

119

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA  
DE MÉXICO

Facultad de Psicología



El sentimiento de soledad en un grupo de  
adultos mayores jubilados

T E S I S  
QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE  
LICENCIADA EN PSICOLOGÍA  
P R E S E N T A N :  
Liliana Mendoza González  
Sofía Velázquez Ramírez

DIRECTORA DE TESIS: DRA. EATIMA FLORES PALACIOS

México, D. F.

2000

EXAMENES PROFESIONALES  
FAC. PS. 2000



Universidad Nacional  
Autónoma de México



**UNAM – Dirección General de Bibliotecas**  
**Tesis Digitales**  
**Restricciones de uso**

**DERECHOS RESERVADOS ©**  
**PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL**

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

*Facultad de Psicología*

**TESIS DE LICENCIATURA:**

*El sentimiento de soledad en un grupo de adultos  
mayores jubilados*

**ALUMNAS:**

*Liliana Mendoza González  
Softa Velázquez Ramírez*

**SINODALES:**

*Dra. Magdalena Varela Macedo  
Mtra. María de la Luz Javiedes Romero  
Mtra. María Fayne Esquivel Ancona  
Lic. Guadalupe Beatriz Santaella Hidalgo  
Dra. Fátima Flores Palacios*

**DIRECTORA:**

*Dra. Fátima Flores Palacios*

**REVISORA:**

*Mtra. Fayne Esquivel Ancona*

México, D. F. a junio de 2000

Agradecemos a:

La Universidad Nacional Autónoma de México por darnos la oportunidad de ser parte de su comunidad universitaria y por proporcionarnos todos los servicios necesarios para nuestra formación, y especialmente a la Facultad de Psicología que a través de su personal docente e instalaciones nos permitió obtener una educación de alto nivel, lo cual ha sido una responsabilidad y un privilegio para nosotras.

La Fundación UNAM por el apoyo económico que nos brindo para la realización de esta investigación.

La Clínica del ISSSTE “Dr. Ignacio Chávez” por permitirnos el acceso a sus instalaciones.

Y al grupo de adultos mayores, quienes hicieron posible esta investigación al dedicarnos parte de su tiempo, además de brindarnos una experiencia sumamente placentera y enriquecedora.

“LA SOLEDAD, el sentirse y el saberse solo, desprendido del mundo y ajeno a sí mismo, separado de sí, no es característico del mexicano. Todos los hombres en algún momento de su vida, se sienten solos; y más todos los hombres están solos. Vivir es separarnos del que fuimos para internarnos en el que vamos a ser, futuro extraño siempre. La soledad es el fondo último de la condición humana. El hombre es el único ser que se siente solo y el único que es búsqueda del otro. Su naturaleza –si se puede hablar de naturaleza al referirse al hombre, al ser que, precisamente, se ha inventado a sí mismo al decir “no” a la naturaleza- consiste en un aspirar a realizarse en otro. El hombre es nostalgia y búsqueda de comunión. Por eso cada vez que se siente a sí mismo se siente como carencia de otro, como soledad”. “Todos nuestros esfuerzos tienden a abolir la soledad. Así sentirse solos posee un doble significado: por una parte consiste en tener conciencia de sí; por la otra en un deseo de salir de sí”.

*Octavio Paz*

# ÍNDICE

RESUMEN	i
INTRODUCCIÓN	ii
<b>1. MARCO TEÓRICO</b>	
<i>1.1 Vejez</i>	1
1.1.1 Demografía	4
1.1.2 Percepción social de la vejez	6
1.1.3 Características que conforman la vejez	9
1.1.4 Relaciones sociales en la vejez	11
1.1.5 Viudez	13
<i>1.2 Jubilación</i>	14
1.2.1 Efectos de la jubilación	17
<i>1.3 Soledad</i>	20
1.3.1 Aspectos desfavorables	23
1.3.2 Aspectos favorables	26
1.3.3 La soledad como oportunidad o la soledad como problema	28
1.3.4 Agentes que han incrementado a través del tiempo el sentimiento de soledad en la sociedad	31
1.3.5 La soledad en el adulto mayor	35
<b>2. MÉTODO</b>	
2.1 Objetivo general	38
2.2 Objetivos específicos	
2.3 Planteamiento del problema	
2.4 Tipo y diseño de investigación	39

2.5 Muestra	
2.6 Técnicas e Instrumentos	40
2.7 Procedimiento	42
2.8 Tratamiento cualitativo y cuantitativo	43
<b>3. RESULTADOS</b>	
3.1 Resultados de la entrevista semiestructurada	44
3.2 Resultados del cuestionario de soledad	54
3.2.1 Resultados por reactivos	
3.2.2 Resultados por sujetos	56
3.2.3 Prueba “t de student” para dos muestras dependientes	58
3.2.4 Tablas y gráficas	59
3.3 Resultados del registro observacional	64
<b>4. DISCUSIÓN</b>	66
<b>5. CONCLUSIONES</b>	74
5.1 Limitaciones	76
5.2 Sugerencias	
<b>6. ANEXOS</b>	
6.1 Anexo 1. Formato de Entrevista	79
6.2 Anexo 2. Cuestionario de Soledad	80
6.3 Anexo 3. Registro observacional	84
<b>7. REFERENCIAS</b>	86

## RESUMEN

El objetivo general de esta investigación fue conocer el tipo, características y factores que determinan el sentimiento de soledad que vive un grupo de adultos mayores, y el concepto de soledad que estos poseen. La muestra estuvo constituida por 45 personas (40 mujeres y 5 hombres) de 60 a 84 años jubilados, que viven con algún familiar o solos y que asisten a la clínica del ISSSTE "Dr. Ignacio Chávez" ubicada en una zona urbana al sur de la ciudad de México. Se realizó un análisis cualitativo de entrevistas y registros observacionales, y otro cuantitativo de un cuestionario que se elaboró sobre la soledad, encontrando que estas personas reportan que viven el sentimiento de soledad con características desfavorables (tristeza, aislamiento, frustración) y favorables (relajación, creatividad, paz), tendiendo más hacia estas últimas. Se concluyó que la soledad no está determinada por la edad, sino por las características subjetivas que integran la identidad y el ambiente social de cada sujeto.



## INTRODUCCIÓN

A través de la historia el concepto de vejez ha evolucionado desde su significado de: el viejo no sirve para nada o el sabio del pueblo, hasta un significado más equilibrado que vendría a ser el de que la vejez es un cambio evolutivo biopsicosocial.

El objetivo de este documento es proporcionar un panorama general sobre las características de la población de 60 años en adelante, además de algunas comparaciones de datos censales que muestran como la disminución de la fecundidad y de la mortalidad en el país ha provocado el incremento de la población de edades avanzadas. Esta situación, reflejo de las mejorías socioeconómicas registradas en el país en las últimas cuatro décadas, plantea necesidades de conocimiento específico sobre el grupo con mayor edad para diversos fines de investigación y programación, por lo cual las estadísticas sobre dicho grupo resultan de interés.

El envejecimiento será planteado, sin duda, como un incuestionable hecho biológico previsto en nuestro código genético por lo que el envejecimiento y la muerte son tan sustanciales como el crecimiento. Pero esto no obliga a que exista una correlación directa entre el deterioro físico y el psicológico, mas bien, esto dependerá, además del código genético, de su vida pasada y de un sinnúmero de datos ambientales que nos permiten hablar de un deterioro complejo y gradual.

Además se hablará del aspecto social, donde se hará mención de cómo cada cultura margina a sus viejos según sus tradiciones y aprendizajes, y cómo en las sociedades modernas generalmente se les relega y se les niega la posibilidad de continuar participando en la vida productiva, por lo que el paso a la jubilación constituye una fuente de angustia para el individuo cuando percibe que los demás no le consideran útil. Es por ello que este trabajo no sólo pretende una difusión de conocimientos, sino también impulsar un cambio de conceptos sobre la senectud y desplazar los estereotipos existentes.

A la jubilación se llega por varios factores como: la edad, el estado de salud del trabajador, años de trabajo o bien por la política de la propia empresa. Pero sea cual sea la causa, se verá que puede provocar un impacto psico-social ya sea severo o moderado en el jubilado, como: pérdida de status, insociabilidad, inseguridad, angustia, tristeza, introversión, irritabilidad, soledad, miedo a la enfermedad, obsesión por la muerte, alcoholismo, etc.

También se señalará que algunas personas pueden ver a la jubilación como un cambio negativo, porque las aleja de una fuente importante de satisfacción y autoestima (quienes así opinan han participado en los movimientos para establecer la edad del retiro e incluso abolir el retiro obligatorio), pero otras pueden considerar que la jubilación es un cambio positivo hacia una vida con tiempo libre y más oportunidades de realizar actividades no relacionadas con el trabajo.

Se remarcará la importancia que tienen las cualidades que se adjudican al trabajo, ya que hacen que éste represente algo especial para cada persona, lo que dificulta el retiro debido al grado de satisfacción que esta fuente ofrece. O, por el contrario, el trabajo puede representar para el anciano una carga, y el retiro se presenta como una liberación.

Se abordará el tema de la soledad a través de la perspectiva de varios autores enfatizando su carácter de universalidad en el género humano, así como sus dimensiones más abarcativas: la física y la emocional. A partir de ellas, puede ser clasificada de diversas formas tomando en cuenta los aspectos que trastocan la vida de los individuos, tales como: interpersonal, social, cultural, cósmico o existencial y psicológico.

Así mismo, se hará una descripción de aquellas circunstancias que deben ser consideradas para determinar las características que dicho sentimiento puede presentar, relativos al espacio físico, relaciones sociales, concepto que se tiene de éste, aspectos económicos, desarrollo de la personalidad y estado de salud.

El sentimiento de soledad incluye tanto aspectos positivos como negativos. Éstos últimos hacen referencia a sentimientos tales como tristeza, descontento, rechazo, nostalgia, melancolía, etc. En el capítulo correspondiente, se hace una clasificación de la soledad existencial y patológica que incluye cinco categorías específicas, dependiendo de las circunstancias en que dicho sentimiento se presenta. También se mencionan los problemas que los individuos con este tipo de soledad enfrentan, como: un conocimiento pobre de la propia identidad, una mala adaptación, el establecimiento de relaciones poco íntimas y duraderas, tendencia a contraer enfermedades, a desarrollar adicciones y a presentar sentimientos de incompreensión.

Entre los aspectos positivos del sentimiento de soledad que se mencionan se encuentran la reflexión, la relajación, el sentimiento de privacidad y la posibilidad que le brinda al individuo de vincularse con aspectos de sí mismo; esto favorece el crecimiento personal, el alivio de tensiones, la creatividad, el establecimiento de metas, la generación de pensamientos complejos y el mejoramiento de la capacidad de elección.

Ambos temas serán expuestos de manera amplia con el fin de evitar que el sentimiento de soledad sea vinculado exclusivamente con características perjudiciales y pueda ser entendido como una parte universal de la experiencia humana determinado por factores como la calidad de vida de los individuos y la habilidad que éstos han desarrollado a lo largo de la vida para aprovecharlo.

Se hará un repaso de aquellos agentes que actualmente, sobretodo en las sociedades más urbanizadas, provocan un incremento en la aparición del sentimiento de soledad en la población con el fin de crear una conciencia que promueva el aprovechamiento de éste. Se describirán los cambios que ha sufrido la estructura familiar, el impacto que han tenido los avances tecnológicos en la vida cotidiana, la ausencia del sentimiento de arraigo, la declinación de las estructuras sociales, el incremento de la violencia y el índice delictivo, los cambios en la configuración del espacio urbano, la tendencia a establecer relaciones mercantiles, la falta de establecimiento de metas y la sobrevaloración del estatus económico.

Finalmente, se abordará la soledad en el adulto mayor como un tema pobremente documentado y estigmatizado hacia los aspectos negativos debido a que se piensa que el aumento en la pérdida o empobrecimiento de la red social, las condiciones de salud, la disminución del papel productivo y la jubilación forzada son elementos determinantes para que la soledad sea vista por ellos como un problema y no como un aspecto de la vida que favorece la transición a un crecimiento posterior.

Los objetivos de la presente investigación son determinar las características del tipo de sentimiento de soledad, las variables que tienen influencia sobre el sentimiento de soledad y el concepto de soledad que posee un grupo de adultos mayores jubilados que asiste a la clínica del ISSSTE “Dr. Ignacio Chávez”, ubicada en una zona urbana al sur de la ciudad de México. Es necesario aclarar que no se ha partido de hipótesis alguna.

Se espera que de los datos obtenidos<sup>s</sup> surja una visión novedosa e inesperada que le proporcione a otros investigadores ideas que se introduzcan en diversos estudios con adultos mayores que posean características distintas, o bien con poblaciones que pertenecen a otras etapas del desarrollo.

---

<sup>s</sup> Para mayor facilidad de consulta de los resultados de este trabajo, la información se ilustra con gráficas, tablas y breves textos descriptivos, donde se destaca lo más importante de la información.

# 1. MARCO TEÓRICO

## 1.1 Vejez

El concepto de vejez ha evolucionado como resultado de la acumulación de la experiencia científica (en diversas áreas, incluyendo la Psicología) y, principalmente, cultural que se ha dado a lo largo de la historia.

Dentro de las aportaciones hechas al concepto de vejez podemos mencionar las siguientes:

- Zenil y Danes (1976), la definieron como: “una etapa de cambios sumamente significativos caracterizados por los procesos irreversibles del envejecimiento y especialmente por la angustia existencial que la idea de muerte provoca a estas personas”.

Estos autores acordaron que la condición de cada individuo en la vejez depende de su constitución genética, su carácter y temperamento, de las enfermedades sufridas, de las experiencias, de los nexos familiares afectivos, de su estado socioeconómico y de la sociedad. Es decir, que cada hombre en particular vivirá su vejez de acuerdo a su historia personal.

- Havighurst (1968) asume que: “el éxito en la vejez consiste en una adaptación exitosa. Cuando hay un ajuste apropiado entre la personalidad, el ambiente social y el organismo físico, la adaptación será relativamente fácil y la vejez exitosa”.

- Iturriaga (1990) la define como: “el periodo de la vida cuya duración depende del equilibrio entre procesos tales como el desgaste orgánico, el proceso regulador y las exigencias funcionales, a un mayor desequilibrio, mayor envejecimiento y es mayor también la posibilidad de enfermarse y de morir”.

Las definiciones que se acaban de señalar coinciden con la de Fuentes (1985), quien señaló que es difícil encerrar la pluralidad de la

vejez en un concepto o en una hipótesis para tratar de desprender generalidades y señalar, al mismo tiempo, la causa de sus diferencias, ya que la condición de los ancianos no es la misma en todas partes, ni en todos los tiempos. Pero Marchiori (1983) agrega que a partir esta diversidad es factible determinar algunos factores comunes en aspectos físicos, biológicos y sociales.

Partiendo de estas conceptualizaciones, podemos definir a la vejez como un fenómeno universal, que ha tenido lugar en todas las épocas, culturas y civilizaciones, el cual forma parte del ciclo vital de todo ser humano, la etapa final del proceso de desarrollo donde se continúan manifestando cambios biológicos, físicos, psicológicos y sociales. Este periodo de vida depende del equilibrio existente entre el desgaste físico, el funcionamiento biológico, la estructura psicológica y la esfera social del individuo, haciendo de este un fenómeno irregular, asincrónico e individual.

Se ha dicho que la vejez tiene dos índices que pueden señalar su inicio, que son:

- a) *Carácter biológico*. Cierta acumulación de achaques, dolencias o enfermedades físicas. Respecto a esto Buendía (1994) menciona que la vejez es difícil de acotar, que no suele exhibir indicios de comienzo tan claros como lo que la adolescencia muestra en el momento de la pubertad, por lo que la entrada en ella se produce a través de un proceso más imperceptible y dilatado que la entrada en la adolescencia.
- b) *Naturaleza social*. Se refieren a la consideración de que es objeto el anciano por parte de los demás en cada sociedad concreta, consideración que en la nuestra depende mucho de la jubilación, la cual tiene gran alcance psicológico y sociológico.

Partiendo de estos indicadores se ha determinado que la edad promedio de los límites del establecimiento de la vejez sea de entre 60 y 65 años. Este dato coincide con el de la Organización Mundial de la Salud que señala los 60 años como la edad aceptable de inicio.

Los individuos, a partir de esta edad o etapa, comienzan a ser llamados ancianos, viejos, seniles, personas de edad avanzada (entre varios sobrenombres que podemos mencionar), que pueden resultar ofensivos o despectivos. Por lo que recientemente, en el Seminario Latinoamericano sobre la atención integral para la tercera edad se acordó sustituir estos términos por el de adulto mayor.

Se puede afirmar que las definiciones de los grupos de edad dependen de factores sociales, culturales, históricos y económicos, sin olvidar los factores biológicos que están condicionados por características individuales como la herencia y la formación general de la vida. Así que es necesario hacer una breve revisión de lo que en nuestro medio y en esta época entendemos por adulto mayor.

Para Ludojoski, la definición jurídica de adulto se refiere a quien ha llegado a la mayoría de edad, en la cual el sujeto vive y actúa en la sociedad según su propia responsabilidad y no bajo la tutela de otros. Además, marca los siguientes criterios para determinar el concepto de adulto: la acepción de responsabilidades, el predominio de la razón y el equilibrio de la personalidad. En esta etapa de la vida, el verdadero sentimiento de soledad es experimentado y se acentúa considerablemente con la muerte de un ser querido o con la posibilidad de la propia muerte, situaciones y sensaciones que se irán acentuando en el caso del adulto mayor (Moreno, P., 1994).

En nuestro medio, la situación general del adulto mayor presenta características que la distinguen:

- Es muy probable que ya no esté inserto en el mercado de trabajo, aunque puede haberse incorporado a diversas actividades de la economía informal, dependiendo de su nivel socioeconómico durante la etapa adulta. Debido a la prolongada etapa de crisis económica del país, es muy común que los ingresos percibidos, ya sea por jubilación o subempleo, apenas sean suficientes para lo más indispensable.
- Su condición familiar ya no es la del adulto con responsabilidades de una familia en crecimiento, lo más probable es que ninguno de

los hijos viva con él o ella; en casos de viudez o desequilibrio económico, mas bien puede ocurrir la situación contraria, es decir, que se encuentre viviendo con la familia del hijo o la hija, como parte de una familia tradicional que incluye parientes políticos en diversos grados, con todos los problemas que esto implica.

- También se da el caso de que vivan solos con el esposo o esposa, con diferentes estados de salud, con la carga de enfermedades crónicas degenerativas y en algunas ocasiones viven en casas que proporcionan cuidados especializados, como asilos o casas de salud.

Debido a lo anterior, cualquier problema o crisis de salud implica un grave desequilibrio financiero y familiar. La salud se convierte entonces en la principal preocupación, seguida por lo económico y lo familiar. Existe un fuerte temor al rechazo y el abandono de los parientes cercanos, y la falta de seguridad es permanente.

### 1.1.1 Demografía

En lo referente al aspecto demográfico, según el XI Censo General de Población y vivienda, la disminución de la fecundidad y de la mortalidad en el país (principalmente la conjugación de los avances tecnológicos y médicos) en las últimas cuatro décadas, plantea necesidades de conocimiento sobre el grupo con mayor edad para diversos fines de investigación y programación por lo cual las estadísticas de tal grupo resultan de interés.

De acuerdo con recientes estudios de las Naciones Unidas, las tendencias demográficas indican que el mayor incremento de ancianos se producirá en las zonas menos desarrolladas del mundo. El incremento será de 139 millones de ancianos en el año 2000, de los cuales 39 millones pertenecerá a las zonas desarrolladas y 100 millones a zonas en desarrollo o subdesarrolladas.

En América Latina para 1980, la población de 60 años en adelante era estimada en 23.3 millones proyectándose un total de 40.9



millones para el año 2000 y 93.3 millones para el 2025; 7.2% y 10.8% del total de la población respectivamente (Posso, M., 1999).

*Estadísticas de la población en México.*

ESTADÍSTICAS OBTENIDAS			ESTADÍSTICAS PROYECTADAS		
Datos	1990	1997	2000	2005	2010
Población total	81,249,645	93,716,332	109,180,000	118,374,000	127,568,000
Población senil	3,376,841	4,633,122	10,978,764	11,128,965	11,183,539
Hombres seniles	1,578,808	2,164,118	5,426,902	5,508,100	5,539,511
Mujeres seniles	1,798,033	2,469,004	5,551,862	5,620,865	5,644,028
% 65 y más años	4.16%	4.95%	6.58%	7.69%	9.14%

Esta tabla muestra un resumen de la estructura poblacional reportada por INEGI.

Dentro de los datos más sobresalientes que el INEGI reporta en sus investigaciones se encuentra que en México hay casi 5 millones de personas de 65 años en adelante, de las cuales más de la mitad son mujeres. Su distribución en el territorio nacional es similar a la de la población total y, comparada con ésta, ha crecido de manera más rápida. Dice que esta población refleja en su perfil educacional las condiciones adversas de acceso a los servicios educativos pasados. Así, su índice de analfabetismo es de 35.0% y el porcentaje de los que no tienen instrucción es de 38.9%. Por otro lado se observó que en este grupo existe una mayor presencia de personas que hablan lengua indígena, y que son monolingües.

La población femenina de la tercera edad es predominantemente católica y muestra un papel reproductivo elevado, mayor al de las generaciones jóvenes que ya participan en los programas de planificación familiar.

En la población de la tercera edad se observa una participación relativamente baja en la actividad económica, la cual puede resultar tanto de un retiro más temprano de la actividad, como del ocultamiento de la participación en el sector informal de la economía. Las personas que están ocupadas son predominantemente trabajadoras por cuenta propia y empleados u obreros que perciben ingresos de alrededor de un salario mínimo. Su jornada laboral es más reducida que la de la población trabajadora total (INEGI, 1990).

Como ya se mencionó anteriormente, el perfil de edad de la población está cambiando debido al descenso de la natalidad y al aumento de la supervivencia, lo que hace que en México, al igual que el resto del mundo, se envejezca marcadamente; y sin lugar a dudas se está caminando a un mundo de ancianos, lo que hará que la información sociocultural que se acaba de mencionar cambie drásticamente.

### 1.1.2 Percepción social de la vejez

El estereotipo es un proceso que se define como la tendencia a simplificar los fenómenos con los que se ha tenido diversas experiencias mediante la formulación de categorías verbales, que tiene como objetivo facilitar la relación del individuo con el medio.

Los estereotipos poseen características importantes de mencionar, como son: que pueden ser positivos o negativos, es decir, pueden presentar de manera socialmente favorable o desfavorable a un grupo o situación; que presentan una gran rigidez y no es fácil que se modifiquen con información nueva; y por último, que pueden reflejar o no características reales del objeto al que se refiere (Suaréz, C., 1986).

La utilización de estereotipos permite a las personas relacionarse con otras y juzgarse o juzgarlas con base en un sistema de valores y expectativas previamente definidas. La comodidad que proporciona el uso de estereotipos es evidente; la persona no tiene que ponerse a

profundizar en cada individuo que conoce para deducir cual debe ser su comportamiento con él.

Siempre que se habla de estereotipos se hace referencia necesariamente a la presencia de la sociedad, debido a que ésta es la que define y determina la relación del individuo con su mundo.

En la sociedad actual, la industrialización juega un papel muy importante, lo que ha determinado el establecimiento de nuevos parámetros para evaluar a su población, es decir, ésta se rige por un sistema capitalista en donde la gente económicamente activa ocupa un lugar preponderante, y la no activa, dentro de la que se encuentra el adulto mayor, queda relegada desvalorizándose su rol social y dando lugar a una actitud de menosprecio hacia él provocando que éste pierda poco a poco el interés en sí mismo y en todo lo que le rodea.

De acuerdo con ciertas opiniones muy difundidas, el envejecimiento supone una pérdida de las habilidades físicas y una destrucción de las funciones psíquicas. Tales representaciones reactivadas constantemente por los medios masivos de comunicación y por alusiones bien intencionadas acerca de la difícil situación vital de la persona anciana en plena decadencia, tienen el supuesto propósito de apelar a la compasión y generosidad de la sociedad.

Con todo esto sólo se ha logrado crear un estereotipo socialmente compartido de que los cambios que se presentan en la vejez son exclusivamente negativos. Es decir, que consisten fundamentalmente en ir perdiendo el conjunto de habilidades y capacidades que se adquirieron durante la juventud y la edad adulta, que llevan al aislamiento, a la soledad, a la depresión y a una total dependencia. Además, el deterioro de la capacidad mental se admite como algo natural y lógico (esta visión negativa es la que predomina claramente aún hoy día).

Lo anterior trae como consecuencia que algunas personas que viven esta etapa asuman esta imagen. Así es que se deprimen y se limitan a los confines de una cama o una silla tornándose así cada vez

menos activos y por lo tanto más vulnerables a los procesos degenerativos y a las infecciones.

Tanto la actividad mental como la física tienen una gran importancia debido a que permiten mantener a los ancianos alejados de los espectros de la marginación y de la inutilidad. La falta de actividad mental reduce la capacidad del ser humano a un estado anterior lo cual limita la interacción de los individuos con el medio aislándose mentalmente.

Este estereotipo también conlleva a que los ancianos caigan en un egocentrismo, así como en una limitación de actividades que le llevan a que su relación interpersonal esté caracterizada por patrones específicos. Esto posiblemente se deba a la precariedad de sus aspectos sociales, y el temor al rechazo de que pueden ser objeto en la nueva sociedad en la que él se siente extraño y a la cual no pertenece.

Una serie de investigaciones demuestran que es la actitud predominante de los demás y no los propios deseos o la pérdida de facultades aquello que obliga con frecuencia a adoptar un comportamiento adecuado a la edad.

Es así mismo el comportamiento de los demás, del entorno social, lo que le hace consciente a uno de la propia edad. La conocida frase "Uno es tan viejo como se siente" se puede completar o modificar, a la vista de otras investigaciones, del modo siguiente "Uno es tan viejo como se siente a sí mismo, pero a la luz de la actitud de la sociedad o de los que le rodean".

El sistema social de referencia parece por tanto como un factor determinante respecto de la imagen y de la vivencia de sí mismo. El hacerse viejo se convierte con frecuencia en una sobrecarga para el individuo, porque hace que la sociedad le plantee directas expectativas de comportamiento, las cuales se orientan a menudo no hacia la realidad, ni hacia las necesidades correspondientes a la salud, sino hacia las representaciones tradicionales, frecuentemente estereotipadas y que por ello, dificultan la adaptación al envejecimiento.

La adaptación a las pautas de comportamiento marcadas por la sociedad le supone con mucha frecuencia al individuo que envejece una limitación; implica la renuncia a los hábitos con los que está encariñado, por culpa de la sociedad; no es raro pues que el hacerse viejo se convierta así en un problema. Esta imagen que se tiene en la población de la vejez la coloca como un problema dentro de la sociedad, por lo que crea en ella una actitud que empuja a los ancianos al aislamiento.

Por todo lo anterior, se puede pensar que actualmente la vejez está determinada en mayor grado por los aspectos sociales más que por modificaciones funcionales u orgánicas.

### 1.1.3 Características que conforman la vejez:

Buendía (1994) propone dos enfoques para entender el proceso de envejecimiento. Uno lo restringe a los procesos degenerativos y la reducción en ciertas funciones. Y el otro, considera junto a este declinar, el despliegue positivo de funciones vitales y psicológicas que no se presentan en otras etapas de la vida.

En ambos enfoques se manejan dos de los tres aspectos principales que integran la vejez: el biológico y el psicológico. El primero se refiere a la situación actual de un individuo en relación con su ciclo vital potencial, considerando fundamentalmente las condiciones del funcionamiento del organismo. Además de los cambios físicos perceptibles en la imagen o el aspecto que tienen los ancianos, como son: el cabello cano, la piel arrugada, la pérdida de los dientes, el encorvamiento de la espalda, los movimientos lentos, etc. Y el segundo hace referencia a la situación de los individuos en relación con la capacidad de adaptación observada o deducida de la conducta. Aquí se encuentran incluidas todas las ideas, comportamientos y sentimientos que los individuos poseen al vivir esta etapa.

De hecho estos dos aspectos (fisiológicos y psicológicos), son difíciles de visualizar por separado, ya que en la vejez esta relación es particularmente evidente. Por ejemplo, Beauvoir (1970) dijo que los

cambios orgánicos afectan la adaptación psicosocial del senecto, sobretudo la dificultad para la locomoción y en especial las pérdidas de la visión y audición que interfieren con la interacción y comunicación con otras personas, generando así dificultades emocionales y de exclusión de ciertas relaciones interpersonales y de grupo.

En este ejemplo, ya se encuentra integrado el tercer aspecto fundamental que conforma a la vejez; el aspecto "social". Este corresponde a la capacidad del sujeto para realizar los roles sociales que le son requeridos: niño, joven, adulto, esposo, padre y el último que es el de anciano. En esta etapa de la vida se muestra un descontrol total, ya que es difícil lograr adaptarse a la realidad presente, y esto crea momentos de frustración, porque la sociedad relega al anciano a un papel de sujeto sin beneficio mostrándolo como una persona sin capacidad, dependiente y sin futuro (Bravo, A., 1995).

Además de las características comunes que se han ido señalado hasta aquí, existen otras como las que marca Marchiori (1983) en su artículo "Delito y vejez", las cuales son: cierta dificultad en la memoria para los sucesos recientes, tendencia a ocuparse en el pasado, capacidad disminuida para las líneas de pensamientos nuevas e imaginativas, limitación de los intereses, pérdida de la capacidad de adaptación, adherencia cada vez más rígida a las cosas rutinarias, enfriamiento de las respuestas emocionales, afán de posesión, alteraciones del ciclo vigila sueño, egocentrismo, entre otras. Si bien, algunos autores coinciden con algunas de estas características como propias de la vejez, otros se oponen por considerarlas no exclusivas de esta etapa.

Debido a que el envejecimiento despliega una secuencia compleja de cambios biológicos, psicológicos y sociales, es necesario abordarse desde una perspectiva multidisciplinar acorde con esa diversidad de niveles, debiendo participar la Psicología a través de algunas de las áreas como: psicofisiología, psicología evolutiva y psicología social.

#### 1.1.4 Relaciones sociales en la vejez.

En todas las etapas del ser humano, van surgiendo nuevas necesidades que debe satisfacer, lo que lo obliga a modificar sus estructuras. El hombre modifica y se codifica continuamente porque está en contacto con los demás, generando así la dinámica de la humanidad y dando origen a las formas que harán posible el desarrollo social que le ha de permitir disfrutar de mejores condiciones de vida.

Las relaciones se refieren al contacto constante que se tiene con los otros y al estilo de desenvolvernó dentro de un marco determinado por las actitudes que se asumen. Si no se es cuidadoso de la forma de relacionarse es posible que se presenten situaciones conflictivas que constituyan barreras que impidan el acercamiento con los demás.

Para López (1982) las relaciones interpersonales en los ancianos se logran de manera favorable o desfavorable como en cualquier etapa.

Sin embargo, Marchiori (1983) señala que las personas de la tercera edad tienden a refugiarse en el aislamiento debido a que por lo general sufren, ya sea por la pérdida(s) del cónyuge, familiares o amigos, o de la existencia de una invalidez progresiva, quizá con movilidad limitada y con trastornos sensitivos; o bien, en el peor de los casos, sufren ambas.

Es de suma importancia hacer la distinción entre aislamiento y soledad. El aislamiento, como concepto posee connotaciones mucho más vigorosas de objetividad en el campo de las relaciones interpersonales, mientras que el concepto de soledad se refiere más a la experiencia subjetiva de la estructura de la interacción social.

Las relaciones interpersonales entre los ancianos tienden a presentar mayor rigidez para entablarse, porque estos se vuelven más críticos, temerosos y defensivos, por lo que la gran mayoría tiende a relacionarse de manera superficial (López, M., 1982). El grado de conexión que tienen los ancianos depende en gran medida de cómo

fue su relación anteriormente con lo demás y del modo en que se comunicaba; por lo que si anteriormente tuvo problemas de comunicación o de relación, estos se acentuarán en la vejez.

Otro aspecto que contribuye determinantemente en la dificultad de las relaciones interpersonales de los adultos mayores es la falta de comunicación entre ellos (verbal y no verbal), lo que lleva igualmente a la tendencia a relacionarse en forma muy superficial, generando con esto que la problemática que se suscita en la "tercera edad" sea de índole sustancialmente comunicante.

En otros casos la comunicación se puede estar dando, pero no de la manera adecuada, lo que igualmente dificulta las relaciones personales, ya que el conocimiento que se obtiene a través de este tipo de comunicación es erróneo y permite adjudicar a los demás características que no les corresponden y que sólo propician un distanciamiento entre ellos.

A pesar de todos los obstáculos que el anciano antepone a sus relaciones, tiene una gran necesidad de hablar y ser escuchado por otros. Esto se acentúa más en las personas que se encuentran institucionalizadas debido a que las casas de reposo se dedican a jugar un papel de proveedor de necesidades fisiológicas cubriendo solo aspectos como: el cuidado, la alimentación y los servicios médicos, dejando sin satisfacer las necesidades afectivas, las cuales solo podrían ser cubiertas por la familia y la comunidad. Esto hace que los residentes de las casas de reposo presenten con mucha mayor frecuencia características específicas, que los ancianos no institucionalizados, como son: tendencia a caer en estados depresivos que se manifiestan por un deseo de muerte; una baja autoestima; apatía hacia todo lo que les rodea; se perciben como inútiles, tontos, testarudos, ignorantes, etc.; se acentúan los sentimientos de abandono y soledad, que los llevan a pasar la mayor parte del tiempo aislados en su cuarto bajo el refugio del pasado. Hay, además, una tendencia a la falta de cooperación, no les gusta relacionarse entre ellos, siendo frecuente la autodevaluación y el autorechazo. Adicionalmente presentan con frecuencia conductas agresivas, obsesivas, hipocondríacas y psicóticas sobresaliendo dentro de estas dos últimas



las actitudes sobrevigilantes y suspicaces que los llevan a adoptar conductas defensivas, mismas que terminan con el establecimiento de una mala relación con sus compañeros (Alejandro, M. y Pérez, B., 1993).

### 1.1.5 Viudez

El incremento de la felicidad conyugal que se inicia en la edad madura continúa hasta la vejez. Aunque las tensiones podrían crecer poco antes de la jubilación del esposo, los ajustes necesarios en general son más suaves, y la mayoría de las parejas mayores reportan niveles de satisfacción altos.

No obstante, es común que en esta etapa de la vida se presente la muerte de uno de los cónyuges. Si bien sólo el 15% de los hombres mayores de 65 años son viudos, más del 50% de las mujeres de esa misma edad han enviudado.

Lopata (1975) encontró tres patrones generales de adaptación. El primero de ellos es la mujer con iniciativa, que se da cuenta de que tiene que hacer ajustes de comportamiento y de relaciones y ser suficientemente flexible para hacerlo. Selecciona los aspectos de su vida previa que pueden seguir y descarta los que son imposibles de mantener. Modifica sus relaciones con amigos e hijos, establece un estilo de vida adecuado a sus necesidades individuales y trata de adecuar los recursos de que dispone a sus objetivos personales. El segundo patrón, que se encuentra en general en las viudas de comunidades étnicas de clase baja, implica pocos cambios después de la muerte del esposo. Como sus relaciones familiares son estrechas y tiene un grupo de amigos cercanos o una red de vecinos, este tipo de mujeres pueden convertirse en viudas sin modificar mucho sus relaciones. El tercer tipo de patrón es el de aislamiento social, el de la mujer que nunca ha tenido muchas relaciones sociales, cuya vida giró en torno a su esposo y a quien le faltan recursos para desarrollar papeles diferentes cuando los anteriores dejan de ser útiles.

En el caso de los viudos también se presentan tres patrones, el hombre con iniciativa, aislamiento social, y el de sustitución. Los dos primeros son equivalentes a los ya mencionados en las mujeres viudas, y el último, que es el más frecuente de los patrones, consiste en buscar personas en las cuales depositar algunas demandas o gratificaciones (sobretudo de compañía y cuidados), que antes tenían en su pareja. La persona a la que se recurre no necesariamente tendrá que ocupar el rol de pareja, ya que esta puede ser un amigo, hijo, nieto, etc.

Otras investigaciones se han enfocado en factores específicos que afectan la adaptación a la viudez. Entre las variables que inciden en el estado de ánimo se encuentran: el nivel de ingresos, movilidad, salud, edad (las viudas de más edad tienden a adaptarse más fácilmente), y la disponibilidad de alternativas, como empleo o lazos familiares (Darley, J., Glucksberg, S. y Kinchla, R., 1990).

En general, los datos sugieren que la mayor parte de las personas afrontan la viudez adecuadamente, aunque menos satisfechos de su vida que otros ancianos todavía casados.

## 1.2 Jubilación

La vida del ser humano se divide en tres grandes etapas: la primera coincide con el periodo de formación, que en nuestros días, por lo general, llega hasta el final del segundo decenio de nuestra existencia, pero con frecuencia incluso hasta la mitad del tercero. La segunda abarca el periodo de actividad ininterrumpida cuya duración es de cuatro hasta cinco décadas. A este respecto se ha de considerar también como actividad el trabajo que desempeña el ama de casa, la madre, que se dedica con exclusividad a estos menesteres, en su aspecto social y económico. Y la última etapa la constituye la llamada tercera edad, que brinda al hombre la posibilidad de pasar sus siguientes años sin realizar actividad alguna si así lo desea. En tal situación se le garantiza una existencia digna de un ser humano más o menos modesta, pero queda excluido del derecho al trabajo (Weiser, E., 1972).

Gracias a los avances de la medicina, no sólo se ha logrado prolongar la vida del hombre, sino que, además, le brindan la posibilidad de mantener en forma su salud y su rendimiento hasta avanzada edad. La consecuencia lógica sería aumentar el límite tradicional de jubilación a los 70 años lo cual, de hecho, recomiendan gran número de médicos y sociólogos. Pero por el contrario, las organizaciones de empresarios solicitan que este límite se reduzca a los 60 años, habida cuenta del ahorro en mano de obra, que resulta de la automatización industrial creciente.

Hay sin duda varios factores que justifican la retirada de los negocios, como: por enfermedad, transmisión de negocios a los hijos maduros, incompetencias, salud o accidentes, pero la jubilación surge además en un medio laboral constantemente cambiante, donde las reducciones de la fuerza laboral requerida y el deseo de substituir a trabajadores de mayor edad cuya cotización en los tabuladores de sueldo es alta, por trabajadores jóvenes o cotizaciones menores de sueldo, es común (Tocoven, R., 1977).

La jubilación es en sí, el retiro de la vida productiva en el anciano, esto significa algo más que dejar de realizar una actividad remunerada y valorada, pues entre otras cosas implica la adopción de un nuevo rol que trae consigo otras expectativas de comportamiento, una modificación en la vida cotidiana, cambios en la vida social y familiar, diferentes compromisos e intereses personales y cambios en la economía personal (Gutiérrez, N., 1994). Este último cambio se refiere a la sustitución del ingreso salarial por una pensión vitalicia, la cual es el resultado de no pocas pugnas sindicales que hicieron que se reconociera como un derecho legítimo al que deben acceder todos los trabajadores después de haber laborado en una institución o empresa (s.a., 198?).

La mayor parte de los hombres llegan a su situación de pensionistas con una total falta de preparación. Ellos, que hasta ese momento no tenían tiempo para nada, de pronto se encuentran con que ahora cuentan con tiempo para todo y más de uno no sabe que hacer en definitiva con este excedente. Incluso si con algún esfuerzo consigue "matar" el tiempo, su vida sigue sin sentido, vacía, pues con

la profesión no sólo ha perdido el trabajo, sino también los incentivos exteriores que este proporciona, además de los contactos humanos. De este modo van a parar muy rápidamente al círculo del aburrimiento y el aislamiento. Cuanto más activos hayan sido anteriormente, tanto más pasivos pueden llegar a ser ahora. Antes, la profesión era todo para ellos, actualmente se dejan dominar en su vida por la inactividad. Esta situación es crítica porque puede llegar a ocasionar estados de depresión y disminución de la autoestima, que lo lleven hasta la muerte.

La jubilación rompe, por así decir, este hábito inveterado de manera súbita y sin una fase transitoria, como quien dice, de un día a otro se termina la actividad. No es de extrañar que el cuerpo despojado de la fuerza reguladora de aquel hábito pueda perder el equilibrio. Cuanto más familiarizado este el individuo con su profesión, o con más exactitud, cuanto más considere su trabajo como obra de su vida y razón de su existencia, tanto más difícil le resultará, como es natural, renunciar al mismo y sustituirlo por otras formas de actividad u ocupación.

Darley, J., Glucksberg, S. y Kinchla, R. (1990) señalan, que dos de los predictores más importantes para el ajuste y satisfacción posterior a la jubilación son: ¿por qué se retira una persona? y ¿cómo percibe su jubilación? También mencionan los siguientes factores de ajuste:

- 1) *Salud*. La buena salud constante es uno de los predictores más importantes de la satisfacción después de la jubilación.
- 2) *Retiro voluntario vs. Involuntario*. Esto se refiere a si se desea y planea la salida del ámbito laboral, sin importar el motivo (incluso por problemas de salud), o si es forzada o no deseada (mientras más voluntaria sea, más fácil será el ajuste).
- 3) *Ingresos insuficientes*. Muchas personas se enfrentan a una reducción importante de sus ingresos cuando se jubilan. Hay estudios que indican que el dinero que entra es el aspecto que más

se añora del empleo y que las expectativas de un nivel de vida razonable son un factor importante para que el ajuste sea fácil.

Si se retoma la etimología de la palabra jubilación, proveniente del latín “*juvillare*” que significa júbilo o alegría, también se podría considerar al retiro como “el periodo de transición de una etapa en la que el trabajo es el centro de las actividades hacia una nueva oportunidad de plantear los intereses de la persona y explotarlos para alcanzar el desarrollo de todas sus potencialidades” (Avalos, A. y Castillo, M., 1993).

### 1.2.1 Efectos de la jubilación.

La jubilación forma parte de las mayores preocupaciones existentes en todas las sociedades, esto debido a una serie de dificultades que se presentan principalmente en las siguientes áreas:

*a) Económica.* El saber que el monto de la pensión no se ajusta a la realidad económica que se tiene que enfrentar coloca al individuo en un estado de tensión. En algunos casos el hecho de depender económicamente de sus hijos, resulta humillante para el anciano.

*b) Familiar.* Al regresar a casa cambia toda la rutina habitual, lo que puede ir modificando un poco el papel que desempeñaba dentro de la familia y repercutir en la convivencia con la pareja y con los hijos.

Los ancianos en etapa jubilatoria tendrán una dependencia hacia su familia que será, sin duda, vital para ellos. Y al mismo tiempo se alterará la dinámica familiar sobretodo en tres esferas: económica, relaciones afectivas y aspecto sexual.

*c) Salud física y psicológica.* Las depresiones y las neurosis sobrevienen generalmente al principio de la jubilación y más frecuentemente en aquellos jubilados que durante su vida anterior hayan demostrado mayor dificultad de adaptación (Gutiérrez, N., 1994). Esto también está influenciado por un gran número de factores

como los culturales, sociales, estado de salud, personalidad, etc., que posee cada individuo.

La inacción es un virus lento y paralizador. Un músculo del que no se hace uso, se atrofia y se entumece. Todo órgano que permanece inactivo, lo mismo se diga del cerebro, pierde su capacidad de rendimiento. En consecuencia, una falta constante de ocupación conduce en el curso de unos pocos años a una invalidez, la cual no depende ni de la edad ni de enfermedad alguna, sino única y exclusivamente se explica por la falta de esfuerzo y de incentivos físicos y psíquicos. El cuerpo engorda y actúa no solamente con torpeza, sino también flácida y débilmente: sus funciones vitales (respiración, circulación sanguínea, metabolismo y digestión) se tornan lentas y pesadas. Dentro de la esfera intelectual disminuyen la capacidad de pensar y retener, la velocidad de reacción y sobretodo, la disposición a participar en los acontecimientos del mundo que lo rodea. Esta postura egocéntrica de encasillamiento, que puede llegar hasta la indiferencia total, resulta al mismo tiempo causa y efecto del aislamiento propio de la vejez. Quien pasa sus últimos años sólo con su cónyuge, como es natural, se haya menos amenazado por este peligro, pero tampoco está inmune, ya que también se puede vivir soledad en pareja.

Una práctica que ha contribuido al incremento de estos sentimientos de soledad en los adultos mayores es la jubilación forzada, debido a que al cumplir 65 años y jubilarse la gente automáticamente es clasificada como vieja, se ve afectada por actitudes socialmente negativas y prejuicios que provocan una pérdida de dignidad e incluso hasta segregación por considerarlos inútiles e improductivos.

*e) Relaciones sociales.* Si la dedicación profesional es intensa en tiempo y energías, ya sea por necesidad o por elección personal, las relaciones personales pueden verse muy restringidas o sufrir una alta dependencia al puesto de trabajo. Las amistades y compañías, cuando se tienen, se configuran en torno al medio profesional. El resto de las relaciones quedan desatendidas y pueden debilitarse o desaparecer.

Un traslado, un cambio de trabajo, el cierre de la empresa, un despido o la jubilación pueden romper por completo el sistema de relaciones cuando se ha estado centrado únicamente en el trabajo. Dado que el resto de las relaciones estaba debilitado o era inexistente, es fácil encontrarse con la soledad (Medina, J. y Cembranos, F. 1996).

Las actitudes de los adultos mayores hacia la jubilación o los efectos que esta tiene en las personas de edad avanzada, están influenciados por varios factores, entre los cuales podemos mencionar los siguientes:

a) *Medio rural o urbano.* En el campo los adultos mayores siempre tienen algo por hacer, ya sea seleccionar semillas, alimentar el ganado, etc.; mientras que en la ciudad los ancianos pueden estar fuera de contexto.

b) *Situación profesional específica.* Según el Dr. Eric Weiser (1972), el trabajo cotidiano no tiene el mismo sentido para cada uno. Para alguno no es otra cosa que un modo de ganar el pan, esto es, un medio concebido como imperativo, ordenado al fin. Para otro le supone una satisfacción de sus necesidades normales o inclinación a una actividad creadora y autoconfirmación en el ámbito de la comunidad humana. Para un tercero se convierte (y esto vale para muchos trabajadores espirituales) en el estado y contenido de la vida, con carácter dominante y quizás incluso, único. Así, el trabajo al primero puede que le suponga una carga física y psíquica, convirtiéndolo en definitiva en un candidato para una jubilación prematura. Por el contrario, para el segundo, resulta un factor importante. Y para el último incluso supondrá el fundamento indispensable de su edad corporal y espiritual. A pesar de todo, para los tres (y para cada uno de nosotros) el trabajo, en definitiva, es un hábito: una costumbre adquirida, que se adueña de toda la existencia, tanto anímica como corporalmente, regulando su ritmo.

c) *Diferencias de sexo.* En especial, son los empleados varones de las categorías inferiores y medias a los que se les hace más duro y cuesta más trabajo acomodarse a una ocupación de tiempo libre. Quien a lo largo de toda su historia ha vivido del trabajo de sus manos

(como obrero, artesano o labrador) siempre encontrará algo que hacer. Y para aquel que dedicándose a una profesión liberal o en su calidad de empleado de categoría superior, desempeñe un auténtico trabajo intelectual, la lectura y aprendizaje, el pensamiento crítico y el contacto permanente con la cultura de su época, se han convertido hace tiempo en algo tan natural, que su interés e inquietud intelectuales seguirán vivos en él en su situación de retiro.

Para la mujer jubilada no existen problemas de ocupación, pues ella desde siempre se ha dedicado a dos profesiones conservando una de estas hasta su último aliento. Incluso en el caso que se vea obligada a pasar los últimos años de su existencia en la más total y absoluta soledad, ha de cuidar de su casa día a día, por muy pequeña que esta pueda ser.

Si a ésta actividad normal se añaden las tareas propias de una abuela, su tiempo resulta francamente ocupado. La mujer jubilada puede ciertamente conocer también lo que significa la vida en solitario y el vacío interior, pero no precisamente la falta de ocupación y la consiguiente sensación de aburrimiento, antes bien por primera vez en su vida no se sentirá sobrecargada de trabajo y cesará la presión derivada de la falta de tiempo. Para muchas mujeres que se han dedicado a una profesión a lo largo de su vida en activo, la jubilación representa la señal de partida rumbo a una existencia normal. Así por ejemplo, dentro de la profesión docente, las mujeres en un número bastante más considerable que los hombres, pasan a la situación de retiro antes del tiempo señalado debido a razones de salud. Sin embargo, después de su jubilación, las profesoras viven más tiempo que sus compañeros varones que han pasado a la situación de jubilación forzosa con 65 años (Weiser, E., 1972).

### 1.3 Soledad

La soledad es una experiencia que todos los seres humanos comparten, es universal. Representa una necesidad biológica esencial para el desarrollo de una imagen interna sana, puesto que le permite al



individuo tener acceso a una mayor conciencia sobre sí mismo (Kottler, J. 1990).

Cualquier definición de soledad debe abarcar el contexto físico y el emocional. Estas dos dimensiones operan juntas de un modo que a veces parece contradictorio, ya que la soledad es al mismo tiempo una circunstancia física (la separación de los demás o aislamiento) y mental, emocional o psíquica (la percepción subjetiva de la separación de los demás que dependerá de la representación mental que tenga el individuo de sus relaciones y de los afectos que viva). Sin embargo, en todas sus formas y variantes, se refiere a una persona en relación consigo misma, con sus sentimientos de singularidad e individualidad.

Terri Schultz en su libro “Bittersweet” (1834), propuso varias categorías para clasificar la soledad:

- *Interpersonal*. Cuando se pierde a un ser querido (p. ej. los viudos, los huérfanos).
- *Social*. Cuando se es excluido de un grupo.
- *Cultural*. Cuando se es alejado de las tradiciones, valores familiares y raíces (p. ej. los inmigrantes, los estudiantes de intercambio).
- *Cósmica o Existencial*. Cuando se presenta el sentimiento de que el universo es absurdo o que la vida no tiene sentido.
- *Psicológica*. Cuando se presenta la alienación de sí mismo y hay una ausencia del sentimiento de contacto con la naturaleza.

La forma de definir el sentimiento de soledad estará supeditada a la manera en cómo se interprete y perciba una vivencia dada. Entre las diversas circunstancias que deben considerarse para determinar el tipo de sentimiento de soledad que cada individuo presenta se encuentran las siguientes:

- *El espacio físico asignado a su mundo personal*. Aquellas personas que viven en las grandes urbes generalmente tienen una mayor

necesidad de momentos de soledad en comparación con aquellas que viven en comunidades pequeñas y aisladas (Kottler, J. 1990).

- *La cantidad y calidad de vínculos establecidos.* Los individuos que se sienten satisfechos con sus relaciones amistosas y afectivas, que han encontrado un sano equilibrio entre el tiempo que pasan acompañados y el que están solos, van a realizar sus actividades solitarias a un ritmo más pausado que aquellos que no se sienten tan satisfechos. Las personas que no han logrado establecer vínculos adecuados con la familia y amigos tienden a estar solos y aislados la mayor parte del tiempo, y no tienen tranquilidad durante los momentos de intimidad (Kottler, J. 1990).
- *Las asociaciones que se hicieron en la infancia.* Las personas que crecieron en un ambiente familiar donde se valoraba la soledad de manera positiva, necesariamente se van a adaptar a ella de modo diferente que aquellos que se desarrollaron en un medio donde era temida, evitada y/o vista como una forma de castigo, como algo inaceptable, como producto del rechazo, como una condición propia de personas inferiores y diferentes. Esto también dependerá de qué tanto el individuo ha seguido el modelo del hogar o, por el contrario, ha reaccionado de forma opuesta a éste.
- *Los recursos disponibles.* Determinadas situaciones económicas y sociales influyen en las preferencias. La posición social, cultural y especialmente la seguridad económica determinan el tiempo de intimidad disponible, así como el espacio y modo en el que se le puede disfrutar (Kottler, J. 1990).
- *El desarrollo de una personalidad única.* El desarrollo de gustos, valores y preferencias a través de la influencia recíproca entre la personalidad y las experiencias vividas (especialmente las que se relacionan con la confianza en los demás y con la confianza que uno mismo es capaz de despertar en los demás) ayuda a los individuos a desarrollar una identidad, autoestima y personalidad que definirán la forma en que éstos experimentarán el hecho de estar solos.

- *Las condiciones de salud que posee el individuo.* Las minusvalías físicas, las enfermedades prolongadas, los accidentes laborales, la edad avanzada, etc. pueden ser causa de soledad en un marco social que no presta atención a dichas condiciones (Medina, A. y Cembranos, F., 1996).

Ralph Keyes, en su libro "The Lonely People", menciona que la ambivalencia que existe entre el deseo de la gente por estar y no estar sola surge a partir de la confrontación entre temor a la separación, el sentimiento de pérdida, la ausencia del sentido de comunidad, el sentido de pertenencia, y la necesidad de conservar el sentimiento de individualidad e integridad. Esta paradoja de la soledad es uno de los mayores conflictos psicológicos que debe enfrentar el individuo a lo largo de su vida (Meyer, D., 1976).

La soledad puede ser experimentada de manera favorable o desfavorable; esto dependerá, en gran medida, de la forma en la cual el individuo pase el tiempo a solas, así como la frecuencia y duración de los períodos de soledad por los que atraviese.

### 1.3.1 Aspectos desfavorables

Cuando la soledad no se elige, sino que es producto de circunstancias que están fuera del control del individuo, se producen sensaciones de vacío interno, aflicción, aburrimiento, inquietud y/o fastidio; es entonces cuando la soledad se convierte en un sentimiento de tristeza, desamparo e impotencia acompañado de aislamiento, melancolía, descontento, rechazo y/o nostalgia que la persona experimenta cuando su necesidad de relacionarse con algún aspecto de su vida se frustra.

El sentimiento de soledad que el ser humano experimenta después de una separación o una pérdida emocional, constituye una parte universal de la experiencia humana y se denomina: "soledad existencial". La palabra existencial se refiere a aquellas experiencias que forman parte de la vida de todas las personas, como el nacimiento, el crecimiento, las reuniones y las separaciones.

Cuando el sentimiento de tristeza se vuelve crónico, por que el individuo es incapaz de establecer relaciones cercanas con los demás, o si es incapaz de relacionarse de manera sana consigo mismo, con la sociedad, o con la vida en general, se habla de un tipo de: “soledad patológica”.

Meyer (1976) señala que dentro de los dos tipos de soledad antes mencionados (existencial y patológica) se pueden incluir cinco categorías específicas dependiendo de las circunstancias en que dicho sentimiento se presente; estas son:

- a) *La soledad del yo interno.* Es el sentimiento de extrañeza hacia sí mismo. Las personas que experimentan este tipo de soledad se sienten carentes de autenticidad, no se sienten capaces de mantener un contacto real con sus verdaderos sentimientos y deseos, y no se sienten seguros de quiénes son en realidad o de qué es lo que quieren.
- b) *La soledad física.* Es un sentimiento de frustración que el individuo experimenta cuando su necesidad de establecer contacto físico con personas significativas se ve frustrado. Las personas que se divorcian o enviudan después de muchos años de matrimonio frecuentemente presentan este tipo de sentimiento de soledad.
- c) *La soledad emocional.* Es un sentimiento general de tristeza que el individuo presenta cuando su necesidad de estar cerca de personas significativas se frustra debido a que no hay un acercamiento emocional genuino entre las partes, es decir, hay una ausencia de intimidad en las relaciones o éstas no aportan sentimientos de seguridad.
- d) *La soledad social.* Es el sentimiento de tristeza que el individuo posee cuando su necesidad de pertenencia al grupo se frustra (como en el caso de las personas que son rechazadas por estereotipos dominantes, diferencias biológicas o sociales), la red social de relaciones no existe o hay una falta de integración social.

- e) *La soledad espiritual*. Es el sentimiento de vacío que la persona tiene cuando su necesidad de trascender, buscar una dirección y un propósito en la vida se frustra.

Las personas que experimentan la soledad como causa de sufrimiento, o como algo que debe evitarse, tienen serias dificultades para establecer relaciones satisfactorias, para desarrollar un trabajo creativo, para saber quiénes son y a dónde van, para adaptarse a la libertad y a la propia responsabilidad que implica disponer de tiempo para sí mismo (el miedo a la soledad se presenta cuando no se sabe qué hacer con el tiempo que no está estructurado). Se ha comprobado que los individuos que presentan este tipo de sentimiento de soledad son más propensos a padecer alguna enfermedad mental, al consumo de drogas, a las enfermedades coronarias, a los accidentes automovilísticos, a la hipertensión, al cáncer, a la neumonía, al dolor de cabeza, al insomnio, a los problemas digestivos, y tienen más probabilidades de ser asesinados y de adoptar conductas autodestructivas o suicidarse.

Algunos de los factores que pueden propiciar la aparición del sentimiento de melancolía en la soledad según Kottler, J. (1990) son:

- *Inactividad*. La energía desplegada sin objetivo provoca inquietud y melancolía.
- *La casa vacía*. El regresar a una casa vacía le quita al individuo el sentimiento de estar interconectado a los demás, de ser una parte integrante del mundo.
- *Estado civil*. El matrimonio brinda la seguridad de una relación y es una considerable protección contra la soledad.
- *Sentimiento de incompreensión*. Surge cuando la persona advierte que es diferente de aquellas con las que interactúa, y que sus valores y puntos de vista no son aceptados de inmediato por el mundo externo.

- *Timidez.* Hace a las personas más propensas a sentir soledad ya que se les dificulta más la interacción social, además, tienden a tener una modalidad de diálogo interno que las mantiene aisladas y desmoralizadas.
- *Emociones intensas.* Cuando un individuo magnifica sus emociones negativas tales como la melancolía, el aburrimiento, la tristeza, la frustración y la impaciencia, se vuelve más propenso a presentar un sentimiento de soledad con características negativas.
- *Ineficacia.* Aquellos que son reservados e inaccesibles tienen dificultades en las relaciones sociales y no pueden crear oportunidades para interactuar con los demás, se centran en sí mismos y tienen una visión negativa de sus experiencias sociales.

Cuando las personas se sienten menos inclinadas a relacionarse con otros dedican menos tiempo y están menos dispuestos a realizar esfuerzos para desarrollar sus habilidades sociales. Aquellos que no pueden salir de sí mismos, que no pueden arriesgarse a una aproximación a los demás, se aíslan y se ocupan en conductas privadas destructivas, les resulta difícil confiar en los demás, carecen de elementos para protegerse del rechazo, y finalmente se convencen de que no necesitan interactuar con otras personas.

### 1.3.2 Aspectos favorables

Cuando la soledad carece de sentimientos de tristeza o tensión el individuo es capaz de mantener un estado de privacidad, paz y contemplación; esto faculta a la persona para actuar con mayor naturalidad abarcando los aspectos que están más vinculados con su verdadera identidad que con la imagen que proyecta al mundo. En ella se representa su personalidad al desnudo, despojada de defensas y máscaras, le permite inspirarse, reflexionar, relajarse y crear. Al estar solos, bajo estas circunstancias, los individuos tienen mayor conciencia de sí mismos, se sienten menos limitados por las expectativas de los demás y por las definiciones de lo que se considera

correcto por lo que se sienten más tranquilos, tienen menos inhibiciones, son más expresivos y ciertamente más auténticos.

La soledad ayuda al individuo a recuperarse de las exigencias sociales, a valorarse, a fortalecer el espíritu y a infundir renovada energía y entusiasmo ya que le permite apreciar todo lo que ocurre en su mente y en su vida, además de promover su independencia. Otras funciones importantes que cumple, según Kottler (1993), son:

- *Establecer límites*; entre la vida privada y la relación con terceros.
- *Facilitar el crecimiento personal*; estimulando la iniciativa individual y el proceso creativo proporcionando un medio libre de distracciones.
- *Permitir el alivio de tensiones y la recuperación de la energía psíquica*; actuando como válvula de seguridad que deje escapar la presión emocional.
- *Estimular la creación de proyectos y fijación de metas para el futuro*; saber hacia dónde se quiere ir y cómo intentar llegar ahí.
- *Tomar conciencia de los deseos insatisfechos y de los conflictos internos*; como una forma de retroalimentación.
- *Incrementar la confianza en los recursos propios*; ayudando a disminuir o evitar la dependencia hacia otras personas, y mejorando la autoestima.
- *Promover la exploración interna para tener un mayor y mejor conocimiento de la propia identidad*; facilitando el conocimiento de aspectos que se encuentran lejos de las influencias ejercidas por la presencia y/o pensamientos de otros.
- *Fomentar la contemplación detallada de las sensaciones propias y del entorno*; organizando más claramente los recuerdos, ilusiones, sentimientos y pensamientos.

- *Ayudar al individuo a ser selectivo y a sentirse menos limitado ante las exigencias de los demás.*
- *Ordenar, crear y/o reelaborar pensamientos complejos; permitiendo analizarlos, cuestionarlos y comprenderlos a través de una visión global, discerniendo sus aspectos más importantes.*

Según Jeffrey Kottler (1990) actualmente se ha visto una mayor tolerancia a la soledad y una necesidad creciente por lograr momentos de intimidad.

En general, la soledad vista como oportunidad proporciona el máximo de libertad para hacer todo aquello que se desea, en el momento y en la forma en que se prefiera, permitiéndole al individuo funcionar en el mundo social sin sentirse asfixiado. Las personas que se sienten más satisfechas en los momentos de soledad son aquellas que la conceptualizan como una transición para un crecimiento posterior.

### 1.3.3 La soledad como oportunidad o la soledad como problema

Con el fin de advertir si el sentimiento de soledad que posee un individuo es de carácter positivo o negativo Medina, A. y Cembranos, F. (1996) han propuesto el análisis de las siguientes dimensiones o planos:

- *El Signo Subjetivo: satisfactoria o insatisfactoria.*

Se refiere a la forma en que un individuo responde a las experiencias de soledad: ya sea como un estado de intenso placer y relajación, o bien como una experiencia tremendamente dolorosa de tristeza y alienación. En el primer caso la soledad se presenta como oportunidad y como necesidad, le permite al individuo la ocasión de conocerse a sí mismo, de concentrarse en sus sensaciones y evocar recuerdos agradables. En el segundo caso la persona experimenta sentimientos de pérdida o abandono.



Hay personas que pueden convertir los momentos de soledad en energía creativa; otros tienen la determinación inflexible de lograr la paz. Es precisamente la actitud de la persona ante dicha experiencia lo que determina que los momentos privados sean alienantes gratos, que motiven una reflexión productiva o una desesperación destructiva y depresiva. Esto se modela, en parte, por la forma en que los individuos aprenden a ocupar los momentos de soledad durante su infancia.

- *El tiempo*: momentánea o duradera.

La forma específica de sentir los momentos privados también está relacionada directamente con la duración de éstos. La soledad breve generalmente no provoca desagrado o angustia ya que es percibida como un aspecto normal de la vida, sin embargo, la duradera provoca desesperanza y puede cambiar la forma de pensar y sentir del individuo al hacer que éste deje de interesarse por lo que le pasa a los demás. La soledad prolongada puede o no estar cargada de angustia dependiendo del grado de habituación que se tenga a ésta.

- *La forma de entrar en la soledad*: elegida o abocada.

El agrado o sufrimiento que proporciona la soledad tiene mucho que ver con el grado de elección que se tenga sobre ella. Cuando el individuo opta por la soledad suele ser de signo positivo; representa un alivio porque surge como producto de una necesidad. Sin embargo, cuando la soledad es impuesta se convierte en una fuente potencial de frustración.

- *La situación*: coyuntural o estructural

El tipo de sentimiento de soledad que presente un individuo estará supeditado en gran medida por el lugar donde viva, el tipo de trabajo que posea, su cantidad de relaciones afectivas, las condiciones en las que se encuentre su autoestima y de la habilidad que tenga para relacionarse o emprender nuevas relaciones. La soledad será estructural si las condiciones físicas, sociales y/o psíquicas hacen que el individuo alcance una red de relaciones actuales y potenciales débil o escasa. En cambio, aquellos que tengan amistades buenas y

próximas, presentarán un tipo de soledad coyuntural ya que cuando el individuo se sienta solo a causa de un acontecimiento desagradable, un fracaso o una frustración y desee salir de la soledad, su red de relaciones le facilitará la solución.

- *La estacionalidad*: transitoria o terminal.

La soledad transitoria es aquella que necesariamente se acaba; esta dimensión abarca la mayor parte de las experiencias de aislamiento que tiene el ser humano a lo largo de su vida. La soledad terminal es aquella que se mantiene; en ella el individuo depende de la respuesta de los demás pero ésta no llega; es de carácter grave y profundo. Aparece en estados de debilidad cuando se pierde la capacidad de comunicación y cuando la posibilidad de reconstruir relaciones es pequeña o nula (Medina, A. y Cembranos, F., 1996). El deterioro psíquico que provoca impide en ocasiones, que aquel que la posee la haga consciente.

- *El grado*: superficial o profunda.

El grado en que la soledad se presente dependerá del grado de impacto que produzca en el individuo, es decir, de la cantidad de procesos vitales que se vean afectados por dicho sentimiento. La superficial es ligera y desaparece en cuanto cambian las condiciones. En cambio la soledad profunda, afecta la percepción del sentido de la vida y la perspectiva de un futuro deseable distorsionando el autoconcepto. Puede producir en el individuo culpabilidad, odio y/o desprecio por lo que le rodea. Con frecuencia se presenta acompañada por estados depresivos.

- *La percepción de control sobre la salida*: saber o no saber salir.

Cuando se sabe cómo salir de la soledad ésta se convierte en un sentimiento valioso y útil ya que el individuo la percibirá como una oportunidad para disfrutar de sí mismo, para explorar sus posibilidades, para concentrarse. Aquella soledad de la que no se sabe salir, es producto de una desconfianza en los propios recursos y se acompaña de sufrimiento; produce inhibición y deterioro personal.

Las dimensiones de la soledad que han sido mencionadas no se presentan de forma totalmente independiente e incluso, pueden ser clasificadas en dos grupos para efectos prácticos.

<b>CLASIFICACIÓN DE LAS DIMENSIONES DE LA SOLEDAD</b>	
<i>La soledad como Oportunidad</i>	<i>La soledad como problema</i>
- Elegida	- Impuesta
- Se sabe cómo salir	- No se sabe cómo salir
- Momentánea	- Duradera
- Coyuntural	- Estructural
- Transitoria	- Terminal
- Superficial o profunda	- Profunda
- Interna	- Reactiva o interna
- Satisfactoria	- Insatisfactoria
(Medina, A. y Cembranos, F., 1996)	

#### **1.3.4 Agentes que han incrementado a través del tiempo el sentimiento de soledad en la sociedad**

Dentro de las complejidades de la vida moderna se ha hecho más necesario dar mayor importancia a los momentos privados, debido al aumento del tiempo que la gente pasa a solas. Medina y Cembranos (1996) mencionan que existen diversos factores de carácter físico, social, tecnológico y psicológico que han dado origen a dicho incremento, los cuales se describen a continuación.

##### a) *Los cambios en la estructura familiar.*

- Las relaciones familiares son fundamentales para la cohabitación, protección y ayuda mutua. La institución familiar ha ido

evolucionando en las últimas décadas, en especial en el medio urbano a la par del proceso de desintegración social.

- Antes las familias eran extensas, solían vivir bajo un mismo techo hasta cuatro generaciones (abuelos, hijos, nietos y bisnietos); ahora el número de integrantes es menor, e incluso algunos viven solos (generalmente los tíos solteros y los abuelos) dando como resultado una reducción en la convivencia transgeneracional.
- El número de hijos ha disminuido considerablemente y con ello el reparto de roles en el seno familiar.
- Se ha presentado un continuo incremento en el índice de divorcios y separaciones dando lugar a hogares de personas que viven solas con algún hijo.
- El tamaño medio de la vivienda se ha reducido y en consecuencia la posibilidad de albergar a más personas bajo el mismo techo. La estructura familiar influye en el mercado de la vivienda y el tamaño de la vivienda influye en la estructura de cohabitación.
- El retraso temporal entre los alumbramientos de los hijos ha aumentado la distancia generacional y consecuentemente las posibilidades de establecer puentes de comunicación entre ellos.

b) *Los avances tecnológicos.*

- La televisión, los radios, los video-juegos, las computadoras, etc. actúan como distracciones de uno mismo para evitar enfrentar problemas personales no resueltos y así ahogar la inquietud interna. Éstos han hecho que las relaciones familiares se debiliten trayendo como consecuencia un aislamiento entre sus miembros; son un escape para la propia vida y una razón más para no comunicarse con los otros haciendo que la gente se involucre menos y se aisle.
- El aumento en las expectativas de vida, ocasionado por los avances que se han logrado en el campo de la medicina, hace que se incrementen los años de soledad después de la viudez o el divorcio.

- El uso del automóvil privado disminuye drásticamente las posibilidades de interacción en el espacio urbano abierto debido a que la calle se ha convertido en un lugar en el que ya no se puede andar de manera tan libre; así mismo, el conductor se encuentra encerrado en un espacio que le impide socializar.
- c) *La ausencia del sentimiento de arraigo.*
- Es ocasionado por el constante cambio de domicilio en busca de nuevas oportunidades profesionales, por el cambio de colegio, por el cambio de trabajo, etc. Dichas vicisitudes suponen periodos de adaptación en los que el individuo generalmente se encuentra solo. Este factor se agrava cuando el medio al cual se traslada la persona es percibido como hostil por presentar características muy distintas a las de su residencia anterior.
- d) *La declinación de las estructuras sociales que daban sustento a una sensación de pertenencia.*
- Tal es el caso de la religión formal y el sentido de compromiso con la comunidad, las cuales se devalúan cada vez más.
- e) *La desintegración social derivada del difícil acceso a las oportunidades vitales.*
- Esto incrementa la conflictiva personal y social, y el ambiente se torna hostil dando paso a relaciones desarrolladas en un contexto altamente competitivo.
- f) *La ausencia de sentido de comunidad como producto de la configuración del espacio urbano.*
- Se crea una perfecta relación inversa: a mayor crecimiento de la ciudad, menores posibilidades de fácil encuentro en el territorio próximo. Esto ha generado pérdidas o disminuciones en la red de relaciones vitales, típica de las sociedades más pequeñas, la cual promueve la creación de vínculos más variados, continuos, estables e integrales.

- Las posibilidades de darle continuidad a las relaciones interpersonales se ven mermadas ya que se vuelve muy costoso el estar en continuo contacto con las personas conocidas.
  - La progresiva distancia entre los puntos clave de actividad diaria disgrega a las personas en el espacio limitando y condicionando sus relaciones de vecindad, de afecto y de ayuda. Se desvanece la identidad colectiva y la vinculación con el territorio.
  - El espacio/suelo es tratado como mercancía, introduciendo una lógica de beneficio monetario dejando de lado las necesidades de encuentro, de interacción cara a cara y de acompañamiento fácil.
- g) *La tendencia a establecer relaciones basándose en contextos funcionales y/o mercantiles.*
- Fomentan la pérdida o disminución de las demás relaciones. La especialización de las relaciones de la metrópoli aumenta las posibilidades de quedarse solos debido a que aquellos que solicitan los servicios de los que colaboran en su supervivencia diaria (zapateros, voceros, mecánicos, etc.) dejan de interesarse por ellos como personas y pasan a ser un mero instrumento por el cual obtener una clase particular de beneficio. Entre los mayores perjuicios que esto ha ocasionado se encuentra el debilitamiento de relaciones de ayuda mutua, restringida ahora prácticamente a la familia nuclear (la cual, como ya se ha mencionado, es cada vez más pequeña) o a los servicios que ofrece el mercado, los cuales son accesibles solo a determinadas capas de la población.
- h) *El alto índice delictivo.*
- Éste ha provocado que las personas se vuelvan cada día más desconfiadas y prefieran minimizar o evadir cualquier tipo de contacto con sus semejantes. Las relaciones se desarrollan bajo el temor y la desconfianza, el territorio donde se vive se vuelve inseguro. Esto hace que la gente evite el encuentro en la calle, tienda a relacionarse en espacios cerrados, disminuya sus oportunidades de encuentro y/o se recluya en su casa.

- i) *La ausencia de metas por alcanzar en la sociedad moderna.*
- Esto deja a los individuos con un constante sentimiento de pérdida. El único objetivo que se promueve es el de la búsqueda de comodidad material como símbolo de éxito.
- j) *El sentimiento de no haber logrado trascender en algún aspecto de la vida cuando se vislumbra el final de ésta.*
- Esto se debe principalmente a que actualmente la gente se preocupa más por hacer dinero que por enriquecer su vida dejándoles un sentimiento de frustración al percibir que han separado lo que poseen de lo que son.

En los últimos años ha habido un incremento considerable en el surgimiento y proliferación de “clubs” o “grupos de encuentro” que pretenden compensar la declinación de aquellas estructuras sociales que daban sustento a una sensación de pertenencia, sin embargo estos servicios no logran sustituir las pérdidas o déficits que existen en las relaciones modernas de las sociedades más desintegradas.

El progreso ha creado mayores comodidades y conveniencias pero a expensas de un mayor anonimato y aislamiento. Sin embargo, esto le ha otorgado al ser humano el derecho a la intimidad; así mismo, la sociedad se ha vuelto más estable y por lo tanto más tolerante con las diferencias individuales.

Teniendo en cuenta todos los factores que han sido mencionados anteriormente es probable que la vida en soledad sea una de las condiciones esenciales del futuro y la aptitud para disfrutarla se hará más imperiosa.

### **1.3.5 La soledad en el adulto mayor**

Una de las razones por las cuales aparece la soledad en la última etapa de la vida es porque la red de iguales, y con ello la red de los seres queridos, va desapareciendo. En el plano emocional, las

personas de la tercera edad por lo general encuentran más satisfactorias las relaciones con amigos de su misma edad (con quienes comparten gustos, intereses y preocupaciones) que con los miembros de su familia debido a que los primeros han jugado un rol más importante en su vida, por lo que dichos enlaces sociales adquieren un contenido emocional mayor.

Dichas relaciones significativas son un componente importante para sentirse bien y un arma para combatir el sentimiento de soledad; a medida que éstas se van perdiendo, la compañía comenzará a depender más de las relaciones transgeneracionales y de los puentes con las otras generaciones que el adulto mayor haya sido capaz de establecer a lo largo de la vida.

El sentimiento de soledad que afecta la calidad de vida del adulto mayor puede ser el resultado de otros factores, tales como:

- Alguna incapacidad física o la autoevaluación de una mala salud fomenta la aparición de sentimientos de inutilidad y/o rechazo hacia sí mismo (Bondevik, M. y Skogstad, A., 1998).
- La existencia de una discrepancia entre el deseo y/o necesidad de contactos sociales y las características de la red social actual (Bondevik, M. y Skogstad, A., 1998).
- La discriminación que se tiene hacia este sector de la población en algunas comunidades, en donde se les ve como individuos sin esperanza, desvalidos y demandantes con una autonomía limitada (Bondevik, M. y Skogstad, A., 1998).
- El desconocimiento de la lengua que posee la comunidad en la cual se haya inmerso el individuo, lo cual restringirá su posibilidad de mantener algún contacto social, incluso con aquellos nietos que no hablen su idioma (Legge, V. y Cant, R., 1995).
- El cambio de domicilio, que impedirá que el individuo siga manteniendo contacto con amigos y familiares (al menos no de manera constante). Su libertad para realizar actividades de la vida



cotidiana tales como, ir de compras, utilizar el transporte público, tramitar una licencia de manejo, etc. se verá seriamente limitada (Legge, V. y Cant, R., 1995).

- El riesgo de tener un estado financiero inadecuado que le impida acceder a diversos servicios, principalmente al de salud, lo cual provocará en el individuo sentimientos de desamparo e inseguridad (Legge, V. y Cant, R., 1995).
- La disminución de los papeles productivos que se les permite desempeñar a causa del cambio de una economía rural a una industrial (Arellano, M, y Sánchez, N., 1994).
- La jubilación forzada para aquellos que encuentran el sentido de la vida en su trabajo y se ven forzadas a dejarlo, ya que se enfrentan a la pérdida trágica del sentimiento de trascendencia y a la posible muerte prematura.

## 2. MÉTODO

### 2.1. Objetivo general

- Explorar el sentimiento de soledad que vive un grupo de adultos mayores jubilados.

### 2.2 Objetivos específicos

- Explorar las características del sentimiento de soledad que tiene un grupo de adultos mayores jubilados.
- Identificar algunos de los factores que determinan las características del sentimiento de soledad en el adulto mayor jubilado.
- Explorar si las características del sentimiento de soledad que poseen actualmente han sido las mismas a lo largo de su vida.
- Explorar el concepto de soledad que posee un grupo de adultos mayores jubilados.

### 2.3 Planteamiento del problema

En México existen más de 10 millones de personas que sobrepasan los 60 años de edad, lo que representa el 6.6% de la población total del país. Probablemente acostumbrados e influidos por la dimensión dada a cifras más impresionantes que ésta, esto represente para algunos solo un dato sin importancia, sin embargo si se considera que en 1990 dicho sector de la población constituía el 4.1% y se espera que aumente a 9.1% para el año 2010, veremos que su tasa de crecimiento es acelerada. A partir de lo anterior creemos que es importante tomar conciencia de la necesidad de mantener una buena calidad de vida hasta el final de ella, dejando de lado su mera prolongación.

El estereotipo de vejez está rodeado por aspectos negativos que hacen referencia tanto a cuestiones biológicas como psicológicas. Este es el caso del sentimiento de soledad, cuyas características desfavorables han sido vinculadas de manera estrecha con esta etapa de la vida; por ello, es de suma importancia estudiar si dicha relación existe para ya sea buscar alternativas sociales que la disuelvan o para modificar la percepción social que prevalece actualmente.

¿Qué características presenta el sentimiento de soledad que posee un grupo de adultos mayores jubilados?

¿Qué papel juegan la vejez y la jubilación en la determinación de las características del sentimiento de soledad?

*Variable dependiente (VD):* sentimiento de soledad.

*Variables independientes (VI):* vejez y jubilación.

## 2.4 Tipo y Diseño de Investigación

El tipo de investigación es exploratorio, ya que no se partió de alguna hipótesis.

El diseño de la investigación es de tipo transversal ex post facto; es decir, estudia un sólo punto en el tiempo con un grupo bajo condiciones que ya están dadas.

## 2.5 Muestra<sup>N</sup>

De una población de 97 adultos mayores (la cual está constituida en un 90% por mujeres) que asisten con frecuencia a la clínica del ISSTE “Dr. Ignacio Chávez”, ubicada en una zona urbana al sur de la ciudad de México, a consultas médicas y a realizar, por lo menos, una actividad

---

<sup>N</sup> Las características de la muestra se encuentran representadas con mayor detalle en Tablas y Gráficas (3.2.5)

lúdica se formó una muestra autoselectiva. Ésta estuvo constituida por 45 personas, 5 de ellas fueron hombres y 40 mujeres con edades entre los 60 y los 84 años pertenecientes a la clase media, con grado de escolaridad desde básico hasta estudios superiores. Son viudos, casados, separados o divorciados y tienen de 0 a 9 hijos. Actualmente están jubilados y viven con algún familiar (hijos, pareja, nietos, etc.) o solos.

## 2.6 Técnicas e Instrumentos

- Entrevista semiestructurada<sup>85</sup>. Se basó en una guía de puntos a tratar, donde el entrevistador obtuvo información utilizando preguntas concretas para, posteriormente, realizar preguntas más específicas basadas en las respuestas. Este instrumento fue piloteado antes de ser aplicado a 10 sujetos (seleccionados aleatoriamente) de la muestra total.
- Cuestionario de soledad<sup>86</sup>. Es un instrumento que se basó en la información recabada a través de las revisiones bibliográficas y los indicadores encontrados en entrevistas semiestructuradas realizadas de manera previa, el cual permitió captar la información de los ancianos con relación a la variable dependiente (sentimiento de soledad). El cuestionario se divide en dos partes: la primera consiste en una ficha de identificación, preguntas abiertas y preguntas de opción múltiple; y la segunda está constituida por 41 reactivos con respuesta alternativa, donde el examinado escoge la respuesta apropiada entre tres de las siguientes opciones: a) siempre, b) a veces, c) nunca.

En la segunda parte del cuestionario se le asignó un valor a cada una de las respuestas bajo el siguiente criterio:

---

<sup>85</sup> El formato de entrevista se encuentra en el Anexo 1.

<sup>86</sup> El cuestionario de soledad se encuentra en el Anexo 2.

- 1 para aquellas que denotaban aspectos negativos del sentimiento de soledad;
- 2 para aquellas que denotaban tanto aspectos positivos como negativos del sentimiento de soledad; y
- 3 para aquellas que denotaban aspectos positivos del sentimiento de soledad

#### Características generales del cuestionario:

1. Ejecución típica. Explora el comportamiento habitual o normal de los individuos.
2. Papel y lápiz. Se presenta y se resuelve de manera escrita.
3. Aplicación colectiva. Se puede aplicar a más de un individuo a la vez.
4. Estructurada. Se especifican con claridad los estímulos y las tareas del sujeto.

Una vez piloteado el instrumento, se hizo una invitación a 60 adultos mayores para que resolvieran el cuestionario, de los cuales asistieron los 45 sujetos que conformaron la muestra. La aplicación se llevó a cabo en el auditorio de la clínica “Dr. Ignacio Chávez” del ISSSTE en una sesión única con el fin de que las condiciones experimentales fueran las mismas para todos y, con ello, eliminar el mayor número de variables extrañas posible.

Pese a la sencillez de resolución de la prueba, tuvo una duración aproximada de 60 minutos debido a que cada uno de los reactivos fue leído en voz alta a todo el grupo para poder aclarar cualquier duda que dificultara el entendimiento de los mismos. El formato que se les entregó a los sujetos contó con un número de fuente 14, con el fin de facilitarles la lectura.

- Registro observacional<sup>ψ</sup>. Se realizó durante sesiones de baile, lo cual permitió tener un contacto directo y constante con la población. El

---

<sup>ψ</sup> El formato de registro observacional se encuentra en el Anexo 3.

baile creó un ambiente óptimo de investigación ya que evitó que las personas se sintieran observadas o intimidadas, minimizando la rigidez del modelo investigador-sujeto experimental.

## 2.7 Procedimiento

Con el fin de explorar el sentimiento de soledad en un grupo de adultos mayores jubilados, se formó un grupo preliminar en la clínica del ISSTE “Dr. Ignacio Chávez” a través de una invitación para participar en una actividad física (baile). Se extendió una invitación a todos los ancianos de la institución para que participaran en dicho programa por medio de carteles informativos colocados en distintas áreas de la clínica; y de manera personal en algunas de las sesiones de otras actividades que llevan a cabo grupos ya conformados.

A todas las personas que estuvieron interesadas en formar parte del grupo tuvieron que llenar una forma de inscripción. Esta permitió recabar los datos generales para delimitar las características de la muestra.

La exploración se realizó a través de sesiones semanales (cada martes) con duración de 1 ½ horas en un periodo de cuatro meses. El registro observacional se realizó de manera no minuciosa durante las sesiones de baile con el fin de definir la conducta habitual de cada uno de los adultos mayores que participaron en ellas. Después de un mes de haber establecido contacto con la población, se piloteo una entrevista que posteriormente se aplicó de manera individual a diez personas del grupo elegidas de manera aleatoria; estas se realizaron a lo largo de un periodo aproximado de dos meses.

Una vez realizadas las entrevistas fueron analizadas con el fin de detectar algunos indicadores que, junto con la información recabada en el marco teórico, permitieron la elaboración del cuestionario que explora el sentimiento de soledad y los factores con los cuales está relacionado.

Dicho cuestionario, después de haber sido piloteado, se aplicó a toda la población al término del periodo establecido para el trabajo en grupo.

## **2.8 Tratamiento cualitativo y cuantitativo**

El tratamiento cualitativo de las 10 entrevistas individuales se hizo a través de dos tipos de análisis de contenido: semántico y de vehículos-signos. Estas técnicas permitieron realizar inferencias a partir de las comunicaciones concretas y del significado simbólico de los mensajes (es decir, un análisis de las características del contenido en cuanto a su sustancia o fondo).

La información textual obtenida en las entrevistas fue sistemáticamente transformada y clasificada en categorías de registro con la finalidad de realizar una descripción precisa de las características importantes del contenido y omitir los detalles irrelevantes.

Los datos cualitativos obtenidos fueron analizados de manera rigurosa con el fin de que estos se redujeran a indicadores (unidades cuantificables), cuya significación estadística fue susceptible de comprobación por medio de un análisis de medias y una prueba “t de student” para muestras dependientes.

Con base en los registros observacionales se hizo una descripción de las conductas relacionadas con el tema principal de la investigación, cuya ocurrencia fue contabilizada para realizar inferencias que más tarde sirvieron para comparar y complementar la información obtenida a través del análisis de contenido de las entrevistas y los resultados estadísticos del cuestionario de soledad.

El análisis cualitativo aclaró y dio contexto a la estadística evitando limitarse a un conteo de respuestas, lo que permitió a su vez la comparación de contenidos inesperados.

### 3. RESULTADOS

#### 3.1 Resultados de la entrevista semiestructurada

A continuación se mostrarán los resultados obtenidos a través de las entrevistas abarcando los aspectos más importantes relacionados con el tema central de la investigación. En la mayor parte de los casos se harán citas textuales de lo que los sujetos reportaron excepto en aquellos en los que el tipo de respuesta fue homogénea o muy extensa. (No es una transcripción individual de las entrevistas).

##### 1. Descripción de un día normal.

###### Actividades diarias:

- Mujeres: Preparar su desayuno y el de la persona o personas con las que viven.
- Hombres: Desayunan.
- Ver televisión.
- Escuchar música.
- Mujeres: Hacer la limpieza de la casa.
- Salir a caminar.
- Hacer ejercicio.
- Hacer compras.
- Mujeres: Preparar la comida.
- Leer.
- Cuidar a las mascotas.

###### Actividades que realizan solo algunos días de la semana:

- Ir al cine (solos o en compañía de alguien).
- Asistir a clases de yoga.
- Asistir a algún taller de manualidades.
- Asistir a pláticas educativas.
- Reunirse con amigos.
- Reunirse con familiares.



- Cuidar a los nietos.
- Asistir a clases de baile.

#### Actividades ocasionales:

- Visitar lugares turísticos cercanos.
- Ir al teatro.

#### 2. ¿Con quién vive actualmente?

- Cónyuge.
- Cónyuge e hijo o hijos solteros.
- Cónyuge y la familia de algún hijo.
- Solo.
- Hija.

#### 3. ¿Qué actividad realiza con la(s) persona(s) con la(s) que vive?

#### Actividades diarias:

- Compartir alguna comida del día.
- Ver televisión.

#### Actividades que realizan solo algunos días de la semana:

- Ir al cine.
- Preparar la comida.
- Realizar algún paseo.
- Asistir a alguna clase.
- Asistir a reuniones.
- Ir al teatro.

#### 4. Actividades grupales a las que asisten.

#### Mujeres:

- Yoga.
- Calses de baile.
- Clases de repujado.
- Pláticas educativas.

- Clases de canto y actuación.
- Clases de cerámica.
- Clases de tarjetería española.

Hombres:

- Yoga.
- Clases de baile.
- Pláticas educativas.
- Pláticas de Alcohólicos Anónimos.

5. ¿Cuál es el motivo por el cual asiste a dichas actividades?

- Siempre me interesó, pero nunca tuve tiempo para hacerlo.
- Me gusta ocupar mi tiempo libre, siempre estoy buscando actividades placenteras donde no me sienta obligada o comprometida, a donde pueda asistir solo por gusto.
- Porque toda mi vida dediqué todo el tiempo a mis hijos y, ahora, debo dedicar tiempo para mí.
- Alguien me invita a participar en ellas.
- No me gusta estar sin hacer nada.
- Mi familia me lo pide.

6. ¿Pertenece a algún grupo de amigos? ¿a cuál? (aquí se muestra la respuesta textual que dio cada uno de los sujetos entrevistados)

- Sí, el de mis excompañeras de trabajo, mis primos y, en mi domicilio anterior, me reunía con mis vecinas.
- Solo una vez tuve un grupo de amigos con los que me reunía en un restaurante, pero siempre me reúno con mi familia, a quienes considero mis amigos.
- Sí, mis amigos de la ANDA.
- Solo el de la Clínica.
- No, solo tengo una amiga de muchos años.
- Aunque conozco a las personas de los grupos a los que asisto no podría decir que somos amigos; solo conservo amistades que he hecho a lo largo de mi vida.

- Sí, desde hace 38 años que tengo a mis amigos de Alanón y, últimamente, me reúno con los que trabajamos pero que ya nos jubilamos.
- Sí, tengo muchos grupos de amigos porque soy muy sociable.
- No, las únicas relaciones que he tenido son las que surgen de las actividades que realizan mis hijos.
- Sí, al grupo de personas a las que les he dado clases de inglés.

7. ¿Cómo ha sido su vida social a lo largo de los años?

- Siempre he llevado una vida social similar, aunque ahora prefiero llevar una vida más calmada.
- Siempre he tenido muchos amigos y, a la fecha, me sigue gustando el reunirme con ellos muy seguido. He mantenido una vida social muy activa.
- No tengo vida social; nunca he sido sociable. No busco tener relaciones.

8. ¿Qué hace cuando tiene tiempo libre y está solo(a)?

- Ver televisión.
- Oír música.
- Hacer quehaceres pendientes.
- Descansar.
- Leer.
- Pensar.
- Escribir.
- Rezar.
- Bailar.
- Salir a caminar con mis perros.
- A veces no sé que hacer.

9. ¿Cómo se siente cuando está solo(a)?

- Disfruto ya no tener tantas presiones y responsabilidades.
- Triste, no me gusta estar sola. Nunca me ha gustado, sobre todo en la noche, aunque ahora lo tolero más que antes.

- A veces me siento tranquila porque lo necesito, pero a veces me desespero porque siento que no estoy haciendo nada de provecho.
- Bien, aunque creo que nunca estoy realmente sola porque me hago cargo de los perros callejeros de mi colonia.

#### 10. Concepto de soledad.

- Estar solo, no estar con mi familia o no tener amistades.
- Es un tiempo para estar consigo mismo para disfrutarlos o compadecerse, según nuestro punto de vista.
- Algo muy mío o muy de las personas que estamos centrados.
- Es una etapa.
- Es horrible, la he evitado toda mi vida. No me gusta, es triste.

#### 11. ¿Actualmente posee sentimientos de soledad?

- A veces me siento triste cuando estoy sola, pero considero que esto es normal a cualquier edad; en mí no es muy frecuente.
- Busco medidas que me hagan tener una soledad más llevadera, por eso evito estar sola cuando estoy triste o tengo algún problema; pero si todo está bien disfruto mi soledad.
- Sí, porque ahora es el momento de disfrutar mi soledad, es el momento que me corresponde vivir; no me siento defraudado ya que ahora es cuando uno debe de desocupar el lugar que le corresponde a los jóvenes.
- Casi no. Ojalá tuviera más tiempo para estar sola, ya que para hacer algo necesito de la soledad porque me permite reflexionar, rezar, crear y hasta bañarme con más calma.
- No, ya que siempre busco la manera de estar acompañada.

#### 12. ¿Lo ha tenido en algún otro momento de su vida?

- Claro, creo que no hay una edad para tener este sentimiento.
- Antes me sentía muy triste cuando estaba sola, ya que tenía que viajar por cuestiones de trabajo y esto me alejaba de mis hijos, pero ahora casi no lo tengo.
- En el momento en el que más sufrí la soledad fue cuando mis hijos se iban a la escuela y mi marido se iba a trabajar porque con mi

horario de trabajo casi no los veía; pero actualmente mi hija la menor me acompaña a todos lados cuando salgo y cuando me quedo en la casa estoy pendiente de mi hijo que tiene parálisis cerebral por lo que ya no tengo la oportunidad de sentirme sola.

- Niego que la soledad sea un efecto de la edad, más bien lo atribuyo a los cambios que he tenido en mi vida.

13. ¿Cuál era su ocupación antes de jubilarse?

- Andar en la calle visitando administraciones y federales de hacienda.
- Bailarina.
- Educadora.
- Dependiente de farmacia.
- Profesora de Actividades Estéticas.
- Secretaria.
- Recepcionista.
- Maestra de primaria.
- Contador.
- Maestra de Inglés.

14. ¿Cómo se sentía al realizar su trabajo?

- Feliz, porque trabajaba con niños que era lo que siempre me había gustado. Me divertía, el trabajo, me hacía sentir satisfecha y realizada.
- Cansado porque siempre tenía que estar de un lado a otro, aunque tenía la oportunidad de conocer a muchas personas.
- Al principio me sentía muy bien, pero se me fue acabando la paciencia y me sentía presionada.
- Era un placer, porque pude conocer muchos lugares; me encantaba trabajar en el escenario y recibir el aplauso de la gente.
- Lo disfruté hasta que tuve hijos porque tenía que estar pendiente de las dos cosas, además de la casa y de mi marido.
- Empecé a trabajar porque teníamos demasiados gastos y el dinero no alcanzaba, pero ya estando ahí me gustó. Terminé trabajando porque me sentía bien como persona.

15. ¿Cómo se sintió durante el proceso de jubilación?

- Deprimido, no me daban ganas de hacer nada.
- Estaba muy contenta hasta que comencé a resentir el que mi esposo no estuviera jubilado y yo me tuviera que quedar sola en la casa.
- Al principio no sabía que hacer con mi tiempo libre, pero después te acostumbras y buscas algo de qué hacerte cargo.
- Realmente ya necesitaba tiempo libre, ya no me siento presionada por las responsabilidades, los horarios; ahora me siento tranquila y puedo hacer lo que me gusta.
- Ya trabajé lo que tenía que trabajar; ahora me toca descansar y disfrutar a mi familia.
- A veces extraño el trabajo porque no me acostumbro a estar en mi casa; en ocasiones me siento ajeno.
- Preocupada, porque, aunque vivo sola, todo el dinero se me va en mis perros. Por eso decidí trabajar por mi cuenta dando clases particulares de inglés.

16. ¿Cómo era la relación con sus padres?

- Buena, pero yo me tenía que esforzar demasiado para complacer todas sus exigencias. Eran muy estrictos.
- No era mala pero era distante, casi no había comunicación entre nosotros.
- Había peleas constantemente pero no eran de gran importancia, ya era parte de nuestra familia.
- Tengo muy malos recuerdos de eso, mis padres nunca se llevaron bien y se desquitaban con nosotros. Hasta la fecha me duele y prefiero no tocar el tema.
- Solo tuve a mi mamá porque mis padres se separaron y nunca tuve contacto con él. Ella fue muy buena y me dio todo. Nunca se volvió a casar para dedicarse a nosotros. Actualmente vive conmigo porque está enferma. Solo yo me hago cargo de ella porque mis hermanos se desentienden.

17. ¿Cómo era y es la relación con sus hijos?

- Cuando eran chicos teníamos los conflictos normales, pero actualmente nos llevamos bien, casi no peleamos; me platican sobre las cosas que hacen y yo les platico las mías.
- Mal, porque como yo trabajaba y solo estaban con su mamá ella se encargó de ponerlos en mi contra. Los domina y a mí casi no me hacen caso; como que los mal aconseja.
- Siempre nos hemos llevado muy bien, amo a mis hijos; aunque ya no viven en mi casa nos juntamos un día a la semana y traen a los nietos. Si tienen problemas o necesitan ayuda mi marido y yo los apoyamos en lo que podemos, pero evitando quitarles responsabilidades.
- Bien, mi hija todavía vive en mi casa con su esposo; nos saludamos cuando nos vemos y nunca tenemos conflictos.
- Cuando eran chicos casi no teníamos contacto por mi trabajo. Mientras viajaba dejaba a los hijos con mi mamá. Aunque ahora que ya crecieron cada quién hace sus actividades por separado, me llevo muy bien con ellos.
- Buena, siempre los atiendo, les doy de comer, les tengo su ropa limpia, etc. No se puede quejar porque todo mi tiempo lo dedico a ellos. Siempre lo hice aunque estuviera trabajando.
- No tengo hijos.

18. ¿Cómo era y es la relación con su cónyuge?

- Siempre nos llevamos muy bien aunque al principio era muy celoso y eso nos ocasionaba conflictos; con el tiempo se le ha ido quitando aunque no por completo. Desde que nos casamos nos gusta pasar tiempo juntos; como yo salía de mi trabajo antes que él se estableció la costumbre de que yo estuviera siempre en casa para esperar a que llegara, y el fin de semana (por lo general los sábados) salimos a algún lado. Siempre aprovechamos la noche para platicar.
- Hemos tenido una muy buena relación. Ella siempre me atendía muy bien y yo también. Compartimos las tareas del hogar, sobretodo ahora que tengo más tiempo libre. Algo de lo que siempre me he sentido orgulloso es que siempre nos hemos apoyado; cuando alguno de los dos se enferma el otro lo atiende. Me gusta tener detalles con ella;

algunas veces he llegado de improviso para invitarla al cine, a comer, o me la llevo de viaje.

- La mera verdad yo me casé con la que cayera primero y pues, como quien dice, agarró barco. Yo fui muy libertino antes de casarme, pero desde entonces jamás he andado con otra mujer; en cambio, ella, me di cuenta de que era “casco ligero” desde un principio. Tenemos muchos problemas por dinero porque ella siempre está buscando en qué gastar, que una lavadora o que el refrigerador ya no sirve, cualquier pretexto es bueno para sacarme dinero. No me gusta estar en mi casa porque es muy peleonera, por eso prefiero irme con mi grupo de amigos de AA, y cuando ya no me queda remedio, pues la ignoro.
- Me casé dos veces. La primera vez fue con un colombiano; me divorcié porque no nos llevabamos bien. Mi segundo matrimonio fue muy bueno pero ya enviudé.
- Lo atiendo, siempre lo he atendido, pero él está tan ocupado en su trabajo que casi no platicamos.
- Él es muy prudente, no sé cómo ha podido aguantarme porque tengo un carácter muy fuerte. Siempre hemos salido a caminar en la mañana y, ahora, como ya no tenemos la preocupación de los hijos ni tenemos nietos ocupamos todo nuestro tiempo libre para estar juntos.
- Mi matrimonio fue muy bonito pero, desgraciadamente, enviudé hace 23 años. Nunca me interesó buscar a alguien más.
- Mi marido viajaba mucho por el trabajo y teníamos problemas porque siempre estaba sola. Ahora ya no me importa, me da igual si está o no está porque como ya tengo a mis hijos ya no me siento sola.
- Nunca me casé.

19. Información adicional recabada en las entrevistas sin haber sido solicitada directamente.

Todos ellos manifestaron el haberse enfrentado con alguna de las siguientes situaciones.

- Tener cáncer.
- Tener que mantener a la familia de su hija.



- Tener un carácter dominante e inflexible que le ha puesto obstáculos a lo largo de su vida.
- Esposo con afecciones cardíacas graves.
- Hijos alcohólicos y posible homosexualidad de uno de ellos.
- Muerte de uno de sus hijos por enfermedad a los 8 años.
- Alcoholismo.
- Viudez.
- Hijo con parálisis cerebral.
- Nunca se casó porque su prometido falleció y decidió guardarle luto por siempre.

#### Hombres:

- Retoman demasiado aspectos del pasado.

#### Mujeres:

- Se centran más en aspectos del presente refiriéndose en repetidas ocasiones a otras personas (marido, hijos, nietos, etc.).

Se mostraron accesibles y con confianza para responder a todas las preguntas.

La mayoría aprovechó la oportunidad para ser escuchado.

Casi todos nos presentaban algún tipo de demanda: pedían consejos, opiniones y/o atención psicológica.

Dos de las personas se mostraron tensas y vivieron la entrevista como algo estresante.

Hubo concordancia afectiva, es decir, entre el discurso y las expresiones de los sujetos.

Las actitudes más sobresalientes que mostraron ante las preguntas que hacen referencia a las relaciones personales fueron de sumisión, búsqueda de relaciones compensatorias, indiferencia y desapego afectivo.

Los entrevistados no presentaron grandes dificultades para entender las preguntas, sin embargo, en aquellos casos en los cuales la respuesta no correspondía a nuestras demandas incluíamos nuevas preguntas o les aclarábamos términos que les parecían confusos.

La duración media de las entrevistas fue de 60 minutos a excepción de una que se extendió a 120 minutos (aproximadamente) porque el sujeto ignoraba las preguntas y se enfocaba a hablar sobre su vida laboral pasada y sus conflictos conyugales. Esta conducta puede obedecer a la existencia de angustia y a la búsqueda de la aprobación de los entrevistadores.

Presentaban un buen contacto con la realidad y un discurso ordenado.

### **3.2 Resultados del cuestionario de soledad**

A cada una de las respuestas se le asignó un valor bajo el siguiente criterio:

- 1 para aquellas que denotaban aspectos negativos del sentimiento de soledad;
- 2 para aquellas que denotaban tanto aspectos positivos como negativos del sentimiento de soledad; y
- 3 para aquellas que denotaban aspectos positivos del sentimiento de soledad

#### **3.2.1 Resultados por reactivos**

Con los 41 reactivos se obtuvo una media total de 2.33 con una desviación estándar de 0.26; el promedio más alto fue de 2.86 y el más bajo de 1.47 teniendo un rango de 1.39.

Tomando en cuenta los valores obtenidos (rango, media y desviación estándar) se estableció un intervalo a partir de la primer desviación estándar a la derecha y a la izquierda de la media para

encontrar aquellos reactivos que marcan una mayor tendencia, ya sea positiva o negativa, en el sentimiento de soledad.

$$\text{INTERVALO} = \bar{X} \pm S$$

$$\bar{X} = 2.33$$

$$S = 0.26$$

$$\text{INTERVALO} = 2.33 \pm 0.26$$

$$\text{INTERVALO} = 2.59 - 2.07$$

El 66% del cuestionario, representado por 27 ítems, caen dentro del intervalo. El 19% del total se encuentra por arriba del rango (factores positivos) y el 15% por debajo de éste (factores negativos), como se observa en la siguiente tabla:

Items	Media	Factores +/-
1	2.63	+
2	2.82	+
3	2.52	
4	2.45	
5	2.21	
6	2.85	+
7	2.76	+
8	1.79	-
9	2.16	
10	2.46	
11	2.35	
12	2.02	
13	2.75	+
14	2.69	+
15	2.68	+
16	2.86	+
17	2.30	

Items	Media	Factores +/-
18	1.88	-
19	1.80	-
20	1.47	-
21	2.37	
22	2.30	
23	2.08	
24	2.31	
25	2.44	
26	2.41	
27	2.18	
28	2.33	
29	2.49	
30	2.36	
31	2.18	
32	2.16	
33	2.07	
34	2.55	

Ítems	Media	Factores +/-
35	2.21	
36	2.07	
37	2.07	
38	2.11	
39	2.42	
40	2.50	
41	2.49	

### 3.2.2 Resultados por sujetos

Con base en el criterio anterior se otorgó un valor a los 41 reactivos, con los cuales se calculó la media para cada sujeto que se muestra en la siguiente tabla.

Sujetos	Media
1	2.39
2	2.11
3	2.11
4	2.46
5	2.61
6	2.61
7	2.68
8	2.12
9	2.48
10	2.29
11	2.23
12	2.46
13	2.26
14	2.24
15	2.59
16	2.56
17	2.31
18	2.50
19	1.98

Sujetos	Media
20	2.68
21	2.42
22	2.22
23	1.36
24	2.15
25	2.49
26	1.87
27	2.63
28	2.63
29	2.12
30	2.55
31	2.12
32	2.68
33	2.12
34	2.48
35	2.29
36	2.23
37	2.46
38	2.26

Sujetos	Media
39	2.24
40	2.59
41	2.56
42	2.31
43	2.50
44	1.98
45	2.68

De los 45 sujetos, el promedio más alto fue de 2.68 y el más bajo de 1.36 teniendo un rango de 1.23, considerando que la media es de 2.35 y la desviación estándar es de 0.26.

Tomando en cuenta los valores obtenidos (rango, media y desviación estándar) se calculó el intervalo de confianza al 99% para encontrar las medias más significativas.

$$\text{INTERVALO DE CONFIANZA} = \bar{X} \pm Z (S/\sqrt{n})$$

$$\bar{X} = 2.35$$

$$S = 0.26$$

$$Z = 2.58$$

$$\text{INTERVALO DE CONFIANZA} = 2.35 \pm 2.58 (0.26 / \sqrt{45})$$

$$\text{INTERVALO DE CONFIANZA} = 2.25 - 2.45$$

El 47% de la muestra, representado por 21 sujetos, cae dentro del intervalo de confianza. El 24% del total se encuentra por debajo del rango y el 29% por arriba de éste.

### 3.2.3 Prueba “t de student” para dos muestras dependientes

Con el fin de saber si existe una diferencia significativa entre los resultados obtenidos por cada sujeto en el cuestionario de soledad, se aplicó la “t de student”. Para ello fue necesario dividir en dos partes a la muestra: los valores que están por encima de la media y los valores que están por debajo de la media.

$$H_0 = X_1 = X_2$$

$$H_1 = X_1 \neq X_2$$

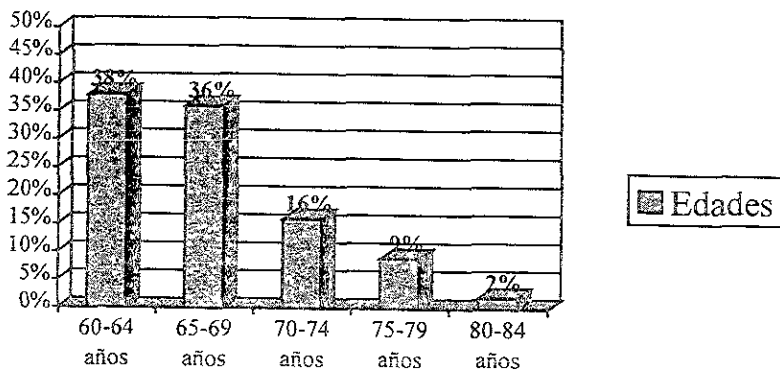
La “t” obtenida es igual a = 0.63

Buscando el valor de “t” en Tablas, con un nivel de significancia = 0.01, se obtuvo una  $t = 2.69$ , con lo que se rechaza la  $H_1$  (hipótesis alterna) y se acepta la  $H_0$  (hipótesis nula); es decir, no existe una diferencia significativa entre el tipo de resultados obtenidos por los sujetos.

### 3.2.4 Tablas y Gráficas

A continuación se mostrarán los resultados obtenidos en cada una de las preguntas que forman la parte 1 (ficha de identificación) del cuestionario de soledad.

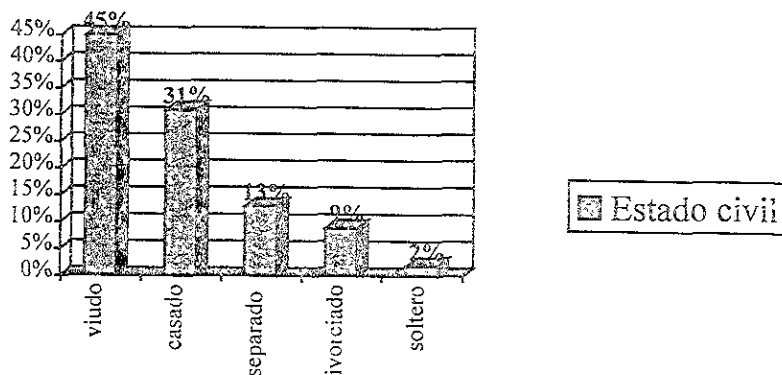
#### I. Edades de la muestra



#### II. Sexo de la muestra

SEXO	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Mujeres	40	89%
Hombres	5	11%

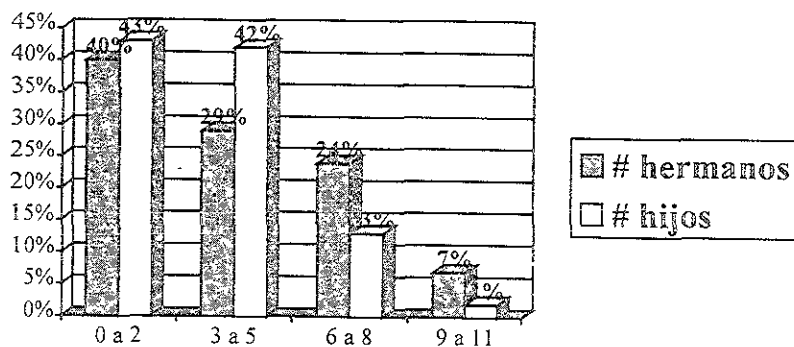
#### III. Estado civil de la muestra



## IV. Escolaridad de la muestra

ESCOLARIDAD	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Básico	15	33%
Medio	6	13%
Técnico o Comercial	18	41%
Superior	6	13%

## V. Número de hermanos y VI. Número de hijos



## VII. Actualmente vive...

ACTUALMENTE VIVE...	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Solo	12	27%
Con algún familiar	33	73%

## VIII. ¿Durante cuantos años trabajó?

ANOS QUE TRABAJO	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
20 a 29	23	52%
30 a 39	11	24%
40 a 49	9	20%
50 a 59	2	4%



## IX. Motivo de su jubilación

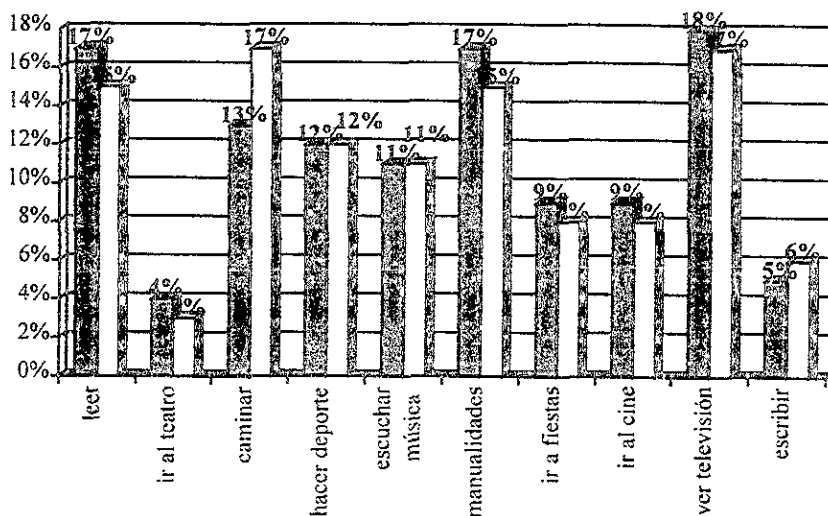
MOTIVO DE JUBILACION	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Recorte de personal	3	7%
Enfermedad o accidente	6	13%
Edad	6	13%
Antigüedad	30	67%

## X. Su jubilación fue...

SU JUBILACION FUE...	FRECUENCIAS	PORCENTAJES
Forzada	8	18%
Planeada	37	82%

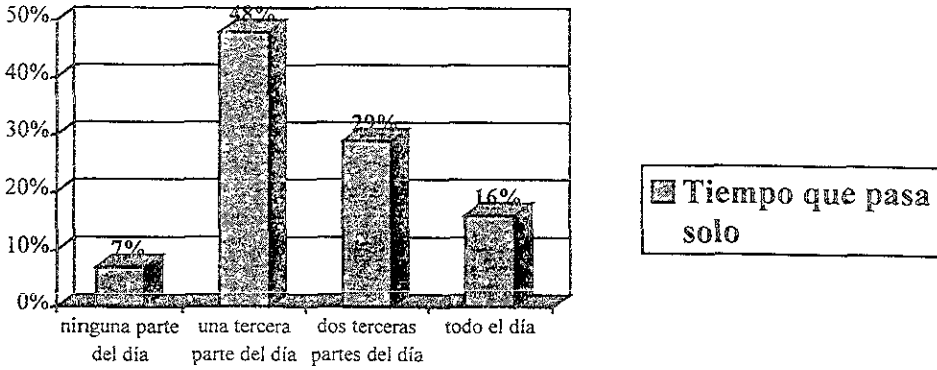
## XI. Actividades que realiza con mayor frecuencia y

## XII. Actividades que disfruta más



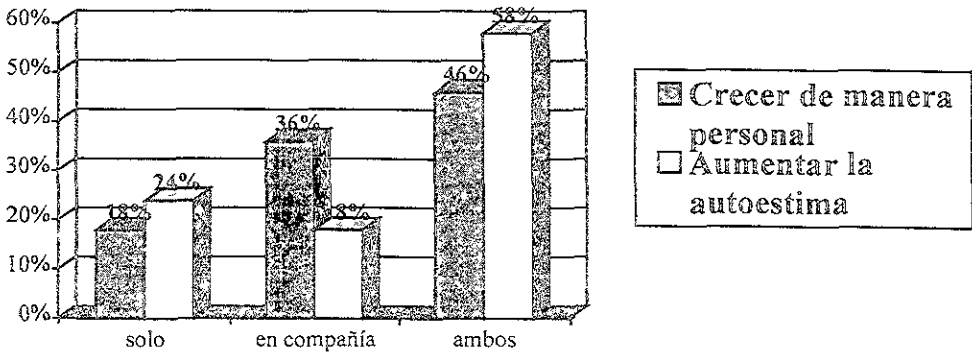
■ Actividades que realiza □ Actividades que disfruta

XIII. ¿En qué parte del día se encuentra solo?

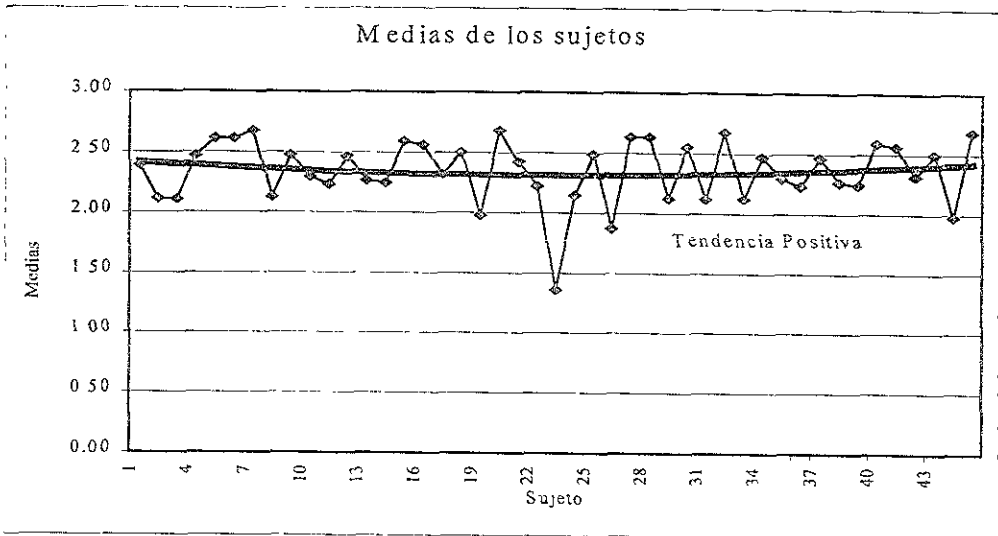


XIV. ¿Cuándo se siente más capaz de crecer de manera personal? Y

XV. ¿Cuándo se siente más capaz de aumentar su autoestima?



La siguiente gráfica muestra la media total obtenida por cada uno de los sujetos en la parte 2 del cuestionario de soledad.



Para obtener estos resultados se dieron valores de 1 a 3 en las respuestas de la parte 2 del cuestionario, para denotar características desfavorables y favorables en cada pregunta. Así, al valor total obtenido para todos los reactivos por cada sujeto se le calculó la media, y a partir de estas se elaboró la gráfica anterior.

Como se puede ver en esta gráfica, la media obtenida por 41 de los sujetos de la muestra (91.11%) se encuentra entre 2 (soledad con características favorables y desfavorables) y 3 (soledad con características favorables), lo que marca una tendencia hacia la soledad positiva.

### 3.3 Resultados del Registro Observacional

A partir de la segunda sesión de baile, dos observadores realizaron un registro anecdótico de manera simultánea de la conducta general del grupo (mas no la individual). Posteriormente se comparó la información obtenida por cada uno y se eligieron las conductas que se consideró eran más representativas, porque aparecían con más frecuencia en ambos resultados, se encontraban relacionadas con los objetivos de la investigación, y eran fácilmente observables. Con base en estas conductas se elaboró un formato de registro.

*Resultado final:*

Conductas Observadas		
<i>Conducta</i>	<i>Definiciones operativas</i>	<i>Código<sup>r</sup></i>
Actitud positiva hacia los demás	Escuchan, respetan y aceptan los comentarios realizados por otras personas, reciben con agrado una expresión de afecto o cariño de otro compañero (por oposición a: reaccionan defensivamente, escuchan distraídos las observaciones de los demás o las consideran de poco valor).	MiG
Actitud positiva hacia el instructor	Aceptan tranquilos y con agrado los comentarios o correcciones que el instructor les hace sobre su trabajo en clase (por oposición a: muestran una conducta molesta, defensiva, agresiva o de rechazo).	MiG
Actitud positiva hacia la clase	Participan durante toda la sesión, mostrando disposición a colaborar en todo (por oposición a: no hacen la mayoría de los ejercicios o lo hacen con fastidio, o bien ponen pretextos para no hacer las cosas).	MaG
Actitud positiva hacia sí mismo	No mencionan sus debilidades o resaltan las características positivas que tiene la vejez (por oposición a: se quejan repetidas veces de sus limitaciones o impedimentos físicos, hablan constantemente de las características negativas de la vejez).	PG
Relaciones personales superficiales	Sólo se sonríen o se saludan con sus compañeros, o bien, evaden cualquier relación con ellos (por oposición a: saludan, sonríen, platican y/o tienen contacto físico de afecto con sus compañeros del grupo).	MiG

<sup>r</sup> El código que aparece para cada conducta se eligió debido a que se presentó al menos diez veces en el formato de registro durante los quince días de observación.

<i>Conducta</i>	<i>Definiciones operativas</i>	<i>Código</i>
Cooperativos	Ayudan a sus compañeros a participar e intervienen para apoyarlos y para llevar a todos los miembros a embarcarse en las sesiones (por oposición a: se ocupan solamente de su propia participación y dejan que los otros se la compongan entre si).	PG
Iniciativa	Toman la iniciativa de ir en busca de ayuda en la realización de su trabajo o dan opiniones pertinentes y significativas sobre los temas a tratar sin que se les solicite (por oposición a: esperan pacientemente a que los otros le pidan ayuda o le soliciten sus comentarios con plena espontaneidad).	PG
Hostilidad	Manifiestan abiertamente su antipatía hacia los miembros que han provocado su cólera (por oposición a: aparentan ser asequibles, inmutables).	PG
Aceptación	Manifiestan abiertamente su simpatía hacia otros miembros del grupo (por oposición a: son inhibidos, encogidos, introvertidos).	PG
Accesibilidad	Cuando se presenta el caso, asumen el riesgo de dar datos muy personales, tanto emocionales como intelectuales (por oposición a: son muy prudentes y no demuestran confianza en los demás).	MaG
Sin temor a la crítica	Son espontáneos, dicen y hacen lo que desean sin que les importe que parezca o no congruente o ridículo (por oposición a: manipulan sus intervenciones de tal manera que estén en armonía con la opinión de la mayoría o que sean aceptables por ciertas personas).	MaG

Códigos	
TG	Todo el grupo o el 100%
MaG	La mayor parte del grupo o el 75%
MiG	La mitad del grupo o el 50%
PG	Una pequeña parte del grupo o el 25%
Na	Nadie o el 0%

Otro aspecto que se registró a lo largo de las sesiones fue la asistencia de los miembros del grupo. El 60% estuvo formado por población constante y el 40% por población fluctuante.

#### 4. DISCUSIÓN

Partiendo del objetivo general de la presente investigación, se encontró que el sentimiento de soledad que vive un grupo de adultos mayores jubilados presenta tanto características desfavorables como favorables, es decir, los individuos en algunos momentos sienten aburrimiento, tristeza, inquietud, aislamiento, nostalgia, frustración, dificultad para relacionarse y autoconcepto devaluado, entre otras características desfavorables. En otros momentos se sienten tranquilos, relajados, con capacidad de reflexión, con confianza en sí mismos y con un buen autoconcepto que les permite tener un crecimiento personal, creatividad, entusiasmo y alivio de tensiones, características consideradas como favorables. Esto se vio tanto en el análisis cualitativo como en el estadístico, los cuales también mostraron que existió una mayor tendencia del grupo hacia los aspectos favorables de la soledad (ver gráfica XVI del cuestionario).

Se encontró que las características del sentimiento de soledad en esta población están determinadas por distintos factores que se han presentado a lo largo de su vida, los cuales serán mencionados a continuación.

La mayor parte de la muestra reportó haber tenido una relación familiar débil o inexistente, comenzando por sus padres quienes eran rígidos y exigentes o solo eran satisfactores de necesidades básicas, dejando de lado aspectos emocionales y de comunicación. En cuanto a los hermanos, solamente uno de los sujetos mencionó que guardaba una íntima y fuerte amistad con ellos (ver pregunta 20 del cuestionario).

Debido a que esta red social no logró cubrir necesidades tales como afecto, aceptación, seguridad, comunicación e intimidad, los individuos sustituyeron compensatoriamente a estas figuras a través de una o más personas que están fuera de su núcleo familiar, con quienes mantienen relaciones significativas y duraderas (en 1990 Kottler planteó que este

tipo de relaciones le permiten al individuo disfrutar los momentos de soledad). Este modelo de satisfacción por medio de la vinculación afectiva fuera de la familia se mantuvo a lo largo de su vida, llevándolos a establecer un trato de padres a hijo similar al que vivieron, ya que éstos tampoco establecieron una relación estrecha con sus hijos, aunque ello no impidió que la consideren buena (ver pregunta 2 del cuestionario).

La relación más importante y determinante para presentar una soledad positiva o con características favorables es la de pareja, ya que todos aquellos que mencionaron poseer o haber poseído una relación con una permanente y estrecha comunicación, actividades compartidas, apoyo, confianza y seguridad, a pesar de los conflictos que pudieran surgir en ella por diferencias de opinión, cuestiones económicas, celos o cualquier otro motivo, se sentían más satisfechos y disfrutaban más su libertad para hacer todo aquello que quisieran, en el momento y en la forma en que prefirieran (ver pregunta 1, 14 y 15 del cuestionario). Esto confirmó el planteamiento de Kottler (1990) acerca de que el matrimonio es una considerable protección contra la soledad.

La red de relaciones que cada uno ha formado a lo largo de la vida se ha mantenido, al igual que sus habilidades sociales, es decir, no se han vuelto más o menos sociables al pasar de una etapa a otra, ya que no han considerado necesario modificar su red de relaciones por sentirse satisfechos con ella (ver pregunta 3 del cuestionario). Esto corroboró lo propuesto por López (1982) sobre las relaciones interpersonales que tienen los ancianos las cuales, según él, dependen en gran medida de cómo fue su vida social anterior. En el caso de los cuatro sujetos que obtuvieron las medias más bajas en el cuestionario de soledad reportaron haber establecido a lo largo de su vida relaciones superficiales únicamente, lo cual contribuyó a que se enfrentaran a los aspectos negativos de dicho sentimiento.

Los adultos mayores no pierden el interés por la actividad social, simplemente muestran mayor interés por todo aquello que les brinde seguridad, tranquilidad y que no represente un compromiso o una

presión. Incluso aquellas personas que reportaron que su juventud había sido muy agitada y dinámica, ahora prefieren la pasividad y la calma.

Una causa de la soledad negativa o con características desfavorables que presentan, se puede encontrar en algunas personas que a lo largo de su vida mantuvieron una baja autoestima, sentimientos constantes de tristeza, timidez, insatisfacción, rechazo o desprecio a sí mismas. Dichos factores propician la aparición del sentimiento de melancolía en la soledad según Kottler (1990). Como resultado de esto, carecen de confianza y de independencia para ocuparse de sus propias necesidades, así que las evaden refugiándose en el cuidado de alguien más (hijos, cónyuge, padres e incluso mascotas) y con ello, evitan la inquietud que les provoca el estar a solas consigo mismas, además de que obtienen ganancias secundarias al proyectar su dependencia en los demás.

Otro factor desfavorable que atañe a una pequeña parte de la muestra, es que ya no son reconocidos como centro de la estructura familiar. No reportan recibir visitas o atenciones por parte de los hijos, lo cual muestra una actitud de poca aceptación y/o distancia hacia su papel de padres.

Es indudable que la jubilación afectó de algún modo la vida de las personas que integran la muestra, debido a que tuvieron que adaptarse a sus nuevas condiciones de vida (libertad, tiempo libre, ocio, pasar más tiempo en casa, etc.), lo cual logró la mayoría con gran éxito, sobretodo las mujeres que trabajaron y que, no obstante, permanecieron atentas a las demandas del hogar y de los hijos. Weiser (1972) habla de las ventajas que la mujer tiene sobre el hombre para enfrentar los momentos de soledad por el hecho de desarrollar múltiples funciones a lo largo de la vida. Las mujeres que conformaron la muestra, en la actualidad, a pesar de su condición de jubiladas, se mantienen activas gracias a que las funciones de ama de casa y de madre se conservan (ver pregunta 1 de la entrevista), además de que la mayoría han adquirido las tareas propias de una abuela.



Los hombres, en cambio, vivieron una situación diferente debido a que ellos pasaron la mayor parte del tiempo en el trabajo y esto hizo que la dinámica familiar prescindiera de su presencia. Ellos presentaron una crisis más aguda que las mujeres, en virtud del condicionamiento social de las funciones que caracterizan a cada sexo desde la infancia, esto los llevó a cumplir con el papel de proveedor de satisfactores económicos de la familia relajando las relaciones con sus miembros, dejándolos sin el apoyo necesario para gozar de su nueva condición de vida.

Los varones tienden a refugiarse en deseos prolongados por las cosas de la juventud y la vida productiva, descuidando el presente; como lo marca Marchiori (1983) en su artículo "Delito y vejez". En su mayoría no buscan alternativas para sustituir las viejas ocupaciones (el número tan reducido de hombres en la muestra lo confirma), lo que no les permite prepararse aún para la tarea final de la vida: la capacidad de encarar la muerte sin desesperación y con el sentimiento de haber llevado una vida plena (ver pregunta 18 de la entrevista).

En una gran cantidad de artículos médicos se reporta que el ser humano después de la jubilación envejece con una rapidez sorprendente y/o fallece prematuramente. Tal afirmación no coincide con las características de la población observada, ya que ésta mostró dinamismo, vigor, energía, fortaleza, salud y una edad aparente significativamente menor a la real. Esto es el resultado de su jubilación planeada (ver gráfica X), su asistencia constante a revisiones médicas (preocupación por la salud) y la liberación de su tensión emocional a través de la actividad física y los momentos de soledad positiva.

Aunque ellos reconocen que en esta etapa de la vida hay una disminución de sus capacidades o habilidades y un alejamiento de la actividad remunerada, esto no les ha impedido buscar la obtención de nuevos logros a través de actividades que no requieren altos niveles de instrucción ni especialización, que les permiten distraerse y al mismo tiempo ocuparse de sí mismos, como en el pasado lo hicieron de otros.

Otro de los factores que esta muestra tiene a su favor para presentar una tendencia hacia las características favorables de la soledad, es que busquen y asistan por cuenta propia a actividades grupales nuevas, que les permitan divertirse y desarrollar nuevas habilidades. Esto refleja su preocupación por encontrar una forma creativa de ocupar su tiempo libre y, en el caso específico del baile, por mantener una buena condición física. Tales resultados se oponen a la idea de que al llegar a la vejez disminuye la capacidad para la creación de líneas de pensamiento nuevas e imaginativas y hay una limitación de los intereses (Marchiori, H. 1983).

Eligieron las actividades que ahora realizan, sólo por gusto o porque decidieron aprender algo que siempre quisieron estudiar y no tenían tiempo disponible para hacerlo. Este es el caso de: el yoga, clases de baile, repujado, cerámica, tarjetería española, canto y actuación (ver pregunta 4 de la entrevista), que constituyen una importante adición a la rutina diaria de estas personas y una fuente importante de motivación que les permite conocer mejor sus aptitudes y aspectos de su mundo interno que antes les eran ocultos. Para Avalos y Castillo (1993) la jubilación es una nueva oportunidad de plantear y/o rescatar los intereses de la persona y explotarlos para alcanzar el desarrollo de todas sus potencialidades.

Debido a que las personas se sienten satisfechas estando solas, muestran iniciativa para explorar lo desconocido, se encuentran dispuesta a realizar actividades nuevas (ver pregunta 6 del cuestionario), toman un rol activo para hacer que sucedan cosas y no evitan asumir riesgos o desafíos. Tal es el caso de la clase de baile, ya que muchos de los que decidieron participar, jamás se habían dando la oportunidad de aprender a bailar e incluso mostraron gran interés por trabajar, por primera vez, bajo el cargo de personas jóvenes. Reflejaron entusiasmo, euforia, satisfacción, motivación elevada y buen humor durante las clases y en la presentación final de las rutinas de baile que se realizó ante el personal de la clínica (ver registro observacional). Sin embargo, el 40% de la población fue de tipo fluctuante, esto se debe a que las personas

renunciaban cuando no podían realizar correctamente las actividades y decidían no volver a hacerlas para evitar el fracaso.

Aunque estas personas disfrutaban de realizar sus nuevas actividades en grupo, prefieren mantener los vínculos que en ellas surjan en un nivel superficial, de compañerismo exclusivamente. López, M. (1982) consideró que “las relaciones interpersonales de los ancianos tienden a presentar mayor rigidez para entablarse, porque éstos se vuelven más críticos, temerosos y defensivos”. Su esfuerzo más bien lo enfocan a seguir cultivando las amistades del pasado, en quienes han depositado una carga emocional importante por haber compartido con ellos fracasos, momentos agradables y desagradables, frustraciones, logros, etc., reuniéndose con ellas periódicamente (ver preguntas 7, 8, 12 y 16 del cuestionario y 6 de la entrevista).

El concepto general de soledad que los adultos mayores poseen (ver preguntas 10-12 de la entrevista), es: estar apartados de la familia y de los amigos para pasar momentos a solas con uno mismo, y disfrutarlos o compadecerlos. Consideran que la aparición de este sentimiento es normal a cualquier edad, debido a los cambios que se tienen a lo largo de la vida, por lo tanto es importante buscar medidas que la hagan más llevadera. Pese a la consideración anterior, algunos individuos mostraron una tendencia a relacionar la soledad con la etapa que están viviendo, pero no porque sean objeto de segregación social sino, porque consideran que es el momento para reflexionar y hacer un balance general de lo que han logrado.

En el cuestionario (ver pregunta 19) la mayoría de la población reportó haber sentido que a lo largo de la vida han dejado de realizar actividades o las han dejado inconclusas, provocándoles el sentimiento de no haber alcanzado la plenitud (aspecto desfavorable), así que toman la vejez como la última oportunidad para hacer cosas con las que se sientan satisfechos (aspecto favorable).

Habiendo aprovechado las experiencias de la vida, estas personas han encarado su último periodo con sabiduría, la virtud que Erikson (1968) atribuye a esta etapa. Sus ideas, pensamientos y sentimientos son más reales y objetivos, se centran más en lo que quieren y pueden hacer, realizando un balance entre sus deseos y la capacidad que tienen para cumplirlos; con ello evitan la frustración que provoca el no alcanzar metas irreales. La sabiduría que han alcanzado les permite aumentar su autoestima y crecer de manera personal, estando solos o en compañía (ver pregunta XIV y XV del cuestionario).

Todos ellos manifestaron haberse enfrentado con problemas graves, como: la viudez, tener cáncer, muerte de algún familiar cercano, homosexualidad o alcoholismo de alguno de los hijos, etc. (ver pregunta 18 de la entrevista), ampliando la visión que tenían sobre un tema o aspecto específico. Esto fue una especie de sufrimiento constructivo, que una vez interpretado y superado, les permitió actuar con mayor decisión para adaptarse y ser flexibles en los momentos de soledad, lo que contribuye a que hayan establecido buenas relaciones interpersonales y a que hayan desarrollado una gama de intereses amplio.

Las características desfavorables de la soledad se han presentado en todos los individuos, sin embargo, lograron superarlas gracias a que finalmente descubrieron o valoraron las ventajas de estar solos (mismas que mencionó Kottler en 1990). Aunque la soledad esté acompañada de tristeza la disfrutan, porque les permite distinguir sus emociones más profundas y sus necesidades, para entenderlas, saber cómo surgen y cómo deben manejarlas.

Como se ha visto, el sentimiento de soledad puede presentar características favorables, desfavorables o neutrales dependiendo de las circunstancias en las que se encuentre el sujeto cuando éstas se presentan, así como de su estabilidad emocional y su personalidad. Por ejemplo, después de obtener un logro personal ciertos individuos disfrutan los momentos de soledad, reconociendo su éxito y proponiéndose nuevas metas; algunos, además de lo anterior, se sienten

inquietos debido a que requieren de compartir su experiencia con alguien más; finalmente, habrá otros que sufran por estar solos y por no recibir muestras de aprobación de los demás, pudiendo llegar a demeritar lo alcanzado y a la autodevaluación.

Finalmente, a lo largo de la investigación se encontró que la soledad, la vejez, la jubilación, las relaciones interpersonales y todas las características que integran la identidad de los sujetos, están relacionadas de manera profunda e inseparable, por lo que dichos aspectos se convierten en justificación y motivo de los otros.

## 5. CONCLUSIONES

De acuerdo con los objetivos planteados y los resultados obtenidos se puede concluir que el sentimiento de soledad que vive el grupo de adultos mayores jubilados que asiste a la clínica del ISSSTE “Dr. Ignacio Chávez”, en general, posee tanto características desfavorables como favorables, presentando una mayor tendencia hacia estas últimas.

Algunos de los factores que determinan las características desfavorables del sentimiento de soledad en esta población son:

- Relación familiar débil o inexistente.
- Baja autoestima.
- Sentimientos de tristeza, timidez e insatisfacción constantes.
- Sentimientos de no haber realizado o de haber dejado inconclusas actividades a lo largo de la vida.
- Egocentrismo y poca iniciativa para solicitar ayuda y hacer comentarios.
- Falta de actividades.
- Refugiarse en el pasado, descuidando el presente (característica presente en los hombres de la muestra).
- Dedicación de tiempo completo al trabajo y a la satisfacción de aspectos económicos, tanto personales como del hogar (característica presente con mayor frecuencia en los hombres de la muestra).

Algunos de los factores que determinan las características favorables del sentimiento de soledad en esta población son:

- Relaciones significativas, duraderas y satisfactorias fuera del núcleo familiar.
- Reuniones periódicas con amistades.
- Relación de pareja estable con una comunicación permanente y estrecha.
- Confianza en sí mismo e independencia.

- Jubilación planeada.
- Buena adaptación a la jubilación.
- Búsqueda, por iniciativa propia, de logros en actividades grupales nuevas no remuneradas, que permiten el desarrollo de habilidades que no se conocían anteriormente.
- Compatibilidad entre las actividades realizadas y las actividades que más se disfrutan.
- Creatividad para ocupar el tiempo libre.
- La sabiduría (balance entre deseos y capacidades), que caracteriza a la tercera edad.
- Cubrir una doble función: una en el trabajo y otra en el hogar, que permite conservar una red social de apoyo más amplia (característica presente en las mujeres de la muestra, por poseer el rol de ama de casa).
- Extensión de las responsabilidades hacia miembros de la familia: nietos y/o padres (característica presente en las mujeres de la muestra).
- Espontaneidad para decir y hacer lo que se desea, sin temor a la crítica.

Las características del sentimiento de soledad que poseen actualmente las personas que conformaron la muestra han sido las mismas a lo largo de su vida (ellos mismos consideran que la aparición de este sentimiento es normal a cualquier edad). Además de los factores mencionados anteriormente, esto depende de la estabilidad emocional y de los cambios por los que se atraviese. Así, la soledad simplemente refleja la forma personal en que cada uno expresa su individualidad en privado.

Tanto la vejez como la jubilación son parte de los factores que determinan las características favorables y desfavorables del sentimiento de soledad. La primera, debido a que en esta etapa es cuando los individuos desarrollan y hacen uso de la sabiduría, elaboran un balance o reflexión de su vida, es la última oportunidad para realizar cosas que los hagan sentirse satisfechos y se enfrentan a la proximidad de la muerte.

La segunda, por su cualidad de planeada o forzada, el valor que cada uno le ha asignado al trabajo, la dependencia al trabajo por ser la única fuente de redes sociales y la capacidad de adaptación al tiempo libre.

El concepto general de soledad que estos adultos mayores reportaron fue: estar apartados de la familia y de los amigos para pasar momentos a solas con uno mismo, y disfrutarlos o compadecerlos; y en esta etapa, una oportunidad para reflexionar y hacer un balance general de lo que se ha logrado.

### 5.1 Limitaciones

- No posee validez externa, ya que los resultados no pueden generalizarse para diferentes sujetos ni escenarios, porque la muestra fue pequeña y mostró desde el inicio la tendencia a presentar características favorables del sentimiento de soledad al encontrarse ya inmersa en actividades grupales dentro de la clínica y al estar constituida por personas funcionales que cuentan con una buena calidad de vida;
- El número de adultos mayores hombres con los que contó la muestra fue muy pequeño;
- Los ingresos económicos del 90% de la muestra eran suficientes para cubrir sus necesidades, a diferencia de un gran número de adultos mayores que reciben pensiones exiguas;
- La documentación existente sobre el sentimiento de soledad, aspectos psicológicos de la jubilación e investigaciones previas sobre los tres temas principales (vejez, soledad y jubilación), es muy escasa.

### 5.2 Sugerencias

La sociedad debe reconocer la importancia que tiene la vejez como parte integrante de sí misma, porque si no toma en cuenta ni respeta a los adultos mayores niega una etapa a la cual llegará algún día gran parte de



sus miembros. Además, es necesario renovar el estereotipo de anciano, ya que el que posee la mayor parte de la población actualmente está pobremente fundamentado. La sociedad ha minimizado las potencialidades de la tercera edad y ha creado una actitud de indiferencia, compasión y rechazo hacia ella, por lo cual se propone que haya un mayor acercamiento a este sector a través de la investigación, con el fin de tener un mejor y mayor conocimiento sobre sus aspectos psicológicos, necesidades y características que verdaderamente lo definen.

Se recomienda la creación de un mayor número de instituciones que den atención especializada a esta población, para que junto con las ya existentes elaboren y promuevan programas culturales, recreativos, educativos y preventivos, especialmente los organismos que se dedican al mejoramiento de la salud, quienes se han preocupado más por alargar la vida que por mejorar su calidad.

Se propone que aquellos que trabajan con este sector de la población reciban una preparación adecuada y actualizada, incluyendo a los psicólogos, quienes en su formación no reciben información sobre esta última etapa del desarrollo o ésta es demasiado superficial.

Por último, dado que en las sociedades modernas se tiende a incrementar los momentos de soledad a causa de los cambios en los factores físicos, sociales, tecnológicos y psicológicos, es necesario preparar a la población para que aproveche sus momentos privados. Esto hace necesario ampliar la escasa documentación existente a través de la realización de estudios longitudinales que permitan el reconocimiento de los factores que determinan su carácter favorable o desfavorable de manera individual y más específicamente.

# 6. ANEXOS

ESTA TESIS  
NO DEBE  
SALIR DE LA  
BIBLIOTECA

## 6.1 Anexo 1

### Formato de Entrevista

1. Descripción de un día normal.
2. ¿Con quién vive actualmente?
3. ¿Qué actividad realiza con la(s) persona(s) con la(s) que vive?
4. Actividades grupales a las que asisten.
5. ¿Cuál es el motivo por el cual asiste a dichas actividades?
6. ¿Pertenece a algún grupo de amigos? ¿a cuál?
7. ¿Cómo ha sido su vida social a lo largo de los años?
8. ¿Qué hace cuando tiene tiempo libre y está solo(a)?
9. ¿Cómo se siente cuando está solo(a)?
10. Concepto de soledad.
11. ¿Actualmente posee sentimientos de soledad?
12. ¿Lo ha tenido en algún otro momento de su vida
13. ¿Cuál era su ocupación antes de jubilarse?
14. ¿Cómo se sentía al realizar su trabajo?
15. ¿Cómo se sintió durante el proceso de jubilación?
16. ¿Cómo era la relación con sus padres?
17. ¿Cómo era y es la relación con sus hijos?
18. ¿Cómo era y es la relación con su cónyuge?

## 6.2 Anexo 2

### Cuestionario de Soledad

#### Parte 1:

- I. Edad:
- II. Sexo:
- III. Estado Civil:
- IV. Escolaridad:
- V. Número de hermanos(as):
- VI. Número de hijos(as):
- VII. Actualmente vive . . .
  - a) solo
  - b) con algún familiar
- VIII. ¿Durante cuantos años trabajó?
- IX. ¿Cuál fue el motivo de su jubilación?
  - a) enfermedad o accidente
  - b) edad
  - c) antigüedad
  - d) recorte de personal
- X. Su jubilación fue . . .
  - a) forzada
  - b) planeada
- XI. ¿Cuál de las siguientes actividades realiza con mayor frecuencia?
  - a) leer
  - b) ir al teatro
  - c) caminar
  - d) hacer deporte
  - e) escuchar música
  - f) manualidades
  - g) ir a fiestas
  - h) ir al cine
  - i) ver televisión
  - j) escribir
- XII. ¿Cuál de las siguientes actividades disfruta más?
  - a) leer
  - b) ir al teatro
  - c) caminar
  - d) hacer deporte
  - e) escuchar música
  - f) manualidades
  - g) ir a fiestas
  - h) ir al cine
  - i) ver televisión
  - j) escribir
- XIII. ¿En qué parte del día se encuentra solo?
  - a) mañana
  - b) tarde
  - c) noche
- XIV. ¿Cuándo se siente más capaz de crecer de manera personal?
  - a) solo
  - b) en compañía de otros
  - c) en ambos casos
- XV. ¿Cuándo se siente más capaz de aumentar su autoestima?
  - a) solo
  - b) en compañía de otros
  - c) en ambos casos

Parte 2:

1. ¿La relación actual con su pareja es buena?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
2. ¿Ha sido buena la relación con sus hijos(as)?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
3. ¿Cómo describiría su proceso de jubilación?  
a) muy placentero    b) medianamente placentero    c) poco placentero
4. ¿Se siente improductivo después de la jubilación?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
5. A causa de la jubilación ¿se modificaron sus relaciones personales?  
a) ninguna            b) algunas            c) todas
6. ¿Se encuentra dispuesto a realizar actividades nuevas?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
7. ¿Le gusta relacionarse con otras personas?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
8. ¿Cómo considera a su grupo de amigos?  
a) grande            b) mediano            c) pequeño
9. ¿Tiene facilidad para establecer relaciones?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
10. ¿Tiene dificultad para mantener sus relaciones?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
11. ¿Se siente rechazado en sus relaciones?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
12. ¿Sus relaciones sociales son íntimas?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
13. ¿Se siente satisfecho con su vida social?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
14. ¿Se considera una persona auténtica?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
15. ¿Se considera una persona segura?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
16. ¿Disfruta las actividades en grupo?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca

17. ¿Tiende a aislarse?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
18. ¿Le agrada estar solo?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
19. ¿Siente que a lo largo de su vida ha dejado de realizar actividades o las ha dejado inconclusas?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
20. ¿Ha sido buena la relación con sus hermanos(as)?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
21. ¿La relación actual con sus hijos es buena?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
22. Cuando está solo, ¿se siente relajado?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
23. Cuando está solo, ¿se siente triste?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
24. Cuando está solo, ¿se siente capaz de mantener un estado de privacidad, paz y contemplación?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
25. Cuando está solo, ¿se siente aburrido?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
26. Cuando está solo, ¿puede ponerse en contacto con su identidad?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
27. Cuando está solo, ¿puede inspirarse?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
28. Cuando está solo, ¿se siente inquieto?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
29. Cuando está solo, ¿reflexiona?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
30. Cuando está solo, ¿se siente aislado?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
31. Cuando está solo, ¿se siente menos presionado?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca
32. Cuando está solo, ¿se siente melancólico?  
a) siempre                      b) a veces                      c) nunca

33. Cuando está solo, ¿se siente nostálgico?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
34. Cuando está solo, ¿se siente frustrado?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
35. Cuando está solo, ¿se siente con energía y entusiasmo?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
36. Cuando está solo, ¿se siente triste?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
37. El estar solo, ¿le produce placer?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
38. El estar solo, ¿le produce dolor?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
39. ¿Es creativo para entretenerse cuando está solo?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
40. ¿Se considera una persona independiente?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca
41. En general, ¿se ha sentido satisfecho con lo que ha hecho en su vida?  
a) siempre            b) a veces            c) nunca





Códigos	
TG	Todo el grupo o el 100%
MaG	La mayor parte del grupo o el 75%
MiG	La mitad del grupo o el 50%
PG	Una pequeña parte del grupo o el 25%
Na	Nadie o el 0%

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alejandro, M. y Pérez, B. (1993). La influencia de las técnicas grupales en las relaciones interpersonales en la casa de reposo "Mateos Portillo", en el Distrito Federal. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología: UNAM. México.
- Arellano, M. y Sánchez, N. (1994). Estudio comparativo de necesidades de afiliación en ancianas que pertenecen a un grupo de convivencia y las ancianas que no pertenecen a ningún grupo. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología: UNAM. México.
- Avalos, A. y Castillo, M. (1993). "Evaluación y seguimiento de un programa de jubilación con base en la medición de la autoestima". Tesis de Licenciatura. Universidad Iberoamericana. México.
- Beauvoir, S. (1983). La vejez. México: Hermes.
- Bondevik, M. y Skogstad, A. (1998). The oldest old, activities of daily living, social network, and loneliness. Western Journal of Nursing Research. 20, (3), 325 – 344.
- Bravo, A. (1995). Estrategias de trabajo en grupos de ancianos par disminuir niveles de ansiedad. Tesis de Licenciatura. Facultad de Psicología: UNAM.
- Buendía, J. (1994). Envejecimiento y psicología de la salud. Madrid: siglo XXI.
- Darley, J., Glucksberg, S. y Kinchla, R. (1990). Psicología. México: Prentice-Hall Hispanoamericana, S. A.
- Dicaprio, N. (1989). Teorías de la personalidad. México: Mc Graw-Hill.

- Fuentes, A. (1985). La problemática de la vejez en México. Instituto Mexicano de Psiquiatría.
- Gutiérrez, N. (1994). Vejez y jubilación: aprovechamiento de la experiencia laboral en el Instituto Nacional de la Senectud (INSEN). Tesina de Licenciatura. Universidad Iberoamericana. México.
- Havinhurst, R. (1968). Psychological and Biological Aspects of Ageing. New York: Prentice Hall.
- INEGI. (1990). XI Censo General de Población y Vivienda. Revisar en correo electrónico: <http://www.inegi.gob.mx>.
- Iturriaga, J. (1990). Geriatria clínica. Revista Mexicana de Geriatria y Gerontología 2, (2).
- Kottler, J. (1993). A solas con uno mismo: cómo convertir los "fantasmas" de la soledad en momentos creativos. Barcelona: Paidós.
- Legge, V. y Cant, R. (1995). A lonely age?. Social Alternatives. 14, (2), 44 – 48.
- López, M. (1982). Relaciones interpersonales de los residentes en un hogar de ancianos. Habana: Revista de Trabajo Social. Vol. 4, No.2
- Marchiori, H. (1983). Delito y vejez. México: Revista mexicana de Justicia.
- Medina, J. y Cembranos, F. (1996). La Soledad. Madrid: Aguilar.
- Meyer, D. (1976). The Psychology of loneliness. Chicago: Adams Press.
- Moreno, P. (1994). La seguridad social y los trabajadores. México: Fundación Friedrich Ebert Stiftung y Congreso del Trabajo.

- Paz, O. (1992). El laberinto de la soledad. México: Fondo de Cultura Económica.
- Posso, M. (1999). Protección para las personas de la Tercera Edad. Revisar en correo electrónico: <http://www.lahora.com.ec/paginas/rjud49.htm>.
- s.a. (198?). La jubilación, antecedentes en México. México: INSEN.
- Schultz, T. (1834). Bittersweet: Surviving and Growing from Loneliness. Nueva York: Thomas Y. Crowell Company.
- Suárez, C. (1986). Vejez en México: problemas de 2000. México: Los hermanos del anciano A.C
- Tocoven, R. (1977). Higiene mental. México: Edicol.
- Weiser, E. (1972). Mantenerse joven, permanecer activo. España: Colección Bolsillo Mensajero.
- Zenil, M. y Danes, Z. (1976). Consideraciones sobre la vejez. Trabajo de investigación. México: Trillas.