontramos expresiones como:

La vida pa' mí fue muy dura y muy triste, pero pus ora ya estoy aquí y ve, feliz de la vida disfrutando lo que antes no tuve. MV6

Las personas consideran que su vida es buena y que son felices con algunos momentos tristes y que comparten dicha experiencia con sus familias; algunos mencionan que no se arrepienten de nada. Su proyecto de vida va encaminado al cuidado de sus hijos y nietos, pues aun cuando los hijos ya son casados solicitan apoyo de sus padres. En cuanto al proyecto de vida, refirieron el cuidado a sus nietos y otras más comentaron dejárselo al creador. No se observó un vacío existencial.

## Conclusiones

Se logró identificar que el sentido de vida de las personas mayores de la comunidad ha sido cambiante a lo largo de su trayectoria de vida. Debido a las respuestas obtenidas, la mayoría lo atribuye a Dios y al amor por sus hijos y, aferrados a ello, pudieron superar circunstancias y situaciones difíciles en diversas etapas.

Cabe mencionar por referencias de las informantes que en la comunidad se presenta un alto índice de machismo. Las mujeres refirieron que a partir de que se casaron sufrieron violencia de tipo física, psicológica y económica. Señalaron que dejaron de sufrirlo hasta que sus hijos fueron mayores y

podían defenderlas, cuando quedaron viudas. Tienen la idea de que el hombre debe ser el proveedor del hogar. Asimismo, todas las mujeres entrevistadas hicieron alusión a que al casarse sabían que se dedicarían para siempre al hogar, a tener hijos y a cuidar de ellos. Con el tiempo, y debido a las circunstancias que fueron experimentado, sus ideas se fueron modificando y, con ello, algunas se volvieron emprendedoras e independientes económicamente. Cabe señalar que los hombres expresaron ser quienes proveen seguridad económica y protección al hogar, pues tienen desde niños esta visión y la conservan hasta la actualidad.

Es importante mencionar que lo narrado por la persona adulta mayor interviene en los comportamientos y en la adherencia a los planes terapéuticos, sobre todo cuando existe pérdida del cónyuge, porque con ello se disipa la estabilidad económica, y si no existe una red de apoyo lo suficientemente sólida, una motivación, un plan de vida o un sentido, las personas viudas llegan a padecer depresión y muerte prematura. La mayoría de las personas mayores viven con su esposo o su esposa, y con uno o más familiares. Tomando en cuenta que es una comunidad con tradiciones marcadas por sus antecesores, la mayoría de las familias se hace cargo de sus integrantes mayores y, quienes viven solos, mencionan contar con una red de apoyo de familiares directos y cercanos, así como programas de gobierno (pensión para el bienestar y apoyos municipales).

Para futuras investigaciones, se recomienda elaborar historias de vida a fin de indagar cómo fueron tratadas las personas adultas mayores por sus padres y lo que tuvieron que enfrentar al ser niñas y adolescentes.

## Referencias

- Baltes, P. B., y Baltes, M. M. (1990) (2004). Behavioral health and aging: Theory & research on selective optimization with compensation. *The Gerontologist. Perspectivas desde las ciencias del comportamiento* (pp. 1-34). Cambridge University Press.
- Birren, J., y Schroots, J. (1996). History, concepts, and theory in the psychology of ageing. En J. E. Birren, K. W. Schaie, R. P. Abeles, M. Gatz y T. A. (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging* (pp. 3-23). Academic Press.
- Croquevielle, M. T., y Traverso, G. (2011). El análisis existencia de Alfred Längle. La conducta en una vida con aprobación y consentimiento. En E. Martínez (Ed.), *Las psico-*

- terapias existenciales (pp. 119-136). *Manual moderno*. [https://laengle.info/userfile/doc/Croquevielle,-Traverso-2011-El\\_analisis\\_existencial\\_de\\_AL.pdf](https://laengle.info/userfile/doc/Croquevielle,-Traverso-2011-El_analisis_existencial_de_AL.pdf)
- Dorony-Saturno, L. M. (2014). "La crisis del vacío existencial", desde la depresión hasta la liberación, una forma de expresión de la violencia social estructural, destructiva y aniquilante. *Revista de psicología GEPU*, 5(2).
- Frankl, V. E. (1984). *El sufrimiento de la vida sin sentido*. En *Ante el vacío existencial existencial* (pp. 9-38). Herder. <https://www.centrodesarrollopsicologico.com/m/1/02.filosoficos/01.existencialismo/08.Frankl/Viktor-Frankl-El-vacio-existencial.pdf>
- Frankl, V. E. (1994). *La voluntad de sentido. Conferencias escogidas sobre logoterapia*. Herder.
- Lukas, E. (2001). *Paz vital, plenitud y placer de vivir. Los valores de la logoterapia*. Paidós.
- Ramos, L. A. (2015). *Una aproximación al significado del análisis existencial en la logoterapia de Viktor Frankl*. *Avances de psicología*, 23(2), 149-154. <https://revistas.unife.edu.pe/index.php/avancesenpsicologia/article/view/159/144>
- Zamora, B., y Olman, A. (2013). Un psicólogo en los campos de concentración. Breve semblanza de Viktor Emil Frankl (1905-1997). *InterSedes, Revista de las sedes regionales*, 14(28), 254-261.