

UN PUNTO DE PARTIDA: OPINIONES DE ADULTOS SOBRE PROYECTOS DE VIDA PARA LA VEJEZ.

A STARTING POINT: OPINIONS OF ADULTS ON LIFE PROJECTS FOR OLD AGE.

Autores: Bazán, María Luz^a; Cabello Latif^b, Nancy Yasmín^b; Cabeza, Matías Alejandro^c, Pacheco, María Julieta^d.

^a Residente de Medicina Familiar en OSPeCon Tucumán. Argentina.

^b Médica de Familia en OSPeCon Tucumán. Argentina.

^c Médico de Familia en OSPeCon Tucumán. Argentina.

^d Residente de Medicina Familiar en OSPeCon Tucumán. Argentina.

Contacto:

cabezamatias6@gmail.com

Recibido: 16/03/2023

Aceptado: 06/06/2023

RESUMEN

Contexto: El envejecimiento de la población plantea varias cuestiones fundamentales. ¿Cómo podemos ayudar a las personas a que sigan siendo independientes y activas a medida que envejecen? El Proyecto de Vida es un concepto que ha estado vinculado a la necesidad del ser humano de buscar su bienestar. Puede pensarse que, si una persona cuenta con un proyecto de vida preconcebido, al llegar a la vejez su tiempo estará orientado a continuar con metas previamente visualizadas.

Objetivo: Conocer la opinión de los adultos sobre su proyecto de vida para la vejez en un área urbana de Tucumán.

Metodología: Se realizó un estudio cualitativo desde un abordaje fenomenológico. Los sujetos estudiados fueron adultos entre 45-59 años, de ambos sexos. Se constituyeron dos grupos focales.

Resultados: se obtuvieron las siguientes categorías descriptivas: "Un callejón ¿con salida?", "Descartados y desechos", "Encaminarnos a la vejez", "Revolución de la longevidad", "Un poco de esto, un poco de aquello".

Conclusión: Este estudio evidenció las opiniones que tiene un grupo de adultos de Tucumán sobre proyectos de vida para la vejez, identificándose cómo el fenómeno de ageismo influye en su proyección a futuro. Se vio la importancia de repensar la vejez sin la estigmatización o discriminación social, considerando acompañar activamente a la población en edad prejubilaria.

PALABRAS CLAVES: adulto, envejecimiento, calidad de vida, anciano.

ABSTRACT

Context: The aging of the population raises several fundamental questions. How can we help people to remain independent and active as they age? The Life Project is a concept that has been linked to the need of human beings to seek their well-being. It may be thought that if a person has a preconceived life project, when they reach old age their time will be oriented to continue with previously visualized goals.

Objective: To know the opinion of adults about their life project for old age in an urban area of Tucumán.

Methodology: A qualitative study was carried out from a phenomenological approach. The subjects studied were adults between 45-59 years old, of both sexes. Two focus groups were formed.

Results: the following descriptive categories were obtained: "An alley with an exit?", "Discarded and discarded", "Towards old age", "Longevity revolution", "A little of this, a little of that".

Conclusion: This study evidenced the opinions that a group of adults from Tucumán have about life projects for old age, identifying how the phenomenon of ageism influences their future projection. The importance of rethinking old age without stigmatization or social discrimination was seen, considering actively accompanying the pre-retirement age population.

KEYWORDS: adult, aging, quality of life, aged.

INTRODUCCIÓN

El envejecimiento de la población plantea varias cuestiones fundamentales. ¿Cómo podemos ayudar a las personas a que sigan siendo independientes y activas a medida que envejecen? ¿Cómo podemos reforzar las políticas de promoción y prevención de la salud, especialmente las dirigidas a las personas ancianas?⁽¹⁾

En todo el mundo, las personas viven más tiempo que antes. Hoy la mayor parte de la población tiene una esperanza de vida igual o superior a los 60 años⁽²⁾. La esperanza de vida al nacer en Argentina para el año 2014 fue de 76 años, siendo de 80 años para las mujeres y 72 años para los varones⁽³⁾. Entre 2020 y 2030, se estima que el porcentaje de habitantes del planeta mayores de 60 años aumentará un 34%⁽²⁾. Se cree que para el año 2040, en Argentina, va a haber 76 adultos mayores por cada 100 menores de 1 año, mientras que el año 2010 sólo había 40 mayores de 64 años por cada 100 menores de 15 años⁽³⁾.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) utiliza el estándar de las Naciones Unidas de 60 años de edad para describir a las personas «ancianas». Esta edad puede parecer joven en el mundo desarrollado y en aquellos países en vías de desarrollo donde ya se han producido importantes progresos en la esperanza de vida. Sin embargo, independientemente de la edad que se utilice en los diferentes contextos, es importante reconocer que la edad cronológica no es un indicador exacto de los cambios que acompañan al envejecimiento⁽¹⁾.

Es por esto que la OMS plantea el concepto de «*envejecimiento activo*», entendido como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad con el fin de mejorar la calidad de vida a medida que las personas envejecen⁽¹⁾. El término «activo» hace referencia a una participación continua en las cuestiones sociales, económicas, culturales, espirituales y cívicas, no sólo a la capacidad para estar físicamente activo o participar en la mano de obra. Las personas ancianas que se retiran del trabajo y las que están enfermas o viven en situación de discapacidad pueden seguir contribuyendo activamente con sus familias, semejantes, comunidades y naciones⁽⁴⁾.

Entre los procesos de autorregulación, uno de los más importantes es la capacidad de elaborar proyectos de vida, saber lo que se quiere y, entonces, ser capaces de poner la brújula en la dirección correcta para conseguirlos⁽⁵⁾.

El término proyecto proviene del latín *proiectus*, y nombra el conjunto de actividades coordinadas e interrelacionadas que buscan cumplir con un obje-

tivo específico. Cuando estas actividades se orientan hacia el propio desarrollo personal, se define como proyecto de vida⁽⁶⁾.

El Proyecto de Vida es un concepto que ha estado vinculado a la necesidad del ser humano de superar sus deficiencias y carencias en su vida y buscar su bienestar, satisfaciendo su capacidad de amar y trabajar, disminuyendo su malestar y sufrimiento, a través de la organización de planes que le ayuden a solventar estas vicisitudes. Puede pensarse que, si una persona cuenta con un proyecto de vida preconcebido, al llegar a la vejez su tiempo estará orientado a continuar con metas previamente visualizadas; sin embargo, como menciona Ciano & Gavilán, difícilmente existe una reflexión sobre el pasado, presente y futuro para plantearse proyectos en la vejez y, en general, a lo largo de la vida⁽⁷⁾.

Se ha documentado que no poseer proyectos de vida, puede afectar de diversas formas a los adultos mayores, estas afectaciones pueden propiciar una autopercepción negativa, contribuir a un sentimiento de abandono, a percibirse como personas inútiles y sin proyectos⁽⁸⁾. Ésto se puede ver claramente en el trabajo titulado «Con los ojos de la vejez», en donde una de las participantes dibujó y explicó, en representación de la vejez, «un árbol sin hojas ni frutos, ya está viejo, ya está ´pelao´, no tiene hojas, no tiene nada... [...]»⁽⁹⁾

El proyecto de vida personal se construye no solo desde la idea de futuro, sino también desde el presente, a partir de reconocer en los propios intereses, el tipo de actividades que se elige realizar. Es importante que se comprenda que en toda acción realizada existe una decisión o elección personal que como sujeto lo posiciona en el presente, y, al mismo tiempo, existe también el deseo de lograr algo que aún no se posee, y esto lo posiciona en el futuro⁽⁶⁾.

El concepto de proyecto de vida, dentro de una visión de supervivencia plantea una intención, voluntad y planificación que busca la superación del individuo en función de sí y de la sociedad; implica la capacidad de controlar el curso de la vida. El proyecto de vida representa la capacidad de anticipar, en general constituye lo que se quiere ser. Construir un proyecto de vida forma parte del proceso de maduración y crecimiento del ser humano, involucra la capacidad de elegir y ser consciente del proceso de tomar decisiones⁽⁴⁾.

Un estudio concluye que para la construcción de un proyecto de vida como factor conducente a la promoción de un envejecimiento activo se requiere un trabajo personal del adulto mayor que le permita integrar la tensión entre el deseo o impulso de concretar y el reconocimiento de sus posibilidades, la autopercepción de competencias logradas y el desarrollo de

nuevas capacidades por desarrollar. Supone también superar la dicotomía de quedar subsumido en tareas ligadas exclusivamente al ámbito familiar, para incluir entre su repertorio actividades que lo vinculen al ámbito social, permitiendo la participación en espacios formativos, culturales y recreativos como sujeto autónomo.⁽⁶⁾

La Asamblea General de las Naciones Unidas declaró el periodo 2021-2030 como la Década del Envejecimiento Saludable y pidió a la OMS que se encargue de liderar su puesta en práctica. Esta década tiene como objetivo reducir las desigualdades en materia de salud y mejorar la vida de las personas mayores, sus familias y sus comunidades.⁽²⁾

En síntesis, la tarea de elaborar un proyecto de vida no comienza en la vejez, requiere de un trabajo previo en que el sujeto establezca sus metas y objetivos en la vida, de este modo si el sujeto tiene una percepción estereotipada sobre la vejez influirá en cómo se visualiza. El proyecto de vida puede contribuir a erradicar los estereotipos sobre esta etapa pues el sujeto se apropia de su destino y es consciente de su entorno, posibilidades y recursos, de este modo, cuenta con las herramientas necesarias para inhibir la influencia de elementos externos como las creencias negativas sobre el adulto mayor⁽⁴⁾.

En la etapa de adultez media (etapa 7 de Erikson; edad: 45-59 años)⁽¹⁰⁾, previo a la vejez, se establece una crisis de generatividad vs estancamiento, donde la persona forma parte de algo más amplio como la sociedad, forma su familia, comienza la crianza de sus hijos, es productiva en el trabajo, participa de actividades y organizaciones comunitarias, entre otros. No alcanzar estos objetivos, lleva al estancamiento de la persona, con la sensación de no ser productivos; da lugar al empobrecimiento personal, el tiempo transcurre y la persona envejece sin cumplir expectativas. Esta etapa es fundamental para llegar a la siguiente de integridad (etapa 8 de Erikson), donde los modos y sentidos anteriores son resignificados.

Basándonos en la importancia de la prevención, nos planteamos realizar este estudio para poder trazar estrategias de intervención en los adultos, teniendo en cuenta la importancia de establecer y concretar proyectos de vida en su etapa de adulto mayor, para poder tener una buena calidad de vida y disfrute de una longevidad satisfactoria.

Objetivo general:

Conocer la opinión de los adultos sobre su proyecto de vida para la vejez en un área urbana de la provincia de Tucumán en el año 2022.

Objetivo específicos:

- Indagar las creencias sobre proyectos de vida para la vejez.
- Determinar la importancia que otorgan los participantes a los proyectos de vida.
- Conocer qué elementos influyen en la creación de proyectos de vida para la vejez en los adultos.

Metodología

Se realizó un estudio cualitativo desde un abordaje fenomenológico.

Universo y unidad de estudio

Los sujetos estudiados fueron adultos entre 45-59 años, de ambos sexos con similar nivel socioeducativo pertenecientes a la provincia de Tucumán, que accedieron voluntariamente a participar de este trabajo.

Técnica de muestreo

La selección se realizó de forma intencional y por conveniencia hasta saturar datos. Se buscó informantes claves, a través de padrinos informales, para poder seleccionar a aquellos sujetos que brindaran la mayor y mejor información sobre el problema de investigación, agregando al Consentimiento Informado un apartado donde la persona expresó libre participación.

Técnica de recolección de datos

Los sujetos del estudio fueron notificados a participar a través de citación personal, agrupando a los mismos en dos grupos focales. Las sesiones fueron audiograbadas y luego desgrabadas. De forma simultánea se realizó el análisis de la información a los fines de detener la recolección de datos cuando éstos estuvieran saturados.

Procedimiento

Las entrevistas mediante grupos focales se realizaron en el día y horario que los participantes pudieron asistir en un lugar preparado para tal fin. Se constituyeron dos grupos, uno de 8 participantes en sede de UOCRA¹ y otro de 10 participantes en Cen-

¹ Unión Obrera de la Construcción de la República Argentina. Sede Tucumán. (Córdoba 179)

² Centro de atención primaria localizado en la localidad de Yerba Buena, Tucumán. (Sarmiento 2050)

tro de Salud Municipal Ramón Carrillo², con edades entre 45- 59 años. La actividad tuvo una duración de 2 horas como máximo. Durante la primera hora se recibió a los participantes en el lugar elegido, donde se presentó al equipo encargado (representantes del estudio, observadores, mediador), se explicaron los objetivos del encuentro y cómo se llevaría a cabo el mismo. En la segunda hora se realizó la entrevista de grupo a cargo del mediador a partir del cuestionario confeccionado (Anexo 1). Las entrevistas fueron audiograbadas para luego ser desgrabadas y analizadas.

Análisis de datos

El análisis de los datos se realizó siguiendo el método de la Teoría Fundamentada mediante la cual descubrimos las ideas de los participantes a través de la transcripción y análisis de las entrevistas y su comparación constante, su deconstrucción mediante codificación abierta y posterior reconstrucción por codificación teórica creando categorías descriptivas que se fueron relacionando y sintetizando.

Consideraciones éticas

Se solicitó a los participantes el consentimiento informado de manera oral y escrita, en el cual se explicó en qué consistía el estudio, sus objetivos y los procedimientos a realizar. Se aclaró que la información era confidencial, anónima y que no se usaría para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación (Anexo 2). El protocolo fue enviado al "Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la UNT", con dirección de mail cei-medicinaunt@fm.unt.edu.ar

Hallazgos

Se realizó el análisis de los datos obtenidos de los grupos focales, los cuales fueron saturados.

Llegamos a las siguientes categorías descriptivas.

Un callejón ¿con salida?

Para iniciar la entrevista y fomentar la participación de los entrevistados, les preguntamos qué palabras asociaban a la vejez, entonces nombraron: "geriatria", "abuelitos", "adultos mayores", "tercera edad", "experiencia", "limitación", "falta de productividad". Identificándose la ideación negativa que tienen los participantes, definida entre otros por las limitaciones e improductividad que les genera la vejez, lo que les despierta miedo e incertidumbre; convirtiendo en un verdadero desafío el paso hacia esta etapa: "es todo un reto, continuar viviendo, continuar teniendo

sueños, sobre todo lo que ya has armado" (47 años), exteriorizando sentimientos de angustia al pensar en esta etapa del ciclo vital.

Otros pudieron expresarse un poco más y nos contaron lo que a ellos les generan los adultos mayores "te dan ganas de sostenerlos, de ayudarlos" (55 años) "me dan admiración y respeto..." (46 años/55 años), "tener un abuelo en la casa es un tesoro, el que no lo valora se lo pierde" (46 años). Así como manifestaron muchas sensaciones positivas generadas por el adulto mayor también marcaron la incertidumbre que les despierta "no querés llegar...no es un lugar de tranquilidad" (45 años); debido a que, como transmitieron todos, la vejez se ve desde su perspectiva como algo más negativo. Es un periodo de la vida en el que se producen crisis, que se encuentran profundamente interconectadas con la forma en la que se vivieron las diferentes etapas previas del ciclo vital; por orden natural la población más envejecida es la que tiene que convivir día a día con la cercanía de la muerte, en los relatos de los participantes se puede percibir la ansiedad que les genera pensar en la etapa de la senectud, muy probablemente por la crisis existencial que significa enfrentarse a la posibilidad del final de la vida.

A pesar de todos los sentimientos de incertidumbre y del miedo que expresaron por la vejez, reconocen que todos estamos en camino a llegar al mismo lugar y debemos sobrellevar esta realidad "es una etapa a la que vamos a llegar indefectiblemente todos. y hay que llevarla lo mejor posible, tanto física como mentalmente" (55 años). Con los avances en la ciencia y la medicina, la expectativa de vida se prolonga cada vez más⁽²⁾, coincidieron que se debería dejar de ver la vejez como un punto final y pensar cómo se quiere vivirla, "cada vez vivimos más, es muy larga ahora la vejez, desde que nos jubilamos hasta que nos morimos es muy largo ese trayecto... antes era como que te tenías que sentar a esperar la muerte, y ahora yo veo que tenés que proyectar como 15 años más" (47 años).

Descartados y desechos

Al momento de abordar el tema de cómo creen que la sociedad ve a los adultos mayores, los participantes expresaron diferentes opiniones, remarcaron muchas cosas positivas "son personas que ya vivieron muchas cosas buenas o malas... con experiencia y a las cuales nosotros debemos seguir... porque ellos nos enseñan todo..." (53 años), aduciendo que la producción no se puede medir sólo desde lo económico o material "ellos producen experiencia, nos dan enseñanzas... entonces aportan mucho a la sociedad" (48 años). Pero, a pesar de esto, remarcaron que la sociedad no tiene la misma consideración por ellos, expresando que no los tienen en cuenta; "no son

importantes y se les falta el respeto, no se los valora como se los tendría que valorar" (46 años). Cabe recalcar que cuando se hizo referencia a la sociedad, los participantes hablaron de ésta en todos sus estratos *"están olvidados, descartados, incluso por el mismo sistema, el gobierno y los mismos jóvenes"* (55 años). Muchos remarcaron que al ser considerados un descarte o al ya no ser *"económicamente"* productivos, son también los que más sufren los destratos *"en todos lados reniegan... van al banco, reniegan... van al médico y reniegan... en cualquier lado están así, nerviosos y mal"* (46 años). También reflexionaron como estas situaciones que viven día a día pueden hacer perpetuar o exacerbar sus problemas de salud y dolencias, y cómo siquiera darles un mínimo de trato respetuoso podría influir positivamente en sus vidas, en todos los ámbitos. *"pienso que toda esa vida que están pasando hace que sigan las enfermedades en vez de sanarse, curarse, de tener una vida tranquila... en vez de estar estresados por cómo van a llegar a fin de mes, cómo van a hacer para cobrar... pensando si les va a alcanzar la medicación... entonces eso hace también que sigan enfermos"* (52 años).

A partir de estas reflexiones, muchos expresaron cómo ellos ven su vejez a juzgar por cómo está la sociedad hoy, la respuesta no fue mucho más optimista, los participantes se mostraron temerosos y angustiados acerca de su futuro *"uno mismo va viendo, ya voy a llegar a la vejez y no voy a servir para nada, no voy a tener ayuda para nada... las enfermedades, la impotencia por la situación que estamos viviendo, los bajos recursos... todo eso si me genera miedo... la nueva juventud que viene agresiva, que no les importa nada, como que no tienen sentimientos y no respetan a los mayores"...* (53 años); e incluso también fueron tajantes *"con la sociedad actual, decreto a futuro que va a ser negativo"...* (48 años).

La sociedad chilena ha considerado a las personas mayores como seres desvalidos, frágiles y por tanto vulnerables, recibiendo un trato injusto al ser privados de su autodeterminación y tener que aceptar políticas y cuidados que no están en relación con sus necesidades y voluntades⁽¹¹⁾. En este sentido, los participantes de este trabajo dejaron relucir cierto miedo a llegar a la vejez, si bien pudieron expresar sentimientos positivos hacia los adultos mayores, denotaron varios aspectos negativos hacia los mismos por parte de diferentes estratos de la sociedad tales como el gobierno de turno, jóvenes, entre otros; en este punto resultó interesante ver cómo los participantes no se incluyen dentro de los actores que forman parte de la misma sociedad, observándose cierta ambigüedad en su discurso, es decir, reconocen el problema, pero sin poder reconocerse como parte de la solución.

Siguiendo en esta línea, vemos que los participantes no tienen miedo de envejecer, *"no le tengo miedo a la etapa de la vejez... pero si le tengo miedo a lo que*

surge" (53 años), sino que la sociedad en la que estamos inmersos les genera un grado de incertidumbre que no les permite transitar tranquilos el camino hacia la senectud *"tantos años que han prestado servicio, que han hecho cosas para estar mejor en su vejez y sin embargo es todo lo contrario... están peor... están como descartados y desechos... así los tienen a los adultos"* (53 años).

Encaminarnos a la vejez

La realización del proyecto de vida no solo es aquello que se quiere conseguir, sino que, a través del planteo de objetivos, permite identificar y generar recursos para su cumplimiento.

Cuando se indagó sobre proyectos de vida, los participantes dieron definiciones sobre lo que para ellos representa, *"construcción de un sueño"* (50 años), *"enfrentar todo lo que se viene con el mejor optimismo"* (46 años). Hay quienes manifestaron que sus proyectos están relacionados con algunos pendientes en etapas previas de su vida *"mi proyecto de vida sería llegar a terminar el secundario y terminar mi casa"* (48 años). Pero también están quienes los consideran como planes a futuro *"es proyectar todo lo que uno quiere... en lo personal"* (49 años).

La familia fue considerada como el proyecto de vida al cual le dan mayor valor, *"disfrutar de los nietos de los hijos... o hacer una comida... visitar familiares"* (52 años). Para otros vivir el presente, representa el plan más importante, *"si yo vivo el día a día, estoy planificando el mañana"* (51 años).

A la hora de hablar sobre proyectos para la vejez, los participantes consideraron que es un proceso vital que requiere una preparación en edades previas a la ancianidad *"está bueno prepararnos, así como preparan a las embarazadas para ser madres, también sería lindo prepararnos para esto, para encaminarnos a la vejez"* (53 años), remarcando la importancia que tiene para lograr un envejecimiento activo y saludable *"lo que anhelo es llegar en plenitud a esa etapa de la vida"* (45 años).

Pero también pudieron manifestar que es dinámico el proyecto de vida *"los sueños cambian mucho al ir viviendo y uno va acomodándose ante algunas situaciones que tienen que vivir, vas generando nuevos proyectos"* (59 años). Por lo que los proyectos de vida forman parte de un proceso de cambio dentro del ciclo vital de las personas: *"la vida es un ciclo y constantemente te vas preparando"* (45 años).

El contexto sociocultural actual forma parte del poder proyectar a futuro para los participantes, *"vos quieres llegar y deseas muchas cosas, pero a veces el mismo sistema no te permite"* (55 años), *"yo me*

replanteo también como uno quiere vivir y si el ritmo de vida que elijo es el que yo elijo o el que me impone el sistema, la sociedad, la vorágine del día a día" (45 años), donde lo económico no es algo ajeno *"si compran los medicamentos no les queda para una fruta"* (45 años), por lo que el entorno es una pieza importante para poder planificar.

Fueron identificados por los participantes factores emocionales. *"El afecto, el amor son importantes en el ser humano... más cuando son ancianos..."* (51 años, 53 años) Y el sentirse útil en la etapa de la vejez, claves para poder proyectar como adultos mayores.

Cuando se tiene claro el qué quiero y el cómo lo voy a obtener, es más sencillo retomar el rumbo cuando se presenten dificultades u obstáculos en la vida, o bien cuando las actividades y responsabilidades diarias nos impiden ver y trabajar por aquello que deseamos. Esto también posibilita que alcancemos la realización y satisfacción personal⁽¹²⁾, *"muchas gracias por ocuparse de los adultos mayores, en algún momento vamos a llegar y tenemos que empezar a hacer algo"* (56 años).

Revolución de la longevidad

Envejecer no debería significar dejar de tener metas y objetivos. Como venimos viendo, en nuestra sociedad, se tiene la idea de que después de la jubilación ya no se logra nada significativo.

La jubilación suele ser un momento estresante en la vida de muchas personas debido a la frustración que trae el no cumplir ciertas metas, pero otros logran ver potencial en esta nueva etapa *"podes tener otras oportunidades sobre otras bases."* (47 años), algunos incluso anhelan ese momento *"te juro no veo las horas de llegar a los 60 y jubilarme... sentir que no tengo que estar condicionada a cumplir horarios"* (56 años), dejando ver cierto grado de esperanza en la libertad que pueden llegar a manejar luego de los años de mayor productividad; muchos expresaron que desean estar tranquilos y descansar para poder *"disfrutar de la vejez"* (51 años), *"...estar bien, disfrutar de los nietos"* (45 años).

Al enfrentar a los participantes de este estudio con el cuestionamiento de qué harían en su vejez, pudimos observar expresiones de asombro y duda en algunos de ellos, como si nunca antes se hubiesen visto interpelados por la posibilidad de llegar a esa etapa de la vida; otros, sin embargo, compartieron sin titubeos los planes que ya vienen gestando para el momento de su jubilación *"vivir cerca de un río, de un dique, porque lo que más amo es pescar"* (48 años), *"yo cuando sea viejo espero salir de la ciudad, porque esto es la perdición..."* (51 años), *"quiero estar tranquila en el campo, cuidando pollitos... vida sana ahí*

en medio de la nada, tranquila" (53 años).

El proyecto de vida cumple funciones muy importantes en relación a la calidad de vida y al bienestar psicológico de las personas. La mayoría de los participantes coincidieron en el valor de tener proyectos que los ayude a sentir que sus vidas merecen la pena ser vividas *"hacer algo para poder sentirte vos personalmente productivo, no solo en generar dinero"* (45 años), *"quiero ser una viejita fitness, así seguir produciendo hasta mi muerte... seguir ayudando, conociendo, viviendo..."* (55 años), y tener apegos con los cuales compartirlos *"estar en mi casa disfrutando de la familia, viajar, tener un novio fijo que me acompañe"* (46 años), *"me gustaría compartir en mi vejez con mi hijo haciendo o teniendo un proyecto en común"* (46 años). Walker denomina a este cambio cultural la *"revolución de la longevidad"*, en la cual la forma de vida estática post-jubilación cambia globalmente para mantenerse dinámica, empoderada y activa a nivel social. Esto, si bien podría ser fuente de inspiración para la mayoría, se aleja de la realidad de muchas personas mayores, que no pueden acceder a esto, ya sea por el contexto adverso en que se encuentran, la fragilidad física que puede limitarlos o por roles pasivos aprendidos.⁽¹¹⁾

Un poco de esto, un poco de aquello

El envejecimiento humano es un proceso, progresivo, dinámico e irreversible que involucra la disminución de las capacidades de los diferentes órganos y sistemas, éste no tiene que ir necesariamente acompañado con limitaciones de movilidad y aislamiento social, es simplemente un proceso que se vive desde el nacimiento y por eso es importante vivirlo de manera sana y activa para llegar a la adultez con la menor cantidad de limitaciones posibles, pues en el proceso general de envejecimiento existen ciertos deterioros en el cuerpo que son inevitables y completamente normales. Una de las participantes nos compartió el principal motivo por el que decidió comenzar a realizar cambios en su vida, pensando en su adultez, *"mi mamá está cursando un Alzheimer ...a mí me ha movilizado mucho para trabajar ahora, o sea tengo que cuidarme mucho"* (47 años); lo que dió lugar a otros participantes para confrontarse con la importancia de autogestionarse lo necesario para llegar lo mejor posible a su vejez *"uno empieza a hacer su 'cajita de ahorros' mucho antes para esa etapa, no solo desde lo físico sino también desde lo mental"* (45 años), *"yo considero que somos como los autos... tenemos que decidir si queremos ser clásicos bien cuidados o unas chatarras"* (58 años).

Además de los cambios imprescindibles a realizar en sus vidas, previo a la etapa de la vejez, los participantes reconocieron ciertas necesidades para vivir mejor en la tercera edad *"estar más tranquilo..."* (46,

59 años), *"libertad..."* (47 años, 56 años), *"que no todo sea sacrificio ya"* (52 años), *"la parte económica sería una gran ayuda..."* (45 años). También reconocen que la buena relación con su familia es algo fundamental para poder sentirse plenos en la vejez, porque como expresaron algunos *"el afecto es importante desde que uno nace hasta el día que nos 'meten adentro'"* (51 años).

La salud y el bienestar psicosocial fueron considerados como elementos claves para la creación de planes a futuro *"pienso que no hay obstáculo más grande que no tener salud"* (51 años), *"tener salud para poder llegar y valerme por mí misma, también llegar a esa etapa de la vida con reconocimiento"* (45 años). A su vez, denotan la importancia de que el contexto reconozca lo que hicieron en sus vidas; remarcando las disparidades que notan en cuanto a lo que aportan a la sociedad durante su juventud y lo que reciben después de la jubilación *"trabajas tantos años... y siempre para ganar una miseria... pienso que deberían estar tranquilos y no lo están porque no les alcanza el sueldo o no pueden tener siquiera para comer"* (52 años).

Dentro de las necesidades, reconocieron elementos fundamentales, como estar rodeados de sus seres queridos, poder ser ejemplos y guías de los que vienen detrás de ellos y sentirse productivos *"ir buscando en el camino lo que nos haga sentir mejor, útiles más que nada"* (50 años); también una buena cobertura en salud *"tener una buena obra social"* (53 años), *"que las obras sociales acepten personas mayores..."* (53 años).

Resulta interesante que mencionaron aspectos fisiológicos *"la sexualidad también, a veces hay sexualidad en la vejez, todavía no he llegado, pero pienso eso"* (46 años) (55 años), está demostrado que el sexo y la sexualidad juegan un papel importante en el envejecimiento saludable y pleno; sin embargo, las personas ancianas tienen una conducta sexual heterogénea en relación a sus apetitos e intereses⁽¹³⁾.

La vejez constituye un proceso heterogéneo a lo largo del cual se acumulan entre otros, necesidades, limitaciones, cambios, pérdidas, capacidades, oportunidades y fortalezas humanas⁽¹⁴⁾, es una etapa que obliga a las personas a replantearse cómo continuar viviendo, ya que, como expresaron los participantes, *"no es un punto culminante, es un punto de partida para otra etapa de la vida"* (47 años).

CONCLUSIÓN

Actualmente, el envejecimiento de la población es uno de los fenómenos sociales de mayor impacto de este siglo. Este estudio evidenció las opiniones que tiene un grupo de adultos de Tucumán, que se

encuentran en un período pre-jubilatorio, sobre proyectos de vida para la vejez, identificándose cómo el fenómeno de ageísmo influye en su proyección a futuro.

La educación en torno al envejecimiento activo y saludable resulta clave para fomentar la creación de proyectos de vida a partir de las necesidades, motivaciones y posibilidades de cada individuo y de esta manera se contribuye también al bienestar de las comunidades.

Como médicos de familia debemos psicoeducar a nuestros pacientes desde edades tempranas, ya que a medida que se envejece se viven cambios profundos para los cuales deberían estar preparados con antelación, donde las medidas de promoción y prevención de la salud deben estar siempre presentes, sin olvidar actuar con prudencia al momento de plantear otras formas de vivir la vejez.

Después de realizar este trabajo, se evidenció la importancia de repensar la vejez sin la estigmatización o discriminación social, considerando acompañar activamente a la población en edad pre-jubilatoria. Como investigadores, nos proponemos realizar intervenciones donde, a través de talleres, se puedan generar espacios para tratar esta temática y de esa forma poder lograr un cambio en la manera de ver y proyectar la vejez, ya que, como expresaron los participantes *"... es un punto de partida para otra etapa de la vida"*.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Grupo Orgánico de Enfermedades No Transmisibles y Salud Mental. OMS. "Envejecimiento activo: un marco político". *Rev Esp Geriatr Gerontol*. Año 2002 [citado el 10 de mayo de 2022]; 37(S2): 74-105. Disponible en: https://ccp.ucr.ac.cr/bvp/pdf/vejez/oms_envejecimiento_activo.pdf
2. OMS. Organización Mundial de la Salud [sede web]. Envejecimiento y salud. OMS: 2021 [citado el 10 de mayo de 2022] - Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
3. MSAL. Ministerio de Salud (Argentina) [sede web]. Análisis de Situación de Salud República Argentina. MSAL: 2018 [citado el 10 de mayo de 2022]- Disponible en: https://bancos.salud.gob.ar/sites/default/files/2019-12/0000001392cnt-analisis_de_situacion_de_salud_-_repblica_argentina_-_asis_2018_compressed.pdf
4. Manríquez Almaraz E. "Análisis del proyecto de vida en adultos mayores" [tesis doctoral]. *México UPC*. Año 2016 [citado el 20 de mayo de 2022]. Disponible

en: <http://200.23.113.51/pdf/31761.pdf>

5. Jiménez Betancourt E. “El proyecto de vida en el adulto mayor”. MEDISAN, Santiago de Cuba, Cuba. Año 2008 [citado el 22 de mayo de 2022]; vol. 12, núm. 2. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/3684/368445247009.pdf>

6. Goncalves LM; Segovia S. “La generación de proyectos de vida en adultos mayores. Autopercepción sobre competencias desarrolladas, posibilidades de aprendizaje y motivaciones”. *Voces y silencios. Revista Latinoamericana de Educación*. Año 2018 [citado el 22 de mayo de 2022]; vol. 9(1): 53-76. Disponible en: <https://doi.org/10.18175/vys9.1.2018.04>

7. Ciano N, Gavilán MG. “Elaboración de proyectos de adultos mayores: Aportes de la orientación”. *Orientación y Sociedad*. Año 2010; vol 10. Disponible en: https://www.memoria.fahce.unlp.edu.ar/art_revistas/pr.4758/pr.4758.pdf

8. Vidal DA. “Factores de riesgo suicida en el anciano”. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*. Año 1999 [citado el 22 de mayo de 2022]; 8(2): 102-103. Disponible en: <https://www.alcmeon.com.ar/8/30/Vidal.html>

9. Carrizo R, Fitzsimons M, Gálvez S, Hurtado MC, et al. “Con los ojos de la vejez. Investigación cualitativa”. *Archivos de Medicina Familiar y General*. Año 2013 [citado el 22 de mayo de 2022]; 10(2): 7-13. Disponible en: <https://revista.famfyg.com.ar/index.php/AMFG/article/view/77>

10. Etapas del desarrollo psicosocial de Erikson. *NeuroRespuestas*. [Internet]. Año 2019 [citado 10 de agosto 2022]. Disponible en: <https://neuro-respuestas.blogspot.com/2019/03/etapas-del-desarrollo-psicosocial-de.html?m=1>

11. Envejecimiento y Vejez. Ministerio de Salud y Protección Social - Colombia. [Internet]. Año 2019. [citado 10 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.minsalud.gov.co/proteccion-social/promocion-social/Paginas/envejecimiento-vejez.aspx>

12. Gaytán Guijosa LE. Manual plan de vida personal para una vejez segura [Internet]. Centro de Educación Continua Unidad Morelia. Año 2012. [citado 15 de junio de 2022]. Disponible en: <https://www.repositoriodigital.ipn.mx/bitstream/123456789/6596/1/MANUAL%20PLAN%20DE%20VIDA%20PERSONAL%20PARA%20UNA%20VEJEZ%20SEGURA.pdf>

13. Adela Herrera P. SEXUALIDAD EN LA VEJEZ: ¿MITO O REALIDAD? *Rev. chil. obstet. ginecol*. Año 2003 [citado el 22 de junio de 2022]; 68(2): 150-162. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-75262003000200011>

14. Campillay-Campillay M., et al. “Ageísmo como fenómeno sociocultural invisible que afecta y excluye el cuidado de personas mayores” [internet]. Año 2021 [citado el 22 de junio de 2022]; vol.27 no.1. Disponible en: https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1726-569X2021000100127

Anexo 1 - Herramientas de recolección de datos.

Preguntas para grupos focales:

- 1) Mencionen palabras que para ustedes definan a los adultos mayores.

- 2) ¿Creen que los adultos mayores son miembros importantes de nuestra sociedad? que contribuyen de alguna forma / ¿Qué opinión tienen de los adultos mayores en nuestra sociedad?

- 3) ¿Para ustedes que es un proyecto de vida?

- 4) ¿Alguna vez pensaron que harán en su vejez, luego de jubilarse? ¿Creen que es importante tener un proyecto para la vejez? (viajar, hacer actividad física, disfrutar de la familia, aprender algo nuevo, tener algún trabajo)

- 5) ¿Piensan en cómo será su vida cuando lleguen a la vejez?

- 6) ¿Cómo les gustaría vivir su vida después de jubilarse?

- 7) ¿Qué cosas creen que necesitan para vivir mejor en su vejez? (Nivel educativo, estabilidad económica, salud, familia, vivienda, etc.)

Conocer las opiniones sobre los proyectos de vida para la vejez que tienen los adultos de un área rural y urbana de la provincia de Tucumán en el año 2022.