

Policlínico Docente "José Martí"

El proyecto de vida en el adulto mayor

MsC. Elena Jiménez Betancourt ¹

Un gran error generalizado con el que viven muchas personas, entre ellas muchos ancianos, es el prejuicio de creer que la vejez es un período necesario y fatalmente de declinación, deterioro y caos en todos los sentidos. Los resultados de las investigaciones actuales en el campo de la gerontología han demostrado lo incierto y falso de esta idea.

Se ha evidenciado que las características de la tercera edad o vejez dependen mucho de las típicas de la personalidad de cada cual, de las condiciones del ambiente y del modo de vida que se lleve, y no tanto de la edad, si se mantiene el individuo sano. ¹

El desarrollo de la personalidad hasta alcanzar la madurez y en consecuencia altos niveles de salud y bienestar, deviene un complejo proceso a lo largo de todo el ciclo vital de una persona, en que la formación y consolidación de los procesos autorreguladores se convierte en un importante indicador. Entre los procesos de autorregulación, uno de los más importantes es la capacidad de elaborar proyectos de vida, saber lo que se quiere y entonces ser capaces de poner la brújula en dirección para conseguirlos. ²

Según D' Angelo (1995), el proyecto de vida es un subsistema psicológico principal de la persona en sus dimensiones esenciales, o sea, un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que adquiere forma concreta en la disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo o hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada.

El proyecto de vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones fundamentales y en las áreas críticas que requieren decisiones vitales. De esta manera, la configuración, el contenido y la dirección del proyecto de vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados con la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y las tareas en una sociedad dada. ³

Precisar la existencia de proyectos de vida o no en el adulto mayor, su orientación y determinantes en la elaboración o no de estos, justificó la ejecución del presente estudio preliminar para poder trazar estrategias de intervención con esta parte de la población en constante aumento, teniendo en cuenta la importancia de establecer y concretar proyectos de vida en esta etapa del desarrollo, pues conduce a una mejor calidad de vida y, con ello, al disfrute de una longevidad satisfactoria.

Métodos

Se realizó un estudio descriptivo que incluyó a 307 adultos mayores, pertenecientes al Grupo Básico de Trabajo "C" del Policlínico Docente "José Martí" de Santiago de Cuba en el período enero-julio del 2007, con vista a indagar sobre la presencia de proyectos de vida o no, su orientación en los ancianos que los habían construido y los factores determinantes en la construcción o no de esas aspiraciones.

Para obtener el dato primario se aplicó una entrevista de forma individual, a través de la cual se recogieron las variables de interés para la investigación.

Como medida de resumen se utilizó el porcentaje; y como prueba estadística para validar la asociación o no entre variables, la de Chi al cuadrado (X^2), con un nivel de significación de $p \leq 0,05$.

Resultados

Del total de adultos mayores estudiados, 253 no tenían constituido su proyecto de vida (82,4 %); de ellos, 183 mujeres (72,3 %) y 70 hombres (27,7 %). Solo 17,6 % lo había estructurado, con predominio del sexo masculino (57,4 %) (**tabla 1**).

Tabla 1. *Adultos mayores con proyectos de vida o no según sexo*

Proyectos de vida	Sexo					
	Femenino		Masculino		Total	
	No.	%	No.	%	No.	%
Sí	23	42,6	31	57,4	54	17,6
No	183	72,3	70	27,7	253	82,4
Total	206	67,1	101	32,9	307	100,0

De los 54 adultos mayores que tenían estructurado su proyecto de vida (**tabla 2**), 50 lo orientaban hacia la realización de actividades laborales (92,6 %), 49 hacia el estudio (90,7 %) y 45 hacia la participación en actividades recreativo-culturales (83,3 %), sin diferencias significativas entre un sexo y otro.

Tabla 2. *Adultos mayores con proyecto de vida estructurado según orientación y sexo*

Orientación de los proyectos de vida	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino			
	23	%	31	%	54	%
Actividades laborales	19	38,0	31	62,0	50	92,6
Estudio	23	46,9	26	53,1	49	90,7
Actividades recreativo-culturales	23	51,1	22	48,9	45	83,3

$p > 0,05$

En la **tabla 3** se reflejan las características de la personalidad como determinantes en la construcción de proyectos de vida en 54 de ellos (100,0 %) y el medio social en 42 (77,8 %), sin diferencias significativas entre ambos sexos.

Tabla 3. *Adultos mayores con proyecto de vida estructurado según determinantes y sexo*

Determinantes	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino			
	23	%	31	%	54	%
Características de la personalidad	23	50,0	31	50,0	54	100,0
Medio social	20	47,6	22	52,4	42	77,8

$p > 0,05$

En los 253 adultos mayores que no tenían estructurado su proyecto de vida, se identificaron como determinantes los aspectos socioculturales en 243 y familiares en 205, sin valores significativos entre hombres y mujeres (**tabla 4**).

Tabla 4. *Adultos mayores con proyecto de vida estructurado según determinantes y sexo*

Determinantes	Sexo				Total	
	Femenino		Masculino			
	N = 183	%	N = 70	%	N = 253	%
Socioculturales	173	71,2	70	28,8	243	96,0
Familiares	162	79,0	43	21,0	205	81,0

$p > 0,05$

Discusión

El proyecto de vida implica las relaciones entre todas las actividades sociales de los individuos (trabajo, profesión, familia, tiempo libre, actividad cultural y sociopolítica, relaciones interpersonales de amistad y amorosas, organizacionales o de otra índole).³ En nuestra casuística, los adultos mayores orientaban su proyecto de vida hacia la realización de actividades laborales, así como recreativo-culturales, y hacia el estudio; pero al igual que lo hallado por otros investigadores,^{4,5} más de la mitad de ellos no lo habían estructurado.

La problemática del adulto mayor y los factores relacionados con este período de la vida, son objeto de estudio con mayor amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación cada vez más creciente en las sociedades contemporáneas por las personas mayores de 60 años, por cuanto representan el grupo etario que más rápidamente crece en el mundo.⁶

Si el anciano o la anciana asume una vida activa, dinámica, animosa, impulsada por motivos que le den sentido a su existencia; si realiza actividades interesantes y atractivas y mantiene un nivel de participación social animosa, es decir, si logra estructurar y concretar sus proyectos de vida, es posible lograr la maravilla —comprobado por la ciencia— de un rejuvenecimiento y conseguir “atrasar” el reloj biológico en 10 a 15 años.¹

La conceptualización de los proyectos de vida supone el análisis de los procesos funcionales de la personalidad en la proyección de contenido de sus direcciones específicas y flexibles, conformadoras de la propia realidad individual social y la consideración de la adecuación mutua de los procesos y relaciones de la sociedad para su consecución como proyecto vital autorrealizador.

Ahora bien, la mujer y el hombre mayores se encuentran jubilados de su actividad laboral, han sido y son personas muy activas, y en muchas ocasiones desarrollan numerosas actividades en su comunidad o centros de trabajo de procedencia, entre otras tareas; en fin, han sido los protagonistas y hacedores de nuestra sociedad, les interesa continuar en grupos sociales de personas de su misma edad o coetáneos, así como en actividades sociales útiles. Como cualquier etapa de la vida, tiene diversos intereses.⁷

El proyecto de vida es, en gran medida, el fruto de la experiencia anterior de la persona, volcada en la actualidad y el devenir. Por eso, los proyectos de vida serán legítimos y efectivos si en ellos se revelan las propias potencialidades del individuo, si estas vinculan y dan continuidad a lo que fue, lo que realmente es, y las posibilidades de lo que llegará a ser.³

Con respecto a los factores determinantes en la construcción de proyectos de vida en los adultos mayores, se reflejaron sus características de personalidad y el medio social. Es de todos conocido que la personalidad regula la actividad de cada persona y que diferentes subsistemas intervienen en este proceso. La capacidad de tomar decisiones y ejecutar acciones por sí mismo(a); adoptar estas determinaciones sin vacilar y llevarlas a cabo con constancia, así como ser capaz de dominar su propia conducta —vencer obstáculos internos—, resultan imprescindibles para enfrentar con éxito las dificultades externa, puesto que son componentes importantes de la voluntad, que participan en la regulación de la actividad.⁸ Si a ello se suma el hecho de tenerse confianza y respetarse, de sentirse competente para vivir y merecer la felicidad, entonces puede decirse que se cuenta con una poderosa fuerza al servicio de la vida.³

En el proceso de desarrollo de la personalidad se ejercen sobre el individuo múltiples influencias educativas, que van desde aquellas que recibe en su medio familiar y en su grupo de coetáneos, hasta las que corresponden a la escuela y posteriormente al medio laboral; además de aquellas provenientes de los medios masivos de comunicación y otros factores macrosociales. Estas influencias formales e informales son, en buena medida, responsables del nivel de regulación y autorregulación que alcanza la personalidad, aun cuando este proceso acontece de manera individualizada y particular en cada sujeto.³

Con referencia a los determinantes en la no construcción de proyectos de vida en el adulto mayor, se relacionan determinados aspectos socioculturales y familiares. Lo sociocultural es indispensable en cualquier análisis, pero en el caso de la tercera edad reviste una importancia capital por encontrarse muy marcada por prejuicios, por la cultura donde se viva y por la situación social, económica y familiar imperante. Si bien es cierto que todas las personas son portadoras de opiniones sociales, sin duda las de la tercera edad tienen una vida muy influenciada, más bien determinada por opiniones sociales y el entorno que rodea a los ancianos y ancianas.

Las características de esta edad y sus correspondientes prejuicios dependen de las condiciones económicas y sociales que existen en una cultura y época dadas. En Cuba, como parte de la cultura iberoamericana, emerge la función de “ser abuelos” en la tercera edad. El adulto mayor continúa siendo un recurso de familia, aun cuando no conviva ni sea el proveedor principal de economía hogareña. El rol de “abuelidad” entra a sustituir de una forma u otra el de la actividad socialmente útil.^{9, 10}

A modo de conclusión puede decirse que no es común encontrar en los ancianos, al menos en la mayoría, un proyecto de vida definido y previamente pensado para todo aquello que habían siempre deseado hacer para cuando llegaran o rebasaran la sexta década de la

existencia, de modo que valdría la pena ir formando esa conciencia en ellos, porque aspirar a la consecución de algo es volver a vivir.

Referencias bibliográficas

1. Torroella G. Lo importante es la personalidad que se es, no la edad que se tiene. <<http://saludparalavida.sld.cu/index.php>> [consulta: 9 enero 2007].
2. Roca MA. El proyecto de vida. <<http://www.sld.cu/sitios/ponlevida/temas.php?idv=1735>> [consulta: 12 enero 2007]
3. Fernández Rius L. Pensando en la personalidad. La Habana: Editorial Félix Varela, 2003; t 2..
4. Rodríguez Vergara R. ¿Cuál es el proyecto de vida de los adultos jubilados? Un estudio descriptivo. <<http://www.psicologiacientifica.com>> [consulta: 15 febrero 2008].
5. Hernández Zamora ZE. Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor. <<http://redalyc.vaemex.mx/redalyc/src/>> [Consulta: Ene 2007]
6. Sánchez Acosta ME, González García M. Psicología general y del desarrollo. La Habana: Editorial Deportes, 2004.
7. Sánchez Acosta ME, González García M. Psicología General y del Desarrollo. La Habana: Editorial Deportes, 2004.
8. Núñez de Villavicencio M. Psicología y salud. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2001.
9. Orosa Fraíz T. Tercera edad y la familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana: Editorial Félix Varela, 2003.
10. Verger LA. Selección de lecturas sobre psicología de las edades y la familia. La Habana: Editorial Félix Varela, 2003.

MsC. Elena Jiménez Betancourt. Edificio 8 plantas No. 1, Escalera 2, Piso 2, Apartamento K., Distrito "José Martí", Santiago de Cuba, CP 90600
Dirección electrónica: elenita410@yahoo.es

¹ **Licenciada en Psicología. Máster en Longevidad Satisfactoria. Instructora
Policlínico Docente "José Martí"**

CÓMO CITAR ESTE ARTÍCULO

Jiménez Betancourt E. El proyecto de vida en el adulto mayor [artículo en línea]. MEDISAN 2008;12(2). <http://bvs.sld.cu/revistas/san/vol12_2_08/san09208.htm>[consulta: fecha de acceso].