

Género y vejez: análisis del proyecto de vida en personas adultas mayores de la Ciudad de México

Investigación
arbitrada

Gender and old age: analysis of the life project of older adults in Mexico City

Jorge García Villanueva

<https://orcid.org/0000-0003-4994-6756>

Teléfono de contacto: + 52 52736777 y + 52 5556309700 ext.1241

Claudia Ivonne Hernández Ramírez

cihernandez@upn.mx

<https://orcid.org/0000-0002-9207-2460>

Teléfono de contacto: + 52 5532045167

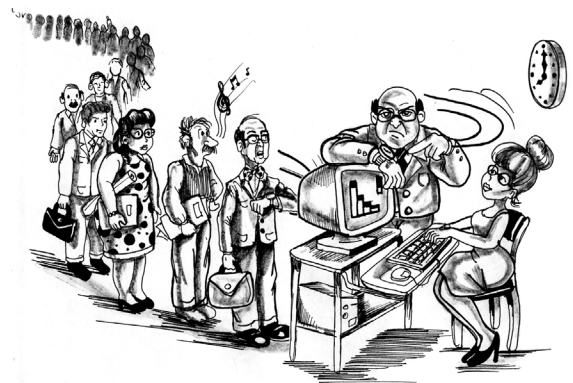
Universidad Pedagógica Nacional
Ciudad de México

Elizabeth Manríquez Almaraz

elmaal.upn@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-7556-4925>

Colegio de Bachilleres Plantel 19
Área de Filosofía



Fecha de recepción: 15/07/2021
Fecha de envío al árbitro: 18/07/2021
Fecha de aprobación: 17/08/2021

Resumen

La presente investigación está situada desde una perspectiva humanista existencial y tuvo como propósito analizar el proyecto de vida de seis personas adultas mayores de 60 años beneficiadas de un centro de día de la Ciudad de México. El proyecto de vida fue caracterizado en tres ámbitos de estudio: laboral, formativo y personal. Se utilizó una metodología cualitativa con un enfoque comprensivo interpretativo, la técnica fue una entrevista semiestructurada. El análisis de la información se realizó con las categorías: expectativas sobre la vejez, tiempo libre, proyecto laboral, proyecto formativo y proyecto personal. En los hallazgos, se encontró que las personas entrevistadas no tienen expectativas sobre la vejez, en consecuencia, no cuentan con un proyecto de vida, el tiempo libre se determina por la jubilación, la salud física y el proyecto formativo se relaciona con el interés de desarrollar habilidades en el centro de día.

Palabras clave: trayectoria de vida, adultez mayor, vejez y género

Abstract

The present research is situated from an existential humanistic perspective and its purpose was to analyze the life project of six elderly people aged 60 years old who are beneficiaries of a day care center in Mexico City. The life project was characterized in three areas of study: work, training and personal. A qualitative methodology was used with a comprehensive interpretative approach, the technique was a semi-structured interview. The analysis of the information was carried out with the following categories: expectations about old age, free time, work project, training project and personal project. In the findings, it was found that the people interviewed do not have expectations about old age, consequently, they do not have a life project, free time is determined by retirement, physical health and the training project is related to the interest in developing skills in the day center.

Keywords: life trajectory, elderly adulthood, seniority age and gender

Author's translation.

Introducción

La educación tiene un papel esencial en la construcción de proyectos de vida, está vinculada a la naturaleza del ser humano y con todo lo que implica su actividad, la dirección de la conducta, la felicidad y su propósito en el devenir histórico. También busca la realización de las personas, en su desarrollo y su forma de actuar (Medina Rubio, 1989). Es formadora de sentido a nivel personal, de una capacidad anticipatoria, de pensamiento crítico y autorreflexivo lo cual contribuye a formar individuos coherentes y responsables en sus acciones y, por ende, en la construcción de un proyecto de autorrealización (D'Angelo Hernández, 2000a).

Morín (1999) señala que la educación debe considerar las distintas facetas del ser humano: lo individual, lo social y lo histórico de manera entrelazada con el fin de formar personas capaces de responder: ¿quiénes somos?, ¿dónde estamos?, ¿de dónde venimos? y ¿a dónde vamos?, interrogantes que permiten la ubicación del sujeto en un espacio y tiempo determinado, en los que se hace presente el origen y la orientación del curso de su vida, fundamentales para la construcción de un proyecto de vida y la educación debe contribuir a generar la capacidad de situarse en la realidad y el desarrollo del sentido crítico, con el propósito de orientar la toma de decisiones de forma acertada (Medina Rubio, 1989).

El proyecto de vida es el resultado de los elementos sociales, culturales y psicológicos que integran al ser humano. De acuerdo con datos del Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2010), la población de personas en adultez mayor irá en aumento en el año 2020 la demografía está en 15 millones, es decir, un 13% del total de la población mexicana y para el 2050 se esperan 45.1 millones de personas ancianas equivalentes a un 31% de la población. Cabe mencionar que además de representar un crecimiento demográfico, el promedio de vida de las personas se ha incrementado, considerablemente, en México la esperanza de vida se estima alrededor de los 75 años (Consejo Nacional de Población [Conapo], 2015), lo que ha llevado a reflexionar sobre el uso del tiempo libre en esta etapa de la vida, los estereotipos atribuidos a este rango etario, las características psicológicas y socioeconómicas de esta población. La urgencia está en la realización de considerar proyectos de vida para que no se vean encapsulados por la aparición de enfermedades y las carencias económicas durante esta etapa (Hernández Zamora, 2006).

La apuesta de esta investigación está en impulsar más estudios sobre el tema en cuestión, comprender que el ser humano está en un proceso de formación constante y que no culmina con la vejez sino que se enfrenta a otros cambios, ajustes psicosociales, de experiencia, a contextos diversos y a nuevos aprendizajes (Hernández Zamora, 2006). Construir un proyecto de vida, les permite a las personas orientar metas, planear sus acciones, etapas de vida (Ciano y Gavilán, 2010), tener presente la vejez y sus consecuencias para tratar de evitar afectaciones que propicien una autopercepción negativa, un sentimiento de abandono e inutilidad (Vidal, 1999).

Es importante considerar que en la etapa de la adultez mayor como en cualquier otra, el ser humano puede enfrentar una serie de cambios, experimentar una ausencia de sentido de la existencia, desencadenar la aparición de depresiones, angustias, ansiedades, miedos, intentos suicidas y suicidios (Emil Frankl, 1994). La posibilidad de tener un proyecto de vida contribuye a tener un sentido para vivir y orientar el tiempo libre en la vejez.

Género y vejez

Existe un error generalizado entre las personas sobre la vejez, es decir, comparten el prejuicio de que es un periodo necesario y que está relacionado con la declinación, el deterioro y el caos en todos los aspectos de su vida (Jiménez Betancur, 2008), sin embargo, todo depende del género de los sujetos, de las condiciones económicas y sociales que existen en una cultura y época dadas.

En la actualidad, la representación de la vejez se encuentra fuertemente negativizada, y se asocia con una visión biológica de decrecimiento que reduce una perspectiva más amplia y compleja acerca de la adultez mayor y con pocos valores positivos que la cualifiquen. De acuerdo con Iacub y Arias (2010) en hallazgos de investigaciones recientes, se ha demostrado que aún imperan los prejuicios y estereotipos acerca de la vejez, esto es, sentimientos y creencias negativas, simplificadas y sesgadas acerca de la adultez mayor que están basados en supuestos que carecen de fundamento científico.

De manera incuestionable la llamada tercera edad está caracterizada por una serie de situaciones traumáticas como son la jubilación, la pérdida de relaciones profesionales y de amistad, la viudez, la incapacidad sobrevenida por el natural deterioro físico, hechos para los cuales se debe estar preparados y así aceptar la naturalidad de los mismos para minimizar su impacto en la vida de las personas, para poder lograr el proceso adaptativo tanto para la sociedad y los individuos que atraviesan esa etapa, sin embargo, las normas sociales y el género limitan los papeles, determinadas pautas de conducta y posiciones diferentes en la esfera pública y privada; en donde a los hombres se les valora su valentía, búsqueda de recursos y la defensa de sus propiedades, y en el caso de las mujeres se les exige obediencia y sometimiento, al mismo tiempo que una sobrevaloración de la pureza (de Lemus y Expósito, 2005).

En los hallazgos de diversas investigaciones (Duque, 2002; de Lemus y Expósito, 2005; Iacub y Arias, 2010; Aguirre Cuns y Scavino Solari, 2016) se menciona al género como una categoría relacional que expresa las construcciones culturales y sociales en relación a la diferencia sexual de las personas que se reproducen en distintos ámbitos de socialización que instruyen sobre lo que se espera de los hombres y mujeres, demandan roles, actividades, espacios, comportamientos y valores que otorgan a los hombres el manejo instrumental del mundo, lo fuerte, el rol de provisión económica al hogar, el desempeño y el contacto con el mundo público y político, a las mujeres se les asocia con lo emotivo, lo sensible, lo frágil y lo dócil, además se espera que sean las encargadas de la crianza y el cuidado de la familia así como de la realización de las tareas domésticas.

Lo anterior tiene relevancia para tener presente que el género y la vejez son construcciones sociales que se vinculan con las representaciones colectivas que se tienen de la edad y el sexo de las personas y que aluden a realidades compartidas por distintos grupos de socialización e interacción en los cuales pueden interpretar las experiencias propias y de los otros que asumen como reales y aplicables a todo un grupo de individuos (Duque, 2002). La experiencia de estar en la vejez está mediada por el contexto histórico, social y cultural y por diferentes marcadores sociales como el estatus económico, la raza, la etnia, la formación escolar y la experiencia personal de esa etapa.

De acuerdo con Yuni y Urbano (2008) es importante realizar una revisión profunda sobre género y vejez para quebrantar y establecer rupturas entre los significados socioculturales asignados a la vejez y al envejecimiento además de las representaciones sociales que circulan en la trama social, la continuidad y pervivencia de ciertas creencias, prejuicios y preconceptos sociales en los discursos de la ciencia y en las prácticas de los profesionales de todos los campos y áreas disciplinares.

Proyecto de vida

El ser humano desde sus orígenes ha creado proyectos cuya evolución se perfeccionaron con el desarrollo de su intelecto, racionalidad y capacidad creadora de acción; elementos que lo diferencia de los animales que se encuentran regidos por estímulos ambientales, por lo que el proyecto es inherente a la existencia humana y lo posiciona en un aprendizaje continuo y permanente (Boutinet, 1986; Palladino, 1999). Proyectar se deriva del latín *proiectāre* que significa arrojar o lanzar hacia adelante, de este modo, proyectar la vida implica un posicionamiento del sujeto hacia el futuro, en el que se exhibe la capacidad de cada persona para elegir la dirección de su vida y para resistirse a la influencia de otros (Sartre, 2001).

Para D'Angelo Hernández (2000b), proyectar la vida es un proceso regulador de la personalidad vinculado al grado de maduración de los sujetos en cada una de las etapas evolutivas que componen la existencia humana; desde el nacimiento hasta la vejez. Es en la adolescencia donde se experimenta un primer acercamiento

con el dominio del futuro y el comienzo de la materialización de un proyecto de vida que, con el transcurso del tiempo, de las experiencias y los recursos de las personas que podría concretarse. El proyecto de vida es una estructura psicológica que refleja la dirección existencial, material y espiritual de una persona, proyecta el dominio del futuro donde el punto de partida es el contexto sociohistórico en que se encuentra el sujeto (D'Angelo Hernández, 1999).

El proyecto remite al futuro, lo que aún no existe, con relación al tiempo y espacio, el futuro resulta ser el foco de atención, otorgándole sentido al pasado; implica planificar en función del tiempo, recursos y lugares al tiempo que se consideran los resultados que se aspiran lograr. Desde una perspectiva orientadora se trata de vivir y materializar plenamente ese futuro mediante la organización de las aspiraciones y realizaciones, presentes y futuras. (Guichard, 1995; D'Angelo Hernández, 2000b; Valencia Bolaño y Giménez, 2014). El concepto de proyecto de vida, dentro de una visión de supervivencia plantea una intención, voluntad y planificación que busca la superación del individuo en función de sí y de la sociedad; implica la capacidad de controlar el curso de la vida. Relaciona las experiencias pasadas con las condiciones presentes, transformándolas en proyectos futuros. Requiere recursos materiales y posibilidades de anclarse en la realidad, (Meertens, 2000, citado en Franco Silva y Pérez Salazar, 2009).

Para referirse al proyecto de vida se utilizan indistintamente las palabras: meta, plan, deseos, anhelos; sin embargo, existe una diferencia marcada entre cada uno de estos términos; los deseos no pueden concebirse como un proyecto de vida, puede implicar un anteproyecto o la motivación para elaborarlo. El proyecto es la orientación de la acción, se sitúa en la realidad y lo que es posible realizar, implica una reflexión sobre elementos del presente, futuro y los medios para conseguir el objetivo planteado, el deseo se limita al ámbito de lo irreal; el plan señala las rutas por las que es posible actuar (Guichard, 1995; Marina, 1993; Zuazua Iriondo, 2007) (ver tabla 1).

Tabla 1. Comparación entre deseos o anhelos, plan y proyecto

Deseos o anhelos	Plan	Proyecto
Motivación	Método	Objetivo
Anteproyecto	Búsqueda de opciones	Dirige la acción

Fuente. Elaboración de Jorge García Villanueva, Claudia Ivonne Hernández Ramírez y Elizabeth Manríquez Almaraz con base en Marina (1993) y Zuazua Iriondo (2007)

Para Romero Rodríguez (2004), el proyecto de vida está relacionado con la búsqueda de equilibrio entre el tiempo dedicado al trabajo y la organización del tiempo libre. El tiempo libre se organiza con base en los objetivos planteados por el sujeto, de este modo es parte del proyecto de vida. El proyecto de vida es una construcción que tiene lugar a lo largo de la existencia del ser humano; se trata de un cuestionamiento constante sobre el sentido de esta, el estilo de vida y la búsqueda de equilibrio entre los distintos contextos en el que las personas se relacionan (Romero Rodríguez, 2004; Mazini Solér, 2006).

El proyecto de vida implica el conocimiento de sí mismo a través de identificar las debilidades y potencialidades del individuo y cuyo fin es alcanzar la felicidad, mediante el trazo de planes que contemplen de forma reflexiva y consciente las consecuencias de su actuar (Mazini Solér, 2006; Tobón Tobón, 2005). El camino hacia la materialización de las metas no es un resultado automático de desarrollo humano, ni se asocia mecánicamente a la edad cronológica, sino que depende de las condiciones de vida, las experiencias y la educación en las que se ha encontrado inmerso el individuo a lo largo de su desarrollo (Díaz Rico y Gutiérrez Rada, 2021).

Elementos del proyecto de vida

El proyecto de vida representa la capacidad de anticipar, en general, constituye lo que se quiere ser. Construir un proyecto de vida forma parte del proceso de maduración y crecimiento del ser humano, involucra la capacidad de elegir y ser consciente del proceso de tomar decisiones (Martina Casullo, 1994). La construcción de proyectos de vida se relaciona con distintos elementos de orden psicosocial que constituyen al ser humano, tales como: el contexto familiar, laboral, educativo, valores, condición de vida, experiencia, etapa vital, identidad, condición psicológica y situación socioeconómica; (Martina Casullo, 1994; D'Angelo Hernández, 1999).

Para que una persona pueda elaborar su proyecto de vida deben existir tres tipos de variables (Martina Casullo, 1994):

- Composición coherente personal e individual
- Ideas congruentes a la época
- Conformación de la vida en función de la realidad social e histórica

De acuerdo con Martina Casullo (1994) un proyecto de vida debe estar basado en el conocimiento y la información de:

- El sujeto: intereses, aptitudes, recursos
- Contexto familiar: expectativas y posibilidades
- Contexto cultural: condición social, económica y política

D'Angelo Hernández (2000a) establece que para analizar los proyectos de vida se debe comprender la situación social del desarrollo, término que considera la posición externa y la experiencia personal del individuo, conformada por los siguientes elementos:

- Posibilidades o recursos
- Sistema de necesidades
- Objetivos
- Aspiraciones
- Orientaciones
- Valores

Para Boutinet (1993) el proyecto de vida se compone de cuatro dimensiones: dimensión biológica; en la que el proyecto se concibe como una necesidad de evolución humana, de cambio. La dimensión existencial; que resalta el sentido de la vida y la experiencia. La dimensión cultural; en la que el sujeto es partícipe de la innovación y reconstrucción de su entorno y la dimensión práctica; que permitirá la confrontación de los individuos con la realidad.

La construcción de proyectos de vida corresponde a un proceso flexible e intencional que involucra el desarrollo de aprendizajes, por lo que construir un proyecto de vida implica mucho más que visualizar el futuro, se necesita un conjunto de capacidades y habilidades que el individuo pondrá en práctica para planear la acción. Al respecto, Romero Rodríguez (2004), señala los siguientes aprendizajes necesarios para la elaboración de proyectos:

- Anticipar: implica explorarse a sí mismo y el entorno
- Construir: toma de decisiones, planear la acción (capacidad de empleabilidad y ocupabilidad)
- Actuar: planificación del tiempo libre y ocio

Elaborar proyectos a lo largo de la vida es una tarea psicológicamente compleja que requiere una reflexión constante sobre el sentido y dirección de la propia existencia, también se relaciona con el desarrollo evolutivo de los sujetos, es preciso cuestionarse sobre el desarrollo en la adultez mayor y sus características, por lo que en

el siguiente apartado se exponen los elementos psicológicos y sociales presentes en la vejez que son necesarios en el proceso de elaboración un proyecto de vida en esta etapa.

Adulthood

El envejecimiento y la vejez son términos que en ocasiones son utilizados de manera equivalente, sin embargo, su naturaleza refiere a cuestiones distintas. El envejecimiento es un proceso que comienza desde el nacimiento de los seres vivos, su principal elemento es el transcurso del tiempo, cada organismo envejece a un ritmo diferente. En los seres humanos resulta ser un proceso en el que intervienen múltiples factores: biológicos, psicológicos y sociales, por lo que la edad cronológica no es representativa de la edad biológica; siendo el envejecimiento una experiencia individual. El envejecimiento humano se ve afectado por elementos internos y externos a los individuos, desde la genética, el ambiente social y el patrón de conductas o hábitos de las personas, se presenta a nivel biológico, psicológico, sociológico y demográfico (Lozano Poveda, 2011).

El envejecimiento biológico se refiere a la composición genética del individuo y es producto de la interacción de este con el ambiente. El envejecimiento psicológico remite a la psicología del ciclo vital, que explica la tensión entre el crecimiento y declinación. El envejecimiento social se basa en la construcción que la sociedad realiza para explicar los cambios que ocurren con el paso del tiempo, involucra elementos como la organización del trabajo entre hombres y mujeres y la condición social. En el ámbito demográfico, el envejecimiento indica el aumento de la población de 60 años o más, de acuerdo con la condición socioeconómica de cada país (Montes de Oca Zavala, 2010).

La vejez es una etapa que se define de acuerdo con la sociedad y la cultura y corresponde a un periodo determinado. Fernández Ballesteros (2004) señala que la vejez es una etapa del ciclo vital que determina el estado de las personas en todos los ámbitos que la integran: biológico, psicológico y social. En este sentido, se destacan tres perspectivas sobre la vejez; en primer lugar, desde el punto de vista cronológico, donde la edad determina el inicio de esta etapa, por lo general se considera los 60 años; en segundo lugar, el nivel de funcionalidad es otro elemento que es utilizado para definirla, por las limitaciones físicas o enfermedades que pueden aparecer en este periodo y, finalmente, como una etapa de la vida en el que se pueden presentar pérdidas y ganancias (Montes de Oca Zavala, 2010).

Debido al incremento de este sector de la población y al promedio de vida que en México oscila alrededor de los 80 años, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha pugnado por un enfoque del envejecimiento activo, definiéndolo como: *“el proceso por el cual se optimizan las oportunidades de bienestar físico, social y mental durante toda la vida, con el objetivo de ampliar la esperanza de vida saludable, la productividad y la calidad de vida en la vejez”* (Comisión Nacional de los Derechos Humanos [CNDH], 2012, p. 8).

Es notable el aumento de la población de la adultez mayor en los últimos años; en consecuencia, las características que la identifican son variadas pues es uno de los sectores de la población con mayor heterogeneidad como menciona Lozano Poveda (2011), en las personas con mayor edad se acrecientan las diferencias entre unas y otras debido a la dirección en la que dirigen sus vidas. El proyecto establece un objetivo formulado en el futuro, para lograrlo se requiere el uso de todos los recursos cognitivos que como seres humanos poseen.

El proyecto de vida en la adultez mayor

El proyecto de vida en la etapa de la vejez refiere a la planificación y desarrollo de actividades que corresponden a los intereses de cada persona con el propósito de mejorar su calidad de vida; dichos intereses se encuentran definidos por fenómenos como: la jubilación, la modificación de la estructura familiar y el tiempo libre para organizar la acción. Puede estar vinculado a alguna de las siguientes áreas: productiva, educativa, espiritual, cultural o social (Fernández Ballesteros 2004; Rodríguez Estrada, 1989). Ciano y Gavilán (2010), reportaron en una investigación realizada en Argentina, que las personas adultas mayores orientan sus proyectos de vida,

principalmente, a las actividades educativas, seguido de los proyectos personales y, finalmente, existe escasa orientación hacia proyectos laborales; sin embargo, en México son escasos los estudios que aborden el tema.

Proyecto laboral

Estar inmerso en el mundo laboral resulta un factor que influye en la constitución de los individuos, repercute en la construcción de la identidad e influye en la percepción de su papel dentro de este ámbito en el que puede posicionarse como incluido o excluido (Martina Casullo, 1994). El proyecto laboral comienza con la educación o trayectoria escolar previa a la inserción de las personas al mundo laboral, de acuerdo con Vázquez Gómez (1982) el proyecto laboral cuenta con las siguientes características:

- Complementa la existencia humana
- Es un proceso continuo
- Es integrador o diferenciador de las características personales del sujeto
- Libre y flexible
- La educación como proyecto de vida y laboral
- Práctico y productivo

Proyecto formativo

Es un proyecto a corto plazo que establece las bases del desarrollo profesional y personal. En la adultez mayor se dirige a dedicar el tiempo libre a diversas actividades referentes a aspectos de la vida del ser humano como el ámbito espiritual, social, psicológico, intelectual, físico y cultural (Zuazua Iriondo, 2007). Este proyecto se relaciona con las capacidades y desarrollo de habilidades en la adultez mayor, esto remite al concepto de aprendizaje, y desarrollo cognitivo.

En este sentido, en la actualidad se ha pugnado por hablar del aprendizaje a lo largo de la vida, como un principio organizativo de todas las formas de educación (formal, no formal e informal) con componentes mejor integrados e interrelacionados (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO], 2016), la intención de esta perspectiva es posicionar el aprendizaje fuera de las instituciones de educación formal e incluir las actividades relacionadas con el contexto y situación de cada sujeto que contribuyen a la formación del ser humano.

Proyecto personal

El proyecto personal remite a la reflexión de los motivos que dirigen la acción del sujeto; es decir, sobre lo que es importante en su vida, cuestionándose sobre el significado y su origen. Es un proyecto a largo plazo. Se expresa en términos de desarrollo personal, de autorrealización, de valores a defender, de la razón de vivir y de estilo de vida (Guichard, 1995; Zuazua Iriondo, 2001).

Cada persona es un ser individual dotado de características irrepetibles y, por ende, con un estilo de vida diferente. La vida requiere estar en constante resolución de problemas en diferentes situaciones, el estilo de vida salta a la vista cuando se enfrentan a nuevos retos que generan sentimientos de inseguridad; es esta experimentación de vulnerabilidad es la que empuja a cambiar de rumbo o fijar un objetivo en la vida. El estilo de vida comprende la capacidad de respuesta del individuo ante la vida, las motivaciones, emociones, actos y la percepción de sí mismo y el mundo que lo rodea (Zuazua Iriondo, 2001). De este modo influye en la contemplación del futuro y la forma de afrontar la incertidumbre y las rutas que se trazan para dirigir la vida.

En esta etapa también están presentes los estereotipos en torno a la vejez y suelen ser determinantes para una autopercepción negativa que afecta la dirección y sentido a la vida. Los estereotipos se definen de acuerdo con

Henry Tajfel (1984) como “*la atribución de características psicológicas generales a grupos humanos grandes*” (p. 160). De este modo la vejez como categoría es vinculada a características que socialmente son aceptadas, pero no necesariamente como verdaderas, por ejemplo; creer que los adultos mayores no deben enamorarse o que todo adulto mayor es inactivo (Fernández Ballesteros, 2004).

La etapa de la vejez se relaciona comúnmente con enfermedad, declinación, fragilidad, falta de productividad, pasividad, incapacidad, limitaciones de las capacidades físicas y psicológicas: consecuencia del deterioro orgánico y producto del paso de los años (Rodríguez Estrada, 1989), sin embargo, la manera en cómo se envejece y la calidad de vida de la cual se puede gozar dependen de recursos intelectuales, sociales, biológicos y materiales acumulados a lo largo de la vida, por lo que es común que las personas relacionen esta etapa con estereotipos como: solitarios, dependientes, aislados, etcétera (Zapata Fariás, 2012; Monchietti, Roel Cabaleiro, Sánchez, y Lombardo, 2000).

En este sentido, Fernández Ballesteros (2004) señala que el desarrollo humano es un proceso constante y continuo a lo largo de la vida en el que se alcanza un estado de maduración física y biológica; no obstante, el desarrollo psicológico de una persona no alcanza un punto máximo en determinado momento, ni se encuentra condicionado por ningún fenómeno externo al sujeto, es decir, el ser humano se encuentra psicológicamente en desarrollo desde el momento de su nacimiento hasta la llegada de su muerte y este desarrollo ocurre en tanto exista interacción con el contexto sociocultural.

Algunos estudios sobre el proyecto de vida en la adultez mayor muestran la ausencia de este, debido a factores como la situación socioeconómica, padecimiento de alguna enfermedad y, principalmente, se hace referencia a estereotipos sobre la vejez como una etapa de deterioro, resignación por lo que no vale la pena estimar un proyecto a futuro (Hernández Zamora, 2006 y Ciano y Gavilán, 2010).

Por otra parte, estudiar el proyecto de vida de cualquier individuo, remite a cuestionarse sobre el sentido de la vida, de acuerdo con Emil Frankl, (1994) las personas se encuentran en una búsqueda constante de sentido a través de amar a alguien o vivir algo, de situaciones inesperadas que ponen a prueba su forma de solucionar problemas y mediante lo que hace o crea. El propósito de esta búsqueda es conocer el lugar que se ocupa en el mundo, implica la identificación de las limitaciones y potencialidades que se poseen, lo que permitirá planear la vida (Rodríguez Estrada, 1989).

En la vejez retoman importancia los valores, las experiencias y, en particular, el sentido de la vida, el adulto mayor se posiciona ante la responsabilidad de vivir y dirigir su vida de manera positiva o negativa, esto dependerá del significado que se le atribuye a este periodo (Diéguez, 2000). Mientras que para la juventud existe una prevalencia del futuro, la percepción del tiempo en la adultez mayor se enfoca, principalmente, en el pasado, lo vivido, en la experiencia. La vejez integra la historia de vida de un sujeto y puede decirse que se construye desde la juventud, por lo que reflexionar sobre el sentido de la vida y plantearse un proyecto no es exclusivo de la vejez (Rodríguez Estrada, 1989).

De acuerdo con Lozano Cardoso (2009) la vida se experimenta en función del tiempo, es un movimiento proyectado hacia adelante, y quien no cuenta con una dirección definida o predeterminada del tiempo, suele tener sentimientos de vacío, este puede ser el caso de las personas adultas mayores. Las personas que carecen de una dirección para sus vidas se ven rodeadas de un ambiente de mismidad, enajenación, dependencia incluso de fracaso por lo que no es posible llamar a este recorrido como un proyecto de vida, por tanto, perciben la realidad desde una sola óptica carente de sentido, de significado, dejándose llevar por las circunstancias que se le presenten (Arboleda Aparicio, 2007).

Por otra parte, las enfermedades mentales, como la depresión se ven vinculadas a la falta de sentido de la vida que, de acuerdo con Palencia Núñez (2006) señala que cada día es experimentada por un mayor número de personas y es una de las principales causas de mortalidad en el mundo. Esto es considerado como consecuencia de la falta de motivos para vivir y la necesidad de un pensamiento reflexivo ante la realidad (Acosta Ocampo, 2011).

En definitiva, tener un proyecto de vida dota de sentido la existencia del ser humano independientemente de la etapa en la que se encuentre, en consecuencia, quien no atribuye a su vida ningún sentido por el cual continuar, enmarcar sus intereses o metas avanza de manera consciente o inconsciente a una descenso existencial y vital (Arboleda Aparicio, 2007).

Los cambios constantes y la incertidumbre en la vida actual exigen que las personas cuenten con una mejor manera de enfrentar las dificultades, el proyecto de vida permite actuar con antelación y trazar las rutas necesarias de acuerdo con los recursos y necesidades del sujeto, de esta forma se trata de buscar la autorrealización a través de una reflexión constante, vislumbrando los escenarios posibles de cada situación.

En síntesis, la tarea de elaborar un proyecto de vida no comienza en la vejez, requiere de un trabajo previo en que el sujeto establezca sus metas y objetivos, de este modo si tiene una percepción estereotipada sobre la vejez influirá en cómo se visualizará. El proyecto de vida puede contribuir a erradicar los estereotipos sobre esta etapa pues la persona se apropia de su destino y es consciente de su entorno, posibilidades y recursos, de este modo cuenta con las herramientas necesarias para inhibir la influencia de elementos externos como las creencias negativas sobre la adultez mayor. En consecuencia, los estereotipos con los que se relaciona comúnmente a las personas adultas mayores resultan ser carentes de argumentos o evidencia para generalizar; sin embargo, pueden limitar sus acciones, su estilo de vida y, por lo tanto, su proyección hacia el futuro.

Método

Se empleó una metodología cualitativa enfocada en la obtención de datos descriptivos, desde una perspectiva holística, fenomenológica y humanista (Taylor y Bogdan, 1987). Analizar el proyecto de vida implicó comprender los significados que las personas atribuyen desde un enfoque comprensivo interpretativo, el cual permitió entender la vida social desde la percepción de los sujetos y su contexto (Ito Sugiyama y Vargas Núñez, 2005; Sandín Esteban, 2003).

La selección de las personas participantes se realizó mediante un muestreo de conveniencia el cual consiste en establecer las características de los participantes de acuerdo con el acceso a la población (Kerlinger, 2002) tomando en cuenta que la población de interés para esta investigación son personas adultas mayores, se consideraron como:

- Ser mayor de 60 años
- Participar de manera voluntaria
- No contar con ningún trastorno mental que interfiera en la práctica y resultado de la entrevista

Participaron un total de seis personas; tres hombres y tres mujeres, tres personas están casadas, dos divorciadas y una viuda.

A continuación, se muestran las características de las personas participantes (ver tabla 2)

Tabla 2. Características de las personas participantes

Seudónimo	Edad	Escolaridad	Estado Civil	Trabaja	Vive con	Pensionado/Beneficiario
Sara	85	Secundaria	Viuda	No	Sola	Pensionada
Victoria	64	Licenciatura	Casada	No	Esposo	Pensionada
Enrique	79	Primaria	Viudo	Sí	Solo	Pensionado
Armando	72	Licenciatura	Casado	Sí	Esposa	Ninguno
Héctor	71	Secundaria	Divorciado	No	Solo	Pensionado
Laura	61	Primaria	Casada	Sí	Esposo e hijos	Ninguno

Fuente. Elaboración de Jorge García Villanueva, Claudia Ivonne Hernández Ramírez y Elizabeth Manríquez Almaraz, (2020)

La técnica empleada fue una entrevista que permitió la obtención de información y conocimientos sobre la vida social y la comunicación interpersonal (Taylor y Bogdan, 1987; Galindo, 1987). El instrumento fue una guía de entrevista que se elaboró mediante los ejes de análisis: expectativas sobre la vejez, tiempo libre, proyecto formativo, proyecto laboral y proyecto personal (Kvale, 2011).

Análisis de resultados

En este espacio se exponen los principales hallazgos de las entrevistas realizadas a las personas participantes y la información está organizada de acuerdo con los siguientes ejes de análisis.

Expectativas sobre la vejez

Las personas entrevistadas mencionaron que no tenían ninguna expectativa referente a la vejez, por ejemplo; Enrique dijo que nunca había pensado en esa etapa, a diferencia de Sara quien mencionó que es la mejor etapa de su vida porque está llena de responsabilidades y en el caso de Héctor señaló estar consciente de que la vejez forma parte del ciclo vital y de los cambios físicos y cognitivos.

[...] yo creo que esa es una ventaja, de que yo nunca pienso ni pensé que iba a ser de mí, ya de viejo creo que eso ha sido positivo para mí (Enrique, 79 años).

Pues yo pienso que es la mejor etapa porque ya no tengo de quién preocuparme, eso ya se acabó, por quién preocuparme, aunque uno nunca termina de preocuparse por los hijos, saber que están bien, pero, la realidad es que ya se acabó (Sara, 85 años).

[...] todo mundo vamos a experimentar esa etapa de la vida y es muy normal que nos hagamos viejos, que nos salgan arrugas, que tengamos deficiencias que nos duelan las piernas; antes, yo podía brincar muy bien ahora ya no puedo, me he vuelto desmemoriado, a veces, voy de la cocina a una recámara y digo ¿a qué venía?, ¡híjole!, ¿a qué venía?, se nos olvidan las cosas, es normal (Héctor, 71 años).

Al cuestionarles sobre la existencia de algún proyecto en esta etapa de su vida señalaron no tener ninguno, Sara y Enrique mencionaron que es complicado plantearse proyectos, pues existe la incertidumbre de si se podrán cumplir o si las circunstancias serán las adecuadas para lograrlos. Por su parte, Sara señaló que desea evitarles problemas a sus hijos en el momento en que ella ya no tenga vida, por lo que un proyecto a corto plazo es vender sus propiedades. Enrique ha optado por adaptarse a las circunstancias que la vida le presente.

Ya no, ya no tiene uno casi proyectos, es que no sabemos si va a llegar al término de hacerlos, por ejemplo, yo ahorita no he podido ir a vender mis casas, ahorita, es mi proyecto, voy a ver si vendo mi casa de Mazatlán, porque no quiero dejarles problemas a mis hijos, ellos nunca se han peleado y no quiero que por causa de las casas se peleen, entonces, quiero venderlas y repartirles esto es para ti, esto es para ti (Sara, 85 años).

... uno tiene que irse adaptando a las circunstancias como vengan, como podría decirse, pues si, irse adaptando, poco a poco a la vida que uno va teniendo porque la vida nos pone retos y nos pone, por ejemplo, uno puede decir pues, yo voy hacer esto, pero luego, a veces, no se puede, entonces llega otra cosa que dice uno bueno no pude hacer esto pero, voy hacer esta otra cosa, no estancarse en una sola ni en, porque uno muchas veces... ahora si mencionaré como dice Dios uno pone y Dios dispone, muchas veces, se dice voy hacer esto y no se logra pues por circunstancias que da la vida ¿no? Uno no sabe cómo va a ser (Enrique, 79 años).

Tiempo libre

La jubilación es un elemento presente en la vida de muchos adultos mayores, esto representa un cambio en la organización de su tiempo libre, tal es el caso de Victoria que decidió descansar después de jubilarse debido al cansancio acumulado durante el tiempo que laboró; además, las condiciones físicas con las que se llega a la vejez resultan ser determinantes para elegir cómo organizar y a qué dedicar el tiempo. Sara mencionó que ahora que cuenta con los medios para viajar su condición física representa un obstáculo para hacerlo.

... ahorita ya no puedo hacer muchas cosas, por ejemplo, tenía muchas ganas de conocer la India pero ya no me siento capacitada, por lo discapacitada que estoy, son muchas partes a las que tiene uno que ir, entons ahora que puedo, ahora que tengo no puedo (Sara, 85 años).

... después de jubilarme yo lo que quería era viajar o trabajar en una escuela particular, pero analizando todo dije, bueno sí yo me jubilé fue precisamente, porque ya estoy muy cansada es mucho desgaste (Victoria, 64 años).

Existen casos como el de Armando quien continúa trabajando y su prioridad son las actividades que le demanden, por ejemplo, asistir a cursos de capacitación. El tiempo libre del que dispone lo dedica, principalmente, a la familia y a convivir con amistades eso le causa que se sienta vivo.

Estoy tomando un curso que me está pagando la delegación en la universidad que se llama administración, nueva administración para el gobierno del Distrito Federal....

[...] esa es mi vida, no hago otra cosa, más que trabajar, tratar de divertirme, convivir con la familia, tengo muchas amistades, tengo muchas, muchas, muchas, la llevo bien con casi todo el mundo, no sé, doy confianza o algo porque pues digo vamos a bailar, vamos a comer y como que no ha habido una cosa que nos repelen a uno porque soy admitido dentro de la gente y eso me hace vivir, no quiero ser cómo puede decirse, este, ya quedarme estático porque sé que no es mi vida, tengo ganas de durar cuando menos otros 10 años pero bien (Armando, 72 años).

Armando señaló que no desea jubilarse porque considera que aún tiene la capacidad para continuar dentro de su trabajo. Expresa su desagrado al pensar en este proceso, pues al dejar de trabajar y recibir una pensión mensual no sería suficiente para continuar con el estilo de vida que actualmente sostiene: sin carencias económicas. Además, se encuentra tan acostumbrado a la rutina que tiene actualmente que no le gustaría vivir la experiencia de no tener que hacer.

No he podido jubilarme porque tengo muchos compromisos que yo me he adquirido, digo me gusta traer un buen coche, pues vestirme, verdad, todo eso cuesta verdad, entonces siento que si me jubilo pues mi sueldo se va a la mitad, es la verdad, entonces es una de las razones por las que no me jubilo y aparte pues siento yo que para jubilarse, para disfrutar una jubilación a una edad madura o a la edad que sea, se requiere tener medios económicos...la verdad, siento que no aguantaría el, la ociosidad o hacer nada (Armando, 72 años).

Proyecto formativo

Los motivos por los que las personas entrevistadas asisten al centro de día están orientados a buscar alguna actividad que les permita mejorar su estilo de vida, tal es el caso de Victoria quien buscaba algo que le permitiera dedicar tiempo a su desarrollo personal, también buscan realizar actividades que no habían podido hacer en otro momento de su vida, por ejemplo, bailar, que es lo que encontró Armando al llegar al centro de día.

...alguien me invitó a venir aquí y me gustó, me gustó, vine a la gimnasia primero, es a lo primero que yo llegué y fue algo que como que yo estaba esperando, no, hacer algo para mí, mi beneficio porque cuando alguien trabaja doble turno no tiene ese tiempo de darse, a veces caminaba, pero no era una disciplina y yo necesitaba una disciplina entonces me gustó estar aquí y estuve también en yoga, me gustó mucho estar en yoga pues es ocuparme de mí (Victoria, 64 años).

...yo tengo aquí más de dos años, vine al principio a baile... así fue como yo empecé a... ¿por qué llegué aquí? porque yo quise bailar y cada cosa que ha pasado ha sido porque he querido no quedarme con las ganas de todo (Armando, 72 años).

El centro de día les brinda una serie de talleres, algunas personas al involucrarse en estas actividades descubrieron nuevos intereses y han demostrado un buen desempeño en las labores que realizan, por ejemplo, Enrique ha mostrado el talento que tiene en la clase de dibujo a pesar de que nunca imaginó como sería su vejez, ahora es reconocido por sus compañeros de clase.

antes yo no sabía cómo se hacía un dibujo, tenía noción pero yo no sabía, yo pensaba que llegaba y luego, luego ya iba a pintar ahí, pero pasa que no, la maestra me puso hacer que unos cuadritos ahí como unas como decimos ahora, antes decíamos en parvulitos, era como entrar aquí en kínder, entonces aquí es eso, entra uno aquí y empieza a hacer cosas pequeñas para ir poco a poco evolucionando e ir las haciendo mejor, después ya empecé con la pintura empecé a colorear y tal vez peque de modestia pero mis compañeras y la maestra dicen que ahorita soy el que pinta mejor imagínese cómo será el que pinta horrible (Enrique, 79 años).

Algunas personas llegaron al centro de día con el propósito de aprender algo nuevo se involucraron en clases que representan un reto para ellos como: computación o se enfocaron en concluir algún nivel de escolaridad. En el caso de Laura, el nivel de escolaridad limitó sus posibilidades para atender un negocio propio, por lo que ella decidió enfrentar sus temores y concluir la primaria lo cual le generó una gran satisfacción.

...tienen clases de la computación que es lo que más me interesaba... porque me llama la atención es algo que no sé, y todo lo que no se me llama la atención a mí, yo fui un poco, fui inquieto siempre y todo lo que no sabía me gusta aprenderlo entonces estaba la computación porque me gusta aprender y veo que todo mundo sabe computación menos yo (Héctor, 71 años).

...yo iba a vender e iba a cobrar y resulta que compré mandado y van a comprar y yo sabía hacer la cuenta de un kilo, de medio kilo, pero no si se pasaban o no se pasaban, entonces una señora me dice, cuánto es de esto, se pasaba..., entonces ahora que vinieron aquí, para que los adultos, este, estudiaran la primaria, me metí y yo decía, no voy a poder, no voy a poder, pero he visto que si he podido y me siento tan contenta, porque ya empecé a usar la calculadora que no sabía hacer las sumas empiezo con las restas y pues veo que lo que me explica el maestro si pues sí, me ha sacado adelante y pues si me siento contenta... ya no me van a hacer tonta ni voy a necesitar de nadie pa' que me esté diciendo cuánto debo de cobrar (Laura, 61 años).

Proyecto laboral

La trayectoria profesional o laboral de los participantes concluyó con la jubilación, sobre este proceso la experiencia de cada uno se relaciona con distintas necesidades que se presentaron desde preservar su estado de salud debido al estrés al que por mucho tiempo estuvieron expuestos hasta por necesidad económica o por problemas personales como es el caso de Enrique.

yo no quería jubilarme todavía pensaba que estaba en mi mejor momento, pues yo sentía que la experiencia que había adquirido era todavía momento de aplicarla, de dar todavía más, pero sí, también estaba muy cansada y estaba mal de salud, cosa que fue mejorando al paso del descanso, no, si yo estaba muy cansada yo tenía doble plaza y es muy muy cansado desgastante (Victoria, 64 años).

Mi jubilación no fue por este, porque cumpliera la edad, la edad del límite en ese tiempo era de 60 años, mi esposa ya estaba enferma entonces ya no podía salir y trabajar y dejarla ahí... tuve que renunciar a mi trabajo, cumplidas las 50 cotizaciones y ya me pensioné... yo platicando con ella le dije ya tengo la edad pues voy a pensionarme para ya no dejarte sola y ya hice mis trámites me la aceptaron, fui y la di de alta y ya nos pusimos y ya platicamos y ahora ¿qué hacemos con esto? no nos va alcanzar un día me dijo ella, por qué no te pones a vender gelatinas, le dije: pues sí, pues yo creo que sí, entonces de 7 de la mañana a las 10 de la mañana yo salgo a vender y sigo esa rutina... (Enrique, 79 años).

Para los que se encuentran jubilados y reciben una pensión mensual representa un ingreso que les genera cierta estabilidad y confianza al tener un lugar al cual acudir si se presentara una emergencia médica. Este ingreso mensual es uno de sus principales sustentos económicos, en el caso de Sara también recibe apoyo económico por parte de una de sus hijas. En el caso de Enrique a partir de que decidió jubilarse tuvo que buscar ingresos extras para mantenerse.

Empezando porque tengo mi jubilación de ahí me da mucha confianza, el tener esa jubilación porque ahorita me apoyo mucho también en el, pero de hecho sé que si yo me ajusto esa jubilación me puede ayudar en lo que va de la vida, en lo que me falte de vida tengo ISSSTE, entonces pienso que en algún momento si no tuviera yo los medios para ver un doctor particular pues me voy al ISSSTE (Victoria, 64 años).

Bueno ella que no ve que no me compra me tiene el refrigerador lleno de cosas que a veces ni las puedo comer de tanta cosa que me trae, siempre me compra ropa, pero no, yo tengo mi pensión (Sara, 85 años).

Entonces ya ahí ya había centavitos más y luego como ella perdió un ojo por razón de la diabetes le dieron una beca por discapacidad visual, entonces lo de las gelatinas, lo de mi pensión y eso era un dinerito que nos alcanzaba muy bien (Enrique, 79 años).

De los entrevistados sólo dos personas se encuentran trabajando, una de manera informal y otra formal. Por otro lado, Armando planea poner algún negocio, con el propósito de mantenerse activo. Laura no trabaja actualmente, pero busca ingresos extras mediante la venta de lo que elabora en el taller de manualidades.

Estaba pensando yo en un negocio nada más necesito encontrar una buena accesoria yo tengo hijos que se dedican a eso y ganan mucho muy buen dinero, vender todos los artículos de cachorro, pero yo lo quiero en Coyoacán donde va mucha gente no la misma, la misma la misma, si no es mucha gente flotante que va y deja dinero pero no he encontrado un buen lugar, pero yo de poner pongo una cosa de esas donde yo pueda llevar un control completo y pueda esclavizarme en el negocio, digo mi hija tiene encargadas en todas sus tiendas y la verdad le ha ido muy bien y ella es distribuidora ya entonces es fácil hacer ese negocio, he pensado, mas no he dicho lo voy hacer, en un momento dado haría una cosa de esas pa' que aun que se pero no pienso jubilarme todavía (Armando, 72 años).

Si a mi edad yo encuentro un trabajo que yo lo pueda desarrollar pues sí lo voy a hacer con mucho gusto ya me ofrecieron uno, pero empiezo hasta enero es vender productos de Herbalife, es un producto alimenticio pues es un producto bueno para la salud, entonces eso creo que sí lo puedo hacer, no es andar cargando nada, ni todo el día, lo haces e día que quieras y con la gente que conozcas, entonces creo que sí puedo empezar pero hasta enero y ya es un trabajo más tranquilo (Héctor, 71 años).

Ahorita ya no, pero digamos que estoy aquí con la maestra Patricia, que hacemos manualidades las pulseras y eso sí lo vendo o sea me ayudo con eso y aparte me ayudo con este, con lo que me dan cada mes de discapacidad, porque como le digo estoy mala de, bueno ya me pusieron ahí de, este, en visto porque en todo traigo problemas y ahora con la caída que tuve, los tendones, la muñeca, luego las costillas, me lastime el hombro las rodillas, el tobillo (Laura, 61 años).

Proyecto personal

Los principales objetivos o metas en la vida de los entrevistados se orientan a conseguir un estilo de vida saludable; Armando pretende continuar con un estilo de vida activo, atendiendo su trabajo y a su familia, además de cambiar hábitos que considera dañinos, por ejemplo: dejar de beber; Héctor se plantea como metas, vivir muchos años por lo cual se ha enfocado en descansar y cuidar de su salud física.

Yo quiero vivir un tiempo más pero vivirlo bien, por esa razón trato de eliminar cosas que me hacen daño que me perjudican, quiero terminar este sexenio en el trabajo, siempre voy así ¿no?, este sexenio y ya me jubilo luego ya viene el otro y me jala un cuate y me echo otros 6 años, pero mi meta es seguir trabajando cuando menos este sexenio en la oficina uno de las oficinas las que yo visito hay una escalera de caracol de esas de fierro entonces yo subo esa escalera porque hay un sanitario hasta arriba, nadie lo ocupa porque son muy flojos de subir hasta allá arriba, yo subo a ese sanitario entonces lo hago como un medidor, subo todavía muy bien bajo muy bien el caracol, sabroso ¿no?, no siento ningún cansancio no siento miedo de caerme, cuando yo vea que me cuesta trabajo subir ese, me regreso voy a la oficina de personal y pido mi jubilación, ese es mi termómetro, pero por mientras este bien no pienso dejar de trabajar, ni pienso dejar de hacer las actividades que hago... si llega un momento en que hay que depender, yo tengo pensado alquilar una persona es-

pecialmente para que me cuide”... “Es primero mi objetivo es ahorita, estar bien de salud, cuidarme, te digo yo tengo 18 años que no volví a beber nunca; un día dije no vuelvo a beber y no volví a beber nunca y era yo parrandero (Armando, 72 años).

Mis principales objetivos es vivir bien, tranquilo, sano, ya he trabajado mucho, entonces ya quiero estar tranquilo, pasarla bien, cuidarme lo más posible, por qué, porque nos gusta vivir parece mentira, pero a todo mundo nos gusta vivir, hay gente que dice no yo no me quiero morir, le tienen miedo a la muerte, yo no le tengo miedo a la muerte pero si me gustaría que el día que llegara que no sufriera, ...pues trato de vivir tranquilo, mis metas son pues llegar a los 80, 85 años que llego mi papá o 90 que llego mi mamá pero en buenas condiciones, por eso no tomo no fumo no me desvelo, tomo buenos medicamentos, voy al seguro social (Héctor, 71 años).

El sentido que le atribuyen algunas personas entrevistadas a su vida está relacionado con asistir al centro de día porque es un lugar que les permite sentirse motivados, activos y en contacto con otras personas con las que pueden convivir y compartir experiencias y opiniones. Otro elemento relevante es la familia, Sara, por ejemplo, señaló que el sentido de su vida es su hija, aunque también hace referencia al lugar que ocupa en el centro de día.

Imagínese si yo no tuviera esta motivación, esto de aquí qué haría de mi vida, dormir, comer y dormir, no tendría chiste, no tendría la, una vida monótona como que no ayuda en nada al cuerpo a la mente, tener la mente así cerrada, sin embargo, aquí uno hace, viene uno y ya con el simple hecho de platicar con alguno de nuestros compañeros, compañeras pues eso motiva a hacer otras cosas que uno no tiene en mente por ejemplo nos ponemos a platicar, fíjate que yo esto yo voy a hacer esto, voy hacer esto otro, y ¿tú? No pues yo también, entonces son impresiones que hay veces que son buenas, todo lo que se diga lo que digamos yo creo que es bueno, depende de nosotros como lo tomemos, porque muchos somos negativos y otros no, muchos reniegan de su vejez yo no, le digo yo tenía ahora una compañera que ella renegaba de su vejez, pero por qué reniegas de tu vejez, no que yo ya no sirvo para nada, no, tú estás en un error, tú siempre vas a servir vas hacer algo, siendo lo que eres hasta ahora ya no tienes las habilidades que tenías antes, esas todos las vamos perdiendo, eso que tú digas que ya no sirves para nada, pregúntale a tu familia si ya no les sirves para nada entonces sí tómatelo en serio, pero si no, tu sigue luchando por lo que eres y por lo que puedes hacer y por todo no te des por vencida (Enrique, 79 años).

Pues nomás mi hija porque otra gente, no o sea a veces me gusta venir porque arreglo las plantas también me gusta mucho ay digo voy a ir a regar mi planta que ya todas esas plantas yo las he traído entonces me gusta regarlas, por ejemplo hoy no pensaba venir pero vi muy seca esa que está colgando y dije voy a ir a eso voy a ir a regar eso y a ponerle un palito para que no esté tan mal (Sara, 85 años).

Cada persona que fue entrevistada al contar con una historia de vida única, poseen un estilo de vida distinto; por una parte, existen diferencias entre las personas que trabajan actualmente, las que ya se jubilaron, y quienes son y siguen siendo amas de casa además de asistir a un centro de día puede ser un elemento en el que sus estilos de vida coinciden, pero los motivos que los llevan a involucrarse en esta institución también son diversos, por lo que el punto en que coinciden es en hacer lo posible por mantener la salud.

Lo que hago es cuidarme en los alimentos por ejemplo es tener una salud adecuada y eso se logra pues con ejercicio con buena alimentación, con una alimentación adecuada siempre cocinamos para poder comer con poca grasa y entonces uno de mis proyectos pues es eso no de estilo de vida es cocinar para poder comer más sano (Victoria, 64 años).

En cuanto a proyectos familiares, solo dos personas señalaron que su principal meta familiar era continuar conviviendo como lo hacen hasta el momento con su familia, para Sara es lo más valioso. Armando, hace referencia a que su propósito es no depender de alguien por lo que si llega el momento en que ya no pudiera valerse por sí mismo planea contratar a alguien que se encargue especialmente de su cuidado.

Yo de mi vida te digo, es tener buena salud, tener la familia unida como convivimos hasta el día de hoy, no causarles lástima a los hijos, tener de qué vivir y saber pues que, si llega un

momento en que hay que depender, yo tengo pensado alquilar una persona especialmente para que me cuide (Armando, 72 años).

Pues yo creo que lo más valioso que tiene uno son sus hijos aunque a veces no los vea porque están lejos y lo más valioso pues es mi hija con la que estoy (Sara, 85 años).

En el caso de los proyectos de pareja, las personas que se encuentran casadas, una mencionó tener planes, relacionados con viajar y disfrutar de tiempo juntos. Por otra parte, las personas viudas mencionaron no tener interés en buscar otra pareja; Sara expresó que después de su marido no quiso tener ningún compromiso con otra persona. Enrique, por su parte, mencionó que a su edad ya no concibe la idea de encontrar una pareja, pues no cuenta con un sustento económico para mantener a otra persona, esto relacionado con sus creencias sobre el papel de hombre y mujer en la sociedad.

No, no porque me pongo a pensar, ya tengo cumplidos 79 años, voy para los 80, ¿qué puedo ofrecerle a otra persona?, es decir ya no gano lo que ganaba antes que tenía mi esposa, y luego mi esposa era una mujer muy trabajadora estuvimos muy bien y vuelvo a repetir ahora si yo buscará a otra persona, ¿usted cree que podría darle todo lo necesario?, creo que ya no, entonces digo para qué, entonces mejor así solo, porque tal vez sí podría, también hay personas que están jubiladas que llegaron a acuerdos a los que pues yo tengo esto y esto y pus los dos ponemos algo de nuestra parte y el gasto es para los dos pero a mí no me gustaría eso, porque yo estoy acostumbrado, ...se acostumbraba en el pueblo que el hombre es el que trabaja el hombre debe ser quien debe dar todo, ahora en esta época ya no, antes la mujer no trabajaba, no por eso soy hombre y tú te estás en la casa, ahora no ahora trabaja el hombre y trabaja la mujer y yo estoy chapado a la antigua (Enrique, 79 años).

Armando continúa casado; sin embargo, lleva varios años separado de su esposa y, actualmente, sostiene una relación que él refiere como firme, señala que no tiene planes de casarse con esta persona.

Pero yo actualmente tengo otra pareja... no es una pareja formal, es una pareja firme, no tengo ningún compromiso con ella no existe ningún papel son dos frases adultas, que nos hemos llevado bien, que hemos comido, nos gusta bailar, nos gusta salir, no hay ningún papel, no pienso yo firmar nada (Armando, 72 años).

En el caso de Héctor, después de su divorcio ha tenido la experiencia de dos relaciones la cuales han terminaron, él menciona estar dispuesto a mantener otra relación, pero no ha encontrado a la persona que cumpla con sus expectativas.

He tenido otras dos parejas, pero, e inclusive una de ellas se quería casar también conmigo, me dice, ¿nos casamos?, le dije, sabes contar, dice sí, pues no cuentes conmigo. No ya, no cómo le diré, no sé, no sé, todavía, yo creo que no he encontrado la persona adecuada, porque yo creo que de las dos parejas que tuve, fuera del matrimonio después de que me casé, si hubiera encontrado alguna persona que fuera a fin a mí, a lo mejor si me hubiera vuelto a casar, además le digo una cosa yo sé que el punto de equilibrio de un hombre y de una mujer es tener su pareja, definitivamente es el punto de equilibrio para estar bien, yo no la tengo ahorita pero espero si tenerla, nada más que me gustaría encontrar a una persona nada más que fuéramos afines (Héctor, 71 años).

Discusión y conclusiones

Con el propósito de realizar un acercamiento a la vida y la orientación de las personas que accedieron a participar en este estudio, se optó por una perspectiva humanista existencial en la cual es imprescindible integrar los elementos que permitieron indagar sobre las expectativas sobre la vejez, además de conocer la organización de su tiempo y ayudaron para describir los elementos de los diferentes ámbitos en los que se desenvuelven (Boutinet, 1986).

De acuerdo con el objetivo general se planteó caracterizar los proyectos de vida de un grupo de adultos mayores en términos laborales, formativos y personales. Bajo esta lógica se identificó que las personas entrevistadas

no cuentan con un proyecto de vida elaborado; sin embargo, se perciben las características de su orientación en los ámbitos antes mencionados.

Tener un proyecto de vida implica una percepción compuesta del pasado, presente y futuro, en este sentido, es la orientación de la conducta del sujeto hacia un futuro que aún no llega. Al no contar con expectativas sobre la vejez se puede percibir que no existe un proyecto de vida construido y que, probablemente, no lo hubo desde etapas anteriores.

De acuerdo con Boutinet (1993) tener un objetivo o un plan no garantiza la existencia de un proyecto de vida, para ello se requiere una reflexión en la que se incluya la valoración de los factores presentes en la vida del individuo como sus posibilidades, motivaciones e intereses. De este modo tener un plan no implica la conformación de un proyecto y tener un objetivo en la vida no significa contar con los medios para lograrlo.

Existe una percepción estereotipada sobre la vejez relacionada con creencias sobre la incapacidad de crear proyectos en esta etapa de la vida; se alude a la incertidumbre de si se podrán cumplir los objetivos planteados, sin embargo, el proyecto de vida cobra sentido ante esta incertidumbre la cual permite trazar las rutas para lograr lo que quiere hacer y ser, de este modo no es un impedimento ni un argumento suficiente para depositar la dirección de la vida en agentes externos, puesto que establecer un proyecto de vida implica la reflexión constante de la posición que se ocupa ante la realidad.

Los eventos que limitan la orientación del tiempo libre de las personas participantes, es por una parte, la salud física con la que llegan a esa etapa; al respecto Murillo López y Venegas Martínez (2011) mencionan que las condiciones físicas con las que una persona adulta mayor llega a la vejez resultan determinantes para mantenerse activas, esto se relaciona con la falta de una cultura del envejecimiento, pues algunos de los padecimientos experimentados están relacionados con los hábitos de las personas y en la vejez pueden desencadenarse distintas enfermedades.

Por otra parte, la jubilación es otro elemento que influye en la organización del tiempo, aunque para unos representa el fin de un periodo de arduo trabajo y el comienzo de una etapa de descanso como lo fue para Victoria, para otros, como el caso de Enrique que recurrió a ese proceso para solucionar los problemas familiares que enfrentaba, o como Héctor que priorizó su salud ante el estrés y dificultades que existían en su trabajo.

El centro de día al que asisten las personas entrevistadas se ha convertido en un espacio donde exploran nuevos intereses, encuentran cabida a la realización de actividades que antes no pudieron hacer y les permite compartir con más gente, estos intereses y trabajar, principalmente, en vivir con mejor calidad (Cruz Meléndez, 2011). De este modo, se refleja la necesidad de ofrecer orientación a las personas adultas mayores sobre cómo organizar el tiempo libre, pues asistir a una institución como el centro de día permite relacionarse con otros, generar redes sociales y un sentido de pertenencia a un grupo de socialización (Rodríguez Estrada, 1998).

Las y los entrevistados tuvieron distintas experiencias, se pudo hacer referencia a la situación socioeconómica por la que atraviesan, en México el proceso de jubilación se ve enmarcado por la incertidumbre porque no se vincula a la idea de júbilo o de un periodo de descanso o de crecimiento para los individuos (Leal Fernández, 2014). Esto influye en la permanencia en el ámbito laboral del adulto mayor como es el caso de Enrique, Laura, Armando y Héctor.

Las cuestiones asociadas al género se pudieron evidenciar en algunos testimonios de mujeres como es el caso de Laura, porque suelen dedicar gran parte de su vida a labores domésticas, esto las coloca en una posición de desventaja (Comisión Económica para América Latina [CEPAL], 2004), en ocasiones relacionado con un bajo nivel de escolaridad y con una nula o poca participación en la actividad laboral en comparación con los hombres (Encuesta Nacional sobre Discriminación [Enadis], 2010), de este modo su estabilidad económica depende de la pensión otorgada por viudez y de la ayuda que otorgan otras personas como los hijos, ejemplo de esto es la situación de Sara (Murillo López y Venegas Martínez, 2011).

En México, sólo reciben pensión un 25% de los 11 millones de personas adultas mayores que habitan en la actualidad, esta situación se debe al tipo de trabajo que desempeñaron a lo largo de su vida ya sea en el ámbito

informal, no alcanzar a cotizar lo establecido para recibir una pensión o por haber dedicado gran parte de su tiempo en labores domésticas (Ortega, 2015).

En el ámbito laboral, las diferencias entre cada individuo e incluso entre género se hicieron notar, todos han trabajado la mayor parte de su vida y a pesar de que la mayoría ha atravesado por el proceso de jubilación, las condiciones en las que lo han hecho son diversas, desde el estrés ocasionado por el trabajo hasta la necesidad de contar con el dinero que se recibe al realizar este proceso. En el caso de las mujeres la situación es un tanto diferente aunque también han vivido el proceso de la jubilación, su principal sustento económico queda a expensas de la pensión del marido o el apoyo económico de los hijos.

Los entrevistados mencionaron como principal meta conseguir un estilo de vida saludable, esto relacionado a los distintos padecimientos que cada uno experimenta. El sentido de la vida de acuerdo con Emil Frankl (1994) se descubre a través de lo que se crea en las experiencias vividas, en las dificultades que los colocan ante la incertidumbre y ante las personas que forman parte de sus vidas. De este modo los adultos mayores entrevistados atribuyen el sentido de su vida a las personas que aman como en el caso de Sara a su hija y a las actividades que realizan, por lo que el centro de día tiene un papel importante para generar este sentido de la vida en las personas que se benefician de esta institución por ejemplo Enrique y sus pinturas.

Por otro lado, los planes en las relaciones de pareja de los entrevistados ponen en evidencia que las percepciones sobre el amor y la sexualidad pueden limitar o favorecer la disposición a disfrutar de una vida de pareja en la vejez (Cerquera Córdoba, Galvis Aparicio y Cala Rueda, 2012). En este sentido, se obtuvieron diversas respuestas de las personas entrevistadas dependiendo de su estado civil; por una parte, la opinión de las personas viudas, expresaron su desinterés por tener una pareja haciendo referencia a no desear tener compromisos después de su matrimonio en el caso de Sara, mientras que Enrique expresa no contar con los medios económicos que, de acuerdo a sus creencias, son indispensables para mantener, en su caso, a la mujer con la que pudiera iniciar una relación. Las personas casadas solo hicieron referencia a tener planes de viajar y divertirse con sus parejas.

Las personas divorciadas o que se encuentran separadas de sus esposas mencionaron haber estado en más de una relación después del término de su matrimonio. En el caso de Héctor menciona que no ha encontrado a una persona que cumpla con sus expectativas, esto relacionado a las experiencias de sus relaciones anteriores. La toma de decisiones de los adultos entrevistados está relacionada con creencias en las que se percibe como inaceptable tener una nueva pareja después del primer matrimonio y por otra parte se relaciona con la satisfacción del individuo con su experiencia en relaciones anteriores (Cutipa González y Schneider Gallegos, 2005). Estudios como el realizado por Hernández Zamora (2008) exponen los estereotipos sobre las relaciones amorosas y la sexualidad en adultos mayores, en el que señala que a pesar de que una persona mayor cuente con los medios para satisfacer sus necesidades en cualquier ámbito que integre al ser humano, en distintas ocasiones no ponen en práctica su libertad de decidir por poseer una visión equivocada y cumplir los estándares sociales, como en el caso de Enrique.

En el área personal, las orientaciones de la adultez mayor permiten ver la influencia de ciertos estereotipos a cerca de las relaciones de pareja en la vejez, reflejados en la decisión de no tener pareja por el hecho de no contar con los recursos necesarios para mantener a la otra persona, sin embargo, esto no es el caso de todos los entrevistados existe también quien está en espera de alguien para formar una pareja (Acosta Ocampo, 2011).

Pensar en los problemas que implican el crecimiento de este sector de la población remite a reflexionar sobre lo que les espera a las siguientes generaciones, se puede decir que el estudio sobre esta población es relativamente nuevo, si bien se están generando espacios de discusión a nivel mundial sobre el impacto de este fenómeno demográfico aún hay un gran camino por recorrer en especial en México para comprender las características de la adultez mayor y la forma en cómo están dirigiendo sus vidas. Es evidente la necesidad de formar personas críticas y reflexivas desde edades tempranas con la capacidad de construir un mejor futuro, labor que implica involucrar a la sociedad en su totalidad (Vidal, 1999; Fernández, 2000).

El reto de la atención a la longevidad poblacional es sumar esfuerzos en la construcción de un nuevo contexto con justicia social, solidaridad, contenedora y equitativa para toda la condición humana, de tal manera, que cuando las personas envejecan lo hagan con la máxima calidad de vida y con mínimo de dificultades insostenibles que dañen su salud física, emocional y social (Barrantes Monge, 2006). La construcción de un proyecto en la etapa de la vejez ayuda a abandonar la apatía y la desesperanza porque brinda la posibilidad de recuperar los aspectos propios para una vida plena, rescatando el derecho a sentir que es posible construir un futuro. En síntesis, un proyecto es un recurso valioso para adaptarse positivamente a la vejez, a la condición de humanidad que invoque el respeto a sí mismo, a las demás personas y al sentido de la vida (Hernández Zamora, 2006). Proyectar la existencia es una facultad maravillosa que no debiera quedar soslayada en ninguna etapa de la vida. ©

Jorge García Villanueva. Doctor en Psicología por la Facultad de Psicología de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM), profesor titular de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN). Integrante de la Academia Mexicana de Ciencias y de la Academia Mexicana de Estudios de Género de los Hombres. Es especialista en estudios de género en tópicos relativos a juventud, identidad, masculinidad, violencia y formación profesional. Responsable de la Especialidad de Género en Educación de la UPN. Desde 2011 es miembro del Sistema Nacional de Investigadores (SNI) del Conacyt. Ha participado como ponente, instructor, conferencista y evaluador en diversas instituciones. Entre sus recientes publicaciones está el libro *La identidad masculina en los jóvenes: una mirada* (México: UPN, 2017). Universidad Pedagógica Nacional, Área Académica 2. Diversidad e Interculturalidad. Carretera al Ajusco 24 (cub. 5C frente al 180), Tlalpan 14200, Ciudad de México. Profesor Titular, UPN.

Claudia Ivonne Hernández Ramírez. Licenciada en Psicología Educativa, Especialista de Género en Educación, Especialista en Educación Integral de la Sexualidad, Maestra en Desarrollo Educativo perteneciente a la línea de investigación Educación en Ciencias, estudiante del Doctorado en Educación y Diversidad por parte de la Universidad Pedagógica Nacional (UPN). Ha formado parte de comités evaluadores de proyectos de diversas instituciones de carácter público. Participe en coloquios, conferencias y congresos vinculados a la psicología, el quehacer docente, el currículum, la escritura científica, la categoría de género, feminización en la educación y masculinidades. Es coautora de artículos indexados y capítulos de libros, principalmente, en tópicos como imágenes y lenguaje sexista, las mujeres en las organizaciones educativas, sexualidad humana y ciencias naturales. A nivel docencia el rol desempeñado es como profesora, psicóloga y orientadora para Educación Básica y Especial. Universidad Pedagógica Nacional, Doctorado en Educación y Diversidad. Carretera al Ajusco 24 (Cub. 5C frente al 180), Tlalpan 14200, Ciudad de México. Asistente de investigación, UPN.

Elizabeth Manríquez Almaraz. Licenciada en Psicología Educativa por la Universidad Pedagógica Nacional. Es docente de bachillerato y asistente de investigación. IncurSIONa en temáticas relativas a la educación de personas jóvenes y adultas. Colegio de Bachilleres, Plantel 19 Nivel Medio Superior. Profesora Titular del Área de Filosofía.

Referencias bibliográficas

- Acosta Ocampo, Cilia Inés (2011). *El sentido de la vida humana en adultos mayores: enfoque socioeducativo*. España: Universidad Nacional de Educación a Distancia.
- Aguirre Cuns, Rosario y Scavino Solari, Sol (2016). Cuidar en la vejez: desigualdades de género en Uruguay. *Papeles del CEIC*, 1, 1-41.
- Arboleda Aparicio, Julio César (2007). *Pensamiento lateral y aprendizaje*. Bogotá: Magisterio.
- Barrantes Monge, Melba (2006). Género, vejez y salud. *Acta Bioethica*, 12(2), 193-197.
- Boutinet, Jean Pierre (1986). *Historia y Proyecto. Historias de Vie: Approches multidisciplinaires*. París: l'Harmattan.
- Boutinet, Jen Pierre (1993). *Psychologie des conduites à projet*. París: PUF.
- Comisión Económica para América Latina [CEPAL] (2004). *Población, envejecimiento y desarrollo*. Puerto Rico: Comisión Económica para América Latina/Naciones Unidas.
- Cerquera Córdoba, Ara Mercedes, Galvis Aparicio, Mayra Juliana y Cala Rueda, María Lucía (2012). Amor, sexualidad e inicio de nuevas relaciones en la vejez: percepción de tres grupos etarios. *Psychologia. Avances de la disciplina*, 6(2), 73-81.
- Ciano, Natalia y Gavilán, Mirta Graciela (2010). Elaboración de proyectos en adultos mayores: aportes de la orientación. *Orientación y sociedad*, 10(10), 1-20.
- Comisión Nacional de Derechos Humanos [CNDH] (2012). *Derechos Humanos, proyecto de vida y envejecimiento exitoso*. México: Comisión Nacional de los Derechos Humanos.
- Consejo Nacional de Población [Conapo] (29 de enero de 2015). *Proyecciones de la Población de México 2010-2050*. Obtenido de www.conapo.gob.mx/work/models/CONAPO/Proyecciones/2010_2050/Republica-Mexicana.xlsx
- Cruz Meléndez, Roxana (2011). Retiro laboral y ajuste a la jubilación de hombres y mujeres en la mediana edad. *Actualidades Investigativas en Educación*, 11(1), 1-28.
- Cutipá González, F.E. y Schneider Gallegos, E. (2005). Tipo, calidad y frecuencia de las relaciones sexuales en el adulto mayor. *PsicoPediaHoy*, 7(11). Recuperado de <http://psicopediahoy.com/relaciones-sexuales-adulto-mayor/>
- D'Angelo Hernández, Ovidio (2000b). Proyecto de vida como categoría básica de interpretación de la identidad individual y social. *Revista Cubana de Psicología*, 17(3), 270-275.
- D'Angelo Hernández, Ovidio (1999). Investigación y desarrollo de proyectos de vida reflexivos - creativos. *Revista Cubana de Psicología*, 31-38.
- D'Angelo Hernández, Ovidio (2000a). Proyecto de vida y desarrollo integral humano. *Revista internacional crecemos*, (1 y 2), 1-31.
- De Lemus, Soledad y Expósito, Francisca (2005). Nuevos retos para la Psicología Social: edadismo y perspectiva de género. *Pensamiento Psicológico*, 1(4), 33-51.
- Díaz Rico, María Elena y Gutiérrez Rada, Laura Vanessa (2021). Construcción del proyecto de vida de jugadores de fútbol categoría juvenil. Un estudio de caso. *Pensamiento Psicológico*, 19(1), 1-12.
- Diéguez, Alberto Ji (2000). La vejez. Una etapa de la vida con sentido o sin sentido. *Margen*, 18.
- Duque, María del Pilar (2002). Representaciones sociales de roles de género en la vejez: una comparación transcultural. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1-2), 95-106.
- Emil Frankl, Viktor (1994). *Ante el vacío existencial: hacia una humanización de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- Encuesta Nacional sobre Discriminación [ENADIS] (2010). *Encuesta Nacional Sobre Discriminación en México. Resultados sobre personas adultas mayores*. Recuperado de <http://www.conapred.org.mx/userfiles/files/Enadis-2010-PAM-Accss.pdf>
- Fernández Ballesteros, Rocío (2000). *Gerontología Social*. Madrid: Pirámide.

- Fernández Ballesteros, Rocío (2004). La psicología de la vejez. *Encuentros multidisciplinares*, 6(16), 11-22.
- Franco Silva, Francisco Javier y Pérez Salazar, Luz Magnolia (2009). Proyecto de vida y territorio en la contemporaneidad: una revisión conceptual y metodológica para examinar la construcción de subjetividades en la ciudad. *Investigación y Desarrollo*, 17(2), 412-433.
- Galindo, Jesús (1987). Encuentro de subjetividades, objetividad descubierta. La entrevista como centro de trabajo etnográfico. *Estudios sobre las culturas contemporáneas*, 1(3), 151-183.
- Guichard, Jean (1995). *La escuela y las representaciones de futuro de los adolescentes*. Barcelona, España: Laertes.
- Hernández Zamora, Zoila Edith (2006). Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. *Psicología y Salud*, 16(1), 103-110.
- Hernández Zamora, Zoila Edith (2008). Algunos aspectos a considerar sobre la sexualidad en el adulto mayor. *El Ágora USB, Revista de Ciencias Sociales*, 8(2), 375-387.
- Iacub, Ricardo y Arias, Claudia Josefina (2010). El empoderamiento en la vejez. *Journal of Behavior, Health & Social Issues*, 2(2), 25-32.
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía [INEGI] (2010). *Censo de Población y Vivienda*. México: INEGI.
- Ito Sugiyama, María Emily y Vargas Núñez, Blanca Inés (2005). *Investigación cualitativa para psicólogos*. México: Miguel Ángel Porrúa.
- Jiménez Betancourt, Elena (2008). El proyecto de vida en el adulto mayor. *Medisan*, 12(2), 1-5.
- Kerlinger, Fred (2002). *Investigación del comportamiento*. México: McGraw-Hill.
- Kvale, Steinar (2011). *Las entrevistas en investigación cualitativa*. Madrid, España: Morata.
- Leal Fernández, Gustavo (2014). Condiciones para el retiro y el desafío de la longevidad en México. *Estudios Políticos*, 9(31), 107-128.
- Lozano Cardoso, Arturo (2009). El movimiento, tiempo y la vejez. Crisis de existencia. *Universidades*, 59(41), 33-37.
- Lozano Poveda, Diana (2011). Concepción de Vejez: entre la biología y la cultura. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 13(2), 89-100.
- Marina, José Antonio (1993). *Teoría de la inteligencia creadora*. Barcelona: Anagrama.
- Martina Casullo, María (1994). *Proyecto de vida y decisión vocacional*. Buenos Aires: Paidós.
- Mazini Solér, Alonso (2006). Gerenciamento de Projetos de Vida. *Revista Mundo PM-Project Management*, 2(8), 1-8. Recuperado de http://j2da.tempsite.ws/arquivos/Gerenciamento_de_Projeto_de_Vida.pdf
- Monchietti, Alicia, Roel Cabaleiro, Irene, Sánchez, Mirta y Lombardo, Enrique (2000). Representaciones de la vejez. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 32(3), 519-536.
- Montes de Oca Zavala, Verónica (2010). Pensar la vejez y el envejecimiento en el México contemporáneo. *Renglones, Revista arbitrada en Ciencias Sociales y Humanidades*, 62, 159-181.
- Morín, Edgar (1999). *Los siete saberes necesarios para la educación del futuro*. Paris: UNESCO.
- Murillo López, Sandra y Venegas Martínez, Francisco (2011). Cobertura de los sistemas de pensiones y factores asociados al acceso a una pensión de jubilación en México. *Papeles de Población*, 17(67), 209-250.
- Ortega, Yemeli (16 de abril de 2015). Adultos mayores: la injusticia del desempleo. Obtenido de http://www.conapred.org.mx/index.php?contenido=registro_encontrado&tipo=2&id=542
- Palencia Núñez, Martha (27 de noviembre de 2006). Habilidades para la vida, vacuna contra suicidios: ISMED. *El siglo de Torreón*. Obtenido de <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/248081.habilidades-para-la-vida-vacuna-contrasuicid.html>
- Palladino, Enrique (1999). *Como diseñar y elaborar proyectos. Elaboración, Planificación y Evaluación*. Buenos Aires: Espacio.
- Rodríguez Estrada, Mauro (1989). *Planeación de vida y trabajo*. México: El Manual Moderno.
- Rodríguez Estrada, Mauro (1998). *Creatividad en la tercera edad*. México: Panorama.

- Romero Rodríguez, Soledad (2004). Aprender a construir proyectos profesionales y vitales. *Revista Española de Orientación y Psicopedagogía*, 15(2), 337-354.
- Sandín Esteban, María Paz (2003). *Investigación cualitativa en educación: fundamentos y tradiciones*. Madrid: McGrawHil.
- Sartre, Jean Paul (2001). *Elexistencialismo es un humanismo*. México: Quinto Sol.
- Tajfel, Henri (1984). *Grupos humanos y categorías sociales*. Barcelona: Heider.
- Taylor, Steven y Bogdan, Robert (1987). *Introducción a los métodos cualitativos de investigación*. Barcelona: Paidós.
- Tobón Tobón, Sergio (2005). *Formación basada en competencias*. Bogotá: Ecoe Ediciones.
- Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura [UNESCO] (febrero de 2016). *Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura*. Obtenido de <http://es.unesco.org/world-education-forum-2015/5-key-themes/el-aprendizaje-lo-largo-de-toda-la-vida>
- Valencia Bolaño, Mónica y Giménez, Emir (2014). El gran proyecto existencial de vida: El compromiso personal vinculado al colectivo. *Revista Mexicana de Orientación Educativa*, 11(27), 26-34.
- Vázquez Gómez, Gonzalo (1982). La educación como proyecto laboral. *Aula Abierta*, (36), 107-139.
- Vidal, Daniel Alberto (1999). Factores de riesgo suicida en el anciano. *Revista Argentina de Clínica Neuropsiquiátrica*, 8(2), 102-103.
- Yuni, José Alberto y Urbano, Claudio Ariel (2008). Envejecimiento y género: perspectivas teóricas y aproximaciones al envejecimiento femenino. *Revista Argentina de Sociología*, 6(10), 151-169.
- Zapata Farías, Hernán (2012). Adulto mayor: participación e identidad. *Revista de Psicología*, 10(1), 189-197.
- Zuazua Iriondo, Alberto (2001). *Autorrealización y proyecto de vida en la juventud*. Tesis de Doctorado. Madrid, España: Universidad del País Vasco.
- Zuazua Iriondo, Alberto (2007). *El proyecto de autorrealización. Cambio, curación y desarrollo*. España: Club Universitario.