

### Por Ana L. González

Un gran error generalizado con el que viven muchas personas, entre ellos muchos ancianos, es el prejuicio de creer que la vejez es un período necesario y fatalmente de declinación, deterioro y caos en todos los sentidos. Los resultados de las investigaciones en el campo de la gerontología han demostrado lo incierto y falso de esa idea. Se ha evidenciado que las características de la tercera edad o vejez dependen mucho de lo típico de la personalidad de cada cual, de las condiciones del ambiente y del modo de vida que se lleve, y no tanto de la edad, si el individuo se mantiene sano.

El desarrollo de la personalidad hasta alcanzar la madurez y en consecuencia altos niveles de salud y bienestar, deviene un complejo proceso a lo largo de todo el ciclo vital de una persona, en que la formación y consolidación de los procesos autorreguladores se convierten un importante indicador. Entre los procesos de autorregulación, uno de los más importantes es la capacidad de elaborar proyectos de vida, saber los se quiere y entonces ser capaces de crear. Según D' Angelo (1995), el proyecto de una vida es un subsistema psicológico principal de la persona en sus dimensiones esenciales, o sea, un modelo ideal sobre lo que el individuo espera o quiere ser y hacer, que adquiere forma concreta el disposición real y sus posibilidades internas y externas de lograrlo, definiendo su relación hacia el mundo o hacia sí mismo, su razón de ser como individuo en un contexto y tipo de sociedad determinada. El proyecto de vida es la estructura que expresa la apertura de la persona hacia el dominio del futuro, en sus direcciones fundamentales y en las áreas críticas que requieren decisiones vitales. De esta manera, la configuración, el contenido y la dirección del proyecto de vida, por su naturaleza, origen y destino están vinculados con la situación social del individuo, tanto en su expresión actual como en la perspectiva anticipada de los acontecimientos futuros, abiertos a la definición de su lugar y las tareas en una sociedad dada.

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

La problemática de la tercera edad y los factores relacionados con este período de vida, son objeto de estudio con mayor amplitud en los últimos años. Esto obedece fundamentalmente a la preocupación dada vez más creciente en las sociedades contemporáneas por las personas que han rebasado los 60 años de edad, por cuanto representa el grupo etario que más rápidamente crece en el mundo.

Si el anciano asume una vida activa, dinámica, animosa, impulsada por motivos que le den sentido a su existencia; si realiza actividades interesantes y atractivas y mantiene un nivel de participación animosa, es decir, si logra estructurar y concentrar sus proyectos de vida, es posible develar la maravilla –comprobado esto por la ciencia– del rejuvenecimiento y de ese modo conseguir “retrasar el reloj biológico” en 10 ó 15 años.

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

autorrealizador.

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

El proyecto de vida es en gran medida, el fruto de la experiencia anterior de la persona, volcada en la actualidad y el devenir. Por eso, los proyectos de vida serán legítimos y efectivos si en ellos se revelan las propias potencialidades del individuo, si estas vinculan y dan continuidad a lo que fue, lo que realmente es, y las posibilidades de lo que llegará a ser. Con relación a los factores determinantes en la construcción de proyectos de vida en los adultos mayores, se reflejaron sus características de personalidad y el medio social. Es de todos conocido que la personalidad regula la actividad de cada persona y que sus diferentes subsistemas intervienen en este proceso. La capacidad de tomar decisiones y ejecutar acciones por sí mismo, adoptar estas determinaciones sin vacilar y llevarlas a cabo con constancia, así como ser capaz de dominar su propia conducta –vencer obstáculos internos–, resultan imprescindibles para enfrentar con éxito las dificultades externas, puesto que son componentes importantes de la voluntad, que participan en la regulación de la actividad. Si a ello se suma el hecho de tenerse confianza y respetarse, de sentirse competente para vivir y merecer la felicidad, entonces puede decirse que se cuenta con una poderosa fuerza al servicio de la vida.

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

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

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

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

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

### **Referencias bibliográficas**

- 1.- Torrecella G. Lo importante es la personalidad que se es, no la edad que se tiene.  
<http://saludparalavida.sld.cu>
  - 2.- Roca MA. El proyecto de vida.  
<http://www.sld.cu/sitios/ponlevida/temas.php>
  - 3.- Fernández Rius, L. Pensando en la personalidad. La Habana: Editorial Félix Varela, 2003.
  - 4.- Rodríguez Vergara, R. ¿Cuál es el proyecto de vida de los adultos jubilados? Un estudio descriptivo. <http://wwwpsicologiacientifica.com>
  - 5.- Hernández Zamora, ZE. Estudio exploratorio sobre el proyecto de vida en el adulto mayor.  
<http://redalyc.veamex.mx/redalyc/src/>
  - 6.- Sánchez Acosta, ME, González García, M. Psicología General y del Desarrollo. La Habana, Editorial Deportes, 2004.
  - 7.- Núñez Villavicencio, M. Psicología y salud. La Habana: Editorial Ciencias Médicas, 2001.
  - 8.- Orosa Fraíz, T. Tercera edad y familia. Una mirada desde el adulto mayor. La Habana: Editorial Félix Varela, 2003.
- Verger, LA. Selección de lecturas sobre psicología de las edades y la familia. La Habana: Editorial Félix Varela, 2013.