

BIBLIOTECA ALFONSO BORRERO CABAL, S.J.

DESCRIPCIÓN DE LA TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO

FORMULARIO

TÍTULO COMPLETO DE LA TESIS DOCTORAL O TRABAJO DE GRADO			
Resiliencia, sentido de vida y calidad de vida en la vejez.			
SUBTÍTULO, SI LO TIENE			

AUTOR O AUTORES			
Apellidos Completos		Nombres Completos	
Castro Blanco		Laura Carolina	
Rincón Sánchez		Diana Marcela	
DIRECTOR (ES) TESIS DOCTORAL O DEL TRABAJO DE GRADO			
Apellidos Completos		Nombres Completos	
Trujillo García		Sergio	
FACULTAD			
Psicología			
PROGRAMA ACADÉMICO			
Tipo de programa (seleccione con "x")			
Pregrado	Especialización	Maestría	Doctorado
X			
Nombre del programa académico			
Psicología			

Nombres y apellidos del director del programa académico						
Martín Emilio Gáfaró						
TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:						
Psicólogas						
PREMIO O DISTINCIÓN (En caso de ser LAUREADAS o tener una mención especial):						

CIUDAD		AÑO DE PRESENTACIÓN DE LA TESIS O DEL TRABAJO DE GRADO			NÚMERO DE PÁGINAS	
Bogotá		2012			160	
TIPO DE ILUSTRACIONES (seleccione con "x")						
Dibujos	Pinturas	Tablas, gráficos y diagramas	Planos	Mapas	Fotografías	Partituras
---	---	X	---	---	---	---
SOFTWARE REQUERIDO O ESPECIALIZADO PARA LA LECTURA DEL DOCUMENTO						
<p>Nota: En caso de que el software (programa especializado requerido) no se encuentre licenciado por la Universidad a través de la Biblioteca (previa consulta al estudiante), el texto de la Tesis o Trabajo de Grado quedará solamente en formato PDF.</p>						
PDF						
MATERIAL ACOMPAÑANTE						
TIPO	DURACIÓN (minutos)	CANTIDAD	FORMATO			
			CD	DVD	Otro ¿Cuál?	
Vídeo	----	----	---	---	----	
Audio	----	----	---	---	----	
Multimedia	---	----	----	----	----	
Producción	---	----	----	---	----	

electrónica					
Otro Cuál?	---	----	-----	-----	-----

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVE EN ESPAÑOL E INGLÉS

Son los términos que definen los temas que identifican el contenido. *(En caso de duda para designar estos descriptores, se recomienda consultar con la Sección de Desarrollo de Colecciones de la Biblioteca Alfonso Borrero Cabal S.J en el correo biblioteca@javeriana.edu.co, donde se les orientará).*

ESPAÑOL	INGLÉS
Resiliencia	Resilience
Sentido Vital	Vital sense
Calidad de vida	Life of quality
Vejez	Old age
Ciclo vital	Life cycle

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras - 1530 caracteres)

Esta investigación da cuenta de cómo los procesos resilientes son dispositivos de sentido en la vida de dos adultas mayores que les permiten valorar de manera particular su Calidad de Vida y darle un lugar a las adversidades dentro del curso de la existencia de cada una. La metodología que se utilizó fue la entrevista semi-estructurada para acceder a sus relatos que se pudieron comprender de acuerdo con las categorías propuestas: Sentido Vital, Calidad de Vida y Resiliencia. La selección de la muestra fue intencional, se trabajó con dos mujeres adultas mayores las cuales atravesaron por, al menos, una experiencia dolorosa y narraron algunos momentos de crisis durante su vida, así como también el proceso de superación de la adversidad. El análisis de los relatos se hizo a través de matrices que recogen la información gracias a las categorías teóricas propuestas y a las emergentes. Para la discusión, estos relatos fueron analizados a la luz de perspectivas teóricas de la psicología del desarrollo, del sentido vital, de la calidad de la vida, de la resiliencia y desde planteamientos de la psicología positiva.

ABSTRACT

This research realizes how resilient processes are devices of meaning in the lives of two elderly women that allow them to assess how particular quality of life and make room for adversities in the course of the existence of each. The methodology used was semi-structured interview to access their

accounts that could be understood in accordance with the proposed categories: Vital Sense, Quality of Life and Resilience. The sample selection was intentional, we worked with two elderly women which went through at least a painful and narrate some moments of crisis during their life, as well as the process of overcoming adversity. The report analysis was done through matrices that collect information through the theoretical categories and the emerging proposals. For discussion, these stories were analyzed in the light of theoretical perspectives of developmental psychology, the sense of vitality, quality of life, from the resilience and positive psychology approaches.

RESILENCIA, SENTIDO VITAL Y CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ.

Castro Blanco Laura Carolina y Rincón Sánchez Diana Marcela.

Sergio Trujillo García¹

Pontificia Universidad Javeriana
Facultad de Psicología
Tesis Psicología

Bogotá, 2011

¹ Director del Trabajo de Grado

RESILENCIA, SENTIDO VITAL Y CALIDAD DE VIDA EN LA VEJEZ.

Castro Blanco Laura Carolina, Rincón Sánchez Diana Marcela.
Sergio Trujillo García²

Palabras claves: *Vejez (SC 01413) y envejecimiento (SC 44470), Sentido Vita (SC 28361), Calidad de Vida (SC 42485), Resiliencia (SC 44085), psicología positiva (SC 39619) .*

Resumen

Esta investigación da cuenta de cómo los procesos resilientes son dispositivos de sentido en la vida de dos adultas mayores que les permiten valorar de manera particular su Calidad de Vida y darle un lugar a las adversidades dentro del curso de la existencia de cada una. La metodología que se utilizó fue la entrevista semi-estructurada para acceder a sus relatos que se pudieron comprender de acuerdo con las categorías propuestas: Sentido Vital, Calidad de Vida y Resiliencia. La selección de la muestra fue intencional, se trabajó con dos mujeres adultas mayores las cuales atravesaron por, al menos, una experiencia dolorosa y narraron algunos momentos de crisis durante su vida, así como también el proceso de superación de la adversidad. El análisis de los relatos se hizo a través de matrices que recogen la información gracias a las categorías teóricas propuestas y a las emergentes. Para la discusión, estos relatos fueron analizados a la luz de perspectivas teóricas de la psicología del desarrollo, del sentido vital, de la calidad de la vida, de la resiliencia y desde planteamientos de la psicología positiva.

¹ Director del proyecto de grado.

Tabla de Contenido

0. *Introducción*

0.1. *Planteamiento del problema*

0.2. *Fundamentación bibliográfica*

0.3. *Objetivos*

0.3.1. *Objetivo general*

0.3.2. *Objetivos específicos*

0.4. *Categorías de análisis*

1. *Método*

1.1. *Diseño*

1.2. *Participantes*

1.3. *Instrumento*

1.4. *Procedimiento*

2. *Análisis de Resultados*

3. *Discusión*

Referencias

Apéndices

Apéndice A: Matriz

Apéndice B: Guía Semi-estructurada de Entrevista

Apéndice C: Transcripciones de la entrevistas.

Apéndice D: Declaraciones de consentimientos informados (formato previo y formatos firmados)

0. INTRODUCCION

La presente investigación buscó comprender cómo a partir del relato de dos adultas mayores, ellas conciben y narran su sentido vital y calidad de vida, después de haber vivido uno o varios procesos resilientes ante adversidades; entendiendo resiliencia como el proceso que lleva al mejoramiento de la vida, por lo general propia. Para esto, se abordaron algunas teorías e investigaciones relevantes para entender la vejez, el envejecimiento, el sentido de vida, la calidad de vida y la resiliencia; el estudio planteado se realizó desde un análisis a partir de las narrativas y relatos de dos adultas mayores que al compartir un fragmento biográfico, nos permitió valorar y vislumbrar los aspectos estudiados a partir de su experiencia vital.

La motivación de las investigadoras surgió del interés por el adulto mayor, las enseñanzas que dejan sus experiencias y su papel actual en la sociedad. Lo que generó en cada una de ellas una profunda sensibilización y reflexión acerca de las condiciones de vida de los ancianos y de las concepciones que tiene la sociedad sobre ellos, muchas veces partiendo de los prejuicios basados en la disfuncionalidad física o cognitiva sobre que ser viejo es sinónimo de convertirse en una carga o en problema lo que puede expresarse como *“el ser viejo, es ser cada menos”* (Arias, 2009) olvidando aquel viejo lleno de experiencia y sabiduría, aquel anciano que es un pilar fundamental en cada una de las culturas y sociedades. Como lo mencionan Dulcey Ruiz y Parales (2002), actualmente el envejecimiento y la vejez, son términos que se cargan cada día más de sentimientos y opiniones encontradas y contradictorias.

Ante esto fue interesante vislumbrar como dos adultas mayores, en contraste con cada uno de estos estereotipos y lógicas dominantes de la cultura actual relacionadas con la vejez, realizan distintos procesos resilientes contando con diferentes aspectos positivos y factores protectores, como lo menciona la

psicología positiva, lo que les permite de alguna manera superar una circularidad viciosa que afecta su vida y que por medio de estos logra un empoderamiento de ésta, con la consecución y ejecución de planes y proyectos que al realizarse se da una percepción personal auto realizada y satisfactoria; lo que evidencia de alguna manera, cómo este proceso lleva al mejoramiento de la calidad de su vida y el cómo lograr por medio de los aprendizajes y la significación de sus experiencias dolorosas atribuirle un sentido a la misma.

Para el desarrollo de esta investigación se utilizó un método cualitativo fenomenológico por medio de una entrevista semi- estructurada, el cual a través de la construcción y reconstrucción de las narrativas de una fragmento autobiográfico de dos altas mayores permitió acceder al conocimiento de las relaciones entre las adversidades vividas, los procesos resilientes y la calidad de la vida en congruencia con su sentido vital.

0.1 Justificación y planteamiento del problema

Todos los seres humanos a lo largo de vida atraviesan por una adversidad o por un momento difícil, sin embargo, existen unas adversidades más significativas que otras, las cuales influyen en la realización o consecución de los planes y proyectos vitales. Debido a esto, la calidad de vida y el sentido vital de cada persona se ve influenciado por los aprendizajes y significados que le otorga a su vida después de tener un proceso resiliente.

La concepción del adulto mayor, se ha transformando socialmente; su rol ha pasado a entenderse como un modelo deficitario del envejecimiento, que se concibe desde la ineficacia, la enfermedad y desde el empobrecimiento de su propio agenciamiento. Como consecuencia, se ha llegado a una infantilización y

abandono del concepto de <<anciano sabio>>, lleno de experiencias vitales y como pilar fundamental de conocimiento en las comunidades.

A partir de lo anterior, es importante para las investigadoras resaltar y valorar de manera admirable, las narraciones de las experiencias y enseñanzas vitales a partir de la concepción de dos adultas mayores, de su sentido y su orientación vital al haber sobrellevado diferentes momentos difíciles entorno a la construcción de nuevos significados de la adversidad y la elaboración de procesos resilientes que les ayudó apreciar y percibir de modo favorable su Calidad de vida. Aquí se desprende la pregunta que guió el curso de esta investigación *¿Cómo significan dos Adultos Mayores sus procesos resilientes en relación con su Sentido Vital y la propia Calidad de Vida?*

Por consiguiente, se cree que esta investigación tiene un relevancia social, porque al comprender la transformación y/o consolidación de los planes y proyectos después de sobrellevar un proceso resiliente en los adultos mayores, muestra que su historia de vida y sus conocimientos son indispensables para una construcción cultural y una sensibilización social hacia la igualdad, la justicia y la valoración de sus legados.

De esta manera se considera que este trabajo de grado aporta a la psicología positiva puesto que da una mirada a la concepción de resiliencia dentro de la adultez mayor, ya que en la mayoría de investigaciones y trabajos empíricos es un término trabajado desde la infancia y la niñez. De igual forma es relevante para la psicología del desarrollo para vislumbrar cómo este proceso influye de manera significativa en el mejoramiento de la calidad de vida, en el ciclo vital y la consolidación de planes y proyectos vitales en relación al sentido de vida.

Así mismo, tiene una pertinencia interdisciplinar en la formación integral de distintos profesionales en torno a las áreas de antropología, sociología y trabajo social, para concebir y valorar de manera asertiva el rol del adulto mayor en la

sociedad actual, influyendo en las dinámicas económicas, en la transformación de estereotipos socio-culturales y en la concepción histórica y ancestral del adulto mayor; para concebirlos a partir de nuevas nociones más equitativas en la realidad actual de nuestro país y prevenir la discriminación social, generando mayor aceptación hacia la diversidad; estando en concordancia con la misión investigativa e interdisciplinaria de la Pontificia Universidad Javeriana.

0.2 Fundamentación bibliográfica

“Mediados de los treinta y sin advertencia previa, sufrí una crisis nerviosa. Jamás había pensado que mientras navegaba por las aguas de mi etapa más dichosa y más productiva, el mero hecho de permanecer a flote me exigiría un tremendo esfuerzo de voluntad. O de algún poder más fuerte que la voluntad”
(Sheehy, 1979, p. 13).

Basándose en la perspectiva del Ciclo Vital, la cual pretende recuperar la dicotomía entre crecimiento-declinación, se entiende que hablar de envejecimiento y vejez, implica no solo cambios biológicos asociados a la disminución progresiva de la capacidad funcional orgánica, sino también a cambios sociales y culturales que se presentan a lo largo de la vida (Dulcey Ruiz. & Uribe, 2002). Estas autoras asumen el envejecimiento como un proceso natural de diferenciación progresiva el cual comienza con el inicio de la vida y termina con la muerte siendo está una característica de todos los seres vivientes, por tanto se alude a la vida como envejecimiento (Dulcey Ruiz, 2011).

“En nuestro mundo, lleno de diversidad y constante cambio el envejecimiento es una de las pocas características que nos definen y nos unifican a todos. Estamos envejeciendo y esto debe celebrarse. Tenga usted 25 o 65 años,

10 o 120, igualmente está envejeciendo” (Organización Mundial de la Salud, Citado por Dulcey – Ruiz & Cecilia Uribe, 2002).

Otros autores también enuncian que el envejecimiento es complejo y que *“viene acompañado con distintos cambios y situaciones que se ven afectados por factores biológicos, sociales y culturales”* (Política Pública V y E, 2010. p. 11); aclaran que la palabra “envejecimiento” se refiere a los distintos momentos de la vida, ya que durante el desarrollo de los seres humanos se va envejeciendo con el paso del tiempo; *“cada año más de vida es también un año menos que vivir”* (Dulcey – Ruiz & Uribe, 2002; p.22); por ende, se entiende que el desarrollo y el envejecimiento son procesos simultáneos y permanentes, que están asociados inevitablemente al Ciclo Vital humano. Aquí se asumirá que el desarrollo humano es el proceso que vive el sujeto (como unidad biopsicosocial) que se da a lo largo del tiempo el cual es integral, complejo, relacional y dialéctico y cuyo itinerario es más o menos predecible (Trujillo, 2004).

Por lo anterior, el envejecimiento no debe considerarse y entenderse desde los aspectos negativos, sino que también deben considerarse a partir de aquellos aspectos positivos que no solo traen consigo condiciones “buenas” sino que también se caracterizan por las *“pérdidas y ganancias, fortalezas y fragilidades, logros y fracasos, recursos y carencias”* (Trujillo, 2010); que llevan a que el desarrollo de cada ser humano se llene de sentido y vivencias de aprendizaje.

Por eso este desarrollo está inmerso en sistemas de complejidad creciente mencionados por Bronfenbrenner (1979/1987) en la llamada *Ecología del desarrollo humano*; lo que presenta ganancias y pérdidas que se dan en el transcurso de la vida y son vistas como las transiciones entre ecosistemas y no ecosistemas; de igual manera las distintas influencias que se dan en el ambiente, determinan este proceso y sus implicaciones psicológicas y sociales.

Dentro de éste proceso de envejecimiento se puede definir el término <<envejecimiento individual>>, entendido como un proceso que se da de manera distinta en cada persona a partir de sus experiencias, su cultura y el contexto en el que se desarrolle, es de esta manera donde no solo se encuentra con “(...) *la evolución cronológica sino también con fenómenos de naturaleza biopsíquica y social*” (De Carvalho & Andrade, 2006; Citados en la Política Pública Social para el envejecimiento y la vejez en el Distrito Capital Colombia 2010 – 2025, 2010, p.23).

La vejez hace parte de dicho proceso y es definida actualmente por la Política Pública Social para el Envejecimiento y la Vejez en el Distrito Capital Colombia 2010 – 2025 (2010) como “(...) *el último de los momentos del ciclo de la vida que comienza alrededor de los 60 años y termina con la muerte*” (p.23). A pesar de esta concepción planteada en la Política Pública mantener una edad cronológica que determine el comienzo de la vejez es casi imposible ya que la edad por sí misma no es “*un factor causal explicativo-descriptivo, ni una variable organizadora de la vida humana*”, estos parámetros son planteados principalmente en términos sociales y culturales. (Neugarten 1968; citado por Dulcey- Ruiz & Uribe, 2002; p.20).

Los indicadores y criterios para definir la vejez y el envejecimiento han sido y actualmente siguen siendo ambiguos, por lo que es indispensable considerar la importancia de comprender que las innovaciones aceleradas en todos los campos, dificultan tomar la edad como criterio, ya que gracias a éstas, se incrementa la heterogeneidad, diversidad y complejidad del curso de la vida como lo enuncian Dulcey- Ruiz & Parales en su texto (2002).

El envejecimiento y la vejez, son términos “*cargados de sentimientos que generan inquietudes, suscitan sentimientos encontrados y opiniones contradictorias*” (Dulcey – Ruiz & Parales, 2002; p.109) lo cual queda plasmado en algunas investigaciones en las cuales se han demostrado la diversidad de definiciones, concepciones y perspectivas acerca del Adulto Mayor. Una de las

definiciones encontradas sobre la vejez y el envejecimiento, se refiere al hecho de “...haber envejecido o haber vivido más que otras personas, comparativamente hablando. Sin embargo, la definición de vejez, depende del contexto y del grupo de personas a que se refiera” (Dulcey, 2002; p.23 Ibidem), es de esta manera que el autor Álvaro Giménez Cadena S.J. (2001), en su libro *Viva feliz la segunda mitad de su vida*; menciona que la vejez es la condición de ser viejo y está directamente relacionada con el contexto social en que la persona se encuentre, influenciada por el género, clase social, grupo étnico, estilo de vida, entre otras. Por otro lado Marc Fried (1998), hace referencia a que la vejez “carece de límites excepto el de la muerte y varía no solamente de un individuo a otro sino de acuerdo con las expectativas sociales y culturales” (Marc Fried, 1998, Citado por Dulcey – Ruiz & Uribe, 2002; p.23-24), como se mencionó anteriormente.

Los estudios realizados en torno a la vejez, han resaltado el deterioro y los aspectos patológicos de éste, ayudando a fortalecer narrativas – científicas y sociales-, que resaltan una visión negativa de este momento vital. Tanto el envejecimiento como la vejez, desde los inicios de sus estudios científicos y por ende históricos, han sido estudios realizados haciendo énfasis en los aspectos biológicos centrándose en los déficits, malestares, sufrimientos y problemas, desconociendo la variabilidad entre las personas y tratando de homogenizar el proceso de envejecimiento, manteniéndose vigente la visión ligada fuertemente a estereotipos negativos (Arias, 2009). Esta serie de estereotipos inciden en la realidad y ponen a los Adultos Mayores en condiciones contraproducentes y desfavorables lo que genera en las subculturas en que viven y en distintas situaciones dos fenómenos que pueden incidir negativamente en la calidad de sus vidas el primero la infantilización (considerarlos como niños) y segundo, la masificación (creer que son iguales) (Política Pública Social para el envejecimiento y la vejez en el Distrito Capital Colombia 2010 – 2025; 2010).

Otros autores señalan además que las políticas públicas asistencialistas derivadas de tales estereotipos o prejuicios empobrecen la autoestima de las

personas mayores y les generan dependencia, en lugar de favorecer su auto-agenciamiento, el control sobre sus propias vidas, su autonomía decisoria, es decir, su calidad vital (Trujillo, Tovar & Lozano, 2007).

Es así como dichos estereotipos marcan un pensamiento dominante en nuestra cultura acerca de lo que significa ser anciano; es por este motivo que Claudia Arias (2009), resalta que dicho pensamiento recae sobre los individuos, limitándolos y condicionándolos en el modo de comportarse, por lo que los adultos mayores asumen – en muchos casos-, el papel que se les asigna socialmente, siendo dicho rol lo que se espera de ellos y lo que es considerado normal. Los adultos mayores “... *No son necesariamente negativos, inactivos, aislados, tercios, lo son en la medida en que esperamos tales comportamientos de ellos*” (Jiménez, S.J. 2001; p. 12). Lo que quiere decir que considerarlos de dicha manera genera un gran riesgo, puesto que dichas concepciones y pensamientos culturales dominantes llegan a convertirse en una <<*profecía autocumplida*>> la cual se internaliza no solo en las demás personas sino también en adultos mayores. (Política Pública Social para el envejecimiento y la vejez en el Distrito Capital Colombia 2010 – 2025; 2010).

Dicha profecía autocumplida, es entendida por Seligman (1975), desde la perspectiva etiológica de la depresión e indefensión aprendida, la cual es “*producida por el aprendizaje de que las respuestas y el reforzamiento son independientes; así pues, el modelo mantiene que la causa de la depresión es la carencia de que la acción es inútil (...) – exponiendo más adelante que la persona cree-, (...) o ha aprendido que no puede controlar aquellos elementos de la vida que alivian el sufrimiento, resultan gratificantes o proporcionan el sustento; en pocas palabras cree que está indefenso*” (p.137). Por lo que en muchos casos el adulto mayor que ha construido sus pensamientos y concepciones de sí mismo a partir de los prejuicios estereotipados de la vejez y por esto puede sentir que pierde la autonomía decisoria, la autoestima y el control sobre los aspectos deficitarios que llegan con la vejez.

Es de ésta manera, que la vejez ha sido entendida y tipificada como *“el ser viejo, es ser cada vez menos”* (Aria. 2009, p.1), considerándolos como personas enfermas o discapacitadas, creando así una sinonimia entre vejez y enfermedad (Política Pública Social para el envejecimiento y la vejez en el Distrito Capital Colombia 2010 – 2025; 2010), por lo que frecuentemente no son tratados como personas que merecen y son dignos de respeto, admiración y veneración, sino que se les catalogan como una carga inservible, *“como una mercancía (...) que ya no debe exhibirse en las vitrinas”* (Jiménez, 2001; p.18). Por esta razón son excluidos de diversos campos sociales, como por ejemplo: el campo laboral y su hogar, ya que al haber medios económicos, muchas familias deciden enviar a los adultos mayores a un asilo o a un Hogar geriátrico, donde no siempre existe la consciencia de buscar su bienestar y/o garantizarles una mejor calidad de vida.

Es en éste punto donde vale la pena resaltar el error que supone homogenizar el proceso de envejecimiento, pues no es posible describir a cada anciano de la misma manera, cada uno vive y percibe la vida de manera distinta; es tal vez por ésta razón que Arias (2009), indaga acerca del *“¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez?”*; y critica dicha postura de homogenización y al paradigma deficitario de la vejez. El indagar e incorporar estudios de los aspectos positivos en la vejez, no implica establecer un modelo ideal de ésta, donde solo se centren o indaguen por los aspectos positivos; ya que si esa fuese la intención de dicha propuesta se estaría cayendo de nuevo en el foco coyuntural de dicho paradigma (Arias. 2009).

Por tal motivo, es importante comprender que dichos aspectos positivos y negativos son necesariamente complementarios ya que siempre están interactuando y conjugándose a lo largo de la vida de una persona. Es así como Arias -la autora de dicha ponencia- aborda resultados de varias investigaciones que muestran que los diversos estereotipos negativos que giran en torno a la vejez, *“(…) aunque gocen de amplio consenso (...) impiden visibilizar las heterogéneas formas de envejecer”* (p. 5), por lo que se han cuestionado la amplia

variedad de dichos supuestos acerca de la vejez. Por ésta razón se hace necesario que las personas mayores creen consciencia de sus propios procesos de envejecimiento, con el objetivo de que puedan planear y anticipar su vejez. *“Para ello deberían reconocer temprano sus fortalezas y clarificar el significado que le dan a su propia vida”* (Bonilla & Mata, 1998; Citados por; Jiménez, & Arguedas; 2004; p.1). De esta manera, al hacer consciente cada uno de estos procesos de envejecimiento, cobra gran importancia para la presente investigación encontrar factores positivos y factores deficitarios en la vejez que confluyen dinámicamente con el transcurso del tiempo.

Los aspectos positivos que se encuentran en la tercera edad, se ven relacionados con el *bienestar en la vejez*, el cual se ha reforzado y multiplicado en estudios realizados en las últimas décadas. Por lo que Claudia Arias (2009) resalta, que en algunas investigaciones se han venido identificando las relaciones que existen entre el bienestar psicológico y cierto tipo de variables como: la autoestima (Izal & Montorio, 1993; Citados por Arias; 2009), la actividad social (Okun, Stock, Haring & Witter, 1984; Citados por Arias; 2009), el afrontamiento (Vera Noriega, Sotelo Quiñones & Dominguez Gueda, 2005; Citados por Arias; 2009), los rasgos de personalidad (Chico Libran, 2006; Citados por Arias; 2009), el funcionamiento del self (Liberalesso Neri, 2002; Citado por Arias; 2009), el nivel y el estilo de vida (García-Viniegras & Gonzales-Benítez 2002, Citados por Arias; 2009), variables sociodemográficas, el estado funcional, la salud (Izal & Montorio 1993; Citados por Arias, 2009) y la religión (Levin & Chatters, 1998; Citados por Arias; 2009). Dichos hallazgos señalan aspectos que contribuyen a deteriorar o a mejorar el bienestar en la vejez, en particular el bienestar subjetivo.

También Arias (2009) evidencia investigaciones realizadas por Cartensen, Pasuparthi, Mayr & Nesselroade (2002) en los cuales se encontró que los adultos mayores *“poseen mayor control de sus emociones y menores niveles de afecto negativo”* (p. 6), así como también evidencian niveles de felicidad similar o mayor a *“los adultos jóvenes o de mediana edad”* (p.6), por lo que dichas investigaciones

llevan a superar prejuicios y estereotipos en torno a que los adultos mayores son depresivos y/o mal humorados. (Arias, Lacub, Soliveréz & Cols, 2008).

Arias (2009) también da a conocer en su ponencia, que aspectos como la espiritualidad (Rivera Ledesma & Moreno López, 2007, Yoffe, 2008, Frazier, Mintz & Mobley, 2005), la capacidad de desarrollar proyectos nuevos (Lawton, Moss, Winter & Hoffman, 2002), y la sabiduría (Bealtes, 2003, Ardelt, 2003) dadas por la experiencia; son aspectos fundamentales para que las personas puedan autorealizarse de manera intelectual, emocional y espiritual (Cadena, S.J. 2001); en otras investigaciones realizadas – nombrada también por Arias (2009) de Ryff, (1989)- se hace especial énfasis en el sentido del humor como eje primordial para auto-desarrollarse y levantarse de las adversidades, tal como lo apunta Jiménez y Arguedas (2004); Vanistendael (1995) citado en el Estado del Arte en Resiliencia (1997); e incluso Wolin y Wolin (1993) incluyen en su mándala de la resiliencia, características personales de aquellas personas que logran potencializar sus habilidades para vivir procesos resilientes, y una de ellas la focalizan en el humor: *“Alude a la capacidad de encontrar lo cómico en la tragedia. Se mezcla el absurdo y el horror en lo risible de ésta combinación”*. (Wolin & Wolin; 1993; Citados en el Estado del Arte es Resiliencia, 1997). Dichos aspectos que estos investigadores han estudiado, hacen parte fundamental del capital psíquico de las personas; por lo que son muy relevantes, para comprender cómo los adultos mayores se ven a sí mismos y cómo evalúan la calidad de su vida, en términos emocionales, espirituales e intelectuales; más allá de los aspectos económicos, políticos y sociales.

Los estereotipos que se encuentran arraigados en ésta cultura, en torno a la vejez y el envejecimiento, nos permiten distinguir, conocer, comprender –por contraste- claramente cuáles, cómo y en qué sentido, las dimensiones del **capital psíquico** -concepto entendido por Casullo (2006) citado por Claudia Arias (2009), como *“el conjunto de factores y procesos que permiten a un sujeto aprender a protegerse, a sobrevivir y a generar fortalezas personales”* (p.5)-; son aspectos

positivos que influyen fundamentalmente en los procesos de resiliencia en diferentes momentos del Ciclo Vital de cada persona. Y aunque las investigadoras reconocen que el concepto de capital psíquico y el de resiliencia están relacionados; en la presente investigación las investigadoras toman distancia del primero puesto que la base ideológica y teórica es diferente. El concepto de capital alude a nociones financieras y a procesos de producción por lo que la forma en que puede ser utilizada hace referencia al capitalismo. Sin embargo, ante esto es necesario reconocer que capital psíquico ha sido utilizado por autores que se han dedicado a estudiar las dimensiones de la psicología positiva, y sería demeritar su trabajo si a lo largo de la fundamentación se ignora cómo éste puede relacionarse con la resiliencia, y los aportes que hace a la psicología positiva y la manera en que ha sido abordado para estudiar los procesos que ayudan a las personas a superar las crisis y adversidades.

Para comprender mejor lo anterior se mencionan las cinco dimensiones del capital psíquico, las cuales son observables por medio de la Escala APSSI (Casullo, 2006; Citado por Arias 2009), dicha escala se utilizó en una investigación en Mar del Plata, con una muestra de 900 personas entre cinco grupos diferentes de edades -de 16 a 26 años , de 27 a 37 años, de 38 a 48 años de 49 a 59 años y de 60 a 75 años-, donde los resultados de las puntuaciones promedio aumentaban al incrementarse la edad; por lo que se encontró en el último grupo -que se encontraba en el proceso de vejez y envejecimiento-, que en todos los casos, los puntajes más altos y estadísticamente más significativos, correspondían a cuatro de sus dimensiones: *“las capacidades emocionales para desarrollar proyectos, superando obstáculos; las habilidades cívicas para lograr mejor participación ciudadana, las capacidades para establecer vínculos interpersonales –y por ultimo-, el sistema de valores como metas que orientan los comportamientos”* (Arias, Posada & Castañeiras, 2009; citado por Arias. 2009, p.7); éstas dimensiones comprendían altos puntajes a diferencia de la dimensión referida a las capacidades cognitivas, en dicho grupo. Es así, como también Carsten & Charles, (1998) citados por Arias (2009); encontraron el mismo criterio: declive en

lo cognitivo sumando el aspecto físico; lo cual hace referencia a la <<paradoja de la vejez>>, que se comprende como la ambivalencia entre el “*declive físico y cognitivo – aumentando y manteniéndose- el bienestar psicológico*” (Carstensen & Charles, 1998; Citado por Arias. 2009 p.6).

Es así como se puede establecer una relación entre dichas dimensiones y los aspectos que se resaltaron en los adultos mayores en un estudio realizado por Arias, Carsten & Charles, 1998; citados por Arias, (2009) donde señalaron fortalezas como: “*la motivación para aprender cosas nuevas, la sabiduría, la curiosidad, la honestidad, la autoestima, la persistencia, la inteligencia emocional, el amor, el sentido de humor, la empatía, el altruismo, el sentido de justicia, la capacidad para perdonar, la gratitud y la espiritualidad*” (p. 7). Incluso en estudios posteriores, se encontró que hasta las edades más avanzadas – 75 a 91 años-, los capitales psíquicos mantienen su estabilidad e incluso incrementan tres aspectos correspondientes a la dimisión de sistema de valores que orientan los comportamientos, como la sabiduría, el amor y la capacidad de perdonar (Arias. 2009; Citado por Arias; 2009).

Dichos aspectos positivos de la vejez y el envejecimiento, son factores dinámicos e interrelacionados que cumplen un papel importante para de la psicología positiva. Por esta razón es menester hablar de la psicología positiva; Arias (2009) resalta que dicha psicología no se trata de crear una postura radical sino que de alguna manera esta va de un extremo a otro y que lleva al permanente interjuego de los aspectos negativos y positivos que influyen a lo largo de la vida de cada persona. Y es por esta razón que George (1981), Citado por Liberalesso (2002) resalta la importancia de captar de forma global y completa de las experiencias positivas, buenas y enriquecedoras, como también las negativas y adversas del ser humano; dicha relación dinámica entre ambos aspectos refiere a las “*ironías y paradojas del bienestar*” (Ryff & Singer; 2007; citados por Arias, 2009), ya que demuestran “*...que el potencial humano se desarrolla al enfrentar situaciones adversas y dificultades*” (Arias, 2009, p. 2).

Dicho interjuego entre los aspectos positivos y negativos, es constitutiva de la resiliencia, en especial si se considera desde el oxímoron, ya que desde la combinación de éstos dos fenómenos contrarios y hasta contradictorios en la vejez y en el transcurso de la vida— envejecimiento-, pueden originarse nuevos significados y nuevas proyecciones vitales gracias a su interacción; puesto que *“la ausencia de emociones o experiencias negativas no es lo que definen una vida buena y rica en experiencias, sino cómo se manejan esos desafíos y las dificultades, cómo se responden a ellos y como se tratan y transforman”* (Ryff & Singer, 2007; p. 378; Citados por Arias. 2009; p.3).

Es donde la psicología positiva ha abordado, ampliado y profundizado en los últimos 10 años, su visión de *“la preocupación casi exclusiva por reparar el daño, - producido por el modelo deficitario del envejecimiento-, hacia un énfasis en el fortalecimiento de las cualidades positivas y el desarrollo de las potencialidades humanas... - como también – está avanzando en la comprensión de las condiciones, procesos y mecanismos que llevan a estados subjetivos, sociales y culturales que caracterizan una buena vida y fortalecen el bienestar”* (Seligman, 1998, 2003; Seligman & Csikszentmihalyi, 2002; Gancedo; 2008; citado por Arias; 2009; p. 3). Por tal motivo se ha hecho especial acento en las experiencias que fundamentan tanto la desazón y el sufrimiento, como también las posibilidades de afrontamiento, superación, prevención y factores protectores.

Al respecto, Manciaux, Vanistendael, Lecomte & Cyrulnik (2003), dan a conocer cómo los psicólogos científicos se han empezado a interesar por la felicidad:

“Un número reciente de American Psychologist trata de la << psicología positiva>>. Ésta se refiere en primer lugar a las experiencias evaluadas subjetivamente: el bienestar, la satisfacción (pasada), la alegría (actual), la esperanza el optimismo (por el futuro). En lo individual, se acentúan los rasgos positivos: capacidad de amar y de comprometerse, valentía, competencias

interpersonales, sensibilidad, estética, perseverancia, perdón, originalidad, espiritualidad, sabiduría...En cuanto al grupo, se recuperan las virtudes cívicas y las instituciones que hacen evolucionar al individuo hacia un responsabilidad mejor como ciudadano, hacia la educación, el altruismo, la civilidad, la moderación, la tolerancia, la ética profesional. Desarrollar a cualquier edad la autoestima, la conciencia de las posibilidades propias, el sentido de responsabilidad, la reparación de los daños y sufrimientos causados o sufridos no pueden por menos de preparar un terreno favorable al surgimiento de la Resiliencia. Si ésta se nutre de esta retroalimentación del pensamiento y de la acción, contribuirá a su vez a esa <<positivación>> de la forma como los profesionales y el público miran a las personas, las familias y los grupos humanos en dificultades, que sufre.”

Arias (2009) resalta que en este orden de ideas es necesario “... comprender y proporcionar la felicidad y el bienestar, así como la realización plena del potencial humano” (p.4); así como también señala que en los estudios en Gerontología y en la Psicología de la Vejez, se han incluido investigaciones estudios relacionadas con las fortalezas, recursos, competencias y habilidades, que permiten aproximarse a una mejor comprensión de “la variabilidad y complejidad del proceso de envejecimiento humano” (Arias, 2009, p.4). Tanto las virtudes como las fortalezas humanas han sido aspectos y factores que inciden en el bienestar, “posibilitando un afrontamiento más saludable de las situaciones de crisis y estrés” (Arias, 2009, p.6). En término de Capital Psíquico utilizado por Casullo (2006) y citado en Arias (2009) – término que definido con anterioridad- , se encuentra estrechamente ligado al término de resiliencia, por el hecho de permitir al sujeto aprender y desarrollarse generando para sí fortalezas en aquellos momentos o situaciones de estrés; gracias a los aspectos y factores que atraviesan su bienestar.

Los procesos resilientes aluden – precisamente- a las características a las cuales la psicología positiva se refiere, características que ya han sido mencionadas, descritas y citadas anteriormente por los diferentes autores, como por ejemplo el humor, la capacidad para desarrollar proyectos nuevos, el

afrontamiento, el estado emocional, la salud, la religión, la sabiduría, la capacidad de establecer vínculos emocionales, los rasgos de personalidad, etc. Estas características pueden considerarse como factores protectores relevantes para que las personas puedan percibir, valorar y reconocer las adversidades dentro de su flujo vital, donde podrán procesualmente resignificarlas, y llenarlas de nuevos sentidos y sentires. Por lo que dicho proceso puede repercutir más adelante, en cómo subjetivamente las personas significan su propia Calidad de Vida en el momento que dicha adversidad o crisis pueden agenciar un mejoramiento.

Para comprender mejor la resiliencia, es importante empezar por abordar su naturaleza. Manciaux (2003), comenta que desde hace siglos se sabe que hay algunas personas que resisten mejor que otras las adversidades, las vicisitudes y las enfermedades; e incluso que la resiliencia existe desde el principio de la humanidad; pero deja claro al lector, que su estudio en las Ciencias Humanas es relativamente reciente; estando en concordancia entre el mundo anglosajón y los países francófonos. Es así como los trabajos anglosajones referidos a la resiliencia se centran en una visión ambientalista más no determinista, insistiendo constantemente *“(...) en la importancia de las personas afectuosas como factor esencial de la resiliencia”* (p.22) –por lo que se estaría haciendo énfasis en que las personas tienen más o menos capacidad para ser afectuosas y por tanto resilientes, sin embargo es preciso mencionar que en la presente investigación se pretende entender la resiliencia como proceso y no como capacidad; tema que será discutido más adelante-.

Es así como Manciaux, et col, (2003), resalta que *“el primero que uso en sentido figurado el término Resiliencia, procedente de la física de los materiales, fue Bowlby”* (p.20) en 1992 resaltando el papel del apego; definiéndola como: *“resorte moral, cualidad de una persona que no se desanima, que no se deja abatir”* (Bowlby, 1992; Citado por Manciaux, et col, 2003; p.20). De ésta manera definen la Resiliencia -desde una perspectiva pragmática, en base a la realidad educativa, terapéutica y social-, como: *“(...) la capacidad de una persona o de un grupo para desarrollarse bien, para seguir proyectándose en el futuro a pesar de*

acontecimientos desestabilizadores, de condiciones de vida difíciles y de traumas a veces graves” (p.22). Dicha definición está inspirada en un documento interno preparado por la Fondation pour l’enfance en año 2000, donde Manciaux, et col, colaboraron en gran medida.

Es en este punto, donde se hace relevante mencionar que la resiliencia tiende a centrarse en *“aquellas condiciones que posibilitan el abrirse a un desarrollo más sano y positivo”* (Kotliarenco, Cáceres, Fontecillo; 1997, p. 2), en vez de centrarse en los contornos o circuitos que mantienen la situación problemática, o las situaciones de alto riesgo para la salud tanto mental como física de los sujetos.

En concordancia a ello Rutter (1979), afirma que existe una tendencia lúgubre a centrarse en aspectos que resultan sombríos, como los resultados perjudiciales del desarrollo; por lo que afirma que la posibilidad de prevención surge en el momento que se puede aumentar el discernimiento y la comprensión de las razones de por qué algunas personas no resultan dañadas por la privación. Es así como el Autor en aquel mismo año, da a conocer la importancia de indagar por los factores que actúan como protectores en situaciones de estrés o en adversidades, siendo aun más importante sus dinámicas y mecanismos que confluyen en ellos (Kotliarenco, Cáceres, Fontecillo; 1997). Más adelante estos autores señalan que Werner (1989), años después de la publicación que hace Rutter en 1979, habla acerca de los factores protectores y la importancia que existe de potencializarlos, aumentarlos o reforzarlos, como por ejemplo: *“ (...) reforzar fuentes de apoyo y afecto, favorecer la comunicación las habilidades de resolución de problemas”* (Kotliarenco, Cáceres, Fontecillo; 1997, p. 2).

De esta forma es importante introducir los conceptos de factores y procesos de protección y vulnerabilidad, ya que estos pueden modificar las respuestas que las personas tienen frente a las situaciones de alto riesgo, según Rutter (1990).

El concepto de Vulnerabilidad “*da cuenta (...), de una insatisfacción de la reacción frente a estímulos que en circunstancias normales conducen a una desadaptación*” (Kotliarenco, Cáceres, Fontecillo. 1997, p. 11); según Radke-Yarrow y Sherman (1990), existen dos aspectos a precisar en el interior del concepto para entenderlo mejor: el primero de ellos es entender la vulnerabilidad como un fenómeno perceptible que en “*un cierto nivel de estrés, resulta en conductas desadaptativas*” (Kotliarenco, Cáceres, Fontecillo. 1997, p.12), como también indica a una dimensión continua del “*comportamiento que se mueve de una adaptación más exitosa, a una menos exitosa*” (Kotliarenco, Cáceres, Fontecillo. 1997, p.12). Sin embargo, es imprescindible mencionar que la vulnerabilidad es una característica básica para la formación de comportamientos resilientes. Por tal motivo, se hace menester encontrar en los relatos de los adultos mayores que o cuáles factores de vulnerabilidad estuvieron durante su presente respectiva adversidad, para comprender cómo o de qué forma ésta influyó para agenciar en mayor o en menor medida el mejoramiento de su vida, por tanto en los procesos resilientes que se llevaron a cabo después de la crisis.

Los factores protectores - FP -, según Rutter (1985), citado por Kotliarenco, et col. (1997), manifiestan sus frutos después o posteriormente al estresor, y hace referencia a las “*influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo*” (p.12). Esto no quiere decir que los FP, tengan por obligación construir experiencias benéficas, y pueden no constituir sucesos agradables, de hecho la protección se da por la interacción que cada uno ellos tiene con el medio que rodea a cada sujeto en determinadas circunstancias, ya que los que actúan de manera independiente no resultan lo competentemente protectores.

Éstos factores “*modifican las respuestas del sujeto en un sentido comparativamente más adaptativo que el esperable*” (Rutter, 1985, p.13); diferenciándose entonces de las experiencias positivas las cuales influyen de manera directa y tienen un resultado totalmente adaptativo, mientras que los FP

incluyen por procesos relacionales de interacción, de forma tal que aquellos que son de carácter personal pueden propiciar los recursos sociales y viceversa; por lo que da a entender que los FP no solamente se refiere a un experiencia, sino también a una cualidad o característica individual de la persona (Kotliarenco, Cáceres, Fontecillo; 1997).

Es necesario para Radke-Yarrow & Sherman (1990) destacar el rol activo de las personas, en donde buscan suplir sus propias necesidades así los recursos del ambiente no sean suficientes; como también las características de las personas, para así vislumbrar el significado que cobra para la persona un determinado estresor y así comprender adecuadamente cómo los factores y/o procesos pueden proteger o aumentar su vulnerabilidad. Así mismo las investigadoras creen relevante resaltar que en las publicaciones hechas por Rutter (1986), quien destaca las consideraciones y resultados que apuntan los estudios en resiliencia, refiriéndose a los aportes psicobiológicos en *“términos del análisis de la interacción que en forma recurrente se da entre las personas y el medio ambiente; además, destaca el rol activo que tienen los individuos frente a lo que les ocurre. Finalmente señala que la resiliencia no está ligada a la fortaleza o debilidad constitucional de las personas, sino que su comprensión incluye una reflexión respecto de cómo las distintas personas se ven afectadas por estímulos estresantes, o bien cómo reaccionan frente a éstos”* (Kotliarenco, Cáceres, Fontecillo., 1997; p.3).

Lo anterior, trae como consecuencia que Rutter en 1990, citado por Kotliarenco et col. (1997), afirme que tanto la vulnerabilidad como la protección, son procesos interactivos – no permanentes o exclusivos- que se relacionan con momentos claves en la vida de los sujetos. De hecho resulta mejor utilizar el término de mecanismo protector *“cuando una trayectoria que era previamente de riesgo, gira en dirección positiva y con una mayor posibilidad de resultado adaptativo -(...) y un- proceso será considerado de vulnerabilidad cuando una trayectoria previamente adaptativa se transforma en negativa”*. (p.14). Reichers &

Weintraub (1990), citados por Kotliarenco et col. (1997) afirman que los mecanismos protectores pueden ser ambientales como también fuerzas que las personas tienen para adaptarse a un contexto. Lo anterior tiene relación estrecha con la “paradoja del envejecimiento”, ya que muchos de los procesos de vulnerabilidad pueden percibirse como aquellos que tienen que ver con el declive físico y cognitivo que se puede empezar a experimentar – en menor o mayor grado subjetivo- en el envejecimiento; pero en contraste a ello, los factores y procesos protectores pueden encontrarse y experimentarse en aquel mantenimiento o incluso aumento del *bienestar psicológico*, ligado a aquellos recursos personales, familiares y sociales.

Rutter durante el mismo año, citado por Kotliarenco et col. (1997); da cuenta de diversos *mecanismos de mediación* de las variables que actuarían como *predictores* de los procesos de protección, donde por medio de “*un efecto catalizador indirecto de una variable sobre otra, se modificarían los resultados de interacción de la última con un factor de riesgo, este autor destaca cuatro de ellos (...)*” (p.18). El primero, son aquellos los que *reducen el riesgo alterando el significado desde un proceso cognitivo, o modificando la participación de la persona en la situación de riesgo*. En segundo lugar, se encuentran lo que “*reducen la probabilidad de las reacciones negativas en cadena, (...) donde se pueden perpetuar los efectos del mismo*” (p.18); en tercer lugar están aquellos que *fortalecen y promueven el autoestima y la autosuficiencia*. Y por último las “*experiencias o momentos claves en la vida de una persona, que son capaces de crear oportunidades de desarrollo adaptativo, y que enmarcan continuidad en la trayectoria vital del individuo*” (p.18).

Tres años más adelante, Werner (1993), citado por Kotliarenco et col. (1997); da a conocer tres mecanismos en donde los factores protectores operarían: 1. Modelo compensatorio: Donde se combinan aditivamente los factores estresantes con los atributos individuales, donde el estrés puede ser neutralizado o contrarrestado por las fuentes de apoyo a las cualidades

personales. 2. Modelo de desafío: Donde el estrés es tratado como un potencial, cuando no es excesivo; allí la crisis y la competencia “*tendrían una relación curvilínea*” (p.14). Y como último modelo se encuentra el de inmunidad: En donde existe una relación entre estresores y factores protectores. “*Tales modulan el impacto del estrés en calidad de adaptación, pero pueden tener efecto no detectables en ausencia del estresor*” (p.14).

En definitiva la literatura ha sido reiterativa en afirmar que pueden existir tres posibles arranques de los factores que en su calidad de protección, pueden estimular un proceso resiliente: Los atributos personales, los apoyos del sistema familiar – sobre todo en los estudios de la resiliencia basados en niños- y aquellos que proceden de la comunidad o la sociedad (Kotliarenco, Cáceres, Fontecillo; 1997). Es por tal razón que se hace necesario para las investigadoras del presente trabajo de grado; consolidar y entender la interacción relacional de los factores protectores sociales y externos, junto con los posibles atributos personales de los sujetos – los cuales se han trabajado anteriormente en la psicología positiva- como factores protectores que pueden influenciar en proporcionar recursos para llevar a cabo procesos resilientes.

Dentro de estos atributos, Wolin y Wolin (1993) citados por Kotliarenco et col. (1997); crean y utilizan el <<mandala de la resiliencia>>, para referirse a siete características personales: la introspección, la independencia, la capacidad de relacionarse, la iniciativa, la creatividad, el humor –como se mencionó anteriormente-, y la moralidad.

Cuatro años más adelante Suárez (1997), al estudiar los factores protectores internos que constituyen las bases de la resiliencia, identificó varios atributos, características o rasgos personales basándose en diferentes autores, los cuales agrupó en cuatro grandes grupos:

- a) Competencia Social: Sentido del humor, capacidad de respuesta social: comunicacional, afectiva y empática; la moralidad: “(...) *conciencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad*” (Jiménez & Arguedas; 2004, p.5), saber medir el temperamento propio (Grottemberg. 1999; Suárez, 1997; Wolin & Wolin, 1993).
- b) Resolución de problemas: planificación y destrezas para producir cambios, iniciativa, autosuficiencia, autoeficacia, autodisciplina, creatividad y capacidad para crear orden del caos. (Suárez 1997; Kotliarenco. 1995; Wolin & Wolin. 1993).
- c) Autonomía: Su principal factor el sentido de la propia identidad, es decir, actuar independientemente, el locus del control interno y el sentido de poder personal, manejo y control de sentimientos e impulsos propios
- d) Sentido Vital: “*intereses especiales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo, persistencia, fe y espiritualidad y sentido de propósito*” (Jiménez & Arguedas. 2004, p.6). Es relevante mencionar que el sentido vital se encuentra enmarcado dentro de la Orientación Temporal de la Personalidad – OTP-; el cuál será tratado con más detalle, en próximas páginas del documento; puesto que las investigadoras creen sumamente importante los aspectos de la OTP, para la auto-comprensión de la Calidad de Vida.

De esta manera se puede concluir que es pertinente que las personas reconozcan “*los factores protectores y los posibles mecanismos para fortalecerlos, para que los procesos de vulnerabilidad / protección conduzcan a beneficios y no a desórdenes*” (Kotliarenco, 1995; citado por; Jiménez & Arguedas; 2004, p.4).

No obstante es necesario consolidar o robustecer un concepto que haga alusión a la resiliencia. Grotberg, (1995) afirma que la resiliencia es una capacidad humana universal “*para hacer frente a la adversidades de la vida para superarlas e incluso ser transformado por ellas. La resiliencia es parte del proceso evolutivo y debe ser promovido desde la niñez*” (Kotliarenco et col. 1997).

Autores como Luthar & Zingler, 1991; Masten & Garmezy 1985; Werner & Smith, 1985 en Werner & Smith, 1992; citados por Kotliarenco et col. 1997; la definen como una historia de adaptaciones exitosas en la vida de un sujeto “(...) *que se ha visto expuesto a factores biológico estresantes o eventos de vida estresantes (...)*” (p.5); otros autores como un “*enfrentamiento efectivo ante los eventos y circunstancias de la vida severamente estresantes y acumulativos*” (Lösel, Blieneser & Köferl en Brambing et al., 1992; citados por Kotliarenco et col. 1997). Por otro lado Vanistendael (1994) citado por Kotliarenco et col. (1997), menciona que es la capacidad de un sujeto o de un conjunto social para enfrentar adecuadamente las dificultades, la cual es aceptable socialmente.

Para Rutter, 1992 la resiliencia se ha caracterizado por ser un conjunto de procesos intrapsíquicos y sociales los cuales permiten tener una vida sana viviendo en un medio insano los cuales tendrían lugar a través del tiempo en un proceso interactivo entre el desarrollo del sujeto y el medio en que se desarrolla (Rutter, 1992; citado por Kotliarenco et col. 1997).

Para Manciaux (2003) muchos autores definen la Resiliencia como una capacidad planteando que ésta es producto de un <<proceso dinámico y evolutivo>>, la cual es “*fruto de de la interacción de factores de riesgo y factores de protección (...), fruto de la interacción del propio individuo y su entorno, entre las huellas de sus vivencias anteriores y el contexto del momento en materia política, económica, social o humana*” (p. 23). Por tal motivo es en éste punto donde vale la pena rescatar como, Theis (2003) permite comprender que actualmente no hay en la literatura científica una definición unificada del término. “*De origen latino, Resiliencia viene del verbo resilio, que significa saltar hacia atrás, rebotar [rebondir], repercutir. En la psicología la palabra cobra un sentido distinto, pues no se limita a la resistencia, sino que conlleva un aspecto <<dinámico>> que implica que el individuo traumatizado se sobrepone [rebondit (se desarrolla tras una pausa)] y se (re)construye.*” (p.50)

En una investigación, aún no publicada, realizada por el grupo resilio, la cual caracteriza un avance teórico e investigativo en resiliencia desde las universidades en Colombia, comentan que en las ciencias humanas y particularmente dentro de la psicología, el termino resiliencia se utilizó para referirse a una capacidad humana que permite a los sujetos que a pesar de atravesar momentos difíciles o de crisis pueden salir no solamente a salvo sino fortalecidas de aquella experiencia.

En dicha investigación encontraron 28 documentos que entienden a la resiliencia como una capacidad que posee el individuo; especialmente siendo una capacidad emocional cognitiva y socioemocional para “enfrentar y transformar constructivamente situaciones de sufrimiento o daño que afectan el desarrollo” (Granados, S.J.; Muñoz, Rodríguez & Trujillo; 2010, p.12). En 21 documentos se considera la resiliencia como proceso dinámico cambiante y flexible, el cual permite al sujeto desenvolverse adecuadamente a pesar de las circunstancias difíciles, el cual surge como la necesidad de afrontar situaciones que pueden percibirse como dilemas humanas. En 6 documentos se refieren a la resiliencia como un conjunto de procesos sociales intrapsíquicos como factores de promoción frente a momentos de riesgo; el cual resulta de la interacción continua de factores como “la capacidad reflexiva, la responsabilidad, el nivel de actividad, la capacidad de aprender y conocer, de construir colectivamente, de valorar los riesgos, de aportar con disposición de dar y recibir ayuda, de la calidad de las relaciones afectivas y la preocupación del bienestar de los otros.” (Granados, S.J.; Muñoz, Rodríguez & Trujillo; 2010, p.12).

Trujillo (s.f.) en su texto aun no publicado, considera problemático e incluso restrictivo considerar la resiliencia -idea dinámica y compleja – como una capacidad; ya que al entenderla de esta forma se referiría a una aptitud o característica innata o adquirida lo que supondría que los sujetos la poseen en un mayor o menor grado “es decir que algunas personas podrían ser capaces de resiliencia, otras serían más capaces y otras menos capaces” (Trujillo, s.f., p. 2). Por lo que comenzarían a existir problemas de equidad en materia política,

económica, educativa, laboral y en la cotidianidad; puede que al considerar y comprender la resiliencia como capacidad *“ingenuamente, nos pongamos al servicio de los poderosos y continuemos legitimando las injusticias sociales.”* (Trujillo, s.f., p. 2).

“En la historia de la psicología y por supuesto de la humanidad abundan los ejemplos de las dificultades que acarrea suponer que las personas poseemos o no una capacidad y que la poseemos en cierta medida o grado, en especial cuando dicha capacidad puede ser definida y manipulada por agentes externos a la vida de las personas, limitando su autonomía, deteriorando su autoestima, empobreciendo su autoagenciamiento y por tanto incidiendo negativamente en su calidad de vida.” (Trujillo, s.f., p. 2)

Por tal motivo, es imprescindible para la investigación hablar de resiliencia como un proceso dinámico – como se puede encontrar ya anteriormente-, el cual no es absoluto o logrado para siempre, tal como apunta Cyrulnik (2001, 2004), citado por Trujillo (s.f.), por esto no es menester determinar una demarcada capacidad resiliente por ende *“varía según las circunstancias, a la naturaleza del trauma, el contexto (...) puede expresarse de modos muy diversos según la cultura”* (Manciaux, 2003; p. 23).

De hecho para la Real Academia Española de la Lengua –RAE- (2011), el término proceso *“es la acción de ir hacia adelante que implica el transcurso del tiempo y supone fases sucesivas”* (Trujillo, s.f., p. 4); por tal razón es preferible considerar la resiliencia como un proceso complejo en el que todos los sujetos pueden estar incluidos, ya que todos podrían hacer parte de los diferentes procesos resilientes en el momento de atravesar una crisis o momento de riesgo. *“pensar la resiliencia de este modo no es una vacuna contra la inequidad pero si ayuda a prevenir la utilización de una estupenda idea, distorsionándola para favorecer intereses particulares.”* (Trujillo, s.f., p. 4).

Es efecto considerar la resiliencia desde una perspectiva procesual permite dar un salto en las comprensiones esencialistas y atemporales, lo cual da paso a comprensiones históricas complejas, dinámicas y existencialistas *“(…) sin*

necesidad de dejar de lado consideraciones estructuralistas en torno a los elementos, cualidades, o relaciones que configuran la resiliencia los cuales pueden quedar articulados entre sí” (Trujillo, s.f., p. 6).

Por tan razón, se entenderá -en la presente investigación- la Resiliencia como un proceso más que como una capacidad; apoyándose de esta manera en la definición que el grupo Resilio de la Pontificia Universidad Javeriana, el cual plantea: *“Proceso por medio del cual una adversidad grande o pequeña, se convierte en ocasión al mejoramiento, individual o colectivo.”*¹ (Trujillo, comunicación personal, 23 de Agosto, 2010).

Al considerar la resiliencia como un proceso más que como una capacidad, es comprensible que se interprete como una trayectoria donde se experimenten situaciones adversas sentidas como dolorosas, como transiciones y circunstancias difíciles de afrontar; las cuales, sin embargo, son éstas mismas motivantes *“apoyos para apalancar el crecimiento, razones para redireccionar el rumbo de la vida o para comprender con mayor hondura su sentido más profundo”* (Trujillo, 2007; p.1). Es de ésta manera que las adversidades son entonces empujes, estímulos, incentivos *“(…) que invitan a enfrentar los tiempos difíciles, de modo que es en la habilidad para interpretar las desgracias desde diversos ángulos, para discernirlas, esclarecerlas y conferirles sentido, que juega buena parte de su afrontamiento exitoso”* (Trujillo, 2007; p.1).

Entonces se hace evidente que para que haya resiliencia, debe haber una adversidad, sin embargo, eso no quiere decir que siempre una crisis, un suceso doloroso o una adversidad sea ocasión para el mejoramiento, ya que incluso puede presentarse una desmejora o adversidad, por lo cual no habría un proceso resiliente.

1. ¹ Definición en proceso de elaboración actualmente en el Grupo de Investigación Resilio, de la Pontificia Universidad Javeriana, según conversación personal con Sergio Trujillo García, el día Lunes 23 de Agosto del 2010.

Erikson (1981), citado por Trujillo (2007), ofreció su versión del desarrollo ontogenético, de forma contextual dialéctica, y para esto no utilizó etapas demarcadas, sino que por el contrario lo describió como “(...) *crisis, a tensiones entre bipolaridades cuya resolución exige la emergencia de una nueva manera de organización psicosocial. Para pasar de una crisis a la siguiente, se necesita de una ruptura, un salto cualitativo, de la emergencia de otra forma de concebir y concebirse y en ocasiones las adversidades participan activamente en ello*” (Trujillo, 2007; p.4).

Al respecto, Trujillo (2007) comenta – muy acertadamente-, lo interesante de la palabra crisis en el idioma Chino, ellos, al “(...) *no contar una sola palabra para designar a las crisis, (...) utilizan un ideograma compuesto por dos caracteres: El de arriba significa <<peligro de muerte>> –y- el de abajo: <<Gran oportunidad>>, ambos juntos significan crisis*” (Trujillo, 2007; p.1). En concordancia, Walsh (2004) citada por Trujillo (2007), comenta: “(...) *la adversidad genera una crisis de significado y una ruptura potencial de la integridad personal. Esa tensión da lugar a la construcción o reorganización de nuestra historia de vida y nuestras creencias*” (Walsh., 2004, p.87; citado por Trujillo, 2007; p.2). Entonces, “(...) *La capacidad de esclarecer y dotar de sentido a una situación delicada hace más fácil sobrellevarla. También puede resultar transformadora. Al dar una nueva visión y una nueva finalidad a la propia vida*” (Walsh., 2004, p. 87- 93; citado por Trujillo, 2007; p.4)

Ellos dan da luces para comprender que las dificultades y las adversidades son motivantes e incentivos del desarrollo. Sin embargo, es comprensible que no es fácil ver, entender o hallar las “(...) *dimensiones positivas de las fatalidades (...)* – por lo que resignificarlas y otorgarles de sentido- *implica comprender cuál es su posición y - sus- significados dentro de la orientación vital que cada persona se auto asigna (...)*” (Trujillo, 2007; p.1). Pero cuando éste proceso – el de asignar sentido a las adversidades o calamidades-, empieza a engendrarse y a desarrollarse en la vida de la persona, Trujillo (2007), escribe –poéticamente- que empieza a articularse con otros acontecimientos:

“(...)se valoran sus resonancias en el tallado de la propia personalidad, en la formación del carácter, se entiende su importancia, para la comprensión del dolor ajeno y para el acompañamiento de otras personas que pueden atravesar también por un dolor similar; se reconoce que, de no vivirla, la adversidad no habría hecho presencia acompañada con virtudes que la hacen llevadera, superable y fecunda, tales como – muchas de estas vistas ya anteriormente en los elementos de la psicología positiva-, la paciencia, la perseverancia, la humildad, la autorregulación, la empatía, el espíritu de lucha, el emprendimiento la resiliencia” (Trujillo, 2007; p.1).

Es posible entonces, darle sentido a un infortunio cuando éste es integrado, comprendido e incluido en la Orientación Temporal de la Personalidad – OTP- ; ya que el sentido de vida, en palabras D´ Angelo (2002):

“El sentido de vida se conforma a partir de las Orientaciones vitales del individuo, que construye en su contexto sociocultural y se concretan en los estilos de vida más o menos articulados a determinados proyectos de vida. Las orientaciones vitales son tanto valores principales como orientaciones de metas de los individuos hacia los diferentes campos de la vida. Esto supone el vínculo estrecho de los problemas existenciales y vitales del hombre en su cotidianidad; implica las relaciones con el conjunto de los temas de la vida del individuo y su contexto social y natural... su proyección proactiva en la construcción del mundo” (p.19)

Es así, como al comprender cuál es la posición de la adversidad en el flujo vital de la persona, no solo lo hace más llevadero, sino que también puede darle una nueva perspectiva y un nuevo propósito a la vida. Las adversidades, los infortunios, las desgracias y las experiencias traumáticas, pueden ser percibidos – como comenta Trujillo (2007)- como nodos en las autobiografías y biografías de las personas, *“como articulaciones o bisagras del desarrollo, en los cuales pivota buena parte del significado de la vida para ese momento o para momentos pasados o futuros”* (Trujillo, 2007; p.1). Por lo que aquellos hechos, tienden a causar un antes y un después, donde se pueden establecer *“pérdidas y ganancias, como si su llegada permitiera un balance de aquellos elementos*

positivos y negativos” (Trujillo. 2007; pp.3-4), inmersos en la vida de cada persona y su propio sentido vital.

Este *sentido de vida*, lleva a que cada persona tenga una manera de vivir y entender su vida ante cualquier adversidad o suceso que puede cuestionar su existencia, este *sentido* se encuentra, se otorga y descubre, pero también debe ponerse en marcha con el fin de poderlo inventar al reflexionar, aprender y resignificar sus experiencias, abriendo así una puerta que concede el permiso para que este *sentido* pueda entrar a la vida de una persona y cree una relación que permita generar una satisfacción de la vida asumiéndola como propia (Frankl, 1999; citado por Trujillo, 2007), lo que expone que este significado que se le atribuye a la vida es distinto de una persona a otra.

En este punto, es preciso distinguir el *sentido de vida* de los *proyectos y planes de vida*, el primero requiere de los proyectos y los planes para que se lleve a cabo, puesto que el Sentido orienta los proyectos que lo realizan poco a poco (Trujillo, 2007). Todo lo anterior se encuentra dentro de un concepto llamado “*Orientación Temporal de la Personalidad*” (OTP); donde los planes se entienden como las metas que se realizan a *corto plazo*; en segundo lugar se encuentra a *mediano plazo* “*los recursos para alcanzar los objetivos que materializan*” (Trujillo, 2007; p.3-4) el proyecto o los proyectos de vida; y a largo plazo está el sentido vital, como “*la justificación última de la existencia*” (Trujillo, 2007; p.52). Desde la perspectiva de la OTP, Trujillo (2007), comenta al respecto “*los fracasos parciales a corto y a mediano plazo por frustrantes que sean, no implican la pérdida del sentido*” (Trujillo, 2007; p.4).

Por esta razón, es importante captar la dimensión del asunto, ya que aunque los hechos desfavorables y las experiencias adversas pueden ser desestabilizadoras para las metas y los proyectos propuestos, no implican perder el sentido vital, ya que éste se va revelando y hallando en el camino. “*A pesar de la fuerza de las adversidades, aún en medio de los más grandes quebrantos, la*

vida tiene sentido” (Trujillo, 2007; p.5); quien hace alusión a un frase de Joseph B. Fabry (1997) quien dice que la vida tiene sentido bajo cualquiera que fuese la circunstancia. Se puede concluir entonces que, los procesos resilientes emergen sin duda alguna de la particularidad y singularidad de cada sujeto, en relación con aquel el sentido vital –también- único y personal.

Es ente punto, donde vale le pena resaltar la importancia que tiene los procesos resilientes en el mejoramiento de la Calidad de Vida –CV- y cómo éste se ve atravesado por el sentido vital. Trujillo (2009), comenta al respecto:

La espiralidad virtuosa es *“(...) posible en tanto superación de la circularidad viciosa, es decir, en tanto relación dialéctica que produce develamientos, rupturas y crecimientos resilientes, pues implica desarrollo – “Desarrollo como Libertad”-, describe un proceso evolutivo de mejoramiento en la Calidad de la Vida de individuos y grupos humanos (...)”* (Trujillo, 2009; p.3); comprendiendo entonces que dicha Calidad de Vida en su dimensión psicológica *“es algo que necesariamente atraviesa por la cuestión del sentido vital de un ser humano, que tiene que ver con la aparición personal de la definición y logro de sus principales propósitos y por la valoración de los recursos con la que cuenta para la realización de los propios proyectos.”* (Trujillo, 2009 p.3). Es por esta razón que es imprescindible afirmar – en coherencia con las observaciones de Trujillo (2009)-, que la CV puede ser evaluada subjetivamente en relación *“(...) con el grado de consecución de los objetivos propios y también con la percepción personal autorrealizada o satisfacción personal”* (Trujillo, 2005; p.224).

Lo anterior permite concluir que al atravesar por una adversidad, se advierten cambios que muchas veces llevan a experimentar sentimientos dolorosos, e incluso se puede fracasar en el cumplimiento de una meta o un proyecto que se tenía en mente. Sin embargo, esto no quiere decir que el Sentido Vital se pierda en la consecución de aquella adversidad; por lo que la Resiliencia vendría siendo un proceso dinámico y evolutivo que direcciona progresivamente el

mejoramiento de dicha adversidad, gracias al cual el sujeto dimensiona su manera de sentir, actuar y pensar de forma distinta, y permite que sus actitudes y percepciones “(...) *de la realidad – factores subjetivos-*, -influyen en – *la valoración de los factores objetivos de la CdeV*” (Trujillo, Tovar & Lozano, 2007; p.264), en donde hay una relación entre “*condición y percepción e interacción, entre objeto y sujeto, entre lo real y la realidad (...)* – así mismo- *se propone reconocer la importancia de las percepciones y las actitudes sujetuales, lo cual exige, considerar además de las condiciones objetivas de la vida, la satisfacción y el bienestar subjetivos*” (Max, Neef, Elizalde & Openhayn; 1986; Nussbaum & Sen;1993/1998; Sen; 2001; citados por Trujillo, Tovar & Lozano, 2007; p.264). Por lo que “*el sentir, el pensar y el obrar del sujeto, -está en interacción- con las características objetivas de su entorno, en la configuración de su CdeV*” (Trujillo, Tovar & Lozano, 2007; p.264).

Es entonces así como, las circunstancias y factores objetivos de la Calidad de Vida, como las significaciones, valoraciones y direcciones que el sujeto le otorga a las mismas y a las acciones o decisiones que toma, “(...) *es algo que solo puede apreciarse desde la perspectiva del propio sentido de vida*” (Trujillo, 2009, p. 6).

Para entender mejor la CV es preciso hablar sobre dos conceptos primordiales: necesidades y satisfactores sustentado por Max- Neef (1993) que como premisa importante apunta que la satisfacción de las necesidades humanas fundamentales lleva al mejoramiento de la calidad de vida. Es así como se afirma que todo ser humano tiene múltiples necesidades y son entendidas como un sistema que interacciona entre sí, las cuales son finitas, pocas y fundamentales; las necesidades son carencias y potencialidades al mismo tiempo, son humanas, individuales y colectivas (Max- Neef ,1993); este autor aclara que cuando se habla de las necesidades fundamentales humanas hay que entenderlas iguales entre todas las culturas y todos los periodos históricos, “*lo que cambia, a través del tiempo y de las culturas, es la manera o los medios utilizados para la*

satisfacciones de necesidades” (Max-Neef, 1993 p. 22) y es por esto que *“la calidad e intensidad tanto de los niveles como de los contextos dependerá del tiempo, lugar y circunstancia”* (Max-Neef, 1993 p. 22).

Así mismo, añade que las necesidades no solo muestran diferentes carencias y potenciales humanos, también revelan al ser de las personas *“ya que hace palpable a través de éstas en su doble condición existencial: como carencia y como potencialidad”* (Max-Neef, 1993, p.25), los cuales no se puede concebir de modo independiente, sino como un conjunto que todos los seres humanos poseen, ya que así, no se reduce la existencia humana a una categoría cerrada.

Por otro lado, cuando Max-Neef (1993) se refiere a satisfactores los define como *“la modalidad dominante que una cultura o una sociedad imprimen a las necesidades”* donde los satisfactores no se consideran como bienes económicos disponibles de la sociedad sino aquellas formas de ser, tener, hacer y estar, individuales y colectivas que llevan a la actualización de necesidades fundamentales, y que se entienden desde una perspectiva histórica de las mismas, las cuales tienen una doble trayectoria en cuanto a que modifican el ritmo de la historia y diversificación según la cultura y el momento (Max-Neef, 1993). Para este autor *“las necesidades de Subsistencia, protección, afecto, entendimiento, participación, ocio, creación, identidad y libertad”* (Max-Neef, 1993 p. 29), se encuentran entre las necesidades axiológicas y plantea en cada una de ellas diferentes definiciones:

- Necesidad de subsistencia: menciona la necesidad que se da debido a la insuficiencia de alimentación y abrigo (pobreza).
- Necesidad de protección: se da a partir de la insuficiencia de salud física o mental, ineficientes frente a la violencia, la carrera alimentista, etc.
- Necesidad de afecto: menciona el autoritarismo, opresión, relaciones de exploración (amistades, parejas, etc.)
- Necesidad de entendimiento: se da debido a la deficiencia en la calidad de la educación.

Calidad de Vida, Sentido Vital en la vejez y procesos Resilientes

- Necesidad de participación: se da debido a la marginación y discriminación de mujeres, niños, razas, minorías, etc.
- Necesidad de identidad: se da debido a la imposición de valores, creencias Y/o a la emigración forzada.
- Necesidad de ocio: se da debido a la falta de espacio de esparcimiento, libertad y/o diversión.
- Necesidad de creación: se da debido a la falta de creación imaginación en trabajos propios o grupales.
- Necesidad de libertad: se da debido a la falta de igualdad de derechos y decidir.

De esta manera es importante aludir a que la Calidad de la Vida se evalúa mediante juicios de satisfacción y es de esta manera que los seres humanos satisfacen sus distintas necesidades, a partir de esto se entiende que todo ser humano tiene como “sentido último” satisfacerlas y así sentir que su vida se encuentra en un periodo de bienestar; concluyendo así que “la calidad de la vida estaría compuesta por el bienestar percibido, felicidad y satisfacción”. (Cuervo – Arango 1993).

A partir de lo anterior surge el interés por comprender y analizar cómo se puede articular el Sentido Vital y la Calidad de Vida de dos adultos mayores que han atravesado por una o varias adversidades grandes o pequeñas, y que por medio de diferentes factores protectores han llevado a tener un proceso resiliente para el mejoramiento de su vida. Generando en ellos un significado y aprendizaje distinto de la misma; asumiendo las pérdidas y las ganancias de sus adversidades, articulándolas dentro de su sentido vital, para entonces comprender como esas experiencias se asumen -dentro de perspectivas subjetivas- en torno a las necesidades y satisfactores de la Calidad de Vida de los dos adultos mayores. Para el desarrollo de esto surge la pregunta de investigación: *¿Cómo significan dos Adultos Mayores sus procesos resilientes con la relación de su Sentido Vital y la propia Calidad de Vida?*

0.3 Objetivos

Objetivo General:

- Comprender cómo relatan dos adultos mayores su Calidad de Vida a partir de su apreciación personal sobre sus propósitos y la valoración de su Sentido Vital, al haber vivido procesos resilientes.

Objetivos Específicos:

- Identificar de qué manera vivir un proceso resiliente puede mejorar la calidad de vida.
- Entender cómo la realización del Sentido Vital puede ser favorable para valorar la Calidad de Vida, en particular después de haber vivido un proceso resiliente.
- Indagar qué aspectos de la calidad de Vida se transformaron durante y después de vivir un proceso resiliente.

0.4. Categorías de análisis

A continuación se exponen las categorías, sub-categorías y sub-sub-categorías utilizadas para la investigación, con la intención de contextualizar al lector sobre el abordaje que se realizó durante las entrevistas y el análisis de las mismas.

El sentido de vida, es considerada la categoría principal de la investigación, puesto que de esta se desprenden subcategorías que ayudan a entender y abarcar la Calidad de la Vida (CV) y la Resiliencia en la vida de una persona, ya que gracias a la percepción y valoración personal de sí mismo, no solo la CV cobra una apreciación subjetiva, sino que lleva a que se genere un valor y una significación distinta de las diferentes crisis, rupturas y adversidades durante el transcurso vital, puesto que la vida tiene un sentido bajo cualquier

circunstancia. Es de esta manera que se da una nueva oportunidad para la resignificación y el aprendizaje lo que conlleva al mejoramiento de la propia vida a partir de las experiencias, es así como el **Sentido de Vida** se entiende como *lo que da significado y ayuda a dar un soporte interno a la existencia. Este deseo de significado es una necesidad específica no reductible a otras necesidades y está presente en mayor o menor grado en todos los seres humanos* (Frankl, 1999; citado por Trujillo., 2007). Trujillo (2007) lo comprende entonces, como la *“Justificación última de la existencia”* (Trujillo, 2007; p.52), el cual *“se auto-assigna gracias a la voluntad afirmativa – donde-, se asumen las tareas necesarias para ponerlo en marcha y dirigirse en la buena dirección”* (Trujillo, 2007; p.50). Así mismo, afirma que para su realización son necesarios *“(…) los proyectos que aterrizan en metas a mediano plazo los propósitos lejanos del sentido vital y permiten administrar los recursos necesarios, tanto como los planes a corto plazo nos permiten concretar en la cotidianidad los pasos con que afianzamos la construcción de los proyectos”* (Trujillo, 2007; citado por; Trujillo 2009, p.6) orientándolos a una construcción de un estilo de vida que se sitúa a partir de sus valores y vivencias que al relacionarse y asumirse como sus propios proyectos y planes conllevan a una satisfacción vital.

- Plan de vida: Refiere a cada uno de los objetivos a corto plazo que cada persona tiene para lograr su proyecto y Sentido de Vida; utilizando como ayuda los diferentes recursos para lograr sus respectivas realizaciones. (Trujillo, 2007).
 - o Recursos: Son aquellas herramientas económicas, sociales y personales asequibles para cualquier persona que en algún momento demande de ellas.
- Proyecto de vida: *“Proyecto de vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones esenciales y en las áreas críticas que requieren de decisiones vitales. De esta manera,*

la configuración, contenido y dirección del Proyecto de Vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados a 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 tareas en una determinada sociedad.” (D`Angelo 1982 p.7).

Calidad de vida: Retomando lo planteado por Max- Neef (1993) *“la calidad de la vida dependerá de satisfacer adecuadamente sus necesidades humanas fundamentales”* la cual se podrá *“evaluar con el grado de consecución de los objetivos propios y la percepción personal de la autorrealización o satisfacción personal”*. (Trujillo, S. 2009).

- **Bienestar subjetivo:** Se entiende cómo, la evaluación favorable que realiza una persona acerca de su vida; *“(…) la cual toma en cuenta valores y expectativas personales y sociales, así como condiciones orgánicas y psicológicas presentes”* (Liberalesso, 2002; p.57).
 - *Necesidades:* Son un sistema que interacciona entre sí, las cuales son finitas, pocas y fundamentales; estas son carencias y potencialidades al mismo tiempo, son humanas, individuales y colectivas. (Max-Neef,- 1993)
 - *Satisfactores:* Son *“la modalidad dominante que una cultura o una sociedad imprimen a las necesidades”* y logran sobrepasar aquellas carencias y necesidades que tienen los seres humanos. (Max-Neef. 1993).

Resiliencia: Se entiende como el *“proceso por el cual una adversidad grande o pequeña se convierte en una ocasión al mejoramiento de la vida individual o colectiva”* (Trujillo, Comunicación personal, 24 de Agosto, 2010) ²

² Definición en proceso de elaboración actualmente en el Grupo de Investigación Resilio, de la Pontificia Universidad Javeriana, según conversación personal con Sergio Trujillo García, el día Lunes 23 de Agosto del 2010.

- Adversidad: Es entendida como una dificultad grande o pequeña, por la cual atraviesa un sujeto; siendo su intensidad percibida de forma diferente y subjetiva por cada individuo.
- Mejoramiento: Es el paso de un balance en el cual las ganancias son mayores a las pérdidas. Por lo que permite que haya un proceso de consolidación y avance en la realización del Sentido de Vida; como también un proceso en el aseguramiento de la Calidad de Vida.
- Transiciones: Se entiende como la relación existente entre eventos anteriores, actuales y venideros, que han tenido un significado importante, *“la transición es la forma en la que aceptamos un cambio, sin la transición, un cambio es vacío y superficial”* (Brigdes, 1982). Así mismo Uribe (2003), afirma que es el *“Procesos de pérdidas y ganancias, que son vividos de forma diferencial por las personas, dependiendo... del significado que tengan para ellas, del apoyo que reciben y de la percepción de cambio asumida.”* (p.3) Resalta de esta manera la posibilidad de manejar dicho proceso en la medida en que sea posible planificarlo, donde se asuman los cambios con anterioridad respecto a la situación (Uribe, 2003).
 - o Los momentos finales: Se caracterizan por cuatro elementos: la desvinculación de los roles y situaciones, desidentificación lo que era antes y asumir lo que es ahora, el desencanto al caer en cuenta, que la realidad era subjetiva y la desorientación o la desubicación. Por ende es importante asumir los momentos finales, porque abre la posibilidad de dejar atrás lo que ya pasó, para poder aceptar nuevos elementos transicionales y personales en la vida. (Brigdes, 1982; citado por Uribe, 2000).
 - o Zona neutral: Es un momento de desintegración y reintegración, aquí la persona pasa por un momento de no pensar para afrontar el

cambio, creándose un puente entre el pasado y el futuro. En esta fase son importantes los ritos y comportamientos los cuales permiten retomar diversos momentos de la vida, para entender el porqué de los cambios. Bridges (1982), denomina CUPS – Control Understanding Purpose Support- al control de la situación, el entendimiento del significado del cambio, el soporte con el que se cuenta para vivir y el propósito que tiene la transición en la vida de las personas.

- Nuevo comienzo o Génesis: La persona lentamente asume un comportamiento interno, hace real el final de una situación o un rol; es en éste punto, donde la persona asume la lógica de una nueva situación, se hace un bosquejo de ésta, se elabora un plan de acción y se ejecuta. (Bridges, 1982; citado por Uribe, 2000).

A partir de la lectura y el análisis minucioso de las entrevistas, se encontró una subcategoría emergente de la categoría de Resiliencia, nombrada *factores protectores*, éstos mecanismos fueron descritos a lo largo de la revisión bibliográfica, lo cual ayudo a complementar la conceptualización teórica de los procesos resilientes, dando un mayor sentido en la articulación del interjuego entre los atributos y características personales, los mecanismos sociales y ambientales; siendo éstos últimos sub-subcategorías, igualmente emergentes, que tambien fueron narradas en las entrevistas de las dos adultas mayores, dándole sentido a los factores o mecanismos de protección.

- Factores protectores: Según Rutter en 1985 y en 1990, son mecanismos que se definen “*cuando una trayectoria que era previamente de riesgo, gira en dirección positiva y con una mayor posibilidad de resultado adaptativo*” (Rutter 1990; citado por Kotliarenco et col. 1997; p.14). Adicionalmente, afirma que éstos mecanismo manifiestan sus frutos posteriormente al estresor, y son “*influencias que modifican, mejoran o alteran la respuesta*

de una persona a algún peligro que predispone a un resultado no adaptativo” (Rutter 1985; citado por Kotliarenco et col. 1997; p.12). Así mismo, Reichters y Weintraub (1990), citados por Kotliarenco et col. (1997) afirman que los mecanismos protectores pueden ser ambientales como también fuerzas que las personas tienen para adaptarse a un contexto.

- Atributos Personales: Wolin y Wolin (1993) citados por Kotliarenco et col. (1997); hacen referencia a siete características personales: la introspección, la independencia, la capacidad de relacionarse, la iniciativa, la creatividad, el humor y la moralidad. Adicionalmente Suárez en 1997, al estudiar los factores protectores internos, los clasificó en cuatro grandes grupos:
 - *Competencia Social:* Sentido del humor, capacidad de respuesta social: comunicacional, afectiva y empática; la moralidad: “(...) conciencia para extender el deseo personal de bienestar a toda la humanidad” (Jiménez y Arguedas; 2004, p.5) y saber medir el temperamento propio (Grotemberg, 1999; Suárez, 1997; Wolin y Wolin, 1993).
 - *Resolución de problemas:* Planificación y destrezas para producir cambios, iniciativa, autosuficiencia, autoeficacia, autodisciplina, creatividad y capacidad para crear orden del caos. (Suárez 1997; Kotliarenco. 1995; Wolin y Wolin. 1993).
 - *Autonomía:* Identidad, actuar independientemente, locus del control interno, sentido de poder personal, manejo y control de sentimientos e impulsos propios.
 - *Soporte Vital:* se refiere a los “Intereses especiales, metas, motivación para el logro, aspiraciones educativas, optimismo,

persistencia, fe y espiritualidad y sentido de propósito” (Jiménez & Arguedas, 2004, p.6) que se articulan con el fin último de la existencia –S.V- ayudando a que el proceso de Resiliencia pueda concretarse y estructuralizarse. Es pertinente resaltar que ésta sub-sub-subcategoría de la resiliencia – tal como lo plantean los autores-, es una de las categorías principales de la investigación y es considerada – para las investigadoras- como categoría deductiva de la misma, haciendo referencia al Sentido Vital de las dos adultas mayores; por tal razón, durante la Matriz de Resultados (Ver Apéndice A), no se hace mención de ésta como una categoría emergente; sino que más bien, los hallazgos en los relatos pertenecientes al Sentido de Vida, se encuentran en el planteamiento y apartado de las categorías deductivas. Sin embargo, si es necesario plantear, analizar y vislumbrar cómo el Sentido Vital ayuda a dar soporte a los procesos resilientes tal como lo han mencionado Wolin y Wolin (1993) citados por Kotliarenco et col. (1997); y por tal razón dicha postura se tendrá en cuenta en el análisis de los resultados y en la discusión de la presente investigación como uno de los hallazgos más significativos.

- *Mecanismos protectores sociales:* Pueden entender como recursos de la comunidad o de la sociedad como grupos de apoyo en el que se comparta intereses y/o haga parte de la identidad del sujeto; así mismo se puede hacer referencia a los apoyos por ejemplo afectivos y económicos del sistema familiar, tanto nuclear y/o extensa.
- *Mecanismos de mediación:* Los cuales se pueden entender como las variables indirectas de los procesos de protección, las cuales tienen

un efecto catalizador que modificarían la forma en que el sujeto interactúa con la adversidad, la crisis o el factor de riesgo.

- *Modelo compensatorio*: Se combinan aditivamente los factores estresantes con los atributos individuales, donde el estrés puede ser neutralizado o contrarrestado por las fuentes de apoyo a las cualidades personales. (Werner, 1993; citado por Kotliarenco et col.; 1997)
- *Modelo de desafío*: El estrés es tratado como un potencial, cuando no es excesivo; allí la crisis y la competencia “*tendrían una relación curvilínea*” (Werner, 1993; citado por Kotliarenco et col.; 1997, p.14).
- *Inmunidad*: Existe una relación entre estresores y factores protectores. “*Tales modulan el impacto del estrés en calidad de adaptación, pero pueden tener efecto no detectables en ausencia del estresor*” (Werner, 1993; citado por Kotliarenco et col.; 1997, p.14)

1. METODO

0.1 Enfoque y Diseño:

Esta investigación se realizó mediante un enfoque descriptivo e interpretativo el cual se enmarca en un diseño cualitativo, con un método fenomenológico por medio de una entrevista semi-estructurada a profundidad, con la que se lograron reconstruir diferentes narrativas de un fragmento autobiográfico correspondiente a la vivencia de una adversidad en la vida de dos adultas mayores y al proceso resiliente que le siguió.

0.2 Participantes:

Se contó con la participación de dos mujeres adultas mayores, la primera - (P1)- con 66 años de edad, que narró –principalmente- un fragmento violento y doloroso por el cual atravesó en su vida hace un año; y la segunda participante - (P2)- con 77 años de edad, quien narró el duelo que ha vivido por la muerte de su esposo hace tres años. Sin embargo, la adulta mayor (P1) pidió a las investigadoras que se le garantizara el anonimato e incluso pidió que su nombre fuese cambiado por el seudónimo <<Teréscova>>, el cual se encuentra en los datos Socio-demográficos. (Ver Apéndice B).

Se escogieron mediante un muestro no probabilístico por conveniencia; ya que voluntariamente las participantes decidieron colaborar en la investigación y compartir su historia de vida. Quienes fueron representativas en las categorías de análisis para la investigación y adicionalmente, estaban sujetas principalmente a dos características: 1. Atravesaron por una o varias adversidades grandes o pequeñas y 2. Están y/o han vivido procesos resilientes. Contamos con el consentimiento informado de las participantes, el cual describe en detalle el objetivo principal, la justificación y los procedimientos que se utilizaron en la entrevista; con éste las participantes autorizaron el estudio y se cumplió con las exigencias legales respecto a su colaboración. (Ver Apéndice D)

0.3 Instrumento:

Se utilizó una entrevista semi-estructurada a profundidad, la cual contiene en un primer momento un soneto de Luis Francisco Bernárdez llamado: “*Si para recobrar lo recobrado*”; que hace alusión a las experiencias de vida, en torno a las adversidades y a los procesos resilientes que las investigadoras esperaban encontrar en las dos adultas mayores. Éste Soneto se utilizó como preámbulo facilitador para establecer una relación empática con las participantes. En segunda instancia se dio comienzo a la entrevista semiestructurada a profundidad que contiene preguntas relacionadas con las categorías y subcategorías trabajadas; por ende, tienen como propósito profundizar en el significado de la experiencia de

las participantes, sobre la adversidad y los procesos resilientes que ha vivido; como también la manera en que relatan y significan su Calidad de Vida y sentido vital (Ver Apéndice B). Este instrumento fue validado por jueces y la versión que se utilizó en las entrevistas es el resultado de los ajustes sugeridos por ellos. Por último se encuentra una encuesta de datos socio-demográficos de las participantes, los cuales fueron utilizados solamente para el análisis de los resultados y son confidenciales.

0.4 Procedimiento:

La presente investigación se dividió en 8 fases, las cuales serán descritas a continuación:

Primera Fase: Planteamiento del problema

En un primer instante se discutió el tema a tratar, teniendo en cuenta los intereses de cada una de las investigadoras, que confluían en el tema de resignificar el valor del adulto mayor en la cultura Colombiana; a partir de allí se fue decantando la pregunta de investigación, en compañía del director de tesis, concluyendo que la investigación tendría como eje tres temas fundamentales; cuya pertinencia social y relevancia disciplinar prevalecieron: Resiliencia, Sentido vital y Calidad de Vida. Se decidió conservar el interés por los adultos mayores, la vejez y el envejecimiento gracias a las experiencias previas del trabajo en el Voluntariado Javeriano y en el Énfasis en Biografía y Sentido Vital. Desde éste momento se estableció, la pregunta de indagación, el título y los objetivos.

Segunda Fase: Revisión Teórica

Se realizó la revisión teórica, empezando por el tema de vejez y envejecimiento, respecto del cual se revisó el Estado del Arte de Vejez en Bogotá desde 1990 hasta el 2000, así mismo se hizo una revisión de la “Política Pública Social para el Envejecimiento en el Distrito Capital 2010 – 2025”. Estos

documentos permitieron ver como se ha concebido al adulto mayor a través de los años. También se revisó bibliografía de diversos autores que han estudiado el envejecimiento y la vejez en sus diferentes dimensiones, lo cual permitió tener una comprensión más amplia. Seguidamente se consideró bibliografía de la Resiliencia, Sentido vital y Calidad de Vida, a fin de precisar las categorías deductivas.

Tercera Fase: Elección del instrumento

Después de realizar la respectiva revisión teórica, construir los objetivos y la pregunta problema, se abrió paso para escoger el instrumento más pertinente con la pregunta de investigación, y con el acompañamiento del director, se encontró que la herramienta más apropiada para indagar sobre las categorías era la entrevista semi-estructurada.

Cuarta Fase: Contacto con los participantes y aplicación de los instrumentos

Antes de comenzar las entrevistas, se realizó el consentimiento informado con el fin de efectuar el acuerdo escrito con las participantes para autorizar su participación en el trabajo de grado; de ésta forma conocieron el objetivo general y los procedimientos de la investigación, teniendo la libre elección de participar o no en la investigación (Ver Apéndice D).

Al encontrar a las dos adultas mayores que cumplían con las dos características principales y que de forma voluntaria decidieron participar en la investigación -por medio del consentimiento informado- compartiendo aquella experiencia de vida; no se consideró necesario seguir buscando otros participantes, ya que de inmediato se prosiguió a realizar la entrevista semi-estructurada con cada uno de ellas. (Ver Apéndice B).

Antes de realizar la entrevista se leyó a las participantes el soneto de Luis Francisco Bernardéz, después se les preguntó si habían atravesado por una experiencia similar; lo cual ayudó a entablar un escenario afectivo, respetuoso y

empático para hablar sobre el hecho de haber vivido una o varias experiencias dolorosas. Los significados que las participantes construyeron a partir de esas experiencias ayudaron a comprender a las investigadoras los diversos procesos resilientes, las transiciones por los cuales atravesó y la manera en que percibe hoy en día su Calidad de Vida y su sentido vital. A partir de esto se les preguntó a las participantes si deseaban responder a la encuesta socio-demográfica, con el fin de profundizar en otros aspectos relevantes de su vida para análisis de la investigación.

Es pertinente resaltar que se registró la información con una grabadora de sonido –la cual fue permitida usar a las investigadoras por parte de las participantes, en el momento en que firmaron el consentimiento informado-, ya que ésta permitió conservar, registrar y escuchar nuevamente la entrevista, con el fin de comprender lo expresado por cada una ellas y posteriormente hacer las transcripciones de las dos entrevistas.

Sexta Fase: Sistematización de los resultados

Se realizó una matriz la cual contiene categorías, subcategorías y sub –sub categorías; en cada una de ellas se encuentran las respuestas más concernientes y relevantes de los participantes; ésta estructura y distribución categorial -como también la clasificación de las respuestas en cada una de ellas-, permitió a las investigadoras no solo revisar las entrevistas y realizar el análisis, sino también darle un sentido y significado a las mismas; con el fin de comprender e interpretar los relatos de cada uno de los participantes. (Ver Apéndice A)

Séptima Fase: Análisis de los resultados.

Partiendo de la matriz descrita anteriormente se elaboró el análisis de los resultados, el cual permitió evidenciar, analizar, desglosar y comprender los relatos y narraciones de las dos adultas mayores participantes; esta interpretación

tuvo como ejes principales la comprensión o visión de las categorías de Resiliencia, Calidad de vida, Sentido vital.

Octava fase: Discusión

Con base en los resultados encontrados, se realizó el análisis de los mismos, a la luz de los planteamientos teóricos, lo cual permitió constatar, reafirmar y debatir los planteamientos propuestos por algunos autores en relación a las categorías principales y las categorías emergentes.

Al igual, se logró dar cuenta de cómo el objetivo general se logró llevar a cabo desde el momento en que se tiene contacto directo y se realizó la entrevista a las dos adultas mayores. Para así después, con una lectura detallada, y un análisis minucioso del los relatos y narraciones de las entrevistadas, las investigadoras creen relevante mencionar, que así mismo, los objetivos específicos, propuestos en la investigación, fueron también, no solo un lineamiento para la forma de razonamiento, de comprensión y de entendimiento de las narraciones para llevarlos a su realización misma; sino que también fue una forma de valorar y aprender de las experiencias relatadas de las dos adultas mayores.

Novena fase: Retroalimentación a los participantes

Con el fin de responder al compromiso ético que se asume en el momento de realizar una investigación, se realizó una retroalimentación a las dos adultas mayores participantes, donde se expusieron las principales conclusiones de la investigación y lograron evidenciar, cada una de ellas, como significan su CV y SV, después de haber vivido un proceso de resiliencia en torno a la adversidad o dificultad por la cual atravesaron.

2. ANALISIS DE RESULTADOS

Se presentan los hallazgos que se obtuvieron a partir de la lectura y el análisis categorial detallado de los relatos que surgieron en las entrevistas semi-estructuradas de las dos adultas mayores (Ver Apéndice C).

La sistematización de los hallazgos fue inicialmente posible gracias a una matriz de resultados donde se consiguieron los fragmentos significativos de cada una de las entrevistas de acuerdo con las categorías y subcategorías de análisis; ello permitió encontrar relaciones intra-sujetos y luego una contrastación intra-sujetos entre categorías para los cual fue muy útil hacer una codificación axial entre categorías y subcategorías. Aunque como se mencionó más arriba las participantes que decidieron colaborar con la investigación son dos mujeres adultas mayores de 66 y 77 años de edad, las cuales se han visto enfrentadas a lo largo de su vida a diferentes adversidades; sin embargo los relatos de ellas y las entrevistas estuvieron direccionados a comprender una crisis en particular.

Se comenzará por la categoría principal **Sentido de Vida**, esta contiene el significado y el soporte interno de la existencia de todo ser humano, lo que se evidenció en las narraciones de las participantes al mencionar cual ha sido y sigue siendo la razón de sus vidas, puesto que ésta ayuda a direccionar y acoplar no solo su construcción, sino también la transformación de sus propios proyectos y planes ante adversidades y momentos de crisis; los cuales han sido y están en proceso de resignificación gracias a que han sido guiados por su sentido vital.

Se encontró un punto en común entre las dos participantes en cuanto a su Sentido Vital, ya que para ellas la razón principal que tienen para vivir está direccionada al servicio y hacia la ayuda a los demás; sin embargo, lo entienden y lo viven desde perspectivas diferentes, es decir:

Para la participante 1 (P1) se hace menester ayudar a las personas desde su labor como médica, en la campo de la salud y desde el servicio social: “(...)

para mi mis sentimientos de solidaridad son los más importantes y permanentes” (P1), a partir de lo anterior se logró evidenciar que sus proyectos de vida, como su profesión y su trabajo actual, estuvieron y están direccionadas por una vocación de servicio; mencionándolo en la búsqueda para obtener nuevos conocimientos a través de la medicina para prestar servicio y extender el bienestar a las personas, siendo ésta la razón fundamental que tiene de ser médica. Así mismo, este sentido vital se hace importante dentro de su contexto familiar, desde la forma de relacionarse con ellos, sea desde lo afectivo, lo económico, desde la salud, etc: *“La razón que tengo para vivir fuera de mi salud es ayudar a mi familia, ayudar constantemente a mi familia con la palabra con las emociones, con la salud, con dinero si es que lo puedo hacer también lo estoy haciendo (...)”* (P1).

Lo anterior tiene concordancia con la participante 2 (P2), ya que ella también considera que servir a los demás desde el amor y la afectividad es su razón principal de vida, compartiéndolo y expresándolo con su familia y con las demás personas que están a su alrededor, fundándose -en este caso- en principios religiosos y de fe en torno al compartir y al cuidado a los otros: *“Mis nietos... mis hijos y ahora mi bisnieto, que me ha dado tanta alegría, es la razón de mi vida. (...) la familia, eso es el móvil de mi vida.”*(P2), afirmando, *“Me gusta, y me gusta si puedo colaborarles le colaboro, si puedo ayudar en alguna cosita... pues muy poco, pero en lo que pueda, hasta donde sean mis capacidades les puedo ayudar en algo (...). Es muy gratificante... aunque sea poner un granito de arena, por ejemplo darle un dulce a un nieto, un detalle.... Ver la cara del niño que le agradece a uno, y eso me hace feliz. (...) el amor es lo principal en la vida. Donde hay amor se perdona, sin amor no se puede perdonar...”* (P2); al ser gratificante.

Lo anterior evidencia como las dos participantes se han auto-asignado su sentido vital, para toda su existencia, poniéndolo cada día en marcha, para poderlo realizar y encaminándolo por medio de su voluntad y a partir de los planes, a corto plazo, y proyectos, a mediano plazo.

Por tal razón, es en este punto que surge la importancia de mencionar los **proyectos de vida** porque han sido estos los que permiten aterrizar los propósitos vitales. Son entonces, los proyectos aquellos que permiten aproximarse e incluso realizar metas a mediano plazo. Las dos adultas mayores participantes, han logrado realizar varios proyectos y otros han cambiado a lo largo de sus vidas; pero todos ellos, como en la suma de vectores de igual forma ayudaron a la construcción actual de su forma de vida, el entendimiento de la misma y por supuesto a la consolidación y realización de su sentido vital, y como se verá en breve, a la cimentación de la actual calidad de su vida. Se encontró que para la P1 durante su vida, ha sido primordial el estudio y la constante construcción de nuevos conocimientos, para dar fortaleza y direccionar su Sentido Vital: *“Entonces yo decía yo tengo que buscar otros conocimientos para seguir prestando mis servicios de salud pero de otra forma entonces me metí a estudiar medicinas alternativas”* (P1).

Durante la entrevista pudieron verse dos proyectos específicos actuales. El primero tiene que ver con la sanación de su propio cuerpo, ya que considera que al no estar bien consigo misma, le es imposible sanar y transmitir salud a los demás. Este es un proyecto que hace menester presencia en su vida ayudando a la realización de su Sentido Vital: *“A parte de la casita el único proyecto que tengo en mi vida es sentirme bien con mi cuerpo sanarme porque (...) A mí me ha fascinado trabajar toda la vida en la parte clínica, en la parte de urgencias, entonces yo llegue ya los últimos años a trabajar muy duro de día y de noche, yo lo único que quisiera era recuperar mi salud, (...)mi proyecto de vida en adelante es sanarme hee porque considero que yo no puedo dar afecto yo no puedo dar cariño, yo no puedo dar salud, sino estoy bien, (...) yo no puedo ser solidaria ni con mi familia ni con los demás y si personalmente yo no estoy bien, entonces yo he pensado primero en mi salud para seguir ayudando.”* (P1). A partir del anterior relato, se hace evidente cómo la concepción que tiene sobre el cuidado y la sanación de sí misma como proyecto esencial, influye significativamente para que sienta, que está siendo consecuente con la manera en que asume la responsabilidad de realizar y direccionar su Sentido Vital.

El segundo gran proyecto que tiene desde niña, es la construcción de su casa de campo, no obstante la adversidad por la cual atravesó, la llevó a reconsiderar la forma cómo la había idealizado y la utilidad que le quería dar; puesto que al darse cuenta de la falta de seguridad en el pueblo en donde está construyendo su casa y la lejanía con la ciudad en relación al contacto constante con los médicos que visita, hace que este proyecto pasara a un segundo plano y ahora privilegie su salud y asuma como uno de sus procesos resilientes la condición de adulta mayor, donde reconoce que es mejor para su seguridad y bienestar estar en contacto constante con su familia y con sus médicos, y por, tanto ser consecuente en vivir en la ciudad. A pesar de ésta decisión sigue siendo muy importante para ella seguir adelante con el proyecto de su casa, como medio para encontrar tranquilidad y como se verá en breve, a la cimentación de la actual calidad de su vida. *“Yo siempre había tenido el concepto del, de la casa de campo, como aquella casa con espacios abiertos y todo eso como muy romántico.” “(...)y a mí me llamaba la atención ese clima (...)porque yo decía si yo algún día llego a crecer y llego a ser alguien y tengo una capacidad económica es en este pueblo en el que me gustaría tener una casa, (...)entonces yo soñé con eso, y ahora que veo que se está haciendo, como es eso yo en algún momento pensé en ese proyecto de mi vida estando muy joven, y entonces eso se dio porque fuera de eso el proyecto que yo me puse de niña fue estudiar y salir adelante”* (P1). Ella resignificó éste proyecto de vida a partir de la adversidad por la cual atravesó. Evidenciándose en el proceso transicional por el cual la adulta mayor ha pasado y por la forma en cómo asumió éstos cambios haciéndolos parte de nuevos comienzos, constituyente de sus procesos resilientes.

Por otro lado la P2 desde el momento en que murió su esposo, sus planes y proyectos han resurgido después de un largo tiempo de no haberlos podido cumplir por los cuidados que requería su esposo; por medio del apoyo y la ayuda de su familia: *“después de muerto mi marido, cosas que yo no tenía en mis planes, me han resurgido”* (P2), lo anterior hace referencia al hecho de viajar a Europa, el cual era un proyecto conjunto con su esposo: *“(...) yo siempre pensé ir a Europa y tenía planeado ir con mi esposo a Europa, y tenía inclusive visa para ir a Francia,*

pero no se pudo porque él había sido operado del corazón y entonces el médico dijo que él no resistía un viaje tan largo ... entonces nos cambiaron para ir a Argentina, que es más corto (...) (P2)”, pero después de la muerte de él, sus hijos, fuente de recursos social, afectivo y económico, fueron quienes se encargaron de ayudarla a realizar sus proyectos que habían quedado pausados, *“yo quería siempre... a Europa y de Europa siempre a Paris, era mi... mi... sueño grande era conocer Paris... yo cualquier cosa de Paris ahí mismo yo quedaba... sino, no sé, pero toda la vida había sido mi... y sin embargo he ido a Europa dos veces, en dos ocasiones me han mandado mis hijos.”* (P2). Sin embargo, éste no se cumplió de la manera en que ella lo esperaba, puesto que siempre quiso realizar estos viajes con su esposo, viéndose transformados a partir de su adversidad; durante la entrevista hace a referencia que el cumplimiento de éste proyecto, fue necesario en su vida ya que visto en perspectiva retrospectivamente, ella aprecia que gracias a éste pudo encontrarse con su familia, ir al matrimonio de uno de sus nietos y conocer a su bisnietos. Más cuando aún ella creía no poder viajar por problemas económicos pero sus hijos fueron quienes le han pagado los viajes y se constituyen ahora en su fuente principal de recursos.

Así mismo, sucedió con los proyectos que surgieron a partir de la muerte de su esposo, algunos de éstos cambiaron, por ejemplo: después de su muerte pensó en irse de la casa donde vivió con él a una casa más pequeña, sin embargo actualmente siente ganas de seguir viviendo en la casa donde vivió toda la vida con su esposo; esta nueva decisión y disposición para afrontar la ausencia de su esposo, hace parte de sus procesos *resilientes* que implican un *mejoramiento*, ya que para ella se convierte en una ganancia – a partir de una pérdida- no solo permanecer en su hogar, con su hija y sus nietos, sino tener un espacio amplio donde puede compartir la navidad y hacer reuniones con su amplia familia, dándole razón de peso a Sentido de Vida: *“Yo pensaba irme de este apartamento a uno más pequeño... pero bueno no se pudo. (...) Porque alguna cosa les pasó, ella es viuda también, murió el esposo un mes antes que el mío, entonces... bueno se le presentó alguna dificultad, y entonces, que mejor que estar aquí en la casa a la orden”*, es así como la P2 decidió conservar su vivienda compartiéndola

con una de sus hijas y sus nietos, quien pasaba en el mismo momento por el duelo de su esposo, lo cual fue un apoyo mutuo muy importante para ir elaborando procesualmente su duelo; esta compañía, fuente de su recursos sociales más cercanos, la ha ayudado afrontar la muerte de su esposo y a mitigar la falta que ha hecho su pareja; de esta manera constituye un soporte importante y una solidaria manera de ir elaborando procesualmente su duelo, de ésta manera – como se verá más adelante en la génesis de las transiciones- reconoce que ha podido adaptarse a las experiencias dolorosas sea acompañada o sola, lo cual es una forma de vislumbrar procesos resilientes.

Las dos adultas mayores no solamente han realizado, adaptado y asumido a lo largo de su vida, no solo los cambios de sus proyectos en dirección a la realización de su Sentido Vital, sino que también sus **planes de vida**, ya que éstos se han puesto en marcha y se han concretado desde la cotidianidad para afianzar sus proyectos.

Estos planes y proyectos se evidenciaron en P1 desde su infancia, quien a partir de sus intereses se propuso llevar a cabo pasos consecutivos desde joven, estos planes le dieron soporte a uno de sus proyectos Vitales. En relación a lo anterior menciona: *“Los planes de mi vida cuando fueron a través de mi vida fueron la constancia, la disciplina, (...) yo misma me fui a matricular a ese colegio porque me habían dejado de vacaciones ahí y me iban a recoger y cuando me fueron a recoger dijeron la niña no se quiere ir, porque ella fue a matricularse al colegio, entonces yo me matricule en ese colegio, en el colegio que era anexo a la casa cural e hice cuarto de primaria”* (P1).

Este plan lo realizó por medio de recursos educativos relacionados con la medicina -como lo dijo en su sentido de vida-, la ayudaron a construir paulatinamente nuevos proyectos relacionados con otras formas de comprender la curación y sanación, ya que años después encontró un significado relevante a la medicina alternativa para darle un valor diferente al ayudar a las personas, considerando que ésta tiene mejores maneras curativas y preventivas para ayudar a las personas: *“yo hice 5 semestres de medicina alternativa porque quería, yo*

decía si yo quiero atendiendo en salud no quiero seguir haciéndolo como lo venía haciendo, formulando pepas y cosas que intoxican (...) no me gustaba el manejo crónico los pacientes porque yo veía que esa medicación si quitaba un dolor le producía otros problemas, que gastritis, que daño renal, otros problemas.”(P1).

La P1 al hacer referencia a los recursos que ha utilizado, como forma de planificación para la construcción y cumplimiento de uno de sus proyectos de vida, como lo es su casa de campo, comenta: *“yo ese proyecto de vida lo llevo cinco años haciéndolo. Yo con mi pensión, con mis primas y eso, entonces la gente dice usted por qué no..., porque no tengo plata. Porque yo simplemente lo he pagado a punta de puchos y el señor que yo tengo allá me trabaja así, hágame aquí este pedazo, acá esto vale tanto, eso se me ha incrementado los costos terriblemente pero nadie sabe lo que me gozado yo eso.”* “(...) y he contado con, con el apoyo de una cooperativa a la cual estoy afiliada, casi soy cofundadora de Coomeva. Entonces ellos han sido muy amables conmigo, con todos los socios, lo importante es que uno tenga un historial crediticio aceptable, bueno, entonces no he tenido problemas con eso.” (P1). El ir pagando, e ir invirtiendo poco a poco en su casa de campo se pueden llegar a considerar planes que se ha propuesto y que ha venido realizado a corto plazo por medio de diferentes recursos económicos y sociales, constituyéndose en cimientos para los proyectos y, más allá, del sentido y la Calidad de la Vida.

Actualmente la P1 menciona, en torno a los **planes**, que se concretan paulatinamente en su cotidianidad la manera en que continuamente está ocupándose y velando por su salud, desde diferentes formas de afrontamiento, los cuales lleva día tras día con el fin de mejorar su salud – como un forma construir parte importante de su gran proyecto de vida-: *“entonces vivo trabajando eso en mi a través de la lectura, a través de comportamientos sanos, a través de las terapias que hago porque últimamente hice una cosa que se llama diamagnetismo (...)tiene la cualidad de que uno puede auto sanarse, puede ponerse los imanes y yo me pongo mis imanes y mis cosas y voy a la otra medicina y voy a mis otras medicinas, (...)son medicinas integrativas, paliativas, que ayudan en lugar de*

intoxicarse uno con pepas y ayudan y están en boga las medicinas alternativas” (P1).

Mientras que para la P2 se identificaron como **planes**, algunas formas de realizar y concretar sus proyectos, no necesariamente el viajar por Europa en el sentido más sencillo, sino disfrutar de la compañía y del encuentro de toda su familia: *“Disfrutar a toda mi familia, me encanta la navidad porque están aquí todos conmigo, pasando la navidad, yo les hago el árbol lindo, y disfruto la navidad con todos, todos vienen, entonces para mi es una alegría que estén aquí visitándome”* (P1). Estos planes también se pueden considerar como hechos o pasos concretos, primeros segmentos de proyectos más ambiciosos, de su sentido y calidad vital; los cuales, actualmente, se mantienen a lo largo de su vida buscando y recibiendo compañía y apoyo familiar.

Entre los recursos de que se dispone para la realización de sus **planes y proyectos**, ella durante la entrevista, habló de cómo está conformada su familia, las investigadoras pueden comprender como ellos son su principal fuente de recursos personales y económicos; ya que han sido la herramienta principal de ayuda, de apoyo, de protección y de compañía, para llevar a cabo tanto sus proyectos como sus planes: *“Pero entonces ahí me armaron mi viaje divino... entonces... me fui al matrimonio y no solo conocí Paris, sino conocí todas las partes que no había conocido la primera vez, en el primer viaje... y así ellos me consienten muchísimo y me dan... y me dicen que si yo quiero ir a tal parte... bueno, se me han presentado cosas inesperadas, que jamás pensé que se fueran a presentar así, son inesperadas... (...) entonces mis hijos, dijeron: <<no mamá, tiene que ir a Europa>> (...) me armaron mi viaje divino... entonces... me fui al matrimonio y no solo conocí Paris, (...) y así ellos me consienten muchísimo y me dan... y me dicen que si yo quiero ir a tal parte... bueno, se me han presentado cosas inesperadas, que jamás pensé que se fueran a presentar así, son inesperadas...”* (P2). Es así, como a partir de su relato, se puede concluir que la P2 ha realizado sus proyectos y planes gracias principalmente a los recursos sociales, a la red familiar que la rodea y soporta.

La siguiente categoría de análisis hace referencia a la **calidad de vida**, la cual depende de la satisfacción adecuada de necesidades, las participantes 1 y 2 consideran y valoran su calidad de vida como buena, puesto que han podido no solo satisfacer las necesidades de toda la vida y aquellas que van trayendo los años, sino también las que han surgido a partir de las adversidades. Esta valoración favorable que hacen de su Calidad de Vida entra en concordancia y en estrecha relación con la realización progresiva de su Sentido Vital, ya que dicha valoración subjetiva se genera a partir de la percepción sobre la aproximación sucesiva a la consecución de sus objetivos propios y la autorrealización personal. Esto también se debe a que sus *procesos resilientes* las han llevado a vivir transiciones propias que brindan la oportunidad de asumir sus momentos de crisis dentro de su vida, encontrarles un valor significativo en su Sentido Vital y por ende realizar poco a poco una balanza donde el mejoramiento cobra mayor peso y permite ir haciendo un aseguramiento de su Calidad de Vida, dentro de lo que cada una considera como **satisfactores**.

Veamos entonces como las participantes evalúan su propia Calidad de Vida – CV-: *“Calidad de vida para mi es, primero tener un techo, tener capacidad de pago de vivienda arriendo o comprarla, tener ingresos que me ayuden a tener una buena nutrición y garantizarme un buena salud, no solo corporal sino mental y espiritual (...)”* (P1).

La participante 2 comprende la CV, de la siguiente forma *“Bueno Calidad de Vida, yo creo es vivir sin muchas necesidades económicas... y pues estar alegre y ser un poquito optimista y no ser pesimista y si hay cosas malas pero no es que todo sea malo”* (P2), valorando la propia de la siguiente manera: *“No si yo no me quejo, la Calidad de mi Vida es muy bien, gracias a Dios no me hace falta nada, no me hace falta cariño, siento que me quieren y qué más quiere uno en la vida... que más”* (P2). Inclusive P2 compara su CV, con la de otras personas en condiciones de vulnerabilidad, haciendo que se sienta satisfecha y agradecida: *“pongamos las dificultades que cada día aparecen en todo momento, que se inundaron sus casa, que quedaron sin nada, que quedaron en la calle; entonces*

uno dice: <<vea, como uno está muy bien >>, con esas situaciones tan tremendas, que uno tiene que pensar un poquito en esa gente, realmente uno es privilegiado.” (P2).

De esta manera se evidencia que la Calidad de Vida de las adultas mayores participantes, es valorada por rasgos como los afectivos, espirituales, económicos y de salud. Estas características son relacionales no solo con las consecuciones de sus proyectos vitales, sino que también con el significado profundo que hacen de sus vidas.

Lo anterior parte de la evaluación favorable que realizan de manera subjetiva las participantes teniendo en cuenta sus experiencias, por medio de sus valores y expectativas personales, donde puede encontrarse la sub- categoría de **Bienestar Subjetivo**, la P1 argumenta: “(...) llevo 4 años y medio recuperándome de mis ojos, he tenido problemas serios en mis ojos, con compromiso de la agudeza visual severa, pero este año estoy muy mejor gracias a Dios, yo termine un trasplante de córnea de uno de mis ojos, tengo un diagnóstico de síndrome de ojo seco severo, y eso es terrible el manejo de eso, pero de estos 4 años y medio este es el que mejor me estoy sintiendo (...)” (P1). La anterior textualidad indica que uno de sus proyectos de vida nace de la necesidad de satisfacer sus problemas de salud, sin embargo, evalúa su calidad de vida como óptima, pero este proyecto de vida busca satisfacer una carencia vital y fundamental para seguir adelante con la realización de su Sentido Vital. Actualmente para la P1 sus **necesidades** han cambiado, sintiendo que con el pasar de los años ella necesita cuidarse tanto física como mentalmente, girando esta Necesidad en tono a la Protección: “yo considero que la mente es consciente y el cuerpo es consciente y yo tengo que atender esas dos cosas y siento que el cuerpo siga el pensamiento” (P1).

Así mismo, habla sobre la necesidad de seguir adelante con su casa de campo –PV- , lo que muestra que la P1 tiene en este momento de su vida la necesidad terminar sus proyectos y tener un espacio de esparcimiento y libertad

como lo menciona Max-Neef con la Necesidad del Ocio: “(...) yo pienso que a cualquier edad la ciudad cansa y entonces uno necesita como salir a otros espacios y relajarse”.

En las subcategoría de Calidad de vida pueden encontrarse los **satisfactores** significativos para ella, cuando hace referencia a la satisfacción vital que siente en torno a su ámbito laboral: “hice prácticamente una consulta gratuita pues lo que me pagaban no compensaba con lo que yo invertía ni nada pero eso me causo una satisfacción increíble... (...) Porque yo llegaba de ver esas miserias, y esa hambre y esas necesidades de la gente y yo llegaba a observar mi vida y me consideraba que yo vivía en un palacio, porque esas cosas que uno lo tiene todo a través del trabajo del sacrificio y de pronto como que reniega yo que aburrimiento, ¡no! Eso me servía para reconfortarme y darme cuenta que yo estaba muy bien comparada con la gente que yo tenía que atender.” (P1).

De otro modo se refiere y recalca que tiene una satisfacción personal por haber logrado la consecución de sus objetivos, influenciando la forma en cómo valora su CV: “Entonces el éxito mío ha sido el aceptar cosas sin hacerme ilusiones de lo que va dar resultado (...) pues sentimientos de satisfacción de verdad de satisfacción de haber podido hacer todo lo que me propuse hacer.” (P1). Puesto que piensa, que ella es la persona que puede construir, elaborar y orientar su bienestar: “yo soy responsable de mi bienestar dependiendo de lo que pienso, soy lo que pienso, soy lo que siento y soy lo que como.” (P1).

Mientras que la P2 evalúa el bienestar subjetivo relacionado principalmente con sus valores y expectativas personales y sociales: “Se han acabado los valores... (...) El respeto (...) pero en mi época, la mujer era muy dedicada al hogar... entonces, era muy diferente a todo, a sus hijos, a su hogar, ahora tiene cosas buenas como no tan favorables. Ahora no es libertad sino libertinaje”(P2) mostrando que “En lo afectivo lo tengo todo, en lo económico me hace un poquito más”(P2), encontrando la mayor satisfacción con lo que le da a los demás en su sentido de vida, “Si, porque si uno no tiene Dios, ni amor de la gente, primero de

los más allegados a uno, no... y yo sé que digamos fuera de mis hijos y mis nietos y mi familia y mi nuera, yo siento que mucha gente me quiere también, porque me llaman las amigas: <<que no sé qué, que nos hiciste falta>> o cuando sales de Colombia me llaman a saber cómo estoy...” (P2).

De esta manera siente que ha satisfecho la mayoría de sus necesidades a lo largo de su vida, siente que realmente lo que ha buscado y se ha empeñado en conseguir con esmero lo ha obtenido: *“No pero que más yo lo tengo todo...tengo cariño de mis hijos, que es lo principal, de mis nietos que me quieren todos, todos me quieren, a veces estoy triste porque alguno es indiferente, uno... uno por allá...pero mis hijos me dicen <<pero mamita pero porque te molesta si tienes el cariño de todos los demás y todos te queremos tanto, no te preocupes por eso>>, entonces por eso yo no me preocupo, porque tengo todo lo demás en la vida.” (P2).* Es evidente ver como su Sentido Vital está fundado en el amor y que por esto su mayor **satisfacción** está ligada estrechamente con este, *“(...) no me hace falta cariño, siento que me quieren y qué más quiere uno en la vida... que más, (...) eso lo llena a uno de alegría, eso da mucha alegría de que sientan amor por uno, porque como dicen uno no es monedita de oro... entonces si le cae bien a unas personas, uno está feliz de que cayó bien” (P2).*

Se puede decir que la P2 valora positivamente su vida porque con el transcurrir del tiempo, ella ha aprendido afrontar las experiencias vitales dolorosas y recibir con amor, y en agradecimiento a su fe, aquellas circunstancias positivas que brindan la posibilidad de poner en nuevas perspectivas los momentos de crisis: *“Pues lo que se va presentado en la vida ¿no?, porque en la vida siempre se van presentando cosas buenas, muy, muy buenas, entonces uno tiene que mirar lo bueno que se le está presentando, lo bueno, que dicha; <<bueno no me hace falta nada bendito Dios, no tendré lo que tuve en otra época, que tuviera ahorita mucha plata, pero no importa, no me hace falta nada>>. (...) –incluso refiriéndose a pérdida económicas refiere-: (...) y bueno se perdió y se perdió bastante y hemos perdido mucho, pero mientras haya paz y tranquilidad que importa, eso es lo que tiene que tener un país... tranquilidad...” (P2).*

Las investigadoras consideran que, aunque la P2 realiza de manera óptima la valoración de su Calidad de vida, que según ella, gira en torno a lo afectivo y lo económico, considera que <<podría estar mejor económicamente>>, ya que al tener más dinero podrá realizar planes de vida que dejó atrás cuando su esposo murió, como por ejemplo ir al restaurante de su hijo en la 85, pero que por cuestiones de salud – vértigos- conjugado con la falta de transporte, considera que con más dinero podría tener un recurso adicional para seguir realizando actividades que le gustaban y que en cierto modo guían sus Proyectos de vida, como lo es el compartir constantemente con su familia. Al respecto piensa, y mencionándolo con humor: *“No es mala pero la puedo mejorar... si compro la lotería (...) fuera de eso mejoro mi Calidad también y me compro un carro con chofer...”* (P2) *“ni me falta nada, solo que yo soy un poco exigente y me gustaría tener un carro con un chofer”* (P2). Las investigadoras señalan como relevante mencionar que éste fragmento del relato lo dice con humor, ya que éste **factor intrapsíquico** se relaciona con las categorías emergentes que surgieron a partir de las narrativas de las dos adultas mayores, las cuales se expondrán más adelante en torno a los **factores protectores** que, algunos autores formulan, están como pilares de la **resiliencia**; es ésta manera, una de las formas en que se pueden evidenciar *procesos resilientes* en la participante, ya que al decirlo con humor, al no preocuparse y al no ver como un problema la falta de chofer; da a entender que ha asumido esos cambios en la cotidianidad de su vida después de la muerte de su esposo, por lo que a su vez hace soportables real las lógicas, en ocasiones incómodas y restrictivas de sus nuevas situaciones y roles que ha venido asumiendo.

La siguiente categoría principal es **Resiliencia**, entendiéndola como un proceso que se da cuando una adversidad se convierte en ocasión de mejoramiento en la vida de una persona (Trujillo, Comunicación personal, 24 de Agosto, 2010); este **momento difícil**, es una de las subcategorías de la resiliencia, a lo cual, las investigadoras dieron en nombre de **Adversidad**.

La P1 la narró con detalles y se mostró abierta y con disposición para hablar sobre el tema, “(...) ese proceso impactante fue el año pasado más o menos a mediados de junio de, el 28 de junio del año pasado (...) entonces timbraron y entonces mi hermana dijo: <<ah, llegó alguien por una sudadera, ya vengo hermana>>, me dijo. Y yo me quedé viendo la televisión... cuando de pronto siento es algo frío en mi frente y era una pistola que me estaba apuntando ...entonces volteo a mirar y era un señor desconocido y me dijo “esto es un atraco, levántese, la casa está rodeada”... Entonces me llevó hacia el cuarto de ellos, mi cuñado estaba de pie atado de pies y de manos y él me llevó allá con la pistola. (...)Entonces en todo caso ahí fueron como dos horas y media en esa búsqueda de la caja fuerte revolcaron todo, todo eso y nadie llegaba ¡imagínese nadie llegaba! Y como él me dijo que todo estaba rodeado dijo todo esto está rodeado de los nuestros ¡imagínese!”... “Mi cuñado se va es a poner a pedir auxilio por la ventana que auxilio ¿no? ¡Pues no! Cuando sentimos es que se abre esa puerta y sale con el revólver disparando ¡casi me mata! Le disparo a él hizo un disparo entonces cuando yo vi que él se fue al ventanal el tipo y él se resbaló cayó y luego se metió la mano para sacar el revólver dije: “yo mató a mi cuñado” yo cerré los ojos y yo salí corriendo para unas escaleras”... “(...) fueron momentos difíciles fueron tres personas de la tercera edad que hubieran podido morir en ese momento y nadie se da cuenta...” (P1). Por tal razón, su gran proyecto de niña, no solo el construir, sino vivir en su adultez mayor en aquella casa de campo, se transformaron con la llegada de ésta crisis; sin embargo, se hace evidente que gracias a sus procesos resilientes ella no ha abandonado la idea de construir su casa allí, con esperanza en el país y en el campo, no como la desesperanza que podría suponerse a la luz de los acontecimientos que narra, pero sí el hecho de vivir en aquel pueblo y buscar de alguna manera que su casa este más segura, puesto que dentro de sus cambios ella considera que ahora es más desconfiada, con las personas, lo cual es una manera de adaptarse y afrontar la inseguridad característica en nuestro país. Y sin dejar dicho proyecto de lado, privilegia su salud y seguridad asumiendo nuevos planes de acción y las exigencias de la

situación, lo cual, está en concordancia con los nuevos comienzos (Brigdes, 1982) pertenecientes a las transiciones resilientes.

Las investigadoras percibieron que a la P2, aún le cuesta y le es difícil hablar sobre su adversidad, lo que lleva a pensar que puede estar atravesando – desde la concepción transicional de las categorías deductivas de la investigación– por una **Zona Neutral**; esto no quiere decir, que la adulta mayor no esté a su vez asumiendo nuevos comienzos, ya que una transición no puede negar en sí misma a la otra, en torno a los múltiples y diversos cambios en relación a las diferencias situacionales cotidianas y emocionales que se evidenciaron a partir en las entrevistas. El relato de su adversidad poco explícito y más bien breve, y aunque gustosamente comentaba los hechos con las investigadoras no hacia específico el evento. *“La muerte de mi esposo, (...) hace tres años se murió (...)”* (P2).

Con respecto a la sub- categoría **transiciones** se encontró, que cada una de las participantes ha pasado por diferentes transiciones a lo largo de su vida y que actualmente -a partir de la adversidad que pasaron- trajeron consigo diferentes cambios, los cuales pasaron por diferentes fases y momentos consecutivos entre sí. La primera de las subcategorías son los **momentos finales**, entendiéndolo desde la desvinculación de sus roles ante las situaciones, pasando por una transición de asumir: un antes y un ahora; durante la narración de la P1, se logró encontrar como ella después de vivir aquel momento traumático, pasó y está pasando por los momentos transicionales, empezando por los momentos finales. Es así como habló sobre lo difícil que fueron los días siguientes al suceso *“(...) yo estuve muy parca después de eso estuve muy silenciosa... (...) después no pudimos dormir, al otro día tuvimos que ir a Fusagasugá allá al sitio ese donde lo llaman a uno a la fiscalía a dar los datos” - “(...) y después me enfermé después de eso me enfermé terriblemente, entonces y los miedos porque el problema de eso es que aunque yo estuve tranquila después me cogieron unos miedos terribles.”* (P1), después de estos momentos - *“(...) empecé a hacer lo que normalmente hace una persona frente a un, a una situación difícil que es el efecto sorpresa después el, eso tiene unas etapas como los procesos de duelo, (...) está*

el efecto sorpresa, está la rabia después de eso, por qué lo están haciendo, por qué a nosotros, por qué este pueblo, empieza con la rabia ¿no cierto? Porque empieza uno a decir por qué a este pueblo que se le ha prestado un servicio (...)” (P1), por último describiendo este último momento *“Después viene la depresión, la tristeza, el miedo y la somatización que es cuando uno empieza a enfermarse de cosas y uno sufre del colon irritable pues se le agrava y espasmos musculares y no duerme y está recordando ese episodio.”*(P1).

Por otro lado la P2 cuando habla de esos momentos finales se muestra aun afligida, en algunos momentos durante la entrevista, se puede evidenciar que aún le cuesta asumir los nuevos elementos transicionales de la vida; *“Ha sido muy duro, porque yo creo que esos matrimonios así no se ven con frecuencia.”* (P2)- *“(...)y todavía ahora pues yo lo siento en el alma, pues porque hasta en el salón de belleza, Carulla, todo íbamos los dos... como será lo que nos conocen ahí en los almacenes(...)Y nos conocen mucho porque éramos los dos... para todas partes.”*, la muerte de su esposo cambio en gran medida su vida ya que *“Él estaba incluido muchísimo en la vida mía, porque era pues... todo es parte de la vida, entonces formaba una parte muy principal en mi vida, pero principalísimo... me había dado (...)a él se le debe todo eso tan lindo, toda esa razón”*.(P2) - *“La muerte de mi esposo fue muy dura... más sin embargo, yo no lo quería ver sufrir, porque cuando uno tiene amor no quiere ver sufrir a las personas (...) cuando murió, yo fue un poco cobarde porque no venía aquí a mi apartamento.”* (P2).

En la **Zona Neutral**, el cual es un momento de desintegración y reintegración y la persona pasa por un momento de no pensar para afrontar el cambio, las dos participantes pasaron por éste momento transicional donde por ejemplo P2 cuestionó su futuro y las ganas de seguir viviendo, mientras que la para la P1, no cuestionó su vida, pero sí pasó por un momento en el cual se vieron comprometidos su proyectos; pero ambas participantes empezaron a buscar respuestas a los cuestionamientos que surgieron a partir de la adversidad. La P1 afirma: *“En la medida que los vas superando como que aceptas lo que pasó, bueno esto pasó por esto, por esto y por lo otro y empieza a conciliar con lo que*

pasó pero le queda el estado de alerta (...)"(P1) - "(...) yo tuve rabia pero después me di cuenta que ese atraco no era para mí yo estaba de visita, que yo no me tenía que comprometer tanto con eso, ni siquiera era para mi hermana ni nada, era contra mi cuñado que dio papaya como dicen. Entonces empiezo a dirigir eso que eso no era contra mí entonces porque me tengo que preocupar y la conciliación es eso de que yo no tengo que renunciar a un sitio que había elegido previamente, porque un incidente de esos me eche atrás mis proyectos, y por eso no voy a vender. Cuando yo acepto que no es contra mí y que la gente no tiene nada contra mí (...)" (P1).

La Participante 2 mencionó que luego de los momentos difíciles, empezó a asumir y afrontar los cambios que la muerte de su esposo trajeron, por lo que el hecho de haber tomado la decisión de volver a vivir en su casa sola –en principio es una forma de crear un lazo conector entre el pasado y el futuro de su nueva vida, para así darle paso a los nuevos elementos de la génesis en torno a las transiciones de la resiliencia: *"Ahora que quedé viuda, no sabían que hacer conmigo, me han mandado a viajar, ¡sola no! lógicamente, pero me han hecho viajes, me, me... bueno..., cosas inesperadas para mí... ha sido ahora, después de muerto mi marido, cosas que yo no los tenía en mis planes, me han re-surgido cosas..." - "iba donde mi hija, la que vive ahora aquí conmigo, estuve como mes y medio allá, hasta que un día dije.... <<no, pero!>>, las cenizas de él están aquí en la bella suiza... entonces yo dije: <<no, yo tengo que irme porque no puedo seguir viviendo aquí, yo tengo mi casa, yo tengo todo.... No puedo seguir así>>, entonces fui a la iglesia y le dije: <<como voy a vivir sin tí, como puedo vivir sin tí, y dame valor para ver como hago (...) dije: <<no, hay que afrontar las cosas de la vida, y eso lo voy a afrontar yo, sola>> (P2)."*, este proceso estuvo acompañado siempre por recursos personales como sus hijos y nietos.

En cuanto **al Nuevo comienzo o Génesis**, para cada participante es distinto, puesto que la P1 se ha apoyado más en su auto cuidado mientras que la P2 su refugio y ayudas están en su familia; sin embargo la génesis se puede evidenciar en las dos desde la ejecución de nuevos planes e ir tomando

sucesivamente el control de la situación, pero la diferencia se encuentra enmarcada en la manera en cómo cada una está asumiendo la adversidad. Esto se debe no solo a que la adversidad por la cual atravesaron es totalmente diferente, sino que también a que los factores protectores y los mecanismos en que éstos actúan, son en conjunto bases constituyentes de la *resiliencia*, y éstos por tanto son diferenciadas a cada una de ellas.

Para la P1, *“(...) mis proyectos de vida cambiaron muchísimo (...) cambio los planes frente a los arreglos de mi casita, entonces ya opté por darle, por hacerle cambios de seguridad, que puertas aquí, que puertas allá, que ventanas allá.”(…) reforma que tengo que hacer aquí es una casa donde tenga toda la seguridad del mundo (...)*(P1), ya que después de haber vivido aquella situación de quiebre, para la entrevistada cambiaron sus proyectos de irse a vivir al campo: *“y dije no, definitivamente mi sitio de vivienda va a ser Bogotá (...) Porque desde que me pensioné me he tenido que enfrentar a problemas de salud por el tiempo y he estado necesito estar en la ciudad para estar en contacto con los médicos (...) Y entonces pues no, ya dije no, pues voy a arreglar esta casa de otra forma y la voy a dejar para, para ir de vez en cuando” - “Entonces pues no, ahí estamos con el proyecto de vida ya, voy con temor pero cuando llego allá como que me relajo de verlos tan tranquilos entonces ya disfruto de los momentos de mi casita, de mis espacios y lo más importante la compañía de de mis seres queridos que están por ahí que vale la pena compartir con ellos momentos especiales.” (P1) - “(...) es tal la aceptación que ahora hice un trasteo y dentro del trasteo va la camilla y lo primero que hago es llegar a ponerle los imanes a quienes se deje” (P1)*

Así mismo cambiaron sus expectativas y pensamientos hacia las demás personas, transformándose su forma de relacionarse con ellas y de interactuar con el ambiente que la rodea: *“(…) la ganancia está en que uno evita situaciones si no es tan confiado, yo siempre esa confianza uno la va perdiendo a través de las frustraciones de la vida y aprende a estar en estado de alerta, y este es muy fuerte y te bloquea pero es una buena ganancia dosificada para evitar problemas.” (P1).* Así mismo afirma como ha cambiado su forma de percibirse, haciéndolo ahora de

manera positiva, ya que está más interesada en vivir la vida y cumplir sus proyectos y seguir realizando su sentido vital en la sociedad desde su rol de vejez asumiendo su nueva situación, sin sentirse por ello, incapacitada, menospreciada o menos que antes. Desde este mismo rol sigue sanando a las personas con la sabiduría que le han dado los años, pero afirma que dejó de estar preocupada por seguir intentando trabajar desde otro tipo de condiciones profesionales: *“vivir preocupada por aquello de la consulta y un día entendí que sí soy médica, pero tengo que parar y entender que estoy en una situación de retiro y tengo que parar, y que tengo que vivir de una forma diferente y no estar atada a ese pasado, que me estresaba y me cansaba, ya no ejerzo, ya tengo ese valor de decir ya no ejerzo, ya no me siento comprometida con mi profesión, y es un proceso para el retiro y yo salí como pepa de guama, yo como puedo dar salud si yo estoy enferma y eso me llevo a romper con ese esquema, quería cortar con todo el consumismo y gastos que de cosas que no tienen sentido.”*(P1), lo anterior la ha ayudado a manejar este proceso y a decidir cómo realizar sus planes y proyectos actuales.

Para la Participante 2, no ha sido fácil llegar a esta fase, por lo mismo cuando sucedió lo de su esposo se fue de su apartamento, *“duré año y medio viviendo sola y ahora vivo con una hija y con mis nietos (...) pues, uno se acostumbra a todo en la vida, a todo, sea solo, acompañado... a todo se acostumbra. (...) la vida a uno le va dando golpes pero se acostumbra, (...) si para seguir adelante, con mucho dolor y todo... pero hay que continuar...”* (P2). Por esto tuvo muchos cambios en su cotidianidad, evidenciándose en la forma como lo ha ido asumiendo en su vida ha sido volver a hacer cosas que hacía antes; por ejemplo ir de compras: *“(...) y a mí me fascina y me fascina ir a los centros comerciales, para mí es una dicha... es como si soltaran un pajarito allá en los árboles...Ahora me toca sola, porque yo no voy a molestar a ninguno de mis hijos, porque saben que yo soy un poco sobona ¿no?, soy de las que entro a los almacenes, pregunto, miro, entonces no me acompañan y no fuera de eso están en sus trabajos, no pudo exigirles, ni pedirles que me acompañen a nada de eso; entonces me siendo un poco sola cuando voy caminando, cuando voy a eso... ha*

*cambiado un poco la vida. Íbamos mucho al restaurante que tiene mi hijo, en la 85, entonces nosotros íbamos con mi marido en el carro mucho, ahora no puedo ir porque me dan vértigos, entonces me han prohibido ir en bus, y en taxi es una arriendo horrible, entonces yo procuro sino ir una vez a la semana, entonces todo eso para mí ha cambiado mucho, vivir ha cambiado bastante”(P2), “uno debe ser así, y aunque yo me valía por sí misma, había cosas que pues él estaba pendiente y ahora no... ahora sé que soy sola la que tiene que decidir y tiene que hacer... y ellos supongamos me dan... me dicen lo que tú quieras, son muy respetuosos en ese sentido: <<lo que tú quieras, lo que tú decidas>>, entonces... eso no pasaba antes, porque <<lo que tú quieras>> era el marido.”(P2)-. En relación a ello se considera independiente, siendo este un Atributo personal de **Autonomía**.*

Cada una de las participantes tiene una forma diferente de aceptar lo que pasó y asumen un compromiso distinto con la vida distinto por esto el **Mejoramiento** tuvo diferentes ganancias para cada una, siendo estas mayores que las pérdidas -modelo SOC- (Baltes & Baltes, 1991; Citados por; Center for Lifespan Psychology, s.f) –siendo éste una subcategoría de la resiliencia-. Para la P1 sus ganancias estuvieron relacionadas con el crecimiento personal y los aprendizajes que le dejó esa experiencia: *“La ganancia es que si yo no me desborone con este tipo de episodio es porque los años pesan, pesan a favor, y es que uno con los años van adquiriendo paulatinamente la capacidad para tolerar... se vuelve más paciente, más tolerante, en ese momento yo estuve muy tranquila y tolerante, entonces esa es la ganancia de estar mucho más fuerte a cualquier cosa que este por venir.”(P1)*, ante esto su ganancia estuvo en tener más tolerancia en cada una de las situaciones que vive, convirtiéndose en un factor protector de su vida y sus proyectos personales: *“ha mejorado mi vida, en qué sentido, es que debo ser mucho menos exigente conmigo misma (...) fue un accidente que me ayudo a estar mejor conmigo misma y con los demás.” (P1)*. A esto se refiere a que éste proceso la ayudo a asumir y aceptar su rol de adulta mayor, lo cual le ha permitido desvincularse de aquellas situaciones profesionales que la estresaban y enfermaban, teniendo una relación con sus momentos de nuevo comienzo en los que encaminó su vida hacia un autocuidado; por esto

menciona que “(...) *uno crece a través de las experiencias, fortalece el espíritu, la capacidad para disfrutar la vida, no puede disfrutar la vida si no tiene como compararla, entre lo bueno y lo malo*” (P1).

Por otro lado para la P2 el amor y el cariño de sus familiares la han ayudado a asumir la pérdida de su esposo de otra manera pensando que “*A uno le pasa en la vida... tiene que sufrir y tiene que llorar... eso es la vida un compendio de cosas que van de la mano, y uno tiene que no volver a pensar en lo que pasó, malo anterior, porque como se va a martirizar, sino vivir la vida de la mejor manera que se puede (...) saber que tiene uno que seguir adelante, esa es la vida, que hace uno, uno no se puede estancar...*” (P2). Esta manera de afrontar este proceso es considerada una ganancia que se ha consolidado a partir de sus convicciones y valores a lo largo de su vida, puesto que: “*Pero te digo que el tiempo va como apaciguándole a uno las penas, como aclamándose las, el tiempo, poco a poco, a pesar de que ¡uf!... es muy duro, no es fácil, sobre todo cuando ha sido un marido que uno ha querido muchísimo, es muy difícil...*” (P2). La P2 la fortalece en gran medida y que la guía en cada uno de sus pasos y en este momento después de la adversidad ha sido gran apoyo, “(...) *todos los días hay que darle gracias a Dios de que no le falta a uno nada en la vida, porque cuando uno no tenga los lujos... y... no tenga lo que pasó antes, lo que tuvo antes... no le faltó nada y entonces que es lo principal... no es el lujo... uno aterriza y dice: << no es el lujo>> tiene uno lo necesario y hay que darle gracias a Dios. No le falta nada.*” (P2). Lo que permite que haya un proceso de consolidación y avance en la realización del su Sentido de Vida; como también un proceso en el aseguramiento de la Calidad de Vida, siendo un **soporte vital** relacionado con su fé y la fortaleza que está le ha dado a esta transición de su vida y a los diferentes cambios que de alguna manera ha tenido que tener, considerando actualmente que la evaluación de su vida es óptima porque Dios la ha acompañado en cada uno de estos momentos.

A partir de la lectura minuciosa, se encontraron categorías emergentes que ayudan a la resiliencia, como proceso, tener un soporte y pilares por medio de los

factores y mecanismos protectores que a lo largo de la entrevistas de las dos adultas mayores se evidenciaron, encontrando en éstas formas, no solo una manera de reaccionar frente a la situaciones de crisis, sino también representaciones en la consolidación para que el proceso de resiliencia pueda emprender vuelo.

De esta manera se encontró como subcategoría de la resiliencia que éstos mecanismos de protección están en un constante interjuego entre las características de la persona y los agentes del medio sociocultural. De ésta manera las investigadoras pretenden empezar hablar sobre los hallazgos en las entrevistas sobre los **Atributos personales**, para después continuar con **Mecanismos protectores sociales** y finalizar con los **Mecanismos de Mediación** donde los factores protectores operarían.

Dentro de los **Atributos personales** los cuales hacen referencia a ciertas características personales, que ayudan como protectores internos ante momentos difíciles, se evidenciaron en las entrevistas que las participantes 1 y 2 tienen dentro de sus atributos personales competencia social: *“(...) en el partido comunista yo le escuchaba a ellos que uno tenía que ser no solamente solidario con su familia sino con la gente necesitada, porque la primera vez que yo escucha a un partido hablando de lo social fue a los comunista, (...) yo escuche por primera vez de solidaridad, de compartir, de ser solidarios con la gente de no ser indiferentes a la necesidad de la gente fue a ellos. Yo a estas horas de la vida retomando todo eso (...)”* (P1), es aquí donde se evidencia que para la P1 su respuesta social, la manera de comunicarse con los demás de forma afectiva, empática y moral, están vinculados con los ideales del partido comunista al cual pertenecía su padre, puesto que están relacionados con su sentido de vida de ayudar y proteger a las demás personas, y quienes ayudaron a consolidar dichos planes y metas.

Para la participante 2 *“(...) escribo...generalmente es cuando se van a casar, cuando hacen una primea comunión, cuando nace un niño. (...) no me gustan los*

discursos... solo personal. Se los entregó personalmente. Si no me gusta es escribir y lo que siento por esa persona y eso también lo aprecia... no me gusta que sea publica las cosas. Hace 8 días bautizaron a mi bisnieto y le escribí una cosa muy bonita también, me levanto y escribo o por la noche, lo que me sale...” (P2). Para ella una manera de relacionarse y construir su sentido de vida está vinculada a la capacidad de respuesta social con sus familiares y las personas que están a su alrededor; así mismo el escribir le ha ayudado a lo largo de la vida a consolidar su manera de dar afecto y de expresarlo a los demás, al igual que llevar su proceso resiliente, ya que escribir para ella es una característica personal que la ayuda a expresar lo que siente, al igual que su sentido del humor :*“Las compañeras mías de grupo de oración, cuando no voy...<< ¡Ai! M, como no viniste>>, es que las hago reír a todas con unos cuentos.”*

De esta manera los atributos personales de cada uno también están vinculados con los momentos de crisis, en los cuales existen una planificación y una destreza por producir cambios y crear un orden en estas situaciones para la Resolución de problemas (Suárez 1997; Kotliarenco. 1995; Wolin y Wolin. 1993), en la participante 1 se vio como la planificación de sus metas y proyectos a lo largo de su vida estuvieron mediados por la planificación y manejo de las situaciones que vivía entre estas el interés por su educación y culminar sus estudios de medicina, *“(...) y yo encontré que solamente a través del estudio yo podía salir adelante”* (P1), este interés por planificar está también vinculado con la necesidad de protección que ha tenido en su vida, por ser cuidadosa y proteger sus bienes y las personas que tiene a su alrededor. *“Entonces como ella me había dicho lo del posible atraco, entonces a uno estas reuniones pues se pone como lo mejorcito, lleva sus joyitas, entonces yo llegué y tomé medidas de seguridad. Entonces yo me quité todo, mis joyas y mis cosas y le dije a los muchachos llévense eso para Bogotá mi ropa y todo y yo me puse una sudadera porque pues uno tiene que descomplicarse, yo soy de las personas que dependiendo pa´ donde voy me complico o me descomplico. Entonces me vestí muy sencillamente con mis tenis y mi sudadera y dije nos vamos, yo te acompaño y me vengo pasado mañana.”* (P1).

La participante 2 cuando habla de la motivación que ha tenido para afrontar su duelo se ve que ha sido desde su independencia en la que ha llevado a cabo sus planes por medio de la autoeficacia y su autosuficiencia: *“entonces pensé y dije: <<no, no, porque no voy a incomodar a nadie>>... los nietos, que hoy pueden que mañana no pueden, que la universidad, que el novio o la novia, que no sé qué, que si se más... se vuelve un problema, los hijos, que ahí que... tengo que comprar... se vuelve un problema... pues yo pensaba para mí, que los hijos hoy unos pueden que mañana no pueden por tal cosa... sí, yo dije, no quiero molestar, entonces dije: <<no! Yo sola>>.”* (P2), así mismo, ésta manera de resolver los problemas también ha estado relacionado con la fase del nuevo comienzo donde poco a poco ha ido asumiendo la soledad que siente en diferentes situaciones y cómo debe elaborar de alguna manera un plan nuevo para continuar con sus proyectos vitales, principalmente desde su propia iniciativa, en torno a sus planes que resurgieron después de la muerte de su esposo: *“(...) me presentó todo el plan ya hecho: <<y que tenía, y que tenía y qué tenía que ir>> y yo dije que... ¿cómo? Que sin J pues, acostumbrada a él <<que no que yo no iba, que no sé qué...>> y estaba ya todo pago ya todo hecho, ya no iba a echarme para atrás. Entonces fue por Europa varias partes conocí. Y el segundo se casó mi bisnieto en Francia... y entonces yo tampoco iba, y de golpe dijo uno que si quería ir, y pues no poder... pues querer sí, pero poder no”* (P2).

De esta manera los atributos personales, son una de las principales características de protección que tienen las dos participantes, como la Autonomía, que ha tenido a lo largo de la vida de la P1, la cual ha surgido para la conformación y consolidación de su sentido de vida, puesto que ha podido actuar independientemente: *“Pero desde el punto de vista físico yo siempre he estado viviendo sola soy autónoma, siempre me ha gustado la autonomía.”* (P1); la participante 1 desde que era niña ha tenido que afrontar diferentes circunstancias sola con apoyo de su familia, pero tomando decisiones propias y teniendo un control de lo que se venía proyectando para su futuro: *“(...) el éxito de mi vida fue que cuando me dieron la beca me dijeron esto: “existe la posibilidad de que usted se valla a la Unión Soviética a estudiar medicina pero usted no tiene la garantía de*

venir a ejercer”, y muy pocas tomaban esa decisión, yo les dije: “no importa, yo me voy, porque yo tengo la posibilidad de conocer un mundo diferente a este, y si no me dejan ejercer no importa yo tengo una profesión”, no desaproveché la oportunidad de salir del país” (P1). Así mismo esta iniciativa la ayudó en el momento que sucedió su adversidad puesto que durante ésta ella también tuvo que tener iniciativa para tomar decisiones y controlar la situación para mantenerse tranquila, siendo de esta manera autosuficiente: “Entonces me voy estudio me hago médica y regreso al país y busco los caminos por mí propia cuenta sin ayuda de nadie”, y no solo logro trabajar de medica sino que logro pensionarme de médica, en servicios de urgencias y hago un recorrido muy grande, 2 años en el Choco, 2 años en Nariño y 20 pico de años en el valle y ya me vine pa’ ca.” (P1).

De esta manera la participante 2, la mayoría de su vida estuvo acompañada de su esposo, con quien tomaba todas las decisiones y hacia cada uno de sus proyectos y planes de vida; cuando él murió surgió la necesidad de actuar independientemente, tomar el control de su vida y de sus decisiones, por esto ella considera que una de las ganancias que encontró fue ser más independiente: “(...) he adquirido más independencia que con él, porque cuando yo estaba con él, manejaba él mucha cosa, y yo no tenía nada que ver, entonces yo me sentía muy respaldada con las cosas que él hacía y todo lo que decía y todas las decisiones que él tomaba, entonces ahora me toca las decisiones sola, a cuando, yo siempre estoy consultando con mis hijos las cosas que puedo hacer... (...) ahora sé que soy sola la que tiene que decidir y tiene que hacer... (...) Pues decisiones que tomo yo sola, que siempre la tomábamos ambos o las tomaba él solo, o en conjunto...” (P2).

Como se mencionó anteriormente, uno de los mecanismos protectores sociales más importantes que tienen las participantes es la familia quienes en diferentes ocasiones las han acompañado, guiado y motivado diferentes planes y proyectos, para la participante 2 su familia ha sido su mayor apoyo y motivación puesto que es un eje fundamental para su sentido de vida y después de la muerte de su esposo son los recursos sociales que han acompañado este proceso

resiliente: *“Y es que aquí al frente vive un hijo, divino, divino, divino conmigo, nunca me dejó, como se dice, sola, vive con su señora ahí, pero el siempre estaba pendiente de mí, acompañándome a desayunar, que nunca estuviera sola al almuerzo, siempre me llevaban a almorzar a algún parte.”* *“económico, nunca pensé que me fuera a faltar nada teniendo a mis hijos porque ellos nunca me van a dejar a mi sola, porque son muy bueno hijos, gracias a Dios sembramos una cosa bien y lo estamos cosechando, el que siembra recoge, entonces seguramente sembramos cosas buenas y estamos recogiendo”* *“También mis hijos porque ellos me han acompañado, me han dado mucha fuerza para seguir adelante...pues todo eso... lo que uno piensa es en eso.”* (P2).

De esta manera sus hijos y nietos son un recurso desde la alianza en la participación de intereses sociales, ya que la ayudan a que la soledad y ausencia de su esposo no sea tan difícil y pueda poco a poco resignificar lo que paso y seguir adelante con su vida. Lo cual menciona que: *“Si, soy feliz, feliz, feliz... soy feliz con la gente en reuniones, con harta gente, me gusta todo eso, me gusta, me gusta jugar... cartas, juegos de mesa... no plata ¿no? Tengo una amiga que todos los viernes me llama, que me quiere mucho, <<jai!, ven a jugar conmigo>>, vive sola y entonces bueno, voy y juego con ella toda la tarde y se distrae mucho y yo también, es que eso es muy bueno para la memoria; ustedes que son psicólogas deben saber...para la memoria es muy bueno el juego porque esta uno pensando uno que va a poner de ficha, que va a poner y no sé qué...entonces eso sirve mucho para la memoria, mi amiga mía tiene más de 80 años y está más lúcida que cualquier joven, y a ella le encanta jugar.”* (P2). Estos juegos y momentos en los que se divierte y se siente acompañada, han estado ligados al nuevo comienzo que ha llevado dentro de sus transiciones, para seguir cuidando a los demás y cuidarse a sí misma.

De igual forma, otro de los mecanismos protectores que tiene la participante 2 ha sido su fe y su devoción por Dios, la cual ha estado acompañada por un grupo de oración del cual hace parte hace muchos años y que ha sido un plan que continuo después de la adversidad y que le ha ayudado a sentirse identificada en

un grupo *“Llevo como 17 o 16 años en el grupo de oración, hace mucho tiempo. Es que ellas salieron de <<Opues dei>>, que salieron de allá e hicieron un grupo aparte, entonces me llamaban siempre, pero yo nunca podía ir porque siempre estaba con algún nietecito, entonces cuando ya me liberé de eso, entonces ya entre; y ¡no! Y que murió una de las amigas...que estaban en el grupo, una de las que tanto me insistía y entonces dijeron: <<no... si me murió MdeL, replázala>>, y es una cosa tan agradable y tan linda que se siente uno renovado, por poderle pedir a Dios porque donde hay dos o más personas orando, esta Dios presente en medio de ellas; entonces uno se siente que está ahí, quién está escuchando todas las cosas que uno pide.”* (P2)

Estos mecanismos protectores están fuertemente ligados a lo narrado por la participante 1, quien a pesar de ser toda la vida muy independiente de su sistema familiar y las personas que la rodean, son y han sido un motivo para vivir y realizar cada uno de sus proyectos, puesto que alrededor de ellos siempre ha estado su sentimiento de ayuda: *“nosotros somos una familia numerosa pero los últimos tres que fuimos los menores somos fuertes, es mi hermana, un hermano y yo, entonces somos un triángulo que ellos le enseñaron a sus hijos a quererme a pesar de que no me veían, entonces ellos son solidarios yo tengo una sobrina que tú la conoces Pati, es como la hija que no tuve me llama todos los días por la mañana y la tarde, <<tía como amaneciste, tía como estas>> ¡es divina!...”* (P1), por tanto su sobrina, su hermana y las personas que tiene cerca son un pilar fundamental para continuar con su proyecto de autocuidado y de construir su casa. Así mismo el haber estudiado medicina la ha ayudado a que pueda esclarecer su sentido vital y este así mismo ha sido un mecanismo protector ante las diversas adversidades por las que ha tenido que sobrepasar: *“yo trabajaba en áreas de consulta externa y yo fui amenazada de muerte en áreas de consulta externa, por eso yo siempre desde que llegue del a universidad a este país me metí a la organizaciones sindicales para enterarme como es la cosa laboral como es la cosa, entonces a través del sindicato recibí el apoyo cuando recibí amenazas y ellos me dijeron pues el único sitio que hay para ayudarte a trasladar es al servicio de urgencias de la Clínica Rafael Uribe Uribe de Cali.”* (P1)

Lo anterior tiene gran relación con los ***Mecanismos de mediación*** que son la forma por la cual las personas ponen a interactuar sus atributos personales y el momento crisis por el cual atravesaron. Durante la adversidad cada una de las participantes, atravesó por un momento de preocupación y de estrés que fue difícil de controlar. Sin embargo, la participante 1 logró interactuar de manera diferente con la situación de riesgo en la que se encontraba, como *Modelo compensatorio* en el cual la ayudó a enfrentar aquel factor de riesgo y de vulnerabilidad que se encontraba, somatizando después lo que no pudo expresar durante el robo. Esto se evidenció en los momentos finales de su proceso transicional, cuando re significó las razones y consecuencias por las cuales tuvo que atravesar este momento, “(...) *yo estaba muy tranquila, yo estoy aterrada de eso, es que yo he tenido esa cualidad que frente al peligro yo actuó con tranquilidad, yo me enfermo es después, después de que pasa el episodio yo me enfermo somatizo yo me enfermo, entonces yo tengo esa ventaja.*” (P1). Este modelo compensatorio (SOC) no se evidencio en la participante 2, las investigadoras consideran la P2 no quiso hablar a profundidad del momento preciso de la muerte de su esposo.

En la participante 2 a pesar de mediar por un modelo compensatorio, durante el robo, su reacción se puede relacionar con el *Modelo de desafío*, puesto que al sentirse amenazada, su reacción de defensa fue: “(...) *y ya a mí no me importo que la casa estuviera rodeada yo dije si me van a matar que me maten pero que la gente se entere lo que está pasando acá, mire que uno se llena de tal valor entonces en esas escalas yo grite como ustedes no se imaginan grite a todo pulmón pidiendo auxilio*” (P1) - “*entonces cuando él me encontró en la escalera yo gritaba ¡mataron a mi cuñado, mataron a mi hermana, auxilio, nos mataron, nos mataron! Porque yo estaba esperando que me dispararan porque como decían que la casa estaba rodeada ¡nos mataron, auxilio, nos mataron!*” (P1), esta reacción fue un factor protector, estando relacionado con su sentido de vida de cuidar a su hermana y de velar por su autocuidado.

Para la participante 2 su refugio estuvo en desafiar de alguna manera el dolor que sentía al a su esposo enfermo y de alguna manera cuidarlo, con el amor de “dejarlo ir” y que no quererlo ver sufrir más; eso para ella no fue fácil pero le permitió vivir la crisis de una manera más sanadora y significativa: “(...) entonces a cuando para mí, yo sabía que era muy duro, pero yo el día anterior a la muerte de él, yo lo veía sufrir y decía: <<no... que no sufra más, haz tu voluntad señor, pero que no sufra más>>, porque ver sufrir que uno quiere es muy duro, pero mucho, entonces yo sabía que eso iba a ser violento para mí, terrible; más sin embargo yo no quería verlo sufrir, tener un dolor permanente... eso no se puede” (P2).

Así mismo, existió una relación entre los Modelos de desafío y de Inmunidad por la cual atravesaron durante el momento de la adversidad, buscando de alguna manera sobrepasar la necesidad de protección y adaptarse durante el cambio: “yo saque toda esa energía bloqueada que tenía adentro ¡la saque la bote y gritaba y grita y gritaba!... como sería que me quede como 4 - 5 días sin voz como sería la forma como yo gritaba pidiendo auxilio pero en cuestión de segundos la casa ya estaba llena de gente, de vecinos.” (P1). La P2 mencionó que la manera de protegerse y el momento de inmunidad, fue compartiendo con su esposo sus sentimientos de seguridad, en torno a que ella y su familia iban a estar bien después de su muerte, con la ayuda de su recurso personal principal la fe en Dios, “en esas llegaron dos de mis hijos y se pusieron a llorar... no me pueden creer, pero no solté ni una sola lágrima, yo le cogía la mano y le decía: <<vas a estar feliz dónde estás, donde vas a estar... vas estar mejor que nosotros>> bueno y le decía cosas sin una sola lágrima; eso fue una fortaleza tan grande que me dio Dios, y les decía a ellos que no, que no lloraran....yo no sé... me dio fortalezas... en ciertos momentos... me dio Dios nuestro Señor una fortaleza...yo lo que les digo... soy muy berrietas... Si... imagínense en eso tan bello en un momento tan doloroso y yo hablándole sin una lagrima, hermoso...” (P2).

3. DISCUSIÓN

El propósito de ésta investigación fue comprender de una manera detallada cómo narran dos adultas mayores el afrontamiento de un momento de crisis y su resignificación por medio de un proceso resiliente; entendiéndolo como el “*proceso por el cual una adversidad grande o pequeña se convierte en una ocasión al mejoramiento de la vida individual o colectiva*” (Trujillo, Comunicación personal, 24 de Agosto, 2010). Lo anterior influye en su proceso de envejecimiento individual, tal como conciben Dulcey Ruiz y Uribe (2002); ya que este se da constituido por diferentes cambios y situaciones que han sido afectadas por “*factores biológicos, sociales y culturales*” (Política Pública V y E, 2010; p.11). Las participantes asumen su vejez desde de sus experiencias vitales y desde el contexto en el que cada una se ha desarrollado a nivel social, económico y cultural.

Esta forma de asumir su vejez trae consigo sentimientos encontrados, por ejemplo: en lo profesional, para P1, fue transformar por sí misma su rol como médica, asumiendo nuevas formas de prestar servicio curativo, no desde los estándares socioculturales asociadas a las clínicas y hospitales, sino que desde sus propias practicas, fundadas en el autocuidado, asume la responsabilidad para poder sanar mejor a los que la rodean, convirtiéndose en un reto ser consecuente con su Sentido Vital. Para la P2, esos sentimientos encontrados estuvieron ligados a proyectarse sola en su vejez, por la muerte de su esposo, y así mismo asumir en su lecho de muerte, el reto de aceptar y privilegiar el bienestar de él sobre su necesidad de estar acompañada de su pareja, al decidir que era mejor no verlo sufrir más.

Estos sentimientos encontrados que surgen a partir de las experiencias de vida, traen consigo retos, que durante distintas transiciones, llevan a las personas a diferentes aprendizajes, que permiten fortalecerse, adquirir sabiduría y elaborar procesos resilientes que ayudan a mejorar la percepción subjetiva de su Calidad Vital. A partir de esto, las investigadoras lograron visualizar, en las entrevistas, que

las adultas mayores valoran positivamente su Calidad de su Vida en torno a los satisfactores y las necesidades con las que viven actualmente, evidenciándose que la consecución de sus objetivos vitales y proyectos, los cuales cambiaron después de la adversidad, en la manera en que se utilizan los medios para satisfacer sus necesidades (Max-Neef, 1993); esto se encontró en la nueva forma de realizar sus proyectos de vida, por medio del reconocimiento de los recursos sociales y económicos; ésta consecución de sus objetivos vitales las han ayudado a satisfacer necesidades de protección, de subsistencia, de ocio, de participación y de afecto. Lo que ha generado que evalúen su Calidad de Vida – CV- de manera óptima, por la percepción de su bienestar, de satisfacción y felicidad, como apunta Cuervo – Arango (1993). Al haber vivido una adversidad, es natural pensar que pueden vivirse momentos dolorosos y que se puede llegar a fracasar en el cumplimiento de una meta o un proyecto, por lo que asumir y valorar positivamente la CV, estaría comprometido; sin embargo son los procesos resilientes quienes dan la base para direccionar el mejoramiento de la crisis y resignificarla dentro de su Sentido Vital, ayudando de esta manera a que se valore subjetivamente *“los factores objetivos de la CdeV”* (Trujillo, Tovar y Lozano, 2007); ya que, gracias al mejoramiento las ganancias se pueden hacer mayores a las pérdidas y pueden percibir que sus satisfactores son mayores a sus necesidades.

Esta construcción positiva de los factores, son una manera de evidenciar cómo los procesos resilientes ayudan encontrar sentido y resignificar las adversidades dentro de la orientación vital como una forma de construir y percibir, de manera subjetiva la Calidad de Vida. Es así como la representación de estas ganancias y pérdidas después de estos momentos difíciles son vistos como transiciones (Bronfenbrenner, 1979) que tienen grandes implicaciones en la manera de evaluar subjetivamente la CV. Lo anterior se evidencia en la manera como los adultos mayores se ven a sí mismos y realizan esta evaluación en términos emocionales, espirituales e intelectuales; más allá de los aspectos económicos, políticos y sociales, puesto que *“la ausencia de emociones o*

experiencias negativas no es lo que definen una vida buena y rica en experiencias, sino cómo se manejan esos desafíos y las dificultades, cómo se responden a ellos y como se tratan y transforman” (Ryff & Singer, 2007; p. 378; Citados por Arias. 2009; p.3).

Es desde el Sentido Vital de cada una, que ellas valoran su propia calidad de vida y dimensionan en perspectiva el papel que jugaron las dificultades y su superación resiliente en el proceso de su realización. Tal valoración es, por supuesto, propia de cada sujeto, es decir, subjetual. (Trujillo, 2008) Algunos teóricos siguen utilizando la expresión “subjetiva”. Por esta evaluación subjetiva surgen también nuevos significados y nuevas proyecciones vitales que están fuertemente ligadas a la interacción de “un antes y un ahora” de la adversidad, donde muchos proyectos se consolidan y otros cambian, pero que mediante un proceso resiliente, estas son ocasión para el mejoramiento de la vida, ya que orienta a una concepción distinta que permita también adquirir *“la habilidad de interpretar las desgracias desde diversos ángulos, para discernirlas, esclarecerlas y conferirles sentido, que juega buena parte de su afrontamiento exitoso”* (Trujillo. 2007; p.1).

Cada una de las participantes paso por un proceso resiliente diferente, en el que a partir de sus planes y proyectos reconoció los recursos que le permitieron dar un giro a la situación y poder adaptarse a los cambios que trajo aquel momento. Parte de su adaptación fue un interjuego e interacción entre las características o habilidades intrapsíquicas y los factores protectores sociales, los cuales la psicología positiva se ha encargado de investigar y comprender a cabalidad la funcionalidad de variables que ayudan al bienestar psicológico y social, como por ejemplo en las participantes se evidencio el sentido del humor (Wolin & Wolin, 1993), la creatividad (Kotliarenco, 1995, Citado por Suarez, 1997), la autonomía, fe y espiritualidad (Jiménez & Arguedas, 2004), la iniciativa , la autoeficacia y la autosuficiencia (Kotliarenco, 1995, Citado por Suarez, 1997), como también la actividad social (Okun, Stock, Haring y Witter, 1984; citados por

Arias; 2009), el nivel y el estilo de vida, las variables sociodemográficas, la salud (Izal & Montorio 1993; citados por Arias; 2009) y la religión (Levin & Chatters, 1998; ; citados por Arias; 2009). Estas anteriores características se evidenciaron con los factores protectores de las participantes, siendo parte de las categorías emergentes de la presente investigación.

Estos factores tanto personales como sociales, no son un factor protector en sí mismos, sino están relacionándose entre sí dinámicamente; ya que al interactuar disminuyen los factores vulnerables que se presentan en el momento de una crisis y así crear procesos resilientes evolutivos y dinámicos. Este proceso es *“fruto de la interacción del propio individuo y su entorno, entre las huellas de sus vivencias anteriores y el contexto del momento (...)”* (Manciaux, 2003).

Es esta relación dinámica que consolidó los factores protectores de cada una de las participantes, son y fueron los pilares de empuje y arranque para poner a marchar sus proyectos vitales, que aunque se vieron influenciados por la adversidad, ellas encontraron paulatinamente la forma de realizarlos por medio recursos y los planes de vida que se concretan en su cotidianidad.

De ésta forma, es cómo que la realización de sus planes y proyectos no solo desde la niñez de cada una, sino también en su vejez y a partir de la adversidad, las adultas mayores, lograron consolidar y poner en marcha su sentido vital. En el cuál, las adversidades entraron a confluír en su Orientación Vital, comprendiendo la posición de la adversidad en el flujo vital de la persona, para así no solo lo hacerla más llevadera, sino que también puede darle una nueva perspectiva y propósito dentro de la vida cada una.

Por ende es relevante mencionar que las adversidades, los infortunios, las desgracias y las experiencias traumáticas, pueden ser percibidos – como comenta Trujillo (2007)- como nodos en las autobiografías y biografías de las personas, *“como articulaciones o bisagras del desarrollo, en los cuales pivota buena parte*

del significado de la vida para ese momento o para momentos pasados o futuros” (Trujillo. 2007; p.1). Por lo que aquellos hechos, tienden a causar un antes y un después, donde se pueden establecer *“pérdidas y ganancias, como si su llegada permitiera un balance de aquellos elementos positivos y negativos”* (Trujillo. 2007; pp.3-4), inmersos en la vida de cada persona y su propio Sentido vital.

Es así como las adversidades logran integrarse al Sentido de Vida, por medio, de éste balance entre pérdidas y ganancias, articulándose nuevos significados pasados y futuros, donde el significado de la existencia de cada una, fue un pilar importante para que la adversidad lograra conjugarse en su vida. (Baltes & Baltes, 1991; Citados por; Center for Lifespan Psychology, s.f)

Por tanto una de las categorías importante de la presente investigación el Sentido Vital, ya que éste y los procesos resilientes están sumamente relacionados que las personas pueden asumir sus nuevos comienzos luego de grandes sufrimientos, para que así, después puede darse, la aceptación de sus nuevos roles y situaciones, la reestructuración los aspectos en la Calidad de Vida y por tanto el papel esencial de la crisis en Vida.

Las investigadoras pueden dar cuenta, a partir de los relatos de las participantes y del trabajo sistemático de análisis, que las adultas mayores han vivido y siguen actualmente construyendo, desde el momento en que vivieron sus crisis, nuevos significados no solo de la adversidad, sino también dentro de la comprensión que están haciendo de su vida actualmente, el sentido de la vida está en su persecución y es dinámico, por ello; es importante captar la dimensión del asunto, ya que aunque los hechos desfavorables y las experiencias adversas pueden ser desestabilizadoras para las metas y los proyectos propuestos, no implican perder el sentido vital, ya que éste se va revelando y hallando en el camino, *“A pesar de la fuerza de las adversidades, aún en medio de los más grandes quebrantos, la vida tiene sentido”* (Trujillo, 2007; p.5).

Por estas razones la investigación muestra como el sentido vital es un pilar fundamental para la conformación de los proyectos y planes, y para la consolidación personal de la CV, que puede ser entonces evaluada por cada ser humano, no solo en función de aspectos objetivos, sino particularmente en la perspectiva que le da su propio sentido de vida. Este sentido a lo largo de la vida se constituye de los ideales y experiencias vividas suponiendo un vínculo entre los momentos difíciles y la manera de afrontarlos.

Para las próximas investigaciones se podría continuar abordando el tema de la resiliencia en la adultez mayor, puesto que es muy importante para comprender la dinámica compleja entre momentos del Ciclo vital y la realización del sentido a todo lo largo del transcurso de la vida. Estudios acerca de la calidad de la vida requieren aproximaciones múltiples y por ello también se puede realizar un estudio más amplio, en el que se pueda realizar, por ejemplo, una comparación entre géneros y resiliencia.

REFERENCIAS

Arias C. (2009) *¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez?*. Contribuciones para un cambio de paradigma.

Bonfenbrenner, U. (1979). *Ecología del desarrollo humano*. Barcelona. Piados. Iberica S.A.

Bridges, W. (1980/ 1982). *Como superar las situaciones difíciles, cambio y transición*. Cap 1

Bridges, W. (1980 / 1982). *Transiciones*. El porqué de los cambios que vivimos. México. Fondo educativo interamericano.

Cano, Santacruz, Casas, Herrera, & Plata (2003) *Vejez. Estado del Arte*. Colección Estados del Arte, Bogotá.

Cerquera A. M. (2008). *Relación entre los procesos cognitivos y el nivel de depresión en las adultas mayores institucionalizadas en el Asilo San Antonio de Bucaramanga*. Universidad Pontificia Bolivariana, Colombia. V.

Center for Lifespan Psychology (s.f.) Recuperado el día 12 de Octubre de 2011, de http://www.baltes-paul.de/LIP_annual_report_2004.pdf

Contreras de Lehr, E (1980). *Investigación longitudinal y psicogerontología*. Revista Española de Geriatria y Gerontología. 15 (6). PP. 583 - 598

D'Angelo, O. (1982). *Las tendencias orientadoras de la personalidad y los Proyectos de Vida futura del individuo*. En: Algunas cuestiones teóricas y metodológicas sobre el estudio de la personalidad. Edit. Pueblo Educación. La Habana.

D'Angelo, O. (2002). *Sentido de vida, sociedad y proyectos de vida*. En: Ética y Sociedad Vol. 2.- Edit. Félix Varela. La Habana

DABS, Pontificia Universidad Javeriana (2003) *Vejez. Estado del arte*, Bogotá 1990 – 2000

Documento: Política pública social para el envejecimiento y la vejez en el distrito capital- PPSEV. Version 31 de mayo de 2010.

Dulcey – Ruiz, E., y Parales (2002) La construcción social del envejecimiento: un análisis discursivo en prensa escrita. *Revista Latinoamericana de psicología*. Vol. 34, (1-2), 107-121. Recuperado el 23 de septiembre de 2011 de <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/805/80534209.pdf>

Dulcey – Ruiz, E., Uribe V. C. (2002) Psicología del ciclo vital: hacia una visión comprensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de psicología*. Ciclo Vital Envejecimiento y Vejez, Volumen 34, (1-2), 17-25.

Echeverry, A. L. (1994), *Familia y Vejes: realidades y perspectivas en Colombia*. Bogotá: Tercer Mundo.

Frankl, V.E. (1991). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Ed. Herder.

Gil Calvo, E (2003). *El poder Gris. Una nueva forma de entender la vejez*. Barcelona. Mondadori.

Granados, L. S.J., Muñoz, L., Rodríguez S., Trujillo, S., (2010) *Caracterización del avance teórico, investigativo y/o de intervención en resiliencia desde el ámbito de las universidades en Colombia*. Manuscrito no publicado. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Jiménez, F., Arguedas, I. (2004). Rasgos de sentido de vida del enfoque de resiliencia en personas mayores entre los 65 y 75 años. *Actualidades Investigativas en Educación*, Vol. 4, No. 002. Recuperado el 12 de Agosto de 2011, en <http://redalyc.uaemex.mx/pdf/447/44740205.pdf>

Jiménez, Cadena. A. S.J. (2001). *Viva Feliz la segunda mitad de su vida*. (el arte de envejecer feliz). Colección Experiencias.

Kotliarenco M., Caceres I., Fontecilla M.; (1997) *Estado del Arte en Resiliencia*. Centro de Estudios Y Atención del Niño y la Mujer. Washington D.C. Organización Panamericana de la Salud.

Liberalesso A., (2002) Bienestar Subjetivo en la vida adulta y en la vejez: Hacia una psicología positiva en América Latina. En: *Revista Latinoamericana de psicología*. Vol. 34, Nos. 1-2.

Lozano M., Tovar C., Trujillo S., (2007) El anciano conformista ¿una optimista con experiencia?: resonancias de una investigación sobre lo psicológico en la calidad de vida con personas mayores en Soacha y Sibaté. En: *Universitas Psychologica*. Vol. 6, No 2, 263-268.

Manciaux, M., Vanistendael, S., Lecomte, J., y Cyrulnik, B. (2003) La Resiliencia: un estado en cuestión En: *La Resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Gedisa. Pp. 17 – 27.

Max- Neff, Elizande, Openhayn. (1998). *Desarrollo a escala humana*. Editorial Nordan Comunidad.

Monchietti, A., Cabaleiro, I., Sánchez, M. & Lombardo, E. (2000). Representaciones de la vejez. *Revista Latinoamericana de Psicología*, Vol. 32 No. 3, 519-536.

ONG. A sociedad civil, el envejecimiento y la vejez en Colombia. Jueves 12 de febrero de 2004. Publicado por la RLG el 15 – 02- 2002

Rodríguez M. S. (2004) *Resiliencia otra manera de ver la adversidad: alternativa pedagógica para la atención de niños y niñas en situación de desplazamiento forzado*. Bogotá: Pontificia Universidad Javeriana.

Seligman M., (1975) *Indefensión: En la depresión, el desarrollo y la muerte*. Madrid: Ed. Debate.

Sheehy G., (1979) *Las crisis de la edad adulta*. Bogotá: Ed. Pomaire S.A.
Cap. 1.

Theis A. (2003) *La Resiliencia en la literatura científica*. En: *La Resiliencia: resistir y rehacerse*. Barcelona: Ed. Gedisa. p. 45 – 59.

Trujillo, S. (2007) *El sentido vital: ¿Encontrado, otorgado, inventado, construido?*. En proceso editorial en la Revista Sentido y Existencia de la Sociedad Latinoamericana de Análisis Existencial y Logoterapia. p 48- 53.

Trujillo, S (s.f) *Resiliencia: ¿proceso o capacidad? Una lectura crítica del concepto de resiliencia de 14 universidades colombianas*. Manuscrito no Publicado. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombiana.

Trujillo, S. (2007) *Sentido Vital y Resiliencia*. Manuscrito no Publicado. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Trujillo, S. (2009) *Calidad de Vida: Envejeciendo con Sentido Vital*. Pontificia Universidad Javeriana, Bogotá, Colombia.

Vera, B. (2004) *Resistir y rehacerse: Una reconceptualización de la experiencia traumática desde la psicología positiva*. Revista de Psicología Positiva, vol. 1

APÉNDICES

Apéndice A

MATRIZ DE RESULTADOS

CATEGORIAS	SUBCATEGORIAS	SUB-SUBCATEGORIA	SUB-SUB-SUBCATEGORIAS EMERGENTES	TEXTUALIDAD P1	TEXTUALIDAD P2
SENTIDO DE VIDA				<p><i>“(...) para mi mis sentimientos de solidaridad son los más importantes y permanentes.”</i></p> <p><i>“yo tengo hermanos en una pobreza absoluta casi en la indigencia por eso estoy aquí mirando como los ayudo a salir adelante ya viejos que no tienen nada ni pensión ni nada, esa es la cosa.”</i></p> <p>Hace referencia a los planes que se propuso desde la infancia, que fueron dando soporte a uno de sus proyectos Vitales: <i>“Los planes de mi vida cuando fueron a través de mi vida fueron la constancia, la disciplina, (...)”</i></p>	<p><i>“Mis nietos... mis hijos y ahora mi bisnieto, que me ha dado tanta alegría, es la razón de mi vida.(...) la familia, eso es el móvil de mi vida.”</i></p> <p><i>“Me gusta, y me gusta si puedo colaborarles le colaboro, si puedo ayudar en alguna cosita... pues muy poco, pero en lo que pueda, hasta donde sean mis capacidades les puedo ayudar en algo(...) .Es muy gratificante... aunque sea poner un granito de arena, por ejemplo darle un dulce a un nieto, un detalle.... Ver la cara del niño que le agradece a uno, y eso me</i></p>

	<p>PLAN DE VIDA</p>	<p>RECURSOS</p>		<p><i>yo misma me fui a matricular a ese colegio porque me habían dejado de vacaciones ahí y me iban a recoger y cuando me fueron a recoger dijeron la niña no se quiere ir, porque ella fue a matricularse al colegio, entonces yo me matricule en ese colegio en el colegio que era anexo a la casa cural e hice cuarto de primaria” .</i></p> <p>En relación a los planes que se propuso para atender desde la salud a las personas: <i>“yo hice 5 semestres de medicina alternativa porque quería, yo decía si yo quiero atendiendo en salud no quiero seguir haciéndolo como lo venía haciendo, formulando pepas y cosas que intoxican (...) no me gustaba el manejo crónico los pacientes porque yo veía que esa medicación si quitaba un dolor le producía otros problemas, que gastritis, que daño renal, otros problemas.”</i></p>	<p><i>hace feliz. (...) el amor es lo principal en la vida. Donde hay amor se perdona, sin amor no se puede perdonar...”</i></p> <p>La participante identificó como planes: <i>“Disfrutar a toda mi familia, me encanta la navidad porque están aquí todos conmigo, pasando la navidad, yo les hago el árbol lindo, y disfruto la navidad con todos, todos vienen, entonces para mi es una alegría que estén aquí visitándome.”</i></p>
--	---------------------	-----------------	--	---	---

				<p>En torno a los planes que se propone para mejorar su salud –PV–: <i>“entonces vivo trabajando eso en mi a través de la lectura, a través de comportamientos sanos, a través de las terapias que hago porque últimamente hice una cosa que se llama diamagnetismo (...)tiene la cualidad de que uno puede auto sanarse, puede ponerse los imanes y yo me pongo mis imanes y mis cosas y voy a la otra medicina y voy a mis otras medicinas, (...)son medicinas integrativas, paleativas, que ayudan en lugar de intoxicarse uno con pepas y ayudan y están en boga las medicinas alternativas”.</i></p> <p>Refiriéndose a los recursos que ha utilizado como planes para cumplir uno de sus proyectos de vida, en torno a su casa de campo: <i>“yo ese proyecto de vida lo llevo cinco años haciéndolo. Yo con mi pensión, con mis primas y eso,</i></p>	<p><i>“Pero entonces ahí me armaron mi viaje divino... entonces... me fui al matrimonio y no solo conocí Paris, sino conocí todas las partes que no había conocido la primera vez, en el primer viaje... y así ellos me consienten muchísimo y me dan... y me dicen que si yo quiero ir a tal parte... bueno, se me han presentado cosas inesperadas, que jamás pensé que se fueran a presentar así, son inesperadas... (...) entonces mis hijos, dijeron: <<no mamá, tiene que ir a Europa>> (...) me armaron mi viaje divino... entonces... me fui al matrimonio y no solo conocí Paris, (...)y así ellos me consienten muchísimo y me dan... y me dicen que si yo quiero ir a tal parte... bueno, se me han presentado cosas inesperadas, que jamás pensé que se fueran a presentar así, son</i></p>
--	--	--	--	---	---

				<p><i>entonces la gente dice usted por qué no..., porque no tengo plata. Porque yo simplemente lo he pagado a punta de puchos y el señor que yo tengo allá me trabaja así, hágame aquí este pedazo, acá esto vale tanto, eso se me ha incrementado los costos terriblemente pero nadie sabe lo que me gozado yo eso.”</i></p> <p><i>“(...) y he contado con, con el apoyo de una cooperativa a la cual estoy afiliada, casi soy cofundadora de Coomeva. Entonces ellos han sido muy amables conmigo, con todos los socios, lo importante es que uno tenga un historial crediticio aceptable, bueno, entonces no he tenido problemas con eso.”</i></p>	<p><i>inesperadas...”</i> [Recurso Social, para el cumplimiento de planes y proyectos]</p>
	PROYECTO DE VIDA			<p><i>“Entonces yo decía yo tengo que buscar otros conocimientos para seguir prestando mis servicios de salud pero de otra forma entonces me metí a estudiar medicinas alternativas”</i></p> <p><i>“Yo siempre había tenido el</i></p>	<p>Desde el momento en que murió su esposo sus planes y proyectos han resurgido, con el apoyo y la ayuda de su familia: <i>“después de muerto mi marido, cosas que yo no tenía en mis planes, me han resurgido”</i></p>

				<p><i>concepto del, de la casa de campo, como aquella casa con espacios abiertos y todo eso como muy romántico.” “(...)y a mí me llamaba la atención ese clima (...)porque yo decía si yo algún día llego a crecer y llego a ser alguien y tengo una capacidad económica es en este pueblo en el que me gustaría tener una casa, (...)entonces yo soñé con eso, y ahora que veo que se está haciendo, como es eso yo en algún momento pensé en ese proyecto de mi vida estando muy joven, y entonces eso se dio porque fuera de eso le proyecto que yo me puse de niña fue estudiar y salir adelante”.</i></p> <p><i>“A parte de la casita el único proyecto que tengo en mi vida es sentirme bien con mi cuerpo sanarme porque (...) A mí me ha fascinado trabajar toda la vida en la parte clínica, en la parte de urgencias, entonces yo llegue ya los últimos años a trabajar muy</i></p>	<p><i>“(...) yo siempre pensé ir a Europa y tenía planeado ir con mi esposo a Europa, y tenía inclusive visa para ir a Francia, pero no se pudo porque él había sido operado del corazón y entonces el médico dijo que él no resistía un viaje tan largo ... entonces nos cambiaron para ir a Argentina, que es más corto (...)”</i></p> <p><i>“yo quería siempre... a Europa y de Europa siempre a Paris, era mi... mi... sueño grande era conocer Paris... yo cualquier cosa de Paris ahí mismo yo quedaba... sino, no sé, pero toda la vida había sido mi... y sin embargo he ido a Europa dos veces, en dos ocasiones me han mandado mis hijos.”</i></p> <p><i>Así mismo, desde la muerte de su esposo, algunos de sus proyectos han</i></p>
--	--	--	--	---	--

Calidad de Vida, Sentido Vital en la vejez y procesos Resilientes

				<p><i>duro de día y de noche, yo lo único que quisiera era recuperar mi salud, (...)mi proyecto de vida en adelante es sanarme hee porque considero que yo no puedo dar afecto yo no puedo dar cariño, yo no puedo dar salud, sino estoy bien, (...) yo no puedo ser solidaria ni con mi familia ni con los demás y si personalmente yo no estoy bien, entonces yo he pensado primero en mi salud para seguir ayudando.”</i></p>	<p>cambiado, por circunstancias familiares y económicas: “Yo pensaba irme de este apartamento a uno más pequeño... pero bueno no se pudo. (...)Porque alguna cosa les pasó, ella es viuda también, murió el esposo un mes antes que el mío, entonces... bueno se le presentó alguna dificultad, y entonces, que mejor que estar aquí en la casa a la orden.”</p>
<p>CALIDAD DE VIDA</p>				<p><i>“Calidad de vida para mi es, primero tener un techo, tener capacidad de pago de vivienda arriendo o comprarla, tener ingresos que me ayuden a tener una buena nutrición y garantizarme un buena salud, no solo corporal sino mental y espiritual (...)”</i></p>	<p><i>“Bueno Calidad de Vida, yo creo es vivir sin muchas necesidades económicas... y pues estar alegre y ser un poquito optimista y no ser pesimista y si hay cosas malas pero no es que todo sea malo.”</i></p> <p><i>“No si yo no me quejo, la Calidad de mi Vida es muy bien, gracias a Dios no me hace falta nada, no me hace falta cariño, siento que me quieren y qué más quiere uno en la vida... que más.</i></p>

	<p>BIENESTAR SUBJETIVO</p>			<p><i>(...) llevo 4 años y medio recuperándome de mis ojos, he tenido problemas serios en mis ojos, con compromiso de la agudeza visual severa, pero este año estoy muy mejor gracias a Dios, yo termine un trasplante de córnea de uno de mis ojos, tengo un diagnóstico</i></p>	<p><i>Inclusive es compara su CV, con la de otras personas en condiciones de vulnerabilidad, haciendo que se sienta satisfecha y agradecida: “pongamos las dificultades que cada día aparecen en todo momento, que se inundaron sus casa, que quedaron sin nada, que quedaron en la calle; entonces uno dice: <<vea, como uno está muy bien >>, con esas situaciones tan tremendas, que uno tiene que pensar un poquito en esa gente, realmente uno es privilegiado.”</i></p> <p><i>“Se han acabado los valores... (...) El respeto (...) pero en mi época, la mujer era muy dedicada al hogar... entonces, era muy diferente a todo, a sus hijos, a su hogar, ahora tiene cosas buenas como no tan</i></p>
--	--------------------------------	--	--	---	---

		<p>NECESIDADES</p>		<p><i>de síndrome de ojo seco severo, y eso es terrible el manejo de eso, pero de estos 4 años y medio este es el que mejor me estoy sintiendo (...)</i></p> <p><i>(...) yo pienso que a cualquier edad la ciudad cansa y entonces uno necesita como salir a otros espacios y relajarse”. [Necesidad de ocio]</i></p> <p><i>“yo considero que la mente es</i></p>	<p><i>favorables. Ahora no es libertad sino libertinaje”</i></p> <p><i>“En lo afectivo lo tengo todo, en lo económico me hace un poquito más.”</i></p> <p><i>“Si, porque si uno no tiene Dios, ni amor de la gente, primero de los más allegados a uno, no... y yo sé que digamos fuera de mis hijos y mis nietos y mi familia y mi nuera, yo siento que mucha gente me quiere también, porque me llaman las amigas: <<que no sé qué, que nos hiciste falta>> o cuando sales de Colombia me llaman a saber cómo estoy...”</i></p> <p>En relación a la valoración de su Calidad de vida, aunque se siente satisfecha económicamente, piensa: <i>“No es mala pero la puedo mejorar... si compro la lotería (...) fuera de eso mejoro mi Calidad también y</i></p>
--	--	--------------------	--	---	---

				<p><i>consciente y el cuerpo es consciente y yo tengo que atender esas dos cosas y siento que el cuerpo siga el pensamiento”. [Necesidad de protección]</i></p>	<p><i>me compro un carro con chofer...”</i></p> <p><i>“ni me falta nada, solo que yo soy un poco exigente y me gustaría tener un carro con un chofer”</i></p>
		SATISFACTORES		<p>Hace referencia a la satisfacción vital que siente en torno a su ámbito laboral: <i>“hice prácticamente una consulta gratuita pues lo que me pagaban no compensaba con lo que yo invertía ni nada pero eso me causo una satisfacción increíble... (...)Porque yo llegaba de ver esas miserias, y esa hambre y esas necesidades de la gente y yo llegaba a observar mi vida y me consideraba que yo vivía en un palacio, porque esas cosas que uno lo tiene todo a través del trabajo del sacrificio y de pronto como que reniega yo que aburrimiento, ¡no! Eso me servía para reconfortarme y darme cuenta que yo estaba muy bien comparada con la gente que yo tenía que atender.”</i></p>	<p><i>“No pero que más yo lo tengo todo...tengo cariño de mis hijos, que es lo principal, de mis nietos que me quieren todos, todos me quieren, a veces estoy triste porque alguno es indiferente, uno... uno por allá...pero mis hijos me dicen <<pero mamita pero porque te molestan si tienes el cariño de todos los demás y todos te queremos tanto, no te preocupes por eso>>, entonces por eso yo no me preocupo, porque tengo todo lo demás en la vida.”</i></p> <p><i>“(...) no me hace falta cariño, siento que me quieren y qué más quiere uno en la vida... que más, (...) eso lo llena a uno de</i></p>

				<p>Así mismo refiere su satisfacción al éxito personal: <i>“Entonces el éxito mío ha sido el aceptar cosas sin hacerme ilusiones de lo que va dar resultado (...) pues sentimientos de satisfacción de verdad de satisfacción de haber podido hacer todo lo que me propuse hacer.”</i></p> <p>Así mismo piensa, que ella es la persona que puede construir, elaborar y orientar su bienestar: <i>“yo soy responsable de mi bienestar dependiendo de lo que pienso, soy lo que pienso, soy lo que siento y soy lo que como.”</i></p>	<p><i>alegría, eso da mucha alegría de que sientan amor por uno, porque como dicen uno no es monedita de oro... entonces si le cae bien a unas personas, uno está feliz de que cayó bien.</i></p> <p><i>“Pues lo que se va presentado en la vida ¿no?, porque en la vida siempre se van presentando cosas buenas, muy, muy buenas, entonces uno tiene que mirar lo bueno que se le está presentando, lo bueno, que dicha; <<bueno no me hace falta nada bendito Dios, no tendré lo que tuve en otra época, que tuviera ahorita mucha plata, pero no importa, no me hace falta nada>>. (...) –incluso refiriéndose a perdida económicas refiere-: (...) y bueno se perdió y se perdió bastante y hemos perdido mucho, pero mientras haya paz y tranquilidad que importa, eso es lo que tiene que tener un país...”</i></p>
--	--	--	--	---	---

					<i>tranquilidad..."</i>
RESILIENCIA	ADVERSIDAD			<p><i>"(...) ese proceso impactante fue el año pasado más o menos a mediados de junio de, el 28 de junio del año pasado (...) entonces timbraron y entonces mi hermana dijo: <<ah, llegó alguien por una sudadera, ya vengo hermana>>, me dijo. Y yo me quedé viendo la televisión... cuando de pronto siento es algo frío en mi frente y era una pistola que me estaba apuntando ... entonces volteo a mirar y era un señor desconocido y me dijo "esto es un atraco, levántese, la casa está rodeada"... Entonces me llevó hacia el cuarto de ellos, mi cuñado estaba de pie atado de pies y de manos y él me llevó allá con la pistola. (...) Entonces en todo caso ahí fueron como dos horas y media en esa búsqueda de la caja fuerte revolcaron todo, todo eso y nadie llegaba ¡imagínese nadie llegaba! Y</i></p>	<p><i>"La muerte de mi esposo, (...) hace tres años se murió (...)"</i></p>

				<p><i>como él me dijo que todo estaba rodeado dijo todo esto está rodeado de los nuestros ¡imagínese!</i></p> <p><i>“Mi cuñado se va es a poner a pedir auxilio por la ventana que auxilio ¿no? ¡Pues no! Cuando sentimos es que se abre esa puerta y sale con el revólver disparando ¡casi me mata! Le disparo a él hizo un disparo entonces cuando yo vi que él se fue al ventanal el tipo y él se resbaló cayó y luego se metió la mano para sacar el revólver dije: “yo mató a mi cuñado” yo cerré los ojos y yo salí corriendo para unas escaleras”.</i></p> <p><i>“(...) fueron momentos difíciles fueron tres personas de la tercera edad que hubieran podido morir en ese momento y nadie se da cuenta...”</i></p>	
	TRANSICIONES	MOMENTOS FINALES		<p><i>“(...) yo estuve muy parca después de eso estuve muy silenciosa... (...)después no pudimos dormir, al otro día</i></p>	<p><i>“Ha sido muy duro, porque yo creo que esos matrimonios así no se ven con frecuencia.”</i></p>

				<p>tuvimos que ir a Fusagasugá allá al sitio ese donde lo llaman a uno a la fiscalía a dar los datos”</p> <p>“(…) y después me enfermé después de eso me enfermé terriblemente, entonces y los miedos porque el problema de eso es que aunque yo estuve tranquila después me cogieron unos miedos terribles.”</p> <p>“(…) empecé a hacer lo que normalmente hace una persona frente a un, a una situación difícil que es el efecto sorpresa después el, eso tiene unas etapas como los procesos de duelo, (….) está el efecto sorpresa, está la rabia después de eso, por qué lo están haciendo, por qué a nosotros, por qué este pueblo, empieza con la rabia ¿no cierto? Porque empieza uno a decir por qué a este pueblo que se le ha prestado un servicio (….)”</p> <p>“Después viene la depresión,</p>	<p>“(…)y todavía ahora pues yo lo siento en el alma, pues porque hasta en el salón de belleza, Carulla, todo íbamos los dos... como será lo que nos conocen ahí en los almacenes(…)Y nos conocen mucho porque éramos los dos... para todas partes.”</p> <p>“Él estaba incluido muchísimo en la vida mía, porque era pues... todo es parte de la vida, entonces formaba una parte muy principal en mi vida, pero principalísimo... me había dado (...)a él se le debe todo eso tan lindo, toda esa razón”.</p> <p>“La muerte de mi esposo fue muy dura... más sin embargo, yo no lo quería ver sufrir, porque cuando uno tiene amor no quiere ver sufrir a las personas (...) cuando murió, yo fue un poco cobarde porque no venía aquí a mi</p>
--	--	--	--	---	---

				<p><i>la tristeza, el miedo y la somatización que es cuando uno empieza a enfermarse de cosas y uno sufre del colon irritable pues se le agrava y espasmos musculares y no duerme y está recordando ese episodio.”</i></p>	<p><i>apartamento.”</i></p>
		ZONA NEUTRAL		<p><i>“En la medida que los vas superando como que aceptas lo que pasó, bueno esto pasó por esto, por esto y por lo otro y empieza a conciliar con lo que pasó pero le queda el estado de alerta (...)”</i></p> <p><i>“(...) yo tuve rabia pero después me di cuenta que ese atraco no era para mí yo estaba de visita, que yo no me tenía que comprometer tanto con eso, ni siquiera era para mi hermana ni nada, era contra mi cuñado que dio papaya como dicen. Entonces empiezo a dirigir eso que eso no era contra mi entonces porque me tengo que preocupar y la conciliación es eso de que yo no tengo porque</i></p>	<p><i>“Ahora que quedé viuda, no sabían que hacer conmigo, me han mandado a viajar, ¡sola no! lógicamente, pero me han hecho viajes, me, me... bueno..., cosas inesperadas para mi... ha sido ahora, después de muerto mi marido, cosas que yo no los tenía en mis planes, me han re-surgido cosas...”</i></p> <p><i>“iba donde mi hija, la que vive ahora aquí conmigo, estuve como mes y medio allá, hasta que un día dije.... <<no, pero!>>, las cenizas de él están aquí en la bella suiza... entonces yo dije: <<no, yo tengo que irme porque no puedo seguir</i></p>

Calidad de Vida, Sentido Vital en la vejez y procesos Resilientes

				<p><i>renunciar a un sitio que había elegido previamente, porque un incidente de esos me eche atrás mis proyectos, y por eso no voy a vender. Cuando yo acepto que no es contra mí y que la gente no tiene nada contra mí (...)</i>”</p>	<p><i>viviendo aquí, yo tengo mi casa, yo tengo todo.... No puedo seguir así>>, entonces fui a la iglesia y le dije: <<como voy a vivir sin ti, como puedo vivir sin tí, y dame valor para ver como hago (...) dije: <<no, hay que afrontar las cosas de la vida, y eso lo voy a afrontar yo, sola>>.”</i></p>
		<p>NUEVO COMIENZO O GENESIS</p>		<p><i>“(...) mis proyectos de vida cambiaron muchísimo (...) cambio los planes frente a los arreglos de mi casita, entonces ya opté por darle, por hacerle cambios de seguridad, que puertas aquí, que puertas allá, que ventanas allá.”(…) reforma que tengo que hacer aquí es una casa donde tenga toda la seguridad del mundo (...)</i>”</p> <p>Después de haber vivido aquella situación de quiebre, para la entrevistada cambiaron sus proyectos de irse a vivir al campo: <i>“y dije no, definitivamente mi sitio de vivienda va a ser Bogotá (...)</i></p>	<p><i>“duré año y medio viviendo sola y ahora vivo con una hija y con mis nietos (...) pues, uno se acostumbra a todo en la vida, a todo, sea solo, acompañado... a todo se acostumbra. (...) la vida a uno le va dando golpes pero se acostumbra, (...) si para seguir adelante, con mucho dolor y todo... pero hay que continuar...”</i></p> <p>Hace referencia a los cambios que ha tenido en su cotidianidad y la forma como lo ha ido asumiendo en su vida; por ejemplo ir de compras: <i>“(…) y a mí me</i></p>

				<p><i>Porque desde que me pensioné me he tenido que enfrentar a problemas de salud por el tiempo y he estado necesito estar en la ciudad para estar en contacto con los médicos (...) Y entonces pues no, ya dije no, pues voy a arreglar esta casa de otra forma y la voy a dejar para, para ir de vez en cuando”</i></p> <p><i>“Entonces pues no, ahí estamos con el proyecto de vida ya, voy con temor pero cuando llego allá como que me relajo de verlos tan tranquilos entonces ya disfruto de los momentos de mi casita, de mis espacios y lo más importante la compañía de de mis seres queridos que están por ahí que vale la pena compartir con ellos momentos especiales.”</i></p> <p><i>“(...) es tal la aceptación que ahora hice un trasteo y dentro del trasteo va la camilla y lo primero que hago es llegar a ponerle los imanes a quienes se deje”.</i></p>	<p><i>fascina y me fascina ir a los centros comerciales, para mi es una dicha... es como si soltaran un pajarito allá en los árboles...Ahora me toca sola, porque yo no voy a molestar a ninguno de mis hijos, porque saben que yo soy un poco sobona ¿no?, soy de las que entro a los almacenes, pregunto, miro, entonces no me acompañan y no fuera de eso están en sus trabajos, no pudo exigirles, ni pedirles que me acompañen a nada de eso; entonces me siendo un poco sola cuando voy caminando, cuando voy a eso... ha cambiado un poco la vida. Íbamos mucho al restaurante que tiene mi hijo, en la 85, entonces nosotros íbamos con mi marido en el carro mucho, ahora no puedo ir porque me dan vértigos, entonces me han prohibido ir en bus, y en taxi es una arriendo horrible, entonces yo procuro sino ir una vez a la</i></p>
--	--	--	--	---	--

				<p>Después de haber vivido el momento de crisis, para la entrevistada cambió su forma de relacionarse con las personas y de interaccionar con el ambiente que la rodea:</p> <p><i>“(...) la ganancia está en que uno evita situaciones si no es tan confiado, yo siempre esa confianza uno la va perdiendo a través de las frustraciones de la vida y aprende a estar en estado de alerta, y este es muy fuerte y te bloquea pero es una buena ganancia dosificada para evitar problemas.”</i></p> <p>Así mismo afirma como ha cambiado su forma de percibirse, lo cual lo hace actualmente de manera positiva, ya que dejó de: <i>“vivir preocupada por aquello de la consulta y un día entendí que sí soy medica, pero tengo que parar y entender que estoy en una situación de retiro y tengo que parar, y que tengo que vivir de una forma diferente y</i></p>	<p><i>semana, entonces todo eso para mí ha cambiado mucho, vivir ha cambiado bastante”</i></p> <p><i>“uno debe ser así, y aunque yo me valía por sí misma, había cosas que pues él estaba pendiente y ahora no... ahora sé que soy sola la que tiene que decidir y tiene que hacer... y ellos supongamos me dan... me dicen lo que tú quieras, son muy respetuosos en ese sentido: <<lo que tú quieras, lo que tú decidas>>, entonces... eso no pasaba antes, porque <<lo que tú quieras>> era el marido.”</i></p>
--	--	--	--	--	--

				<p><i>no estar atada a ese pasado, que me estresaba y me cansaba, ya no ejerzo, ya tengo ese valor de decir ya no ejerzo, ya no me siento comprometida con mi profesión, y es un proceso para el retiro y yo salí como pepa de guama, yo como puedo dar salud si yo estoy enferma y eso me llevo a romper con ese esquema, quería cortar con todo el consumismo y gastos que de cosas que no tienen sentido.”</i></p>	
	MEJORAMIENTO			<p><i>“La ganancia es que si yo no me desborone con este tipo de episodio es porque los años pesan, pesan a favor, y es que uno con los años van adquiriendo paulatinamente la capacidad para tolerar... se vuelve más paciente, más tolerante, en ese momento yo estuve muy tranquila y tolerante, entonces esa es la ganancia de estar mucho más fuerte a cualquier cosa que este por venir.”</i></p> <p><i>“ha mejorado mi vida, en qué</i></p>	<p><i>“A uno le pasa en la vida... tiene que sufrir y tiene que llorar... eso es la vida un compendio de cosas que van de la mano, y uno tiene que no volver a pensar en lo que pasó, malo anterior, porque como se va a martirizar, sino vivir la vida de la mejor manera que se puede (...) saber que tiene uno que seguir adelante, esa es la vida, que hace uno, uno no se puede estancar...”</i></p>

				<p><i>sentido, es que debo ser mucho menos exigente conmigo misma (...) fue un accidente que me ayudo a estar mejor conmigo misma y con los demás.” Refiriéndose a que la adversidad la ayudó que asumiera su nuevo rol de adulta mayor, lo cual le ha permitido desvincularse de aquellas situaciones profesionales que la estresaban.</i></p> <p><i>“(...) uno crece a través de las experiencias, fortalece el espíritu, la capacidad para disfrutar la vida, no puede disfrutar la vida si no tiene como compararla, entre lo bueno y lo malo.”</i></p>	<p><i>“Pero te digo que el tiempo va como apaciguándole a uno las penas, como aclamándose las, el tiempo, poco a poco, a pesar de que ¡uf!... es muy duro, no es fácil, sobre todo cuando ha sido un marido que uno ha querido muchísimo, es muy difícil...”</i></p> <p><i>“(...) todos los días hay que darle gracias a Dios de que no le falta a uno nada en la vida, porque cuando uno no tenga los lujos... y... no tenga lo que pasó antes, lo que tuvo antes... no le faltó nada y entonces que es lo principal... no es el lujo... uno aterriza y dice: << no es el lujo>> tiene uno lo necesario y hay que darle gracias a Dios. No le falta nada.”</i></p>
--	--	--	--	---	---

	<p>FACTORES PROTECTORES³</p>	<p>ATRIBUTOS PERSONALES</p>	<p><i>Competencia Social</i></p>	<p><i>“(...) en el partido comunista yo le escuchaba a ellos que uno tenía que ser no solamente solidario con su familia sino con la gente necesitada, porque la primera vez que yo escucha a un partido hablando de lo social fue a los comunista, (...) yo escuche por primera vez de solidaridad, de compartir, de ser solidarios con la gente de no ser indiferentes a la necesidad de la gente fue a ellos. Yo a estas horas de la vida retomando todo eso (...)”</i> [Respuesta Social: comunicacional, afectiva, empática, y moralidad]</p>	<p><i>“(...) escribo...generalmente es cuando se van a casar, cuando hacen una primea comunión, cuando nace un niño. (...) no me gustan los discursos... solo personal. Se los entregó personalmente. Si no me gusta es escribir y lo que siento por esa persona y eso tambien lo aprecia... no me gusta que sea publica las cosas. Hace 8 días bautizaron a mi bisnieta y le escribí una cosa muy bonita también, me levanto y escribo o por la noche, lo que me sale...”</i> [Capacidad de respuesta social: comunicacional y afectiva]</p> <p><i>“Las compañeras mías de grupo de oración, cuando no voy...<< ¡Ai! M, como no viniste>>, es que las hago reír a todas con unos</i></p>
--	---	-----------------------------	----------------------------------	--	---

³ Esta Sub-categoría y sus respectivas sub-subcategorías son consideradas emergentes, ya que surgieron a partir de los relatos y narrativas de las dos adultas mayores. Estas subcategorías han sido menesteres para dar soporte a sus respectivos procesos Resilientes.

					<i>cuentos.”</i> [Sentido del humor]
			<i>Resolución de problemas</i>	<p><i>“(…) y yo encontré que solamente a través del estudio yo podía salir adelante”</i> [Planificación]</p> <p><i>“Entonces como ella me había dicho lo del posible atraco, entonces a uno estas reuniones pues se pone como lo mejorcito, lleva sus joyitas, entonces yo llegué y tomé medidas de seguridad. Entonces yo me quité todo, mis joyas y mis cosas y le dije a los muchachos llévense eso para Bogotá mi ropa y todo y yo me puse una sudadera porque pues uno tiene que descomplicarse, yo soy de las personas que dependiendo pa’ donde voy me complico o me descomplico. Entonces me vestí muy sencillamente con mis tenis y mi sudadera y dije nos vamos, yo te acompaño y me vengo pasado mañana.”</i> [Planificación y autoeficacia]</p>	<p>Hablando sobre la manera y la motivación sobre cómo ha afrontando su duelo desde su [autoeficacia y autosuficiencia]: <i>“entonces pensé y dije: <<no, no, porque no voy a incomodar a nadie>>... los nietos, que hoy pueden que mañana no pueden, que la universidad, que el novio o la novia, que no sé qué, que si se más... se vuelve un problema, los hijos, que ahí que... tengo que comprar... se vuelve un problema... pues yo pensaba para mí, que los hijos hoy unos pueden que mañana no pueden por tal cosa... sí, yo dije, no quiero molestar, entonces dije: <<no! Yo sola>>.”</i></p> <p>En torno a sus planes que resurgieron después de la muerte de su esposo: <i>“(…) me presentó todo el plan ya hecho: <<y que tenía, y que tenía y qué</i></p>

					<p>tenía que ir>> y yo dije que... ¿cómo? Que sin J pues, acostumbrada a él <<que no que yo no iba, que no sé qué...>> y estaba ya todo pago ya todo hecho, ya no iba a echarme para atrás. Entonces fue por Europa varias partes conocí. Y el segundo se casó mi bisnieto en Francia... y entonces yo tampoco iba, y de golpe dijo uno que si quería ir, y pues no poder... pues querer sí, pero poder no. [Iniciativa]</p>
			<p><i>Autonomía</i></p>	<p><i>“Pero desde el punto de vista físico yo siempre he estado viviendo sola soy autónoma, siempre me ha gustado la autonomía.”</i> [Actuar independientemente]</p> <p><i>“(...) el éxito de mi vida fue que cuando me dieron la beca me dijeron esto: “existe la posibilidad de que usted se valla a la Unión Soviética a estudiar medicina pero usted</i></p>	<p><i>““(...) he adquirido más independencia que con él, porque cuando yo estaba con él, manejaba él mucha cosa, y yo no tenía nada que ver, entonces yo me sentía muy respaldada con las cosas que él hacía y todo lo que decía y todas las decisiones que él tomaba, entonces ahora me toca las decisiones sola, a cuando, yo siempre estoy</i></p>

			<p><i>no tiene la garantía de venir a ejercer”, y muy pocas tomaban esa decisión, yo les dije: “no importa, yo me voy, porque yo tengo la posibilidad de conocer un mundo diferente a este, y si no me dejan ejercer no importa yo tengo una profesión”, no desaproveché la oportunidad de salir del país”</i></p> <p>[Iniciativa]</p> <p><i>“Entonces “me voy estudio me hago médica y regreso al país y busco los caminos por mí propia cuenta sin ayuda de nadie”, y no solo logro trabajar de medica sino que logro pensionarme de médica, en servicios de urgencias y hago un recorrido muy grande, 2 años en el Choco, 2 años en Nariño y 20 pico de años en el valle y ya me vine pa’ ca.”</i></p> <p>[autosuficiencia]</p>	<p><i>consultando con mis hijos las cosas que puedo hacer... (...) ahora sé que soy sola la que tiene que decidir y tiene que hacer... (...) Pues decisiones que tomo yo sola, que siempre la tomábamos ambos o las tomaba él solo, o en conjunto...”</i></p> <p>[Actuar independientemente]</p>
		MECANISMOS PROTECTORES SOCIALES	<p><i>“nosotros somos una familia numerosa pero los últimos tres que fuimos los menores somos fuertes, es mi hermana, un</i></p>	<p><i>“Llevo como 17 o 16 años en el grupo de oración, hace mucho tiempo. Es que ellas salieron de <<Opues dei>>, que salieron de allá e</i></p>

				<p>hermano y yo, entonces somos un triángulo que ellos le enseñaron a sus hijos a quererme a pesar de que no me veían, entonces ellos son solidarios yo tengo una sobrina que tú la conoces Pati, es como la hija que no tuve me llama todos los días por la mañana y la tarde, <<tía como amaneciste, tía como estas>> ¡es divina!...”</p> <p>“yo trabajaba en áreas de consulta externa y yo fui amenazada de muerte en áreas de consulta externa, por eso yo siempre desde que llegue del a universidad a este país me metí a la organizaciones sindicales para enterarme como es la cosa laboral como es la cosa, entonces a través del sindicato recibí el apoyo cuando recibí amenazas y ellos me dijeron pues el único sitio que hay para ayudarte a trasladar es al servicio de urgencias de la Clínica Rafael Uribe Uribe de Cali.”</p>	<p>hicieron un grupo aparte, entonces me llamaban siempre, pero yo nunca podía ir porque siempre estaba con algún nietecito, entonces cuando ya me liberé de eso, entonces ya entre; y ¡no! Y que murió una de las amigas...que estaban en el grupo, una de las que tanto me insistía y entonces dijeron: <<no... si me murió MdeL, remplázala>>, y es una cosa tan agradable y tan linda que se siente uno renovado, por poderle pedir a Dios porque donde hay dos o más personas orando, esta Dios presente en medio de ellas; entonces uno se siente que está ahí, quién está escuchando todas las cosas que uno pide.” [Perteneencia a grupos]</p> <p>“Y es que aquí al frente vive un hijo, divino, divino, divino conmigo, nunca me dejó, como se dice, sola, vive con</p>
--	--	--	--	--	---

					<p><i>su señora ahí, pero el siempre estaba pendiente de mí, acompañándome a desayunar, que nunca estuviera sola al almuerzo, siempre me llevaban a almorzar a algún parte.”</i></p> <p><i>“económico, nunca pensé que me fuera a faltar nada teniendo a mis hijos porque ellos nunca me van a dejar a mi sola, porque son muy bueno hijos, gracias a Dios sembramos una cosa bien y lo estamos cosechando, el que siembra recoge, entonces seguramente sembramos cosas buenas y estamos recogiendo”</i></p> <p><i>“También mis hijos porque ellos me han acompañado, me han dado mucha fuerza para seguir adelante...pues todo eso... lo que uno piensa es en eso.”</i></p> <p>[Recurso afectivo y de apoyo de la familia]</p> <p><i>“Si, soy feliz, feliz, feliz... soy feliz con la gente en reuniones, con harta gente,</i></p>
--	--	--	--	--	--

					<p>me gusta todo eso, me gusta, me gusta jugar... cartas, juegos de mesa... no plata ¿no? Tengo una amiga que todos los viernes me llama, que me quiere mucho, <<¡ai!, ven a jugar conmigo>>, vive sola y entonces bueno, voy y juego con ella toda la tarde y se distrae mucho y yo también, es que eso es muy bueno para la memoria; ustedes que son psicólogas deben saber...para la memoria es muy bueno el juego porque esta uno pensando uno que va a poner de ficha, que va a poner y no sé qué...entonces eso sirve mucho para la memoria, mi amiga mía tiene más de 80 años y está más lúcida que cualquier joven, y a ella le encanta jugar.” [Recurso desde la compañía y la participación de intereses Sociales]</p>
		MECANISMOS DE	Modelo	“(...) yo estaba muy tranquila, yo estoy aterrada de eso, es	

Calidad de Vida, Sentido Vital en la vejez y procesos Resilientes

		<p>MEDIACION</p>	<p><i>Compensatorio</i></p>	<p><i>que yo he tenido esa cualidad que frente al peligro yo actuó con tranquilidad, yo me enfermo es después, después de que pasa el episodio yo me enfermo somatizo yo me enfermo, entonces yo tengo esa ventaja.”</i></p>	
			<p><i>Modelo de Desafío</i></p>	<p><i>“(…)y ya a mí no me importo que la casa estuviera rodeada yo dije si me van a matar que me maten pero que la gente se entere lo que está pasando acá, mire que uno se llena de tal valor entonces en esas escalas yo grite como ustedes no se imaginan grite a todo pulmón pidiendo auxilio”</i></p> <p><i>“entonces cuando él me encontró en la escalera yo gritaba ¡mataron a mi cuñado, mataron a mi hermana, auxilio, nos mataron, nos mataron! Porque yo estaba esperando que me dispararan porque como decían que la casa estaba rodeada ¡nos mataron, auxilio, nos mataron!”</i></p>	<p><i>“(…) entonces a cuando para mí, yo sabía que era muy duro, pero yo el día anterior a la muerte de él, yo lo veía sufrir y decía:<<no... que no sufra más, haz tu voluntad señor, pero que no sufra más>>, porque ver sufrir que uno quiere es muy duro, pero mucho, entonces yo sabía que eso iba a ser violento para mí, terrible; más sin embargo yo no quería verlo sufrir, tener un dolor permanente... eso no se puede.”</i></p>

			<p><i>Inmunidad</i></p>	<p><i>“yo saque toda esa energía bloqueada que tenía adentro ¡la saque la bote y gritaba y grita y gritaba!... como sería que me quede como 4 - 5 días sin voz como sería la forma como yo gritaba pidiendo auxilio pero en cuestión de segundos la casa ya estaba llena de gente, de vecinos. “</i></p>	<p><i>“en esas llegaron dos de mis hijos y se pusieron a llorar... no me pueden creer, pero no solté ni una sola lágrima, yo le cogía la mano y le decía: <<vas a estar feliz dónde estás, donde vas a estar... vas estar mejor que nosotros>> bueno y le decía cosas sin una sola lágrima; eso fue una fortaleza tan grande que me dio Dios, y les decía a ellos que no, que no lloraran....yo no sé... me dio fortalezas... en ciertos momentos... me dio Dios nuestro Señor una fortaleza...yo lo que les digo... soy muy berrietas... Si... imagínense en eso tan bello en un momento tan doloroso y yo hablándole sin una lagrima, hermoso...”</i></p>
--	--	--	-------------------------	--	---

Guión de entrevista

Quisiéramos leerle el siguiente soneto de Francisco Luis Bernárdez:

Si para recobrar lo recobrado.

*Si para recobrar lo recobrado
debí perder primero lo perdido,
si para conseguir lo conseguido
tuve que soportar lo soportado,*

*si para estar ahora enamorado
fue menester haber estado herido,
tengo por bien sufrido lo sufrido,
tengo por bien llorado lo llorado.*

*Porque después de todo he comprobado
que no se goza bien de lo gozado
sino después de haberlo padecido.*

*Porque después de todo he comprendido
que lo que el árbol tiene de florido
vive de lo que tiene sepultado.*

¿Ha vivido un proceso similar a éste?

- Si.
- No.

¿Cómo? _____

¿Desea Continuar?

- Si.
- No.

Gracias por compartir ésta experiencia con nosotras. Quisiéramos profundizar en ella más adelante para poder conversar con usted sobre otros aspectos de su vida y del transcurso de ella antes y después de ésta experiencia que nos acaba de comentar. Por tanto quisiéramos comenzar en preguntarle por su vida en general:

1. ¿Cuál es la principal razón que tiene usted para vivir?
2. ¿Cree usted que en algún momento de su vida tuvo que llevar cierto tipo de planes u objetivos inmediatos para empezar a ponerlo (su sentido de vida) en marcha? ¿Cómo?
3. Cuéntenos para cumplir estos objetivos fue necesario valerse de algún tipo de herramientas – económicas, sociales e incluso personales- ¿Cuáles?
4. Cuéntenos ¿cómo se produjo esta crisis y hace cuanto sucedió?
5. ¿Perdió durante aquel momento difícil por el cual atravesó su interés por vivir?
6. ¿Cuál fue el manejo y su reacción frente a éste momento difícil?
7. ¿Cree usted que la experiencia dolorosa por la cual atravesó en cierto momento de su vida cambió este sentido? ¿Cómo?
8. ¿De qué manera esta situación influyo en sus planes y proyectos de vida?
9. ¿Cree usted que al vivir la crisis contaba con los recursos necesarios para continuar con la consecución de sus proyectos de vida o por el contrario, tuvo que conseguirlos? ¿Cuáles eran?
10. ¿Cómo describiría en aquellos momentos difíciles su bienestar en cuanto a las expectativas que tenía de su vida?
11. ¿Cree que después de haber pasado por dicha adversidad pudo satisfacer sus necesidades? ¿cómo? ¿cuáles?
12. ¿Qué sentimientos le genera hablar de ello?
13. ¿Cree que actualmente a su vida le hace falta poder realizar algún plan o proyecto? ¿Cuál?
14. ¿Podría tener relación con aquel momento de crisis?
15. ¿Qué situaciones o circunstancias se generaron a partir de esa situación?
16. ¿Qué cambios tuvo su vida durante estos momentos? (En relaciones interpersonales, laborales o educativas y económicas)
17. ¿Qué pensó usted en relación a su vida durante esta situación?
18. ¿Cuáles cree usted que fueron las pérdidas y ganancias de este momento de su vida?
19. ¿Cree que algunas de estas pérdidas fueron poco a poco convirtiéndose en ganancias? ¿De qué forma se dio este proceso?
20. ¿Cree usted que actualmente le sigue afectando en algún aspecto de su vida? (¿De qué manera? /¿Hasta que momento siguió resonando?)

21. ¿Qué tuvo que hacer para reconocer su nueva situación, en torno a su cotidianidad (en su vida personal, laboral y familiar), su forma de ser y verse ante el mundo?
22. ¿Cree usted que empezó hacer cosas diferentes para poder afrontar el devenir? ¿Cuáles?
23. Explíquenos ¿Cómo empezó a superar la crisis y cómo lo logró?
24. ¿Cree que estos comportamientos y decisiones lo ayudaron a que se pudiera levantar de la crisis? ¿de qué manera?
25. ¿Cree usted que esta situación fue una ocasión para el mejoramiento de su vida?
26. ¿Cree que actualmente usted ha podido asumir ésta experiencia dentro de su vida? ¿De qué manera?
27. ¿Qué ha podido realizar de su Sentido Vital?
28. ¿Si pudiera evaluar sus proyectos y sus metas de vida, cree que hubo proyectos que se hayan reafirmado y/u otros que se hayan afectado?
29. ¿Cómo percibe su calidad de vida?
30. ¿Si usted no hubiera vivido esta experiencia sería quien es hoy? ¿Por qué?
31. Cuenteemos ¿cómo recuerda hoy la crisis, con respecto a su forma de vida?

ENCUESTA

Fecha: ____/____/____.

Nombre Completo: _____.

Fecha de Nacimiento: ____/ ____/____.

Lugar de Nacimiento: _____.

Lugar de Residencia: _____.

Edad:

Sexo:

- Masculino.
- Femenino.

Nivel Socioeconómico: _____.

Localidad: _____.

Barrio: _____.

Estado Civil: _____.

Escolaridad:

- Primaria
- Secundaria
- Estudios superiores:
 - Pregrado

Calidad de Vida, Sentido Vital en la vejez y procesos Resilientes

- Posgrado
- Maestría
- Doctorado
- Otros

¿Cuáles?: _____

_____.

Transcripciones de las entrevistas

Transcripción de Entrevista Participante Número 1 (P1)

Fecha: 05 de Octubre de 2011

Hora: 7:00 p.m.

Adulta Mayor de 66 años de edad: (T)

Entrevistadora: Laura Carolina Blanco (E1)

Entrevistadora: Diana Marcela Rincón (E2)

Duración: 1' 34' 25

E2: Buenas tardes, “Terescova” recuerda lo que hablamos la última vez, ¿cuándo leyó el consentimiento informado? La idea es realizar el día de hoy la entrevista.

T: Claro que si

E1: Según lo que hablamos nos mencionaste que querías que no se mencionara tu nombre y que quisieras un seudónimo, ¿Cuál quieres que sea?

T: “Terescova”, con v pequeña

E2: ¿Con algún apellido?

T: No

E2: Bueno, primero queremos compartirte el poema, para empezar a hablar de eso, el soneto que tú leíste, el soneto de Francisco Luis Bernárdez. ¿Laura quieres leérselo?

(E1 LEE POEMA)

T: Es muy bello y muy diciente.

E1: Te queríamos preguntar ¿si has vivido este proceso del que habla este poema?

T: Si claro, para mi es mucho más fácil esos procesos premeditados, premeditados es que tienen como, que como tú ya sabes más o menos a lo que te vas a enfrentar, los que más daño hacen lo que más cuesta difícil asimilar y

resolver. Entonces yo diría que yo he tenido muchísimos procesos resilientes en mi vida pero pienso que el que tuve hace un año más o menos en junio del año pasado fue un proceso resiliente de sorpresa o sorpresivo. Entonces voy no se al hablar de ese proceso hay que hablar en detalles de él, ¿cierto?

E1: Pues como te sientas más cómoda, y lo que nos quieras contar.

T: ¿Describirlo?

E2: Si, si tu lo quieres así, y lo que nos quieras narrar de ese momento.

T: Bueno, ese proceso impactante fue el año pasado más o menos a mediados de junio de, el 28 de junio del año pasado y es que yo fui invitada al grado de una sobrina a Manizales que se graduaba de médico, entonces ella, yo no tengo si no una hermana, entonces ella nos invitó a las dos tías. Mi hermana, mi única hermana vive en un pueblito, en un pueblito en los alrededores de aquí de Melgar. Entonces yo me contacté con ella y nos encontramos en Ibagué, de ahí salimos con otro hermano para Manizales a donde el hermano menor, salimos a Manizales porque era su hija menor la que se estaba graduando, entonces nos fuimos a la ceremonia y todo ello. En los sitios donde nos hospedamos nos dieron cama a las dos entonces tuvimos la oportunidad de ponernos al día con el chisme; yo cada vez que me encuentro con mi hermana me pongo al día como qué cosas, cómo van pasando su vida allá, porque ella vivió 30 años en Bogotá y se fue con su esposo a vivir a ese pueblo porque él es de allá.

Pero por los alrededores tengo unos hermanos entonces yo aprovecho pa` enterarme bueno, tal y tal y tal y tal. Entonces ella me dijo: “cómo le parece, que mi marido dice que tiene sospechas de que nos van a atracar, pero qué estupidez está diciendo, no sé por qué está así insistiendo en que nos van a atracar”. Entonces, eso a mí me quedó sonando. Entonces nosotros estuvimos en Manizales en la reunión y todo, y llegamos a Ibagué, yo iba con mi carro y los hijos de mi hermano que son uno que ya es profesional y el otro estudiante de medicina venían para Bogotá. Entonces yo le dije a mi hermana: “yo quiero acompañarte”, porque yo estoy allá modificando un ranchito, allá al lado de ellos en una casa lote que compré y quiero acompañarte para ver qué pasó allá como de sus arreglos y eso. Entonces como ella me había dicho lo del posible atraco, entonces a uno estas reuniones pues se pone como lo mejorcito, lleva sus joyitas, entonces yo llegué y tomé medidas de seguridad. Entonces yo me quité todo, mis joyas y mis cosas y le dije a los muchachos llévense eso para Bogotá mi ropa y todo y yo me puse una sudadera porque pues uno tiene que descomplicarse, yo soy de las personas que dependiendo pa´ donde voy me complico o me descomplico.

Entonces me vestí muy sencillamente con mis tenis y mi sudadera y dije nos vamos, yo te acompaño y me vengo pasado mañana. Entonces el año pasado, por esa época de junio, estaban como en un campeonato de fútbol, todo el mundo estaba como entusiasmado con los partidos de fútbol y nosotros llegamos a la casita. Ellos viven en una casita fuera del pueblo, entonces mi cuñado nos estaba esperando mi cuñado es un hombre muy tierno que al final de sus años él trabajó muy duro en el transporte pero al final de los años hizo un buen retiro y se adaptó a su vida allá y se volvió un excelente compañero de mi hermana. Un cómplice para todo, aprendió a cocinar entonces él le cocina a ella cuando ella está muy ocupado y cuando está solo también cocina para esperarla, entonces, pero él no le cocina a nadie más. Entonces ese día él sabía que nosotras llegábamos y nos hizo tremendo almuerzo y llegamos a la casita que nana la conoce, tiene un mirador que se puede ver al pueblo a la salida del pueblo y entonces llegamos a la casita y él pues nos recibió y tal, tal y nos sirvió el almuerzo y le dije: “cuñado lo felicito, que almuerzo tan rico nos ha hecho”.

Entonces mi hermana, ella tiene allí, ella también ha sabido hacer el retiro y es que ella de ama de casa, ella ha sido ama de casa pero le ha gustado, ella ha sido una gran trabajadora y desde muy joven ella se dedicó a, aprendió en una academia, estudió acá en Bogotá y ella salió con buenos conocimientos frente a la costura y ella confecciona cosas bien, ella hace uniformes y todo para los colegios del pueblo y de las veredas. Y esa casa para mí era, era una casa pública porque llegaba mucha gente o llega mucha gente preguntando si hay sudaderas y ella manejaba la antena parabólica del pueblo donde ya llevaba 10 años entonces ahí llegaban a cancelar, pero en ese momento de las 12 a las 2, todo el mundo estaba entusiasmado con el partido de fútbol y les cuento, nadie llegó. Pero sí llegaron los atracadores. Llegó un grupo de atracadores con un señor, una señora y una niña. Entonces después que almorzamos mi cuñado fue a acostarse en una hamaca donde siempre hacía su siesta, ahí a la entrada de la casa que entre otras cosas cuando estaba ahí despierto a todo el mundo le ofrecía agua, tinto a todo el que pasaba “adiós yo no sé qué adiós no si se mas” yo interpretaba eso como la búsqueda de la socialización que es lo que hace que la gente en los pueblos se relaje mucho y es que comparten y es lo que los hace demasiado sociable, demasiado. Fue y se acostó allí a dormir en su hamaca a hacer su siesta y yo me fui con mi hermana a una pieza que uno podía dominar la entrada de la casa y nos pusimos a ver el noticiero, entonces timbraron y entonces mi hermana dijo:” ah, llegó alguien por una sudadera, ya vengo hermana”, me dijo. Y yo me quedé viendo la televisión... cuando de pronto siento es algo frío en mi frente y era una pistola que me estaba apuntando ...entonces volteo a mirar y era un señor desconocido y me dijo “esto es un atraco, levántese, la casa está rodeada”...

Entonces me llevó hacia el cuarto de ellos, mi cuñado estaba de pie atado de pies y de manos y él me llevó allá con la pistola.

Entonces, pero yo no sé qué, que mi cuñado hablaba con él con mucha familiaridad porque él le dijo, entonces él llegó y me dijo:” párese acá”. Y se quedó mirándome y me dijo: “yo a usted no la voy a atar porque yo a usted la necesito para cuando llegué la gente usted diga que usted está cuidando la casa porque los señores se fueron de visita”. Yo dije, pero qué pasa.(levanto la voz) Entonces como yo tengo un vozarrón, haga el favor de hablar pasito porque yo soy una persona del monte que yo no le tengo miedo a nada, hable pasito, porque yo empecé a hablar duro para ver si los vecinos me oían. Entonces opté por callar y cuando el tipo vio que mi cuñado seguía hablando con él, porque le dijo, ahora qué va a hacer conmigo, le dijo mi cuñado, se va a acostar en el suelo y le dijo, pero cómo me voy a acostar si estoy amarrado de pies y manos, pero mi cuñado le hablaba con mucha tranquilidad. Yo opté por callar, solamente por observar, entonces él se guardó la pistola, le desató los pies y le dijo acuéstese. Dónde, como boca arriba o boca abajo, le dijo mi cuñado. Pues boca arriba y seguían hablando y empezaban a, y empezó a requisar por todas partes. Entonces dijo:” mire, yo vengo porque un pariente de ustedes los denunció y vengo es por plata”. Entonces le digo yo: “¿plata? Si usted viene por plata está equivocado porque mi hermana que es la que recolecta la plata de la antena, ella hace rato consignó esa plata y aquí no hay plata” Dijo:” ¿ah sí?” O sea que él no estaba enterado de lo de la antena. Entonces dijo no, es otra cosita.

Y nosotros habíamos dejado las maletas ahí y le daba patadas a las maletas y el tipo estaba muy ansioso, un tipo como de unos 33 años, un moreno, me impresionó una cicatriz que tenía en el antebrazo derecho y buscaba y buscaba, entonces dijo, estábamos en eso cuando él empezó, entonces me dijo, entonces su plata. Le dije, mire la billetera, no sé por qué motivo la billetera de mi cuñado estaba ahí, entonces tenía como 80 mil pesos nada más. Entonces dijo:” eso nada más”. Entonces dijo, es que yo soy un pensionado, yo vivo de la pensión, yo no tengo gran cosa. Entonces en ese momento entró una niña de 12 años que venía del sótano, de abajo, entonces la niña sonriendo le dijo:” qué hubo papá.

Entonces le dijo:” usted por qué se vino, vaya cuide a la señora”. Yo dije, pues a mi hermana la tienen amarrada. “Vaya cuide la señora”. Entonces él dijo: “dónde están aquí las llaves para abrir la caja fuerte” Porque es que habían encontrado un locker metálico de esos locker metálico viejísimos que los bancos le habían vendido a la gente pobre y mi hermana vio la oportunidad de adquirir eso y se lo dio como archivador metálico de esos que cuando tú cierras el primero se cierran todos, yo no sé, entonces tienes que abrir el primero para que se abran los demás, eso había que abrirlo con llave. Entonces él dijo, présteme las llaves para abrir

eso, entonces dijo:” hay un problema, las llaves las tiene mi esposa”. Entonces le dijo a la niña:” váyase cuide la señora y dígale a su mamá que venga y que le diga a ella que mande las llaves para abrir aquí la caja fuerte”. Entonces dije yo, mi cuñado se arrepintió y dijo: “no, no, no hagan eso que las llaves están ahí, en uno de esos joyeritos ahí encima del tocador”. Entonces él sacó las llaves y dijo, abrió y encontró el, encontró una cajita de esas negritas, de esas pequeñas, entonces la sacó y la puso sobre la cama y no podía abrirla, entonces dijo y esto cómo se abre. Entonces mi cuñado dijo, espere yo se las abro.

Entonces con las manos atadas les abrió la caja. Ahí mi hermana tenía un millón de pesos, entonces, pero él no, él no, en ese momento llegó la señora con la que él había entrado a atracar, entonces le dijo:” ¿qué hubo mi amor, qué pasó? Entonces dijo:” mira a ver en esa caja a ver cuánto hay”. Entonces ella sacó el millón de pesos y dijo:” ah! Mira mi amor, un millón de pesos” Entonces dijo, el tipo dijo: “Eso nada más”. Entonces estaban buscando era bastante dinero. Entonces ella traía de debajo de donde mi hermana, traía una bolsita de papel, entonces llegó y echó el millón de pesos en esa bolsita de papel entonces siguió la búsqueda, yo estaba en contra del tocador no me habían atado pero yo estaba actuando con una frialdad increíble, yo estaba muy tranquila, yo estoy aterrada de eso, es que yo he tenido esa cualidad que frente al peligro yo actuó con tranquilidad, yo me enfermo es después, después de que pasa el episodio yo me enfermo somatizo yo me enfermo, entonces yo tengo esa ventaja.

Y él empezó, entonces ella empezó a requisar por todas partes y el tipo también abrió un armario que tienen ahí de madera y saco una escopeta que tiene mi cuñado y le dijo ¡ahh esa era la escopeta de la que me hablaba usted! Entonces me di cuenta que era un tipo que mi cuñado ya había hablado con él por eso fue que él decía nos van a atracar, ya había hablado con él, entonces saco la escopeta y dijo sabes qué y luego mi cuñado y tenía una camisa ahí y luego como a limpiar la escopeta y le dijo sabes que se la regalo y entonces mi cuñado dijo ¡ahh muchas gracias! Llego volvió y la guardo y ellos ahí en la puerta tenían las corbatas de mi cuñado bueno y empezaron a requisar pero él fue, cogió las corbatas y me miraba a mí y lo miraba a él y seguía y la mujer vino y vacio todos los joyeros, todo, todo, todo e iba echando en la bolsa, relojes de mi cuñado, joyitas de mi hermana después ella se fue al cuarto de donde me sacaron a mí y yo encima de la cama había dejado todas mis cosas como habíamos acabado de llegar ahí veces que uno llega y pun y vota le bolso la billetera todo y se relaja y yo la vi cuando cogió mi billetera yo en mi billetera tenía 300 pesos y ella saco la billetera y cogió y se metió eso dentro del seno como quien dice le hizo trampa al ladrón entonces pero siguió buscando pero yo en medio de todo yo dije mentalmente si yo salgo bien de lo más importante es que me dejaron mis papeles

dije yo porque lo mas traumático es cuando le roban los papeles. Y ella siguió y siguió por allá fue y saco una botella de whisky le dijo ¡mi amor esto es gente que toma whisky! y mi cuñado le dijo ahí esos son unas botellas de los hijos que tengo en Bogotá y que de vez en cuando eso tiene aaa marras eso aquí no bebemos, después encontró un pasaporte y dijo aa ósea que tienen gente en el exterior un pasaporte yo no sé que encontraron ahí entonces e dijo yo no se dé quien será eso pero nosotros no tenemos gente en el exterior entonces un pasaporte que dieron a guardar no entiendo porque dijeron eso.

Entonces en todo caso ahí fueron como dos horas y media en esa búsqueda de la caja fuerte revolcaron todo, todo eso y nadie llegaba ¡imagínese nadie llegaba! Y como él me dijo que todo estaba rodeado dijo todo esto está rodeado de los nuestros ¡imagínese! Yo dije nos van a matar, ¡nos van a matar! Y a mi cuñado le trataban de decir que iban a arreglar después que al final arreglamos y pues uno se imagina tantas cosas y entonces el tipo sudaba y estaba con una gran frustración de ver que no encontraba lo que él buscaba que eran grandes cantidades de dinero entonces dijo mm bueno y mi cuñado estaba allá acostado y dijo bueno ya llego el momento de irnos, ¡irnos! nos vamos le dijo a él, mejor dicho lo van es a secuestrar y usted se queda acá me dijo entonces me saco y me dijo y la voy a atar allí porque no queremos que nadie obstruya nuestra salida, me dijo ahora si con estas corbatas la voy a atar vámonos para la sala, cuando salimos para la sala el no contaba que mi cuñado se estaba desbaratando de las manos desatando de las manos, y ellos estaban buscando además un revolver, porque mi cuñado le había dicho a el que tenía un revolver en esas visitas a través de un hijo de un amigo de trabajo es que ese se metió a través de hijo de un amigo de él se metió y le decía hola pariente y entonces mi cuñado entro en confianza y entonces ese muchacho de una bandas de delincuentes que contratan delincuencia de otras partes y esos jóvenes las bandas ahora van detectando que sitios son vulnerables y que sitios son fáciles de adquirir cosas entonces ellos inmediatamente directamente no atracan porque ya los conocen en el pueblo entonces contratan a tipos de otras partes entonces ese es el efecto sorpresa entonces el ya había llevado ese tipo allá a hablar con mi cuñado dos veces por eso era que mi cuñado decía como que nos van a robar, y realmente fue así cuando él me dijo que me fuera a la sala entonces salimos pero él no contaba con que mi cuñado si tenía revolver, porque mi cuñado le había dicho que lo había vendido, pero el sí tenía el revólver y lo tenía detrás de la puerta en uno de esos solterones que la tapa del asiento uno la levanta y ahí el guardaba su revólver, yo no tenía ni idea.

Cuando yo salí con él sentimos que la puerta sonó horrible, allá las puertas son metálicas a ellos no les gusta la madera porque allá hay bichos que se comen la

madera por eso las puertas son metálicas entonces sonó esa puerta tan horrible entonces el tipo se asustó y le dijo a la otra que estaba buscando la tal caja fuerte que estaba por allá en cuatro patas le dijo ¡vámonos porque este viejo tal cerró la puerta! Yo dije ¡No! Mi cuñado se va es a poner a pedir auxilio por la ventana que auxilio ¿no? ¡Pues no! Cuando sentimos es que se abre esa puerta y sale con el revólver disparando ¡casi me mata! Le disparo a él hizo un disparo entonces cuando yo vi que él se fue al ventanal el tipo y él se resbaló cayo y luego se metió la mano para sacar el revólver dije: “yo mató a mi cuñado” yo cerré los ojos y yo salí corriendo para unas escaleras y ya a mí no me importo que la casa estuviera rodeada yo dije si me van a matar que me maten pero que la gente se entere lo que está pasando acá, mire que uno se llena de tal valor entonces en esas escalas yo grite como ustedes no se imaginan grite a todo pulmón pidiendo auxilio, mire fue tal la forma como grite como durante 20 minutos, yo saque toda esa energía bloqueada que tenía adentro ¡la saque la bote y gritaba y grita y gritaba!... como sería que me quede como 4 - 5 días sin voz como sería la forma como yo gritaba pidiendo auxilio pero en cuestión de segundos la casa ya estaba llena de gente, de vecinos.

Entonces que paso mi cuñado dice que cuando él cuando él vio que se fue hacia el que él tenía un revolver que tenía 6 balas y que llevaba muchos años con él y que jamás lo había utilizado; como hubo un disparo que no sonó más bien huyó tras de mí dijo: “yo que me iba a quedar ahí pa’ que me mataran yo salí detrás de usted volado” entonces el salió y hizo dos disparos para espantar a la gente que había por ahí, pero cuando el cuándo le sonaron los dos disparos después de que uno que no le sonó entonces tuvo valor de devolverse a buscar a ese tipo imagínese la reacción de mi cuñado a buscarlo por las piezas y no lo encontró cuando no lo encontró pensó en el mirador, dijo por le mirador se tiró abajo entonces cuando él me encontró en la escalera yo gritaba ¡mataron a mi cuñado, mataron a mi hermana, auxilio, nos mataron, nos mataron! Porque yo estaba esperando que me dispararan porque como decían que la casa estaba rodeada ¡nos mataron, auxilio, nos mataron! Cuando sale mi cuñado ¡no a mí no me ha pasado nada espérate!, cuando yo vi fue que un hermano que yo tengo en la casita esa que yo estoy arreglando venia subiendo despacio porque ¡tiene como 70 años entonces es más lento! Entonces venia que ¿qué paso? Entonces salió mi cuñado: “mire vea tome el revólver valla y acabe con ese tal que un esto que se nos metió y nos quiso matar”, entonces mi hermano cogió el revólver y se fue y el tipo ya estaba abajo él se descolgó del segundo piso por la jardinera cayo rodo y mucho más abajo cayó mal herido yo no sé qué le pasaría, si se fracturo que se yo pero el tipo se murió ahí estaba agonizando con el revólver en la mano, entonces mi cuñado yo ya empecé a gritar ¡mi hermana mi hermana! No a mi hermana la tenían abajo mejor dicho todos los hilos y todas las cosas y todas las hilazas las

tenían amarrada, la tenían vendada la boca, la tenían atada a la esta y ella contó que se había agarrado con la mujer que la azotó y entonces se fueron al suelo entonces mi hermana se amedrantó porque mi hermana le había podido ganar porque mi hermana es corpulenta y la otra pues también no era que era muy delgada era mm yo le cuento, entonces mi hermana dijo: “yo me amedrané yo no quise seguir luchando con ella porque me dijo ¡mire usted se sigue comportando así y el que tengo arriba es un matón, le doy la orden y acaba con su marido y la persona que lo esté acompañando!”. Entonces mi hermana se calmó entonces fue cuando la amarro y la dejó con la niña después mi hermano fue que la desató y pues después ya viene todo la cosa terrible del levantamiento, y la llegada de la gente y...yo estuve muy parca después de eso estuve muy silenciosa... después llego el cómo se llama los del DAS del CTY, yo no sé cómo se llama esas organizaciones que llegan a esos sitios cuando hay esos atracos y eso, dijeron que no tocáramos nada, pero la mujer salió sin la tula porque ella después he cogió una tula que tenía sobre mi cama dijo: “vea mi amor esta tula sí que esta bonita pa’ que echemos el whisky, la plata y nos vamos” eso dijo ella pero él ya había amenazado con que nos íbamos que después arreglábamos porque él nos iba a decir quién nos había delatado, entonces pues uno no sabe cuáles eran las intenciones de él o de ella ¿no? Entonces ella como salió sorpresivamente la tula con la plata se quedó ahí cuando hicieron el levantamiento del cadáver y todo eso que dijeron que no tocáramos nada yo le dije a mi hermana tranquila que lo único que se perdieron fueron los 300 pesos que yo tenía, los 300 mil pesos que yo tenía pero la plata tuya y todo, todo está ahí. Y cuando fuimos a ver después de que hicieron fotos de cómo es que se llama, los del CTY los que van a averiguar cuando hay un muerto como es que se llama eso, ¡pues ya no había plata, esa plata se perdió!

Entonces pues a ver, pasó lo que pasó y después no pudimos dormir, al otro día tuvimos que ir a Fusagasugá allá al sitio ese donde lo llaman a uno a la fiscalía a dar los datos y eso y mi cuñado tiene un abogado de la familia inmediatamente se desplazaron. 24 horas mi cuñado había estado allá pero eso fue en defensa personal además le revolver estaba con papeles y todo, pero fue terrible... fueron momentos difíciles fueron tres personas de la tercera edad que hubieran podido morir en ese momento y nadie se da cuenta...

(Suspiro)Yo no sé si tienen alguna pregunta al respecto...

E2: Gracias primero que todo *terescova*, por permitirnos como encontrarnos desde lo que nos dices con tus emociones, con la experiencia, creo que es algo muy bonito porque no es fácil hablar de eso, ¿sí? Entonces para mí y para Laura creo que es primero darte las gracias por habernos permitido este espacio y nada,

esperamos que si alguna pregunta te incomoda o algo nos digas y no las hagas saber...

T: Tranquila bien pueda.

E1: Queríamos pues para continuar con el relato. ¿Después de esto cual fue tu reacción?

T: A ver después de eso mmm yo mis proyectos de vida cambiaron muchísimo, yo tenía planes de reconstruir mi casita, inclusive el papá de la “nanita” me había hecho unos planos, unos planos muy románticos con espacios libres y cosas de esas, que en medio de todo después pensándolo bien, después de que me pasó todo eso... Porque es que a ver. Yo siempre había tenido el concepto del, de la casa de campo, como aquella casa con espacios abiertos y todo eso como muy romántico. Me parecía, me parecía terrible por ejemplo las unidades cerradas que llevaban al campo que la gente no hace, no hace ningún cambio, que de la ciudad se va al campo a vivir, a vivir lo mismo en una unidad cerrada y dicen, tengo una casa de campo, tengo un apartamento en el campo. Entonces yo, yo manejaba esos conceptos diferentes, de espacios libres. Después de eso yo no Dios mío yo la reforma que tengo que hacer aquí es una casa donde tenga toda la seguridad del mundo, seguridad entre comillas porque uno no está seguro en este país en ningún sitio. Y ni en ninguna parte, pero de todas maneras ese sentimiento de seguridad, eso que me pasó, cambio los planes frente a los arreglos de mi casita, entonces ya opté por darle, por hacerle cambios de seguridad que puertas aquí, que puertas allá, que ventanas allá. Que sí, que con corredores, que con espacios abiertos pero que yo el día, porque yo soy una persona que ha vivido sola toda la vida, pues yo viví, pues más adelante si les interesa mi vida personal les puedo contar algo pero, pero siempre estoy pensando en eso, estoy no, no tengo una familia, es decir, yo sí tengo familia pero es decir como tal en mi casa siempre he vivido con mi hijo y mi hijo salió ya entonces quedé sola y ahora tengo una mascota que es la que me acompaña. Pero entonces yo tenía la ilusión de de irme al lado de mi hermano con esa casita y irme a vivir allá entonces dije no. Y por razones de salud ya entendí y después me enfermé después de eso me enfermé terriblemente, entonces y los miedos porque el problema de eso es que aunque yo estuve tranquila después me cogieron unos miedos terribles.

Entonces, yo siempre he sufrido de miedos pero ahí sí que es cierto, entonces, pues cambiaron mis proyectos frente a la reforma de mi casa y dije no, definitivamente mi sitio de vivienda va a ser Bogotá, por ahora. ¿Por qué Bogotá? Porque desde que me pensioné me he tenido que enfrentar a problemas de salud por el tiempo y he estado necesito estar en la ciudad para estar en contacto con los médicos, con los colegas que me ayuden y, y ¿y qué? Y entonces pues no, ya

dije no, pues voy a arreglar esta casa de otra forma y la voy a dejar para, para ir de vez en cuando porque uno en la ciudad a esta edad, yo no sé, yo pienso que a cualquier edad la ciudad cansa y entonces uno necesita como salir a otros espacios y relajarse entonces pues yo pienso que no podía, todo el mundo pensaba que yo iba a vender que yo iba a salir que, yo no le tengo yo empecé a, empecé a hacer lo que normalmente hace una persona frente a un, a una situación difícil que es el efecto sorpresa después el, eso tiene unas etapas como los procesos de duelo, no es fácil recordarlos pero sí por aquí está el efecto sorpresa está la rabia después de eso, por qué lo están haciendo, por qué a nosotros, por qué este pueblo, empieza con la rabia ¿no cierto? Porque empieza uno a decir por qué a este pueblo que se le ha prestado un servicio, como lo ha hecho mi hermano, lo atraca y a mí, porque yo a ese pueblo le dediqué dos años a trabajar allí, haciendo consulta popular, entonces le da a uno rabia de que el pueblo le pague a uno así. Después viene la depresión, la tristeza, el miedo y la somatización que es cuando uno empieza a enfermarse de cosas y uno sufre del colon irritable pues se le agrava y espasmos musculares y no duerme y está recordando ese episodio.

En la medida que los vas superando como que aceptas lo que pasó, bueno esto pasó por esto, por esto y por lo otro y empieza a conciliar con lo que pasó pero le queda el estado de alerta y es que yo, a diferencia de mi hermano y mi cuñado, todo el mundo le decía a mi cuñado: “sálgase de ahí”, “y pa` dónde me voy a ir, esta es mi casa”, porque él era e un temperamento supremamente fuerte, “si me quieren matar que me vengan a matar acá, yo no he hago mal a nadie pues que vengan a matarme”, y ellos se quedaron allá. Entonces ellos superaron mucho más rápido y ha superado mucho más rápido ese tipo de situación desagradable que yo, yo cada vez que voy allá yo vivo los momentos ya ahora menos, pero ha pasado un año largo y llegó allá y, y, y ellos siguen muy relajados, dejan esa puerta abierta y llega la gente y dice buenas y bueno, entonces ahora qué mi cuñado había levantado las hamacas, ahora ya las puso. Entonces ellos han superado más porque se quedaron en el sitio y además están en contacto con la gente y averiguando que fue lo que pasó, el ejército lo ha acompañado siempre, lo han apoyado a mi cuñado y lo han vigilado y le han colaborado. Entonces pues no, ahí estamos con el proyecto de vida ya, voy con temor pero cuando llego allá como que me relajo de verlos tan tranquilos entonces ya disfruto de los momentos de mi casita, de mis espacios y lo más importante la compañía de de mis seres queridos que están por ahí que vale la pena compartir con ellos momentos especiales.

E1: Bueno, tú hablabas de lo de los proyectos y eso, digamos en ese momento ¿qué tuviste como que reformular lo de tu casa y todo eso contabas digamos con

los recursos necesarios o ya tenías todos los recursos destinados a hacer tu casa?

T: Yo ya tenía, es decir, yo había hecho proyectos toda la vida con, pues que yo salgo pensionada yo ese proyecto de vida lo llevo cinco años haciéndolo. Yo con mi pensión, con mis primas y eso, entonces la gente dice usted por qué no..., porque no tengo plata. Porque yo simplemente lo he pagado a punta de puchos y el señor que yo tengo allá me trabaja así, hágame aquí este pedazo, acá esto vale tanto, eso se me ha incrementado los costos terriblemente pero nadie sabe lo que me gozado yo eso.

E1: claro.

T: Entonces el único temor que yo he tenido todo este tiempo es que me muera y no termine el proyecto... porque uno a esta edad así como nos podemos morir o no nos podemos morir en 15 o 20 años, uno no sabe y lo bueno de la muerte es que no sabemos cuándo nos toca. Entonces uno a esta edad empieza a ser como más consciente de que mmm cómo que el camino está por ahí cerca, entonces como que quiere que esos proyectos se acaben pronto. Pero estos cinco años me los he gozado y he contado con, con el apoyo de una cooperativa a la cual estoy afiliada, casi soy cofundadora de Coomeva. Entonces ellos han sido muy amables conmigo, con todos los socios, lo importante es que uno tenga un historial crediticio aceptable, bueno, entonces no he tenido problemas con eso.

E1: Y a parte de los económicos, digamos uno tiene también recursos como la familia, las amistades, son un recurso.

T: No es que ese proyecto yo no lo pude llevar a cabo sin la participación de mi hermana, mi cuñado y mi hermano que tiene ahí los alrededores que andan vigilando (risas), son varios ojos vigilando ellos son los que se esperan, eso cuando lo va a terminar y esto porque no sé qué ¡no eso me lo he gozado!, claro yo ellos han participado muchísimo porque además yo soy una persona que aunque no tengo una familia como tal un esposo un hogar culturalmente constituido no, entonces yo disfruto mucho y digo sola entre comillas porque yo siempre he vivido acompañada, tengo periodos cortos de vivir sola pero eso de soledad es muy relativo, esa soledad uno la maneja solo o acompañado, ese sentimiento de soledad. Pero desde el punto de vista físico yo siempre he estado viviendo sola soy autónoma, siempre me ha gustado la autonomía. Pero esos proyectos de vida sin la colaboración de la familia no los hubiera podido hacer, y de los amigos que van allá y opinan y hacen diseños y no le cobran a uno ni un peso ¡como el papa de ella! (risas).

E2: Hay algún otro proyecto de vida Terascoba ¿que tú quieras a parte de la casita?

T: A parte de la casita el único proyecto que tengo en mi vida es sentirme bien con mi cuerpo sanarme, sanarme porque yo trabaje muy duro, salí muy enferma en el 98 porque yo prácticamente, los últimos 10 años los pase teniendo un trabajo que en el gremio médico hacen todo lo contrario, cuando uno se educa en el país hacen todo lo contrario, es decir hace sus prácticas acá en los hospitales, a nivel urbano, en las ciudades se va y hacen la práctica rural, y la gente se regresa a las ciudades y se acomoda como médico, se mete a las instituciones pero en lo que menos les gusta trabajar es en el servicio de urgencias, en el servicio de urgencias trabajan son los jóvenes, que sale de las universidades y hay otros que se han quedado en el servicio por alguna razón, pero yo en los últimos 8 años tuve que llegar por circunstancias laborales tuve estar en el servicios de urgencias, para poder en esos momentos no hay otros sitios sino a servicios de urgencias porque yo trabajaba en áreas de consulta externa y yo fui amenazada de muerte en áreas de consulta externa, por eso yo siempre desde que llegue del a universidad a este país me metí a la organizaciones sindicales para enterarme como es la cosa laboral como es la cosa, entonces a través del sindicato recibí el apoyo cuando recibí amenazas y ellos me dijeron pues el único sitio que hay para ayudarte a trasladar es al servicio de urgencias de la Clínica Rafael Uribe Uribe de Cali.

A mí me ha fascinado trabajar toda la vida en la parte clínica, en la parte de urgencias, entonces yo llegue ya los últimos años a trabajar muy duro de día y de noche, yo lo único que quisiera era recuperar mi salud, para entonces pero me enferme nadie sabía cómo vivía yo, estaba muy enferma y cuando yo me pensione bote amistades, bote todo de veinticinco de años bote todo, en el Valle, en el Choco, en el Nariño y me vine a reencontrarme con mi familia en el 2000 porque yo me sentía muy enferma, yo dije me voy a morirme a Bogotá, yo no tengo sino a mi hermana para que me ayude. Entonces llegue a Bogotá y asistir donde los colegas de mis ojos, mi estómago, mi no sé qué; entonces me metí a estudiar a la Nacional yo hice 5 semestres de medicina alternativa porque quería, yo decía si yo quiero atendiendo en salud no quiero seguir haciéndolo como lo venía haciendo, formulando pepas y cosas que intoxican, yo trabajaba en urgencias pero la consulta externa no me gustaba el manejo crónico los pacientes porque yo veía que esa medicación si quitaba un dolor le producía otros problemas, que gastritis , que daño renal, otros problemas. Entonces yo decía yo tengo que buscar otros conocimientos para seguir prestando mis servicios de salud pero de otra forma entonces me metí a estudiar medicinas alternativas y por eso les digo que yo fui al pueblo a hacer dos años de terapia neural, a ver cómo funcionaba eso, hice prácticamente una consulta gratuita pues lo que me pagaban

no compensaba con lo que yo invertía ni nada pero eso me causo una satisfacción increíble...después quise seguir acá en Bogotá en un consultorio que tenía acá en cedritos pero mi salud no me lo permitió, llevo 4 años y medio recuperándome de mis ojos, he tenido problemas serios en mis ojos, con compromiso de la agudeza visual severa, pero este año estoy muy mejor gracias a Dios, yo termine un trasplante de córnea de uno de mis ojos, tengo un diagnóstico de síndrome de ojo seco severo, y eso es terrible el manejo de eso, pero de estos 4 años y medio este es el que mejor me estoy sintiendo, entonces mmm a raíz de mis problemas de salud, he tomado también otras determinaciones y es que yo ya tengo 66 años y yo he trabajado muy duro, yo siempre maneje también el trabajo social en todos esos veinticinco de años que estuve en el Valle, en el Choco, yo hice mucho trabajo social porque yo trabajaba en los Hospitales Públicos fuera de eso yo trabajaba en brigadas médicas, de Cali yo me desplazaba al Choco, una cosa que llamaba patrulla aérea del Pacifico, yo iba en los estos y era de un intenso para trabajar, de una capacidad de trabajo tenaz yo tengo les puedo mostrar fotos de cómo yo me iba a la selva a atender a todos aquellos chocoanos que vivían en sus chozas en esa patrulla aérea, en los puentes y eso me servía para reconfortarme. Porque yo llegaba de ver esas miserias, y esa hambre y esas necesidades de la gente y yo llegaba a observar mi vida y me consideraba que yo vivía en un palacio, porque esas cosas que uno lo tiene todo a través del trabajo del sacrificio y de pronto como que reniega yo que aburrimiento, ¡no! Eso me servía para reconfortarme y darme cuenta que yo estaba muy bien comparada con la gente que yo tenía que atender.

Entonces yo salí muy enferma, y dije de pronto yo tengo una amiga psicóloga que un día me encontré en Cali acomodando todas mis cosas en un camión y me dijo: “¿usted se enloqueció?”... “si me enloquecí me voy a reencontrarme con mi familia porque yo aquí no tengo a nadie”, mi único hijo que tengo ya estaba en Bogotá y me vine y quiero encontrarme con mi familia no estar pegada de ellos pero estar muy cerca, y lo logre el camino aquí ha sido muy largo, aquí donde me ven, si me pongo a relatarles no terminamos esta noche, pero me siento muy satisfecha de lo que he hecho, tengo porque nosotros somos una familia numerosa pero los últimos tres que fuimos los menores somos fuertes, es mi hermana, un hermano y yo, entonces somos un triángulo que ellos le enseñaron a sus hijos a quererme a pesar de que no me veían, entonces ellos son solidarios yo tengo una sobrina que tú la conoces Pati, es como la hija que no tuve (suspiro) me llama todos los días por la mañana y la tarde, tía como amaneciste, tía como estas (sonríe) ¡es divina!... me siento realizada me siento bien y mi proyecto de vida en adelante es sanarme hee porque considero que yo no puedo dar afecto yo no puedo dar cariño, yo no puedo dar salud, si yo misma no estoy bien... entonces vivo trabajando eso en mi a través de la lectura, a través de comportamientos sanos, a

través de las terapias que hago porque últimamente hice una cosa que se llama diamagnetismo y tengo y ese diamagnetismo tiene la cualidad de que uno puede auto sanarse, puede ponerse los imanes y yo me pongo mis imanes y mis cosas y voy a la otra medicina y voy a mis otras medicinas, no se puede decir que estas son medicinas que lo salvan a uno, que son medicinas integrativas, paliativas, que ayudan en lugar de intoxicarse uno con pepas y ayudan y están en boga las medicinas alternativas, entonces pues me encanta ese cuanto de las alternativas, yo el que se deje poner los imanes se los pongo y el que pues no (risas).

E2: Si recogemos todo lo que nos has dicho en relación a tus proyectos y a sanar el cuerpo y al esperar esa construcción de la casa, que creo que han sido las dos cosas que más has mencionado, ¿cómo podrías definir la razón que tienes para vivir?

T: La razón que tengo para vivir fuera de mi salud es ayudar a mi familia, ayudar constantemente a mi familia con la palabra con las emociones, con la salud, con dinero si es que lo puedo hacer también lo estoy haciendo, porque uno en la familia dependiendo de muchas cosas hay muchos a quien ayudar, porque yo soy de familia pobre que tuvo la oportunidad de aprovechar circunstancias de la vida para poder llegar a donde estoy y esas circunstancias son muy largas, si me ponen a hablar de ella yo no terminaría nunca, ¿por qué estoy aquí?, ¿por qué me fui a estudiar a un país fuera de Colombia?, no terminaríamos nunca.

E 1: ¿qué planes hiciste para poder llegar a ese interés de ayudar a tu familia, para darte cuenta que eso era lo que quieres?

T: Los planes de mi vida cuando fueron a través de mi vida fueron la constancia, la disciplina, un día me puse a soñar yo quiero ser esto yo quiero ser lo otro y me salvo la constancia y la disciplina en esos proyectos. Mire esa casita que tú estás oyendo que estoy construyendo, yo me empiezo a recordar que cuando yo tenía como 12 años, yo llegue a ese pueblo a hacer 4 de primaria, pero antes de ese cuarto de primaria yo tengo una historia larguísima, y llegue a ese pueblo donde una tío que vivía ahí que vivía con su esposa y sus dos hijas y a mí me pagaban una plática pa' que me dejaran, entonces yo misma me fui a matricular a ese colegio porque me habían dejado de vacaciones ahí y me iban a recoger y cuando me fueron a recoger dijeron la niña no se quiere ir, porque ella fue a matricularse al colegio, entonces yo me matricule en ese colegio, en el colegio que era anexo a la casa cural e hice cuarto de primaria y a mí me llamaba la atención ese clima con respecto al sitio de donde nosotros éramos que era un clima templado y era un entorno totalmente diferente al que esto, y me llamaba la atención porque yo decía si yo algún día llego a crecer y llego a ser alguien y tengo una capacidad económica es en este pueblo en el que me gustaría tener una casa, pero no con

esta, sino soñé con ella y esa casa está ahí, porque esa casa se parece muchísimo al entorno donde yo nací, y ese es mi proyecto, entonces yo soñé con eso, y ahora que veo que se está haciendo, como es eso yo en algún momento pensé en ese proyecto de mi vida estando muy joven, y entonces eso se dio porque fuera de eso le proyecto que yo me puse de niña fue estudiar y salir adelante, porque yo de niña veía, porque yo nací en un área rural en una zona cafetera, entonces yo observaba cual era el futuro de la mujer, cuáles eran los comportamientos del hombre en esa época el comportamiento machista y como la mujer había sido maltratada toda la vida y tenía que ser una mujer sumisa y yo veía por ejemplo mis hermanos mayores, porque nosotros somos de los menores, como maltrataban a sus esposas, y yo dije: “esto es lo que me espera a mí” yo no hacía sino observar alrededor y yo decía: “esto es lo que me espera a mí”, y yo encontré que solamente a través del estudio yo podía salir adelante y además porque... Pero fueron muchas circunstancias históricas, que hicieron que yo saliera de ese sitio, del momento, la situación de mi padre, la situación política, fue una cantidad de cosas que yo empezara a pensar de esa forma.

Es decir, entonces yo aparezco en un hogar disfuncional porque aparezco en un hogar donde veo que hay medios hermanos de padre y madre hay medios hermanos de dos hogares diferentes, es decir mi padre se había casado y quedo viudo entonces quedaron tres, luego mi madre llega a ese hogar, en esa época diga usted 19...40, 44 algo en esa época en esa madre con un hijo sin esposo ni nada, llega donde aparece ahí mi madre me contaba que ese hermano había sido producto de una violación, ella llorando me contaba y ella llegó a ese hogar de mi padre no por amor, sino porque ella era amiga de la esposa de mi padre entonces ellos eran vecinos de las fincas y ella llegaba porque les ayudaba con los niños ahí, entonces a ella cuando la violaron, no se ella tuvo su bebe, eso era lo que me contaba llorando y me decía: “pilas que a usted...”, porque éramos las dos, “que no les vaya a pasar eso” y lloraba, yo muy poco tiempo vi a mi madre ser feliz, ella era una persona que lloraba mucho, ella era depresiva.

Entonces ella, para mi madre no conoció el amor, entonces ella llega ese hogar después de que murió la esposa de mi padre, porque él pasaba por ahí y a ella la maltrataban en la casa los hermanos les decían, no se comían el cuento de que la habían violado sino que le decían: “¡usted mancho la sangre de la familia” y la maltrataban! Eso me decía mi madre que sus hermanos y tíos la maltrataban, entonces mi papá se conmovió de ella y le dijo: “usted está sufriendo señorita y yo me quede viudo camine conmigo y me ayuda a criar a esos muchachos”, eso era una distancia muy pequeña diga usted unos 500 metros de una finca a la otra que ahí vivía mi abuela, entonces mi mamá me contaba que ella no llego por amor ella simplemente llegó a ayudar levantar esos niños que quedaron del primer

matrimonio y luego con su hijo producto de la violación; y luego nosotros aparecemos en hogar y veo que mi padre era muy violento y bebía demasiado bebía hasta 15 días y él se convirtió, porque él se fue de la ciudad se fue al campo en los años 29 – 30 que hubo una crisis económica, donde alguien me decía que había un presidente de esa época que estimulaba a la gente para que se desplazara de la ciudad al campo porque no había que comer en esa crisis económica, entonces tocaba ir a cultivar, entonces se fueron a tomar las tierras no productivas y mi padre luego a tomar esas tierras no productivas fueron de los primeros colonos en esa zona, pero ellos en esa toma también tuvieron problemas porque ellos llegaron a tomar algunas zonas no productivas pero que pertenecían a un hacendado de tu que tenía 200 – 400 hectáreas que un día no sé cómo las había adquirido entonces se consideraba agredido por esa gente que llegaba entonces le ponían a la policía y mataban a los compañeros, a mi padre le mataban los compañeros y mi padre se sostuvo ahí fue comprándole a sus compañeros de pedacito en pedacito y se fue convirtiendo en un campesino medio bajo.

Y él entonces hizo, fue comprando, comprando hasta hizo como una mini hacienda porque ahí entonces empezó a producir café, alguien que sabe mucho de economía y de historia en esa época decía que como el país ha sido un país agrario pues el café era el monocultivo importante del país, entonces pues luego un momento en el que el café y el azúcar, a raíz de la segunda guerra mundial se pusieron de precio de oro y nosotros nos toca la bonanza cafetera, pero de todas maneras, el país siempre ha sido violento por diferentes motivos enfrentamiento entre liberales y conservadores y resulta que en esa época el partido comunista empezó a meterse en esas zonas y empezó a formar ligas campesinas, las ligas agrarias campesinas entonces ellos fueron con la finalidad de organizarlos y evitar que fueran víctimas de la violencia, porque la policía llegaba arrasando con todo porque eran ordenes de los gamonales de la zona que vea que mi cerca el lindero que no sé qué y eso era a bala pues, entonces todas estas ligas agrarias campesinas sirvieron para que se organizaran y estaban organizadas por el partido comunista, el partido comunista llegaba a dar, yo era muy niña de 8 a 10 años y yo observaba y escuchaba mucho a sus dirigentes llegaban a dar charlas a los campesinos, y las charlas no eran de violencia, o secuestro ni nada de eso, eran charlas basadas en salud, en las buenas relaciones interpersonales, del manejo del a buena nutrición, de los comportamientos sanos porque allá era mi padre era muy violento, mi madre nos castigaba terrible porque mi padre le dio la orden a mi madre que nos castigara, ella era la que nos castigaba físicamente a nosotros, yo nunca recibí un castigo físico de mi padre, pero mi madre era la encargada de castigar. Y llegaron los del partido comunista a dar ese tipo de orientación y a enseñarnos que teníamos que relacionarnos de una forma

civilizada y entonces yo era una niña que me metía en todas esas conferencias y me metía a las cosas de arte que organizaban allí ellos y yo hacía obras de teatro en nombre a las personas que llegaban, entonces yo era una niña muy inquieta, muy hiperactiva. Entonces ahí había una personita que iba a dar esas charlas y a mí me llamaba la atención entonces yo me le pegaba y entonces ella se convirtió en una autoridad en mi casa, y esa señora todavía vive y entonces ellos tenían una forma muy bonita de relacionarse, se decían camarada, compañero y había un respeto por el otro tenaz, y hacían fiestas y yo me acuerdo que yo pegaba claveles para recolectar la monedita para las finanzas y la cosa, pero detrás de eso había la vigilancia en las veredas para que gente extraña no se metiera a hacernos daño entonces he ahí donde empezó Uribe allá en Antioquia con los convivir, en esa época empezaron que los jóvenes tenían con pedazos de escopetas hacían bulla yo me acuerdo que una vez decían que para que no nos llegaran a matar tocaba tocar el cuerno y halla tocaba en cuerno para llamar a los recolectores de café, entonces tocaban el cuerno de noche y que decía que quería decir que teníamos que huir porque nos iban a matar y yo dormir más de una vez en esas cuevas, teníamos que desocupar la finca porque nos iban a matar, el enemigo nos iba a matar, decían que la policía, que los no sé qué, ellos tenían sus términos, porque entre liberales y conservadores tenían sus términos, y a los comunistas lo han perseguido por comunistas y aquí los han perseguido toda la vida y aquí los mataron a todos y mi padre en medio de todo termino por ser comunista y él era una persona que sin saber leer y escribir, entonces como yo insistía en estudiar me decía: “mija léame aquí”, entonces ellos tenían un periódico, me acuerdo que se llamaba el periódico de la democracia y yo me ponía a leerle y él, yo me quedaba aterrada como él memorizaba lo que yo le leía entonces él se paraba y a sus compañeros le dictaba un discurso, entonces hablaban de la existencia de la Unión Soviética, entonces yo empecé a oír que existía un país que se llamaba la Unión Soviética, el socialismo, donde las mujeres jugaban un papel muy importante, donde en la medicina casi el 90% eran mujeres, donde las mujeres no eran maltratadas y eran bien tenidas en cuenta, donde podían estudiar y eso a mí me encarrató imagínese esa niña, entonces yo por los laditos escuchaba todo eso y seguía insistiendo en estudiar y a mí nadie me miraba las notas ni nada, entonces lo primero que paso ahí en esa zona, era que las maestras en esa época eran verdaderas maestras, eran normalistas, unas de Ibagué que mandaron allá y le decían a mi papá póngale cuidado a esa niña, yo era terrible pero yo era muy buena en los estudios y eso y con mi hermana éramos unas amigas incondicionales, entonces yo salgo de ahí cuando hice el primero las maestras le aconsejaron a mi papá que me pusiera cuidado, porque el cuento con mis hermanos fue otro, si ustedes preguntan aquí yo tengo como diez hermanos y profesionales solo somos dos y la mayoría de ellos se quedaron sin la primaria, no terminaron ni la primaria yo tengo hermanos en una pobreza absoluta casi en la

indigencia por eso estoy aquí mirando como los ayudo a salir adelante ya viejos que no tienen nada ni pensión ni nada, esa es la cosa.

E1: Tú hablas de ese sentimiento ayuda no solo con tu familia sino en el Choco...

T: Porque en el partido comunista yo le escuchaba a ellos que uno tenía que ser no solamente solidario con su familia sino con la gente necesitada, porque la primera vez que yo escucha a un partido hablando de lo social fue a los comunista, después fue que los conservadores y liberales empezaron a hablar de lo mismo, pero a los que yo escuche por primera vez de solidaridad, de compartir, de ser solidarios con la gente de no ser indiferentes a la necesidad de la gente fue a ellos. Yo a estas horas de la vida retomando todo eso y he pensado que yo no puedo ser solidaria ni con mi familia ni con los demás y si personalmente yo no estoy bien, entonces yo he pensado primero en mi salud para seguir ayudando.

E1: Y en todos estos momentos que nos has contado, no solo el que paso hace un año sino en todos, ¿tú en algún momento has perdido el interés por vivir?

T: Por vivir no he perdido el interés jamás, yo pienso que lo más bonito que tenemos es la muerte y lo más importante de la muerte es no saber cuándo nos toca, por eso no estoy de acuerdo con la violencia, con la agresión, porque quitarle la vida a alguien, porque hacerle daño a alguien si todos vamos a desaparecer, y no tengo porque apresurar la muerte a la hora que llegue bienvenida sea.

E1: Después de haber pasado todos estos momentos ¿tú has podido satisfacer todas tus necesidades, más allá de los proyectos y planes, de vivienda, salud...?

T: Si, yo me pude dar ese lujo a través de la vida y es que yo pienso que el éxito de mi vida, yo me considero una persona exitosa por dos razones, porque yo si hago proyectos no me ilusiono con los proyectos, mira cuando yo termine el bachillerato en Bogotá, y me dieron la oportunidad de irme a estudiar a través de los comunista, a través de una beca yo me fui a la unión soviética, no fue por méritos políticos míos, sino méritos políticos de mi padre, sus influencias entonces él dijo un día ustedes me pueden premiar a mí, por lo que era muy solidario y líder entonces a ellos los premiaban mandándolos para algún lado, y mi padre les dijo: "miren a mí no me manden a ninguna parte porque yo nunca me he montado en un avión, en cambio yo tengo una muchachita que siempre ha insistido que quiere ser alguien, yo no sé qué es lo que quiere hacer, porque no le dan la oportunidad a esa muchachita", ya había terminado bachillerato, pero con mi padre eso fue que sí que no que sí que no, cuando yo termino el bachillerato en 1967 existe la posibilidad a través a la casa de la amistad que había de relaciones internacionales había posibilidad de irse a la Unión Soviética, y me fui con unas becas del icetex, yo tenía igual muchas lagunas y con cosas muy elementales, el

éxito de mi vida fue que cuando me dieron la beca me dijeron esto: “existe la posibilidad de que usted se vaya a la Unión Soviética a estudiar medicina pero usted no tiene la garantía de venir a ejercer”, y muy pocas tomaban esa decisión, yo les dije: “no importa, yo me voy, porque yo tengo la posibilidad de conocer un mundo diferente a este, y si no me dejan ejercer no importa yo tengo una profesión”, no desaproveché la oportunidad de salir del país, entonces yo dije yo me voy, y estoy allá desde 67 al 73 y aguanto todo lo que es allá y es como si lo metieran en una nave espacial y te mandaran a la luna porque esa vida no tiene nada que ver con nosotros, desde las estaciones, primavera, invierno, yo que iba a saber de las estaciones. Entonces el éxito mío ha sido el aceptar cosas sin hacerme ilusiones de lo que va dar resultado, yo no tenía ni idea y yo dije: “si esto no resulta no importa yo vuelvo y con mi hermana monto una empresa de confecciones pero yo de hambre no me dejo morir”. Entonces “me voy estudio me hago médica y regreso al país y busco los caminos por mí propia cuenta sin ayuda de nadie”, y no solo logro trabajar de medica sino que logro pensionarme de médica, en servicios de urgencias y hago un recorrido muy grande, 2 años en el Choco, 2 años en Nariño y 20 pico de años en el valle y ya me vine pa’ ca.

E1: En este momento hablar de todo esto, de hablar de toda tu historia ¿qué sentimientos te genera?

T: Pues sentimientos de satisfacción de verdad de satisfacción de haber podido hacer todo lo que me propuse hacer.

E 2: Hablar de esa experiencia por la cual atravesaste, ¿qué te genera hoy?

T: Yo no puedo decir que no me genera nada, porque hasta la boca se me seca hablando de eso, ahí hay un componente hormonal, de adrenalina, que se yo que de todas maneras me produce ansiedad estar recordando ese episodio y eso.

E2: Terascoba, ¿cómo viste tu bienestar en esos momentos en cuanto a lo que querías hacer, en cuanto a tus proyecciones?

T: Ese bienestar en ese sitio lo vi comprometido, y sigue comprometido por que es que este país tiene un compromiso de bienestar en cualquier sitio donde usted se encuentre, pero de pronto en la ciudad uno tiene un sentimiento, con este cuento de las unidades cerradas de la portería y eso uno tiene una seguridad.

E 2: ¿qué viste comprometido?

T: Mi seguridad personal, uno tiene la seguridad comprometida a nivel urbano y rural, pero tal vez en esas zonas uno es más notable que allá está la casa de la doctora, acá soy un ser común y corriente, la señora del 735 ¿si me entiende? entonces uno es más vulnerable en esa zona, eso no quiere decir que uno esté

más seguro aquí que allá, en cualquier parte donde lo quieren tocar a uno lo tocan pero si es mejor protegerse un poquito, por eso les decía que no me gustaría mis datos personales y eso, porque no me gustaría sentirme vulnerable.

E1: ¿y algún tipo de ganancia hoy en día?

T: La ganancia es que si yo no me desborone con este tipo de episodio es porque los años pesan, pesan a favor, y es que uno con los años van adquiriendo paulatinamente la capacidad para tolerar... se vuelve más paciente, más tolerante, en ese momento yo estuve muy tranquila y tolerante, entonces esa es la ganancia de estar mucho más fuerte a cualquier cosa que este por venir.

E2: Y si hablamos de perdidas ¿puedes encontrar alguna?

T: Si claro, la confianza en la gente, es una gran pérdida, porque yo confiaba en la gente, la perdida de la confianza, pone en duda en todo, inclusive en la misma familia, uno empieza a poner interrogantes ya no manejo la misma relación y confianza, siempre estoy a la defensiva estoy mucho más a la defensiva que antes

E2: ¿Tú crees que esa pérdida puede de alguna forma en convertirse en una ganancia en algún sentido?

T: Claro, la ganancia está en que uno evita situaciones si no es tan confiado, yo siempre esa confianza uno la va perdiendo a través de las frustraciones de la vida y aprende a estar en estado de alerta, y este es muy fuerte y te bloquea pero es una buena ganancia dosificada para evitar problemas. Yo por ejemplo cuando yo me vine aquí a Bogotá ya con mi hijo porque ya no estaba un día yo me puse a pensar yo necesito una persona que me asista y me acompañe y ya lo tengo una persona que me atiende de lunes a sábado y por ejemplo yo tengo amigas que dicen que yo soy muy dependiente y yo no soy dependiente sino que yo escucho las noticias y entre las recomendaciones del GAULA dicen que el adulto mayor es mejor que no ande solo, y yo puedo andar sola, pero yo no puedo menospreciar mi edad y entonces yo tengo esa persona en quien confió mucho y me acompaña. Y yo puedo estar sola y con mi perrito y me gozo mi estadía, me la paso leyendo, pintando, de todo.

E1: Después de todo esto que nos has hablado estas ganancias y pérdidas, ¿crees que llevó a que existiera un mejoramiento de tu vida, mas éstas situaciones difíciles?

T: Si claro, en qué forma, es que cuando se está frente a la muerte, ha mejorado mi vida en qué sentido, en que debo ser mucho menos exigente consigo misma, he sido muy exigente conmigo toda la vida, que me haya dejado de interesar por las cosas que antes me interesaban y me estresaran, por ejemplo vivir

preocupada por aquello de la consulta y un día entendí que sí soy medica, pero tengo que parar y entender que estoy en una situación de retiro y tengo que parar, y que tengo que vivir de una forma diferente y no estar atada a ese pasado, que me estresaba y me cansaba, ya no ejerzo, ya tengo ese valor de decir ya no ejerzo, ya no me siento comprometida con mi profesión, y es un proceso para el retiro y yo salí como pepa de guama, yo como puedo dar salud si yo estoy enferma y eso me llevo a romper con ese esquema, quería cortar con todo el consumismo y gastos que de cosas que no tienen sentido.

E2: ¿Qué sientes te llevo a eso?

T: Necesito vivir lo que me falta mucho más relajada de lo que la estoy viviendo, yo somatizo casi todo y después de eso me puse muy sensible

E2: ¿cómo ha sido esa aceptación de toda esta experiencia? y ¿cómo actualmente has podido asumir esta experiencia?

T: Esa aceptación ha sido... pues yo tuve rabia pero después me di cuenta que ese atraco no era para mí yo estaba de visita, que yo no me tenía que comprometer tanto con eso, ni siquiera era para mi hermana ni nada, era contra mi cuñado que dio papaya como dicen. Entonces empiezo a dirigir eso que eso no era contra mí entonces porque me tengo que preocupar y la conciliación es eso de que yo no tengo porque renunciar a un sitio que había elegido previamente, porque un incidente de esos me eche atrás mis proyectos, y por eso no voy a vender. Cuando yo acepto que no es contra mí y que la gente no tiene nada contra mí, y es tal la aceptación que ahora hice un trasteo y dentro del trasteo va la camilla y lo primero que hago es llegar a ponerle los imanes a quienes se deje (risas).

E1: ¿Tú crees que todas estas experiencias te han llevado a lo que eres hoy?

T: Claro, uno crece a través de las experiencias, fortalece el espíritu, la capacidad para disfrutar la vida, no puede disfrutar la vida si no tiene como compararla, entre lo bueno y lo malo.

E1: ¿Qué crees que has podido realizar de tu vida?

T: Tener un hijo, porque siempre soñé con ser madre, ahora hay generaciones que no quiere, pero yo elegí ser madre y me siento muy satisfecha y todos mis esfuerzos fueron para que fuera un hombre de bien. Y ese será mi sentido mi hijo, y siempre el contara conmigo a pesar de sus triunfos y sus sentimientos, porque la madre se va es con la muerte, y cuento con mi familia y mi hijo no ha tenido tiempo de demostrarme que puedo contar con él pero está dando estos pasos, para mi mis sentimientos de solidaridad son los más importantes y permanentes.

E1: Digamos, ¿para ti qué es tener una buena calidad de vida?

T: Calidad de vida para mi es, primero tener un techo, tener capacidad de pago de vivienda arriendo o comprarla, tener ingresos que me ayuden a tener una buena nutrición y garantizarme un buena salud, no solo corporal sino mental y espiritual, porque yo considero que la mente es consciente y el cuerpo es consciente y yo tengo que atender esas dos cosas y siento que el cuerpo siga el pensamiento yo soy responsable de mi bienestar dependiendo de lo que pienso, soy lo que pienso, soy lo que siento y soy lo que como.

E1: Y para ti ¿tú tienes todo esto en este momento?

T: Si yo tengo esa calidad de vida, pero lamentablemente las emociones están de por medio los impactos emocionales y eso se le sale del control a uno y eso afecta

E2: ¿Y cómo afectan?

T: Somatizando, con la salud hago espasmos me duele la cintura, no puedo dormir, me da gastritis.

E2: ¿Cómo lo recuerdas hoy, de acuerdo a la forma en la vives?

T: Que fue un accidente que me ayudo a estar mejor conmigo misma y los demás

E1: Se realizó la encuesta sociodemográfica...

E1: Bueno Terascova, muchas gracias, ha sido un placer conocerte, más allá de lo que sirva para la tesis es un aprendizaje de vida para nosotras

T: Como me alegra escuchar eso, con mucho gusto.

[Fin de la entrevista]

Transcripción de Entrevista Participante Número 2 (P2)

Fecha: 16 de Octubre de 2011

Hora: 9:00 a.m.

Adulta Mayor de 77 años de edad: (M)

Entrevistadora: Laura Carolina Blanco (E1)

Entrevistadora: Diana Marcela Rincón (E2)

Duración: 1' 9' 33"

Para empezar a introducir un ambiente afectivo la E1 leyó el soneto de Luis Francisco Bernárdez.

E2: Te vamos a leer el poema.

E1: ¿Te gusta la poesía?

M: Me encanta... y escribo...generalmente es cuando se van a casar, cuando hacen una primera comunión, cuando nace un niño.

E1: Tú siempre dices los discursos.

M: No... no me gustan los discursos... solo personal. Se los entregó personalmente. Si no me gusta es escribir y lo que siento por esa persona y eso también lo aprecia... no me gusta que sea pública las cosas. Hace 8 días bautizaron a mi bisnieto y le escribí una cosa muy bonita también, me levanto y escribo o por la noche, lo que me sale...

E1: Que rico ya conocer bisnietos...

M: Y voy a tener otro... mi primer nieto, ellos no viven acá... ahorita está en Luxemburgo... está esperando, la esposa de ella es francesa...

E2: Voy a poner la grabadora cerca a ti.

M: y ¿cuántas personas necesitan?

E2: Dos... la semana pasada hicimos una....

M: ¿para cada una (NOS SEÑALA), una? ¿Están haciéndola ambas?

E1 y E2: Si... Juntas...

E1: se pueden hacer desde 2 a 5 personas.

M: Mas fácil de dos... 5 es mucha gente... para ponerse de acuerdo cinco es difícil... todos tienen distintos modos de pensar. Bueno... léeme.

E2: Bueno, se llama... para recobrar lo recobrado.

(E2 LEE EL POEMA)

M: Divino...divino...y eso ¿de quién es?

E2: Luis Francisco Bernárdez.

M: No, eso sí lo tenemos que sacar... es muy bonito.

E2: Claro que si...

E1: Te podemos dar una copia. Él tiene muchos poemas bonitos.

E2: Es Argentino.

M: Es muy bonito ¿Cómo es que se llama él?

E2: Luis Francisco Bernárdez...

M: Gracias... es muy bonito...

E2: ¿Crees que has vivido un proceso similar a éste?

M: Si claro, esa es la vida (SE RIE) Pues, A uno le pasa en la vida... tiene que sufrir y tiene que llorar... eso es la vida un compendio de cosas que van de la mano, y uno tiene que no volver a pensar en lo que pasó, malo anterior, porque como se va a martirizar, sino vivir la vida de la mejor manera que se puede; tiene uno sufrimientos grandes en la vida... bueno la muerte de mi esposo, porque fuimos muy unidos... y después de que yo me casé sumamente joven, a los 17 años, y pase 56 años casada, eso fue una vida entera, completa, y pues una secuencia de mi matrimonio fue muy linda... porque desde tan jóvenes... hasta la vejez... y él también tan joven, fue una secuencia muy bonita, un matrimonio con todas las cosas que pueden pasar, no con tantas, pero bueno. (RISAS ENTRE TODAS). En la vida se pasan siempre.... Tiene muchas dificultades y muchas y otras alegres. Esa es la vida.

E1: Y bueno, si te preguntamos... ¿cómo qué razones tienes en la vida para vivir...?

M: Mis nietos... mis hijos y ahora mi bisnieto, que me ha dado tanta alegría, es la razón de mi vida. (SILENCIO...LLORA)

E1: (COGE SU MANO) No queríamos que estuvieras así, lo siento...

(SILENCO)

M: Hace tres años se murió mi esposo... claro ya acostumbrados los dos a tantas cosas tan unidos, éramos una pareja muy unida para todo, J y M... nunca J y M solos (SEPARANDO LOS NOMBRES DE UN EXTREMO A OTRO EXTREMO CON SUS MANOS, SILENCIO EMPIEZA A SOLLOZAR). Ha sido muy duro, porque yo creo que esos matrimonios así no se ven con frecuencia. Se han acabado los valores...

E1: El respeto...

M: El respeto... ya no hay respeto y los valores se acabaron... se están acabando, eso es muy triste en la vida, entonces ojala volviera otra vez eso. Yo no sé, pero en mi época, la mujer era muy dedicada al hogar... entonces, era muy diferente a todo, a sus hijos, a su hogar, ahora tiene cosas buenas como no tan favorables. La mujer es muy independiente por su trabajo... pero esa independencia ha causado daño dentro de los matrimonios de ahora, porque creen que con su plata, y con su título y todo... están hechas pues y ya se acaba un poco la familiaridad, la unión tan linda de la casa.

E2: Del hogar...

M: Del hogar, si... eso se ha coinvertido en que << yo tengo esto, yo apporto esto y el otro esto y como yo apporto eso entonces...>> esa independencia es muy linda, porque se han capacitado y salen mujeres muy brillantes y han ocupado muy buenos puestos, que la mujer debe ser o debe tener un puesto dentro de la sociedad igual al hombre o mejor... y es más yo creo que somos más responsables que lo hombres en todo sentido.... (SE LEVANTA PARA IR AL BAÑO Y PIDE DISCULPAS)

M: Eso ha influido mucho en que los matrimonios se acaben. Ahora no es libertad, sino libertinaje. Quien jala más por su lado. Entonces ya no admiten cualquier cosa íntima chiquitica, ya no, no sirve el matrimonio... nos separamos. Ahora, no es que uno diga admite todo, sino que haya una comprensión y dialogo de parte y parte y poder amoldar el uno al otro, amoldarse, que no es muy difícil, es muy difícil. Son dos personas completamente distintas hasta los hermanos son distintos, las personas que no son de la familia ni nada... entonces las costumbres son distintas, entonces, la amoldada es difícil... pero poco a poco se va haciendo y con el amor ¿no?, el amor es lo principal en la vida. Donde hay amor se perdona, sin amor no se puede perdonar... y yo le digo a mis hijas y a todos, que cuando hay un matrimonio, si hay desavenencias como siempre, que tiene que haber ¿no? Y ninguno somos perfectos, entonces uno pone una balanza: estas son las buenas y estas son las malas... ¿que pesará más?... si pesan más las buenas arréglense... si pesan más las malas pues sepárense... y pues si son muy graves, pues ya no...pero hay cosas que no son graves en la vida y se pueden manejar.

E2: ¿si son más graves es difícil perdonar?

M: Pues mira... el perdón es muy difícil... y sobre todo uno dice: <<perdoné y ya>>, pero de boca para afuera... pero haber lo difícil es que sea verdadero, entonces uno tiene que hacerlo de verdad. Una cosa muy difícil en la vida. Pero

entonces uno tiene que decir: <<si voy a perdonar, pero de todo corazón>>. (SE LEVANTA NUEVAMENTE, HABLAR CON SU HIJA QUE ESTA EN LA COCINA). Entonces el perdón es muy difícil, verdaderamente... y uno tiene que perdonar o si no Dios no lo perdona a uno... y le va marcando (SE RIE), pero uno va olvidándose... olvidándose de las cosas... como si no hubiera pasado nada, y rencor nunca. (EN ESE MOMENTO PASAN SUS NIETOS A AYUDAR A SU MADRE EN LA COCINA, M PRESENTA SUS NIETOS A LAS ENTREVISTADORAS). Ellos, son divinos conmigo, son cariñosos, respetuosos y me hacen caso. Son divinos, yo los adoro, los consiento más yo...

E2: Ahorita nos decías que ellos son la razón principal de tu vida, tus hijos y tus nietos...

M: Pues todos... yo tengo 20 nietos y un bisnieto.

E2: Y ellos son la razón de su vida ahora...

M: De mi vida, si... porque cuando falleció eso es... y todavía ahora pues yo lo siento en el alma, pues porque hasta en el salón de belleza, Carulla, todo íbamos los dos... como será lo que nos conocen ahí en los almacenes (SE RIE), siempre juntos... que las niñas de Carulla pararon sus cajas para darme el abrazo de pésame, cuando sucedió eso. Y nos conocen mucho porque éramos los dos... para todas partes.

E2: Que tuviste que hacer en algún momento (LA HIJA DE LA SEÑORA M, INVITA A DESAYUNAR A LAS ENTREVISTADORAS, ELLAS AGRADECEN Y ACEPTAN UN CHOCOLATE Y CONTINUAN LA ENTREVISTA). ¿Qué tuviste que hacer en algún momento de tu vida para construir unos planes o unos objetivos inmediatos para poner en marcha esas razones que ahora tienes para vivir?

M: Como así... explícame.

E1: Por ejemplo uno a lo largo de su vida va construyendo sus planes de vida, sus proyectos... ¿Qué tuviste que hacer, por ejemplo, a partir de lo de tu esposo, algún proyecto, algún... plan de vida cambio?

M: Pues cambió, porque yo vivía sola con él y ahora... duré año y medio viviendo sola y ahora vivo con una hija y con mis nietos, pero pues, ahora... los hijos son tan bellos conmigo.... Todos, son unos diez... y no se sabe cuál es mejor... y mis nietos también, ellos no me pueden ver ni triste en ningún momento. Ahora que quedé viuda, no sabían que hacer conmigo, me han mandado a viajar, ¡sola no! lógicamente, pero me han hecho viajes, me, me... bueno..., cosas inesperadas

para mi... ha sido ahora, después de muerto mi marido, cosas que yo no los tenía en mis planes, me han re-surgido cosas...

E2: ¿Cómo cuáles han sido esas cosas, esos planes o esos viajes que han re-surgido?

M: Pongamos que, jamás pensé... y uno de mis hijos, yo siempre pensé ir a Europa y tenía planeado ir con mi esposo a Europa, y tenía inclusive visa para ir a Francia, pero no se pudo porque él había sido operado del corazón y entonces el médico dijo que él no resistía un viaje tan largo ... entonces nos cambiaron para ir a Argentina, que es más corto, entonces quedó mi visa (SE LE ENTRECORTA LA VOZ), y así quedó... entonces mis hijos, dijeron: <<no mamá, tiene que ir a Europa porque ese ha sido su... (SE RIE)>>.

E1: Uno de los proyectos...

M: Si... que yo quería siempre... a Europa y de Europa siempre a Paris, era mi... mi... sueño grande era conocer Paris... yo cualquier cosa de Paris ahí mismo yo quedaba... sino, no sé, pero toda la vida había sido mi... y sin embargo he ido a Europa dos veces, en dos ocasiones me han mandado mis hijos. Cosa inesperada porque yo jamás exijo... (HACE UNA PAUSA). En mi primer viaje, tenía la visa y ahí aprovechando la visa, uno de ellos me dijo... me presentó todo el plan ya hecho: <<y que tenía, y que tenía y qué tenía que ir>> y yo dije que... ¿cómo? Que sin J pues, acostumbrada a él (SE LE ENTRECORTA LA VOZ NUEVAMENTE), <<que no que yo no iba, que no sé qué...>> y estaba ya todo pago ya todo hecho, ya no iba a echarme para atrás. (RISAS ENTRE TODAS). Entonces fue por Europa varias partes conocí. Y el segundo se casó mi bisnieto en Francia... y entonces yo tampoco iba, y de golpe dijo uno que si quería ir, y pues no poder... pues querer sí, pero poder no.

E2: ¿Por qué?

M: (HACE CON LAS MANOS SEÑAL DE PLATA), pero entonces ahí me armaron mi viaje divino... entonces... me fui al matrimonio y no solo conocí Paris, sino conocí todas las partes que no había conocido la primera vez, en el primer viaje... y así ellos me consienten muchísimo y me dan... y me dicen que si yo quiero ir a tal parte... bueno, se me han presentado cosas inesperadas, que jamás pensé que se fueran a presentar así, son inesperadas...

E1: Doña M, si yo le preguntara como... que cómo se describiría usted... ¿Cómo se describiría?

M: Pues... hacer, una mujer abierta... (PAUSA)

E1: Se nota (RIEN TODAS).

M: Me doy a la gente, me gusta... relacionarme con las personas...mmm, darles amor, dar mucho amor a la gente, querer a la gente. Bueno... Y claro muchos defectos tendré (SE RIE), pero dentro de las cosas buenas... esas.

E1: Se pone la balanza y ganan las buenas... (RIEN TODAS JUNTAS DE NUEVO)

M: Eso piensa uno... pero no sé cómo sea la balanza, no creo que sean tan malas. (SE RIEN)... Eso que les sirva para toda la vida...

E2: Si señora...

E1: Eso en el matrimonio vamos a decir... la balanza de Doña M...

(RIEN TODAS JUNTAS)

M: Infidelidad... jamás... porque eso es lo que más afecta a una persona en la vida, la infidelidad... y eso es lo peor en la vida... sentirse engañado. Porque uno no debe engañar, ni debe ser engañado, porque los sentimientos no se deben estropear, ni nunca se deben machacar... no, no, no, no... jamás; entonces uno... yo creo que uno debe perdonar pero no aguantar.

E1: Doña M... ¿hace cuánto entró al grupo de oración?

M: ¡¡¡Uuuu!!!

E1: ¿Antes o después de lo de su esposo?

M: Uuuu.... Llevo como 17 o 16 años en el grupo de oración, hace mucho tiempo. Es que ellas salieron de <<Opues dei>>, que salieron de allá e hicieron un grupo aparte, entonces me llamaban siempre, pero yo nunca podía ir porque siempre estaba con algún nietecito, entonces cuando ya me liberé de eso, entonces ya entre; y ¡no! Y que murió una de las amigas...que estaban en el grupo, una de las que tanto me insistía y entonces dijeron: <<no... si me murió MdeL, replázala>>, y es una cosa tan agradable y tan linda que se siente uno renovado, por poderle pedir a Dios porque donde hay dos o más personas orando, esta Dios presente en medio de ellas; entonces uno se siente que está ahí, quién está escuchando todas las cosas que uno pide.

E1: Y eso va dando fuerza en muchas situaciones...

M: Claro, claro... y sabes que yo tengo mucha fe, pero tanta, tanta, tanta porque casi todo lo que pido se me concede, casi todo. Bueno yo no me comunico así con

mucho Santo aparte (RISAS)... con Dios y con la Virgen, entonces con ellos me basta porque para que más... Todo se me cumple... la fe ¿no?

E1 y E2: ¡Claro!

M: Y si uno no tiene fe entonces que hace uno en la vida, si uno no cree en Dios, entonces es vacío, es como un objeto... y eso es otra cosa que se está acabando.

E1: ¿Y aparte de viajar, o que otra cosa así, tenía o tiene proyectos ahorita?

M: no pues...disfrutar a toda mi familia, me encanta la navidad porque están aquí todos conmigo, pasando la navidad, yo les hago el árbol lindo, y disfruto la navidad con todos, todos vienen, entonces para mi es una alegría que estén aquí visitándome.

E2: Doña M, cuando su esposo murió, ¿Cambiaron alguno de sus proyectos?

M: Si...

E2: ¿Quisiera contarnos... uno en específico, o en general?

M: Yo pensaba irme de este apartamento a uno más pequeño... pero bueno no se puedo, que se puede hacer.

E1: Doña M, ahorita le preguntamos motivos para vivir y usted nos dijo su familia... y digamos ¿antes de que pasara lo de su esposo... era el mismo?

M: Él estaba incluido muchísimo en la vida mía, porque era pues... todo es parte de la vida, entonces formaba una parte muy principal en mi vida, pero principalísimo... me había dado y me dejó esos hijos tan lindos, los nietos y la generación, a él se le debe todo eso tan lindo, toda esa razón. Entonces, pues, cuando él estaba también, pensábamos en la familia, eso es el móvil de la vida.

E2: Y cuando él se fue, ¿perdiste las ganas de vivir en algún momento?

M: (PIENSA)... mmm sí.

E2: Y ¿Cómo fue tu manejo y tu reacción frente a eso?

M: mmm pues yo... cuando murió, yo fue un poco cobarde porque no venía aquí a mi apartamento. Si no iba donde mi hija, la que vive ahora aquí conmigo, estuve como mes y medio allá, hasta que un día dije.... <<no, pero!>>, las cenizas de él están aquí en la bella suiza... entonces yo dije: <<no, yo tengo que irme porque no puedo seguir viviendo aquí, yo tengo mi casa, yo tengo todo.... No puedo seguir así>>, entonces fui a la iglesia y le dije: <<como voy a vivir sin ti, como puedo vivir sin tí, y dame valor para ver como hago>> entonces ese día llegué de

la iglesia al apartamento y como no había nadie, porque todos trabajando y estudiando... entonces cogí mi maleta y me vine en un taxi, entonces todos por la noche: << ¡ai! Mamá, que te hiciste, como vas a vivir sola, no... que vaya algún nieto a acompañarte, alguna hija, algún hijo>>, dije: <<no, hay que afrontar las cosas de la vida, y eso lo voy a afrontar yo, sola>>.

E2: ¿Cómo hiciste para darte ese valor?

M: Yo creo que el alma de mi esposo, entonces pensé y dije: <<no, no, porque no voy a incomodar a nadie>>... los nietos, que hoy pueden que mañana no pueden, que la universidad, que el novio o la novia, que no sé qué, que si se más... se vuelve un problema, los hijos, que ahí que... tengo que comprar... se vuelve un problema... pues yo pensaba para mí, que los hijos hoy unos pueden que mañana no pueden por tal cosa... sí, yo dije, no quiero molestar, entonces dije: <<no! Yo sola>>. Y es que aquí al frente vive un hijo, divino, divino, divino conmigo, nunca me dejó, como se dice, sola, vive con su señora ahí, pero el siempre estaba pendiente de mí, acompañándome a desayunar, que nunca estuviera sola al almuerzo, siempre me llevaban a almorzar a algún parte.

E2: Ok... yo quisiera comprender algo Doña M y es... usted se quería cambiar a un apartamento más pequeño, ¿con él?

M: No... solita. <<No quiero molestar a nadie>>

E2: ¿Y cómo ellos decidieron irse a vivir contigo?

M: Porque alguna cosa les pasó, ella es viuda también, murió el esposo un mes antes que el mío, entonces... bueno se le presentó alguna dificultad, y entonces, que mejor que estar aquí en la casa a la orden.

E2: Y se acompañan, están juntas...

M: Pues, uno se acostumbra a todo en la vida, a todo, sea solo, acompañado... a todo se acostumbra.

E1: ¿Y qué nos dará esa fuerza para acostúmbanos?

M: Se acostumbra uno, la vida a uno le va dando golpes pero se acostumbra.

E1: ¿Crees que la fe te ha dado fuerzas?

M: Claro, como dicen la fe mueve montañas... si para seguir adelante, con mucho dolor y todo... pero hay que continuar...

E2: ¿Qué era lo que necesitabas precisamente para salir adelante? ¿Qué crees que necesitabas?

M: Tener en la vida fe en Dios y saber que tiene uno que seguir adelante, esa es la vida, que hace uno, uno no se puede estancar...

E1: Doña M, nosotras sentimos como que esa nostalgia que le da hablar de todo es, pero digamos ¿considera que por ejemplo, que la situación ha mejorado, osea, en cuanto a cómo se siente a partir de lo de su esposo?

M: Como te digo... no, pues mejorado de que, de que...

E1: Por ejemplo, que si siente que las cosas no son tan fuertes como en ese momento... porque en ese momento debió ser mucho más duro...

M: Pero te digo que el tiempo va como apaciguándole a uno las penas, como aclamándose las, el tiempo, poco a poco, a pesar de que ¡uf!... es muy duro, no es fácil, sobre todo cuando ha sido un marido que uno ha querido muchísimo, es muy difícil...

(EN ESTE MOMENTO LA FAMILIA EMPIEZA A SERVIR EL DESAYUNO, POR LO QUE DOÑA M SE LEVANTA Y AYUDA A SU HIJA A PREPARAR LA MESA. SE SUSPENDE LA ENREVISTA Y SE CONTINUA DESPUES DE COMPARTIR EL DESAYUNO CON ELLOS)

M: Haber pues... sigamos... que pesar que se tengan que ir (RISAS).

E1: Doña M; como recapitulando (RISAS EN TRE TODAS), volviendo al tema... Después de haber pasado por todas las experiencias dolorosas, no solo la de su esposo, sino también de la vida, puede considerar que estás han generado pérdidas, sea la de un ser querido o económica...

M: Por todas esas he pasado, pero todos los días hay que darle gracias a Dios de que no le falta a uno nada en la vida, porque cuando uno no tenga los lujos... y... no tenga lo que pasó antes, lo que tuvo antes... no le faltó nada y entonces que es lo principal... no es el lujo... uno aterriza y dice: << no es el lujo>> tiene uno lo necesario y hay que darle gracias a Dios. No le falta nada.

E1: Dices que todo eso lo has tenido, ¿Qué crees que te ha dado las fuerzas en ese momento para manejar ese tipo de pérdidas y adversidades?

M: Pues lo que se va presentado en la vida ¿no?, porque en la vida siempre se van presentando cosas buenas, muy, muy buenas, entonces uno tiene que mirar lo bueno que se le está presentando, lo bueno, que dicha; <<bueno no me hace

falta nada bendito Dios, no tendré lo que tuve en otra época, que tuviera ahorita mucha plata, pero no importa, no me hace falta nada>>.

E2: ¿Qué han sido ese tipo de cosas que se te han ido presentando, que te han ayudado?

M: Dios... mientras uno tenga a Dios lo ayuda mucho a seguir adelante, y a ver la vida tal vez, desde otra perspectiva. También mis hijos porque ellos me han acompañado, me han dado mucha fuerza para seguir adelante...pues todo eso... lo que uno piensa es en eso.

E2: ¿Y ha habido situaciones que te han ayudado a salir adelante?

M: ¿económicas?

E2: Como tú quieras responder a la pregunta.

M: Pues... yo estoy en lo mismo... ¿no?... la fuerza que a uno le da mi Dios... no está uno en la situaciones que viven otras personas, pongamos las dificultades que cada día aparecen en todo momento, que se inundaron sus casa, que quedaron sin nada, que quedaron en la calle; entonces uno dice: <<vea, como uno está muy bien >>, con esas situaciones tan tremendas, que uno tiene que pensar un poquito en esa gente, realmente uno es privilegiado.

E2: ¿Cómo describirías, en el momento en que murió tu esposo, tu bienestar, económico, social, emocional, personal; en cuanto a esas expectativas de vida que tenías con él... o de la vida?

M: Pues emocional fue muy triste...muy, muy, muy bajito lo emocional, porque yo te vuelvo a decir, la falta ha sido horrible; económico, nunca pensé que me fuera a faltar nada teniendo a mis hijos porque ellos nunca me van a dejar a mi sola, porque son muy bueno hijos, gracias a Dios sembramos una cosa bien y lo estamos cosechando, el que siembra recoge, entonces seguramente sembramos cosas buenas y estamos recogiendo...

E2: ¿Qué situaciones o circunstancias se generaron después de la muerte de tu esposo, aparte de irte a vivir mes y medio con tu hija, o que la gente del Carulla te saludara...?

M: Por ejemplo, él era una persona que... no le gustaban las compras... y a mí me fascina y me fascina ir a los centros comerciales, para mi es una dicha... es como si soltaran un pajarito allá en los árboles... (RISAS DE TODAS), pero él tenía una paciencia regía, porque me decía mientras se sentaba en el parque: <<bueno, ve hora y media, haz lo que quieras>> y yo iba hacia lo que quería y

volvía donde esta él sentado. Ahora me toca sola, porque yo no voy a molestar a ninguno de mis hijos, porque saben que yo soy un poco sobona ¿no?, soy de las que entro a los almacenes, pregunto, miro, entonces no me acompañan y no fuera de eso están en sus trabajos, no pudo exigirles, ni pedirles que me acompañen a nada de eso; entonces me siendo un poco sola cuando voy caminando, cuando voy a eso... ha cambiado un poco la vida. Íbamos mucho al restaurante que tiene mi hijo, en la 85, entonces nosotros íbamos con mi marido en el carro mucho, ahora no puedo ir porque me dan vértigos, entonces me han prohibido ir en bus, y en taxi es una arriendo horrible, entonces yo procuro sino ir una vez a la semana, entonces todo eso para mí ha cambiado mucho, vivir ha cambiado bastante, las costumbres que tenía antes.

E2: Como esa cotidianidad...

M: Esas cosas cotidianas han cambiado mucho para mí, exacto.

E2: ¿Y qué ganancias se han generado, a través de esas adversidades que has vivido a través de la vida?

M: Pues yo creo que cuando hay algo malo, siempre habrá algo bueno en la vida... Pues nosotras tuvimos muchas pérdidas económicas, bastantes, bastante, pero... hay que hacerle frente a la vida y lo que se le presente esta bienvenido, lo material como que se va... y bueno se perdió y se perdió bastante y hemos perdido mucho, pero mientras haya paz y tranquilidad que importa, eso es lo que tiene que tener un país... tranquilidad...

E1: Bueno se han perdido ese tipo de cosas, pero ya después que se mejora la situación, crees que trajo algo bueno, si uno no hubiera pasado por esto yo no estaría viviendo esto otro...

M: No en lo económico sino...

E2: Bueno y en otros aspectos...

E1: Por ejemplo con lo de tu esposo...

M: No... ante la muerte no hay nada peor...

E1: Claro, pero ante toda esa dificultad y esa tristeza... ¿hubo algo que dijiste menos mal llegó otra cosa?

M: No pues... (PIESA UN RATOS), la unión de mis hijos siempre ha sido igual con nosotros.

E2: ¿Sientes que ha ganado fortaleza en algunas cosas, después de esas adversidades?

M: Pues que veo distinta la vida.

E2: Explícanos un poco eso...

M: Porque... porque uno a veces, cuando esta joven, se apega mucho a las cosas materiales, entonces cuando uno ya está de edad, empieza a ver que, si se perdió, pero de pronto eso me ha dado más tranquilidad o que de pronto ya se perdió y que vamos hacer...

E2: Eso que dices que te ha dado más tranquilidad... ¿qué te ha dado más tranquilidad?

M: Haber... una vez que tuvimos una perdida... pero después vino como un poco de paz... yo le decía a mi marido que sentía más tranquilidad..

E2: Y por ejemplo, con la muerte de tu esposo, hay mucho sentimientos que aún están ahí... por ejemplo esas lagrimas... ¿sientes que te ha hecho fuerte en algo de tu vida, de tu forma de ser?

M: Pues sí, porque he adquirido más independencia que con él, porque cuando yo estaba con él, manejaba él mucha cosa, y yo no tenía nada que ver, entonces yo me sentía muy respaldada con las cosas que él hacía y todo lo que decía y todas las decisiones que él tomaba, entonces ahora me toca las decisiones sola, a cuando, yo siempre estoy consultando con mis hijos las cosas que puedo hacer...

E2: y eso de la independencia... ¿Cómo ha sido? ¿Te ha gustado?

M: Si, económica y todo, me ha gustado manejar las cosas yo, me ha gustado mucho.

E2: ¿Por qué te ha gustado?

M: Me ha gustado porque... uno debe ser así, y aunque yo me valía por sí misma, había cosas que pues él estaba pendiente y ahora no... ahora sé que soy sola la que tiene que decidir y tiene que hacer... y ellos supongamos me dan... me dicen lo que tú quieras, son muy respetuosos en ese sentido: <<lo que tú quieras, lo que tú decidas>>, entonces... eso no pasaba antes, porque <<lo que tú quieras>> era el marido.

E2: ¡Haa entiendo!... eso quiere decir que ellos también te han dado la oportunidad de que tú seas independiente...

M: Exacto, precisamente, antes no porque era lo que mandara el abuelo o el papá.

E2: ¿Y actualmente has podido asumir esa experiencia dentro de tu vida?

M: Si...

E2: ¿Cómo, o de qué manera dentro de esa cotidianidad de la que ahorita hablábamos?

M: (SE RIE) Pues decisiones que tomo yo sola, que siempre la tomábamos ambos o las tomaba él solo, o en conjunto...

E1: Tu hablabas al comienzo, que a ti te gustaba mucho dar amor a las personas, que dentro de tu sentido estaba darle amor a tu familia, crees que durante tu vida lo has podido realizar y dar amor?

M: Si... me gusta, y me gusta si puedo colaborarles le colaboro, si puedo ayudar en alguna cosita... pues muy poco, pero en lo que pueda, hasta donde sean mis capacidades les puedo ayudar en algo.

E1: Y a ti que te causa poder ayudarles, ¿qué sientes?

M: Felicidad. Es muy gratificante... aunque sea poner un granito de arena, por ejemplo darle un dulce a un nieto, un detalle.... Ver la cara del niño que le agradece a uno, y eso me hace feliz.

E1: ¿Y durante la vida siempre ha sido así?

M: Si. Si. Y alegre y alegre y soy alegre, eso si me gusta ser alegre, me gusta el baile (SE RIE), me fascina bailar, me fascina la fiesta, me gusta bailar, toda la vida.

E1: Compartir con las personas.

M: Si, soy feliz, feliz, feliz... soy feliz con la gente en reuniones, con harta gente, me gusta todo eso, me gusta, me gusta jugar... cartas, juegos de mesa... no plata ¿no? Tengo una amiga que todos los viernes me llama, que me quiere mucho, <<¡ai!, ven a jugar conmigo>>, vive sola y entonces bueno, voy y juego con ella toda la tarde y se distrae mucho y yo también, es que eso es muy bueno para la memoria; ustedes que son psicólogas deben saber...para la memoria es muy bueno el juego porque esta uno pensando uno que va a poner de ficha, que va a poner y no sé qué...entonces eso sirve mucho para la memoria, mi amiga mía tiene más de 80 años y está más lúcida que cualquier joven, y a ella le encanta jugar.

E1: ¿Y será que ella tiene una buena Calidad de Vida que hace que este así?

M: pues sí, ella también vive muy tranquila y vive sola y vive feliz y los hijos la apoyan y los nietos y todo, vive una vida muy tranquila también ella.

E2: Doña M, ¿para usted que es tener una buena Calidad de Vida?

M: Bueno Calidad de Vida, yo creo es vivir sin muchas necesidades económicas... y pues estar alegre y ser un poquito optimista y no ser pesimista y si hay cosas malas pero no es que todo sea malo. Y pues que hoy amanece con un dolor, y pues mañana con otro, y pasado mañana con otro... ¡no! Pues si amanece con un dolor tómese su dolex (RISAS DE TODAS)... y no friegue tanto. Las compañeras mías de grupo de oración, cuando no voy...<< ¡Ai! M, como no viniste>>, es que las hago reír a todas con unos cuentos.

E2: Tiene muy buen sentido del humor...

M: Si... y mis hijos también tengo ahí uno 2, unos 3 que son para morirse de la risa, anoche nos reímos como hasta las once de la noche. Si tienen mucho sentido del humor y yo también y pasamos muy sabroso con ellos.

E2: Y de esas cosas que nos nombraste de la Calidad de Vida, ¿cómo podrías percibir tu Calidad de Vida?

M: No es mala pero la puedo mejorar... si compro la lotería (RISAS DE TODAS). No me gano nunca nada, y mis hijo se ríen mucho de mí, pero yo les digo déjenme comprar mi lotería porque yo me tengo que ganar, y apoyo a los que necesitan y a ustedes, mi familia, porque todas las personas no están tan poco en lo mismo... y fuera de eso mejoro mi Calidad también y me compro un carro con chofer... (RISAS) eso es lo que necesito.

E1: Y aparte de los económico...

M: No pero que más yo lo tengo todo...tengo cariño de mis hijos, que es lo principal, de mis nietos que me quieren todos, todos me quieren, a veces estoy triste porque alguno es indiferente, uno... uno por allá...pero mis hijos me dicen <<pero mamita pero porque te molestas si tienes el cariño de todos los demás y todos te queremos tanto, no te preocupes por eso>>, entonces por eso yo no me preocupo, porque tengo todo lo demás en la vida.

E2: Entiendo que puede valorar la Calidad de Vida por lo afectivo y en lo económico.

M: En lo afectivo lo tengo todo, en lo económico me hace un poquito más.

E1: ¿Y crees que habría otra cosa aparte de lo afectivo y lo económico para decir que esa es tu Calidad de Vida?

M: No pues la tengo ahorita, ni me falta nada, solo que yo soy un poco exigente y me gustaría tener un carro con un chofer (RISAS). No si yo no me quejo, la Calidad de mi Vida es muy bien, gracias a Dios no me hace falta nada, no me hace falta cariño, siento que me quieren y qué más quiere uno en la vida... que más.

E1: ¿Ese cariño es lo que te hace ser hoy?

M: Si es eso, porque uno sin cariño, qué hace, ¿sufrir?, terrible...

E1: ¿Entonces tú crees que ese cariño y esa fe que está en Dios, es lo que te construye esa Calidad de Vida y te hace sentir quien eres hoy?

M: Si, porque si uno no tiene Dios, ni amor de la gente, primero de los más allegados a uno, no... y yo sé que digamos fuera de mis hijos y mis nietos y mi familia y mi nuera, yo siento que mucha gente me quiere también, porque me llaman las amigas: <<que no sé qué, que nos hiciste falta>> o cuando sales de Colombia me llaman a saber cómo estoy... bueno, eso lo llena a uno de alegría, eso da mucha alegría de que sientan amor por uno, porque como dicen uno no es monedita de oro... entonces si le cae bien a unas personas, uno está feliz de que cayó bien.

E2: Y con respecto a cómo vez tu vida hoy, de todo eso que nos está narrando, como recuerdas la muerte de tu esposo...

M: Mira... La muerte de mi esposo fue muy dura... más sin embargo, yo no lo quería ver sufrir, porque cuando uno tiene amor no quiere ver sufrir a las personas; entonces a cuando para mí, yo sabía que era muy duro, pero yo el día anterior a la muerte de él, yo lo veía sufrir y decía:<<no... que no sufra más, haz tu voluntad señor, pero que no sufra más>>, porque ver sufrir que uno quiere es muy duro, pero mucho, entonces yo sabía que eso iba a ser violento para mí, terrible; más sin embargo yo no quería verlo sufrir, tener un dolor permanente... eso no se puede. Entonces eso hacía yo...

E1: Eso fue otra entrega de amor hacia él...

M: Si. y yo no sé, yo soy muy chilletas, pero mucho, eso sí... yo lloro hasta... bueno, porque me felicitaron, porque no me felicitaron, por todo... y soy sumamente sensible, soy muy sentimental; entonces... no sé pero cuando vi que él ya estaba como en su agonía, le dije a la enfermera: << pongámosle toda al oxígeno... lo máximo>> bueno, yo sin saber cómo era la cosa del

oxígeno... <<póngale cinco, póngale cien>>; en esas llegaron dos de mis hijos y se pusieron a llorar... no me pueden creer, pero no solté ni una sola lágrima, yo le cogía la mano y le decía: <<vas a estar feliz dónde estás (SE CORRIGE A SI MISMA) donde vas a estar... vas estar mejor que nosotros>> bueno y le decía cosas sin una sola lágrima; eso fue una fortaleza tan grande que me dio Dios, y les decía a ellos que no, que no lloraran....yo no sé... me dio fortalezas... en ciertos momentos... me dio Dios nuestro Señor una fortaleza...yo lo que les digo... soy muy berrietas... Si... imagínense en eso tan bello en un momento tan doloroso y yo hablándole sin una lagrima, hermoso...

E1: Doña M. Esta era la parte de entrevista... necesitamos algunos datos como su fecha de nacimiento, su lugar de nacimiento y ya... Pero antes que nada agradecerle...

E2: Por habernos compartido un pedacito de tu vida, muchas gracias por recibirnos.

M: No, me encantó tenerlas, muy queridas...

E1: Nos vamos como muchos aprendizajes...desde la balanza...

M: (RISA) Recuerden, toda la vida hay que ponerla en una balanza si ustedes se llegan a casa pongan la balanza... haber infidelidad... no (RISAS)

E1 y E2: ¡Es lo único que no! (SE RIEN ALUNISONO)

M: Perdonar, pero no aguantar...

E1: Gracias doña M. nos deja muchas enseñanzas para la vida que nos viene.

M: Es que sabes que... uno con la vida va aprendiendo cada vez más y va viendo la vida de otra forma, porque cuando uno es joven todo es rico, todo es bello, todo es sabroso... pero luego uno empieza a aterrizar las cosas y las empieza a ver más a fondo y va entendiendo más a fondo, y va viendo las cosas como es la realidad, con más realidad, que eso le falta a uno... cuando esta joven. Uno es como un poco... bueno yo lo digo por mi... no por ustedes, pero se pega uno de cosas superficiales, como de cosas que son banales, entonces eso, como que la va pasando a uno con la vida, con los años... y va viendo que eso no trae nada bueno. Entonces eso se lo enseña la vida.

[Fin de la entrevista]

DECLARACION DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Edad: _____ **Genero:** _____ **Número de codificación:** _____

Estimada(o) adulto mayor, las investigadoras del trabajo de grado titulado: *Resiliencia, Sentido Vital y Calidad de Vida en la Vejez*, cuyo objetivo principal es: *comprender cómo relatan dos adultos mayores su Calidad de Vida a partir de su apreciación personal sobre sus propósitos y la valoración de su Sentido Vital, al haber vivido procesos resilientes*; quisieran saber si usted estaría dispuesto(a) a participar en dicho trabajo de grado como participante voluntario; para relatarnos una dificultad o adversidad grande o pequeña por la que haya atravesado en su vida, y si aquella experiencia fue una ocasión para el mejoramiento.

El método que será utilizado es una entrevista semi-estructurada la cual contiene en un primer momento, un soneto de Francisco Luis Bernárdez, llamado: *Si para recobrar lo recobrado*; que hace referencia a la resiliencia; el cual se entiende como el *“proceso para el cual una adversidad grande o pequeña, se convierte en ocasión al mejoramiento, de la vida individual o colectiva.”*⁴ S. Trujillo (*comunicación personal, 23 de Agosto, 2010*). Después se realizará la entrevista a mayor profundidad acerca de aquel suceso difícil que atravesó, la influencia que tuvo en su vida, la manera en como usted actuó frente a aquella experiencia, y la posición que tomó frente a su vida antes y después de ésta; dicha entrevista contiene preguntas las cuales están basadas en diferentes tópicos del proceso resiliente, las adversidades vitales, el sentido de vida y la forma de percibir su calidad de vida. Y finalmente algunos datos socio-demográficos, los cuales serán manejados con la mayor discreción y solo serán utilizados con fines netamente académicos en torno al trabajo de grado de las investigadoras, y con éstos, ellas guardarán registro de su participación.

Si usted considera que sus experiencias de vida pueden ser apropiadas para ayudar a las investigadoras en su trabajo de grado, quisiéramos contar con su consentimiento informado para poder publicar, de manera anónima y confidencial, los resultados de la presente entrevista, la cual será registrada en una grabadora, con el fin de que pueda ser destinada y utilizada más adelante por la investigadoras como documentación, registro y análisis en dicho trabajo.

2. ⁴ Definición en proceso de elaboración actualmente en el Grupo de Investigación Resilio, de la Pontificia Universidad Javeriana, según conversación personal con Sergio Trujillo García, el día Lunes 23 de Agosto del 2010.

Su participación en este trabajo de grado no implica ningún riesgo o molestia conocidos o esperados; así mismo, es importante que sepa que las investigadoras responderán gustosamente cualquier pregunta respecto a los procedimientos o terminología utilizada en la entrevista. Así mismo, es importante que sepa que es libre de dejar de responder a cualquier dato socio-demográfico y que puede dejar en cualquier momento la entrevista si así lo decide.

Usted puede comunicar sus dudas sobre cualquier aspecto de este estudio a Diana Marcela Rincón al Cel: 3214788636 y/o con Laura Carolina Castro al Cel: 3017263336.

MUCHAS GRACIAS POR SU GENTIL ATENCIÓN Y DISPONIBILIDAD

Participante

Investigadoras

Fecha: _____