Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata

Repositorio RPsico **http://rpsico.mdp.edu.ar**

Trabajos de Tesis Tesis de Grado

2016-03-23

Metas vitales, perspectiva de tiempo futuro y vínculos positivos. un estudio comparativo en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata

Gargiulo, Evangelina

http://rpsico.mdp.edu.ar/handle/123456789/456

Descargado de RPsico, Repositorio de Psicología. Facultad de Psicología - Universidad Nacional de Mar del Plata. Inni

INTRODUCCIÓN

Introducción

Tradicionalmente el envejecimiento ha sido concebido como un proceso que sólo implicaba pérdidas y deterioro. Sin embargo, en los últimos años se han propuesto modelos alternativos que postulan una visión compleja de este proceso, en la cual no solo se contemplan las pérdidas, sino que se incluyen también los procesos de desarrollo que suceden aún en los últimos momentos de la vida (Dixon, 2002). La perspectiva del Curso vital ha sido la más influyente en este sentido, entendiendo al desarrollo como un proceso que está presente desde el nacimiento hasta la muerte, contemplando tanto las pérdidas como las ganancias (Ebner&Freund, 2007). Desde esta teoría, se concibe al envejecimiento satisfactorio como un proceso que implica la generación de recursos (comportamientos y creencias) para adaptarse a los cambios, maximizando ganancias y minimizando pérdidas a lo largo de toda la vida (Zea Herrera, 2012).

Las metas vitales permiten comprender estos procesos de adaptación, en tanto refieren a los objetivos personales que organizan y motivan el comportamiento y el desarrollo vital (Ebner & Freund, 2007).Las metas se modifican a lo largo de la vida en función de diversos factores, uno de los cuales es la perspectiva de tiempo futura, siendo dicho constructo desarrollado desde la teoría de la selectividad socioemocional (Charles & Carstensen, 2007). Esta teoría propone que la estimación subjetiva del tiempo restante de vida condiciona la priorización de ciertas metas vitales.

Por otro lado, se ha señalado que las relaciones sociales son una fuente fundamental de bienestar subjetivo y de felicidad, en tanto están asociadas positivamente con la salud mental y física (Zamarrón Cassinelle, 2006).

Si bien los antecedentes parecen señalar cierta coherencia respecto de la relación entre la percepción del tiempo vital, las metas y las características de las relaciones personales, no existen investigaciones que hayan explorado estos constructos de manera conjunta, y específicamente

en adultos jóvenes y adultos mayores. Asimismo, no se ha registrado antecedentes que comparen explícitamente estas características según género. Además, las metas y las características más valoradas de los vínculos son, en gran parte, delimitadas por marcos culturales (Iacub, 2001; Rice, Löckenhoff, & Carstensen, 2002), por lo que es necesario realizar estudios locales que exploren sus características.

A partir de este recorrido, la presente investigación se aboca, desde el marco teórico del Curso vital, a explorar e identificar las características de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futuro y vínculos positivos en dos grupos de edad y en función del género de los participantes.

PARTE I

MARCO TEÓRICO

Capítulo 1. Las etapas vitales

1.1. La Adultez Joven

Literalmente ser adulto significa haber crecido. La adultez entendida desde la perspectiva del ciclo vital, se define como la consecuencia de un proceso de desarrollo durante la vida, en el cual inciden múltiples influencias en permanente interjuego. En general, se pueden identificar diferentes criterios para señalar la adultez, entre ellos el relacionado con el contexto socioeconómico, ya que en entornos económicos y socioculturalmente más pobres se asumen temprano en la vida roles considerados adultos, como los reproductivos y laborales, en contraste con otros medios en los cuales se da una moratoria psicológica y sociocultural, equivalente a la llamada adolescencia. Por otro lado, desde el punto de vista psicológico existen diversos criterios, como los cognoscitivos (referidos a la posibilidad de desarrollar un pensamiento abstracto y formal); afectivos (incluyendo la posibilidad de la intimidad y la responsabilidad del cuidado, tanto de otros, como de sí mismo) y morales (orientados hacia un pensamiento autónomo y responsable de sí mismo y de otros). Culturalmente, la adultez se relaciona con los "relojes sociales", así como con múltiples transiciones (Ruiz & Uribe, 2002).

Siguiendo los lineamientos de Erikson (1993), quien entiende el desarrollo como una secuencia de etapas normativas predeterminadas, la adultez joven estaría comprendida entre los 18 años hasta los 30 aproximadamente, enmarcada dentro del Estado VI. Según el autor, esta etapa se caracteriza por el objetivo de alcanzar cierto grado de intimidad, actitud opuesta a mantenerse en aislamiento (Gautier & Boeree, 2006). La intimidad implica la posibilidad de establecer relaciones profundas y comprometidas con los otros, sean pareja o amigos, como partícipe de la sociedad. A diferencia del adolescente, el joven adulto posee el sentimiento de saber quién es, y su miedo ya no pasa por “perderse a si mismo”, sino por el “miedo al compromiso”. Este lleva a postergar o enlentecer el proceso

progresivo de sus relaciones interpersonales (casarse, tener hijos, etc.). Según Lahey (1999) la exigencia de esta etapa consistiría entonces en establecer relaciones comprometidas y amorosas con otros, que sustituyan parcialmente los vínculos con los padres. De este modo, la intimidad conduce a compartir con sinceridad los pensamientos y emociones, superando el temor a la vulnerabilidad que implica este grado de apertura. El compromiso está asociado a la aceptación de las diferencias, el balance entre el riesgo de decepción que implica la cercanía y la seguridad que brinda el vínculo. Además, en esta etapa se adquiere una percepción más realista del sí mismo, superando las fantasías de la adolescencia. Así, los propios deseos se adaptan a los a los límites de la realidad, logrando una mayor madurez del sí mismo. Si esto se lleva a cabo con éxito, se tendrá la intimidad necesaria para avanzar en la vida adulta; en caso contrario, generará aislamientos y la persona se verá menos capaz de desarrollarse plenamente desde el punto de visto emocional (Bentley, 2007).

Daniel Levinston (1986) propuso otra teoría para la comprensión de desarrollo de la adultez. Considera que entre los 17 a 33 años se desarrolla la primera fase de la adultez, la llamada fase de principiante. Esta fase agrupa tres períodos, la transición a la adultez temprana (17 a 22 años), la entrada en la estructura vital de la adultez joven (22 a 28) y la transición de los 30 años (28 a 33 años). La fase de principiante implica el desafío de ingresar al mundo adulto, adquiriendo la capacidad de ser independiente y desarrollar un proyecto a futuro, denominado como “el sueño”. Este refiere al proyecto de desarrollo personal, laboral y vincular. En esta etapa es común que se recurra a un mentor que motive y aconseje sobre la manera adecuada de obtener los logros deseados. El autor considera que este período es el más dinámico, desafiante y estresante de la vida, debido a las decisiones que se deben tomar. Implica la selección de determinadas trayectorias y compromisos para la construcción de un estructura vital firme. Las personas deberán focalizarse en sus metas principales, para construir una vida positiva en lo doméstico, personal y ocupacional. Además, esta etapa implica la aceptación de la responsabilidad sobre la propia vida,

convirtiéndose en un participante activo y positivo para la sociedad y, a su vez, siendo reconocido por ella. También suele generarse una tensión entre ser un miembro de la sociedad y un deseo de autosuficiencia y de no adherir a normas comunes. Se trata de un período en el que los individuos comienzan a plasmar su proyecto vital, su vocación; aunque todavía tienen que efectuar importantes elecciones de vida. Estas, a diferencia de las propias del periodo adolescente, se deciden transitando un camino, poniendo a prueba o modificando su plan de vida (Griffa & Moreno, 2005).

1.2. La vejez

La definición de vejez no es algo universal, depende del contexto y del grupo de personas al que se refiera. Cada sociedad construye su propia concepción acerca de lo que significan las edades del hombre y dentro de ellas la vejez.

Más allá de su significación biológica, comúnmente asociada con una disminución progresiva de la capacidad funcional orgánica, envejecer significa aumentar la edad y volverse más viejo por el hecho de haber vivido más tiempo. Existen diferentes denominaciones utilizadas para expresan los diversos modos en que esta noción ha sido conceptualizada a lo largo del tiempo y en las diferentes culturas. Así, la concepción de viejo como anciano, geronte, tercera edad o adulto mayor ó jubilado, refleja una historia de la lengua cargada de significaciones propias y dinámicas. La palabra “viejo” comienza a ser registrada en los textos alrededor del año 1068. Del latín *vetulus*, que significa “de cierta edad, algo viejo o viejecito” (Corominas & Pascual, 1980). El término “vejez” comienza a usarse hacia fines del siglo XIII y el verbo envejecer, así como envejecido o envejecimiento, en el siglo XV. La palabra “anciano”, en nuestra lengua, proviene del antiguo proverbio romance *anzi* o antes y data de la primera mitad del siglo XIII. Este término refleja la relación del sujeto con el tiempo, y con su grupo social, ya que es aquel que estuvo antes. El valor de lo antiguo expresa, a diferencia de lo viejo, lo que el tiempo enriquece. Quizás por esta razón fue asociado en

nuestro idioma a una nominación de respeto a los mayores, otorgándole de este modo una carga positiva al concepto. La nominación "tercera edad" es contemporánea, surge a partir del desarrollo de políticas sociales para los mayores a partir de mediados del siglo XX, estando asociada también a la jubilación. Concretamente en los años sesenta, al poco tiempo de la instauración de la jubilación universal en Francia, se comienzan a generar cambios que impactan en los estilos de vida de los adultos. Por un lado, la disposición del tiempo libre y una disponibilidad económica que permitió un mayor nivel de autonomía; y por el otro, el desarrollo de actividades de actividades socio-recreativas y pedagógicas en donde los adultos mayores adoptan un rol cada vez más activo y específico a su condición etaria, serán los elementos característicos que incidirán en conformar a los adultos mayores (jubilados) como un colectivo cada vez más uniforme. De este modo, la noción de vejez pensada como final de la vida se modifica, sugiriendo la construcción de un nuevo estilo de vida (Iacub & Sabatini, 2012).

1.3. El envejecimiento

El proceso de envejecimiento se caracteriza por su universalidad, afectando a todos los seres humanos. Tiene su origen en la concepción del ser, se desarrolla con el paso de los años y termina, indefectiblemente, con el final de la vida (Módenes & Cabaco, 2008). Se trata de un proceso natural, gradual, con cambios y transformaciones que se producen a nivel biológico, psicológico y social (Muñoz Tortosa, 2002). Proceso que lleva emparejados cambios y transformaciones que generan desarrollo y deterioro.

Erróneamente, la palabra envejecimiento suele utilizarse como sinónimo de vejez. Sin embargo, la vejez remite a un estado que comienza en un momento del ciclo de la vida, mientras que el envejecimiento se refiere a un proceso que ocurre a lo largo de la vida. Fernández Ballesteros (2004) plantea que la percepción y la conceptualización sobre el envejecimiento y la vejez se encuentran desde

las más clásicas corrientes de pensamiento. Platón por ejemplo, definía a la vejez como sinónimo de pérdida, enfermedad y deterioro. Aristóteles, en cambio, la concebía como una etapa de oportunidad, de sabiduría y de conocimiento.

Esta autora considera que de estas dos visiones, la que cuenta con una mayor inserción en nuestra cultura es la que conceptualiza la vejez negativamente.

En el campo de la psicología esto se ha visto reflejado en los estudios tradicionales acerca del envejecimiento y la vejez, los cuales se han centrado con exclusividad en el declive, los déficits y las pérdidas, evaluando las condiciones físicas y dejando a un lado el estudio de los aspectos positivos.

Esto dio como resultado el desarrollo de un conocimiento sobre la vejez reducido a lo corporal y al deterioro (Iacub & Sabatini, 2012). Además, favoreció la aplicación de parámetros maduracionistas al estudio del envejecimiento, donde se concibe que las primeras etapas de la vida son más productivas e implican el logro de mejoras, mientras que las últimas suponen una involución y pérdida de aquello ganando.

Más allá de este panorama, en los años 70 comenzaron a surgir otros modelos alternativos en Psicología, que abogaban por una visión más compleja del proceso de envejecimiento. Una visión que no solo contemplara pérdidas y en la que los procesos de desarrollo también pudieran estar incluidos.

Dentro de estos modelos se considera que el más influyente ha sido la perspectiva del Curso Vital (Zea Herrera, 2012).

Capítulo 2. La perspectiva del Curso Vital

2.1. El Curso Vital

La perspectiva del Curso Vital no es solo una teoría sino que implica una manera de abordar el desarrollo humano a lo largo de todo el curso de vida, desde la concepción hasta la muerte.

Uno de los puntos fundamentales planteados desde esta perspectiva ha sido la reconceptualización de la noción de desarrollo, alejándola de los conceptos maduracionistas y biologicistas tradicionales. Así, el desarrollo deja de concebirse como un único proceso uniforme y normativo de crecimiento referido sólo a la infancia. Y pasa a abarcar la totalidad del curso vital, sin que unas etapas tengan preeminencia o sean más importantes que otras (Zea Herrera, 2012). Uno de los autores más representativos de esta corriente ha sido Baltes quien propone una revisión de los resultados de investigaciones sobre las capacidades en la vejez (Lombardo, 2012). Según Baltes (1979, 1983) la perspectiva del curso vital considera que el desarrollo se ve influido por una gran cantidad de factores, siendo algunos dependientes de la edad (ej. Menopausia), otros dependientes del contexto (ej. Posibilidad de jubilarse) y otros no normativos que afectan únicamente a personas individuales (ej. Haber tenido hijos o no). Desde esta perspectiva el desarrollo se define entonces como un proceso multidimensional, porque el cambio evolutivo no afecta siempre igual a todas las dimensiones del ser humano.

Así, mientras en algunas pueden observarse cambios positivos, simultáneamente en otras áreas de la vida pueden darse procesos de cambio negativo (pérdidas) o pueden permanecer estables. Además, el desarrollo es multidireccional, debido a que no existe una única trayectoria posible. De esta manera, el desarrollo no se concibe como un proceso normativo, sino que se reconocen diferencias tanto intraindividuales como interindividuales. Estas diferencias son el producto de las influencias múltiples que recibe el desarrollo y de los esfuerzos de las personas por

adaptase a las circunstancias que les tocan vivir. Así, lejos de disminuir con el tiempo, las diferencias individuales (y, con ellas, la multiplicidad de trayectorias evolutivas) aumentan con la edad, a medida que las personas experimentan cada vez más factores que crean diferencias.

Otro aporte dentro de este marco es el de Baltes y Staudinger, quienes identifican los mecanismos de selectividad, optimización y compensación, que favorecen la adaptación a los diferentes los cambios que afrontan las personas(Ruiz Uribe Valdevieso, 2002). La selectividad supone darse cuenta de las oportunidades y restricciones en los distintos dominios del funcionamiento biológico, social e individual y actuar en consecuencia, bien sea diseñando en forma intencional metas alcanzables (selección centrada en las ganancias), o cambiando metas y acomodándose a pautas distintas (selección centrada en las pérdidas). La optimización significa impulsar el desarrollo de manera tal que permita alcanzar los niveles más deseables de funcionamiento a través de la regulación de los medios y recursos, para lograr las metas de manera más eficiente. Por último, la compensación se refiere a la posibilidad de regular las pérdidas a partir de las capacidades y recursos, diseñando alternativas centradas en formas de superarlas dificultades sin necesidad de cambiar las metas.De este modo, es posible considerar que la perspectiva del curso vital se aleja de una visión del desarrollo como proceso homogéneo.

Entiende al desarrollo como un sistema dinámico en el que interaccionan tanto pérdidas como ganancias durante toda la vida, cuestionando tanto la existencia de etapas consideradas sólo de pérdidas (la vejez) como en aquellas que se han definido sólo por sus ganancias (la infancia) (Zea Herrera, 2012).

2.2. Envejecimiento Satisfactorio

Siguiendo con esta perspectiva, se considera que la modificación de algunos estereotipos sociales en torno a la vejez implican un intento de

cambiar la visión negativa referida al concepto de envejecimiento, asociándolo a un periodo de crecimiento y desarrollo, en el que la experiencia del individuo juega un papel fundamental (Merino &García, 2005).La Organización Mundial de la Salud hizo referencia al envejecimiento saludable (OMS, 1990) basándose únicamente en la salud, sin tener en cuenta otras circunstancias como la implicación y participación social. A partir de la década de 1990 los gerontólogos comenzaron a trabajar bajo una nueva perspectiva llamada “envejecimiento vital”, “envejecimiento provechoso” o “envejecimiento competente” (Fernández Ballesteros, 1986; Fries, 1989; Baltes & Baltes, 1990).

Estos estudios pusieron de relieve la heterogeneidad en el proceso de envejecimiento, la distinción entre los cambios debidos a la edad y los debidos a la enfermedad y los efectos positivos sobre el proceso de envejecimiento de la manipulación de factores del comportamiento como la dieta, el ejercicio, los hábitos personales y las dimensiones psicosociales. Este nuevo enfoque amplió el espectro de estudio en el campo de la gerontología y se propuso encontrar condiciones positivas en el envejecimiento (Iacub & Sabatini, 2012).

En el 2002 la OMS comenzó a referirse al Envejecimiento Activo definiéndolo como el proceso de optimización de las oportunidades de salud, participación y seguridad que tiene por objetivo mejorar la calidad de vida de las personas que envejecen” (OMS, 2002). Una de las mayores contribuciones que han realizado las investigaciones recientes dirigidas al estudio de aspectos positivos en la vejez ha sido el cuestionamiento reiterado y fundamentado de una amplia variedad de falsos supuestos acerca de esta etapa vital. En este sentido, diversos trabajos han mostrado que los adultos mayores pueden ser felices, disponer de recursos de apoyo social suficientes, disfrutar de su sexualidad, sentir elevados niveles de bienestar, estar satisfechos con sus vidas y poseer múltiples fortalezas personales, entre otros aspectos positivos (Arias, 2009). Desde esta teoría, se concibe al envejecimiento satisfactorio como un proceso que implica la generación de recursos (comportamientos y creencias) para adaptarse a los

cambios, maximizando ganancias y minimizando pérdidas a lo largo de toda la vida (Zea Herrera, 2012).Dentro de este enfoque se encuentra la noción de envejecimiento satisfactorio que fue introducida por John Rowe (1987), quien sostiene que envejecer satisfactoriamente supone tres elementos: una baja probabilidad de padecer enfermedades y discapacidades asociadas a ellas (presencia de salud física), una capacidad funcional alta, tanto desde el punto de vista físico como cognitivo (capacidad para realizar las actividades cotidianas necesarias para el autocuidado y la vida autónoma)y una implicación activa con la vida (Triadó & Villar, 2006). De esta manera, envejecer satisfactoriamente no solo implicaría estar libre de enfermedades graves, o disponer de un buen funcionamiento físico y mental que permita a la persona realizar las actividades cotidianas de manera autónoma y sin problemas. Sino que además tendría que ver con implicarse activamente en la vida, desarrollando un patrón de actividades determinado. De acuerdo con Rowe y Kahn (1997) este patrón está relacionado con dos tipos fundamentales de actividad. El primero es el mantenimiento de relaciones interpersonales satisfactorias, es decir, de una actividad social que permita a la persona mayor obtener tanto apoyo instrumental (dar y recibir asistencia y cuidado, resolver algunos problemas cotidianos, intercambiar recursos económicos, etc.) como apoyo socioemocional (afecto, respecto y comprensión). El segundo tipo corresponde al mantenimiento de actividades productivas, entendiendo por éstas no únicamente aquellas que tienen una retribución económica, sino aquellas que son capaces de contribuir de una manera u otra al mantenimiento y promoción de la sociedad, o al propio crecimiento personal (Triadó & Villar, 2006).Además de los criterios objetivos y medibles para saber cuándo una persona envejece satisfactoriamente (por ejemplo, los diferentes indicadores biológicos de salud, las pruebas de rendimiento intelectual o las actividades que realiza), también se considera importante poder incluir elementos de carácter más subjetivo, centrados en el significado que la persona otorga al estado en el que se encuentra (Triadó & Villar, 2008). Destacando de este modo, la importancia de incluir dentro del concepto del “buen envejecer” criterios que tengan que ver con la

valoración subjetiva y el significado que el propio adulto mayor atribuye al estado en el cual se encuentra. Así, se propone que un alto nivel de bienestar es un componente fundamental del envejecimiento satisfactorio. El mismo está asociado en algunas ocasiones a una experiencia subjetiva de felicidad o satisfacción, ausencia de problemas y presencia de sensaciones positivas. Mientras que en otras, se vincula al proceso y consecución de aquellos valores que nos hacen sentir vivos y auténticos, que nos hacen crecer como personas, y conseguir metas valiosas que dan sentido a la vida (Triadó& Villar, 2006).De este modo, Feliciano Villar Posada (2008) propone una visión más amplia del "buen envejecimiento" a la que denomina "envejecimiento positivo". El cual estaría compuesto, por al menos cuatro dimensiones, concebidas como diferentes facetas de salud:

- Salud física: entendida como la ausencia de procesos patológicos graves.
- Salud funcional: entendida como la posibilidad de llevar una vida independiente realizando autónomamente las actividades cotidianas.
- Salud psicológica: referida por un lado, a la presencia de emociones positivas referidas al pasado, al presente y al futuro. Y por otro, a la capacidad de adaptarse a las circunstancias cambiantes de la vida y poder poner en marcha procesos para que las pérdidas que acompañan al envejecimiento nos afecten lo menos posible e incluso podamos seguir experimentando ganancias.
- Salud social: entendida como la presencia de relaciones significativas con otras personas con las que intercambiamos apoyo instrumental y emocional; y por otro lado, como la participación activa de la persona en la comunidad, contribuyendo a su desarrollo.

Los aportes realizados por estas investigaciones contribuyen, de este modo, con una visión más amplia del proceso de envejecimiento, poniendo énfasis en la optimización de las potencialidades y las fortalezas personales, conllevando necesariamente al desarrollo y crecimiento personal.

Capítulo 3. La Psicología Positiva

3.1. La perspectiva de Psicología Positiva

Históricamente, las investigaciones y las intervenciones en Psicología se han centrado casi con exclusividad en la patología y la debilidad del ser humano.

Seligman y Csikszentmihalyi (2000) plantean cómo el énfasis de la Psicología clásica en la enfermedad la ha hecho descuidar los aspectos positivos, tales como el bienestar, la satisfacción, el optimismo, la felicidad, entre otros, ignorándose los beneficios que estos presentan para las personas.

A partir de los años 80 del siglo XX, la Psicología renueva un progresivo interés por estudiar las dimensiones positivas del ser humano, impulsada por el surgimiento del enfoque salugénico que venía a completar el modelo médico, hegemónico en la ciencia psicológica. Una de las manifestaciones más recientes del enfoque salugénico en Psicología fue surgimiento de la Psicología Positiva. La misma fue inaugurada por Seligman al finalizar el siglo pasado, y definida como el estudio científico del funcionamiento psíquico optimo, tanto de personas, como de grupos e instituciones, corrigiendo de esta manera el desequilibrio entre la investigación psicológica precedente y la práctica centrada con exclusividad en variables psicopatológicas (Castro Solano, 2010).De este modo, la Psicología positiva surge con el propósito de investigar acerca de las fortalezas y virtudes humanas, y los efectos que estas tienen en la vida de las personas y en las sociedades en las que viven (Cuadra & Florenzano, 2011).

Seligman (2005) postula la existencia de tres pilares en los que se apoya la Psicología Positiva: el primero corresponde a la vida placentera, respondiendo a la noción más extendida de felicidad. La percepción de felicidad está asociada a su vez, a la vivencia de emociones positivas. Estas son clasificadas según un criterio temporal, remitiéndose al pasado aquellas que están relacionadas con el desarrollo del perdón, la gratitud, la

complacencia, la realización personal, el orgullo y la serenidad; al presente las que se asocian a la alegría, el éxtasis, la tranquilidad, el entusiasmo, la euforia, el placer y la fluidez; o remitiéndose al futuro, a través del optimismo, la esperanza, la fe y la confianza (Mariñelarena-Dondena & Gancedo, 2011).El segundo pilar hace referencia a cómo las fortalezas del carácter conllevan a obtener gratificaciones en los principales ámbitos de nuestra existencia. Es decir que, las emociones positivas no son la única vía de acceso a la vida plena. Sino que existe otra vía que tiene que ver con el compromiso. Se considera entonces, que el placer se deriva también del compromiso que asume la persona con una tarea efectiva y con la capacidad de experimentar un estado (estado flow), el cual se alcanza cuando una actividad nos absorbe, mediante un desafío en el trabajo, etc. Este estado es una ecuación entre las habilidades de la persona y las características de la tarea a realizar (Lupano Perugini & Castro Solano, 2010).

Por último, el tercer pilar consiste en emplear las virtudes y fortalezas del carácter al servicio de algo que trascienda nuestra persona. Generalmente este proceso se da a través de las instituciones: la familia, el trabajo, la escuela, la comunidad.

Recientemente Seligman (2009) agregó un cuarto pilar de estudio que son los vínculos positivos (la vida social), los cuales son considerados como una vía de acceso a la felicidad; teniendo su origen en las investigaciones sobre el bienestar psicológico que identifican a las personas extremadamente sociables como las más felices (Lupano Perugini & Castro Solano, 2010).

Los pilares de la Psicología Positiva son complementarios y funcionan como vías de acceso para una vida más plena. Esta visión concuerda con el paradigma del ciclo vital en tanto que la Psicología Positiva, en lugar de centrarse únicamente en los aspectos patológicos, en la reparación de daños y corrección de defectos; se ha interesado más en la prevención, construcción y fortalecimiento de competencias positivas y en el desarrollo de las potencialidades humanas (Seligman, 1998).

Desde la Psicología de la vejez, a su vez, se plantea la necesidad de trabajar desde una perspectiva positiva. Según Arias y Iacub (2013) dicha perspectiva, no implica negar los déficit, pérdidas o declives sino poder identificar las potencialidades, los recursos y demás aspectos positivos, con el objetivo de mejorar la comprensión del proceso de envejecimiento.

Capítulo 4. Relaciones Positivas, Metas Vitales y Perspectiva Temporal Futura.

Dentro del marco conceptual del curso vital y las etapas vitales reseñadas en párrafos anteriores, a continuación nos centraremos en los constructos relaciones positivas, metas vitales y perspectiva temporal futura.

4.1. Relaciones Positivas

El constructo de Relaciones Positivas es definido como la capacidad de mantener relaciones estrechas con otras personas, basadas en la confianza mutua y empatía, en las que se preocupa genuinamente por el bienestar del otro. Se considera que es una característica fundamental del funcionamiento psicológico positivo. Las personas necesitan mantener relaciones sociales estables y tener amigos en los que pueda confiar (Van Dierendonck et al, 2006). De esta manera, es posible pensar que la dimensión Relaciones Positivas es un factor que incide en el bienestar subjetivo de la persona.

Estudios demuestran que los adultos mayores tienden a privilegiar el tipo de vínculo positivo en mayor medida que los adultos jóvenes. En un estudio realizado por Lang y Carstensen (2002), los adultos jóvenes afirmaron priorizar el establecimiento de vínculos menos íntimos pero con personas que consideran más interesantes. En contraste, los mayores preferían vínculos más cercanos, a partir de los cuales informaban obtener mayor satisfacción que la reportada por las personas más jóvenes. Al mismo tiempo, varias investigaciones señalan que en la vejez las relaciones personales son menores en número, pero de mayor calidad (English & Carstensen, 2014; Fingerman, Hay, & Birditt, 2004). Además, en estudios locales se encontró que los adultos mayores informan cuidar más de sus vínculos que los adultos jóvenes (Giuliani, Zariello, Scolni & Goris Walker, 2013). Esto podría deberse a lo señalado por Carstensen (1992), quien desde su Teoría de la Selectividad Socioemocional postula que a medida

que envejecemos se produce un descenso en los contactos sociales más superficiales y accesorios, mientras que las relaciones más estrechas tienden a permanecer intactas. La investigadora denomina este proceso como Selección. De acuerdo con las investigaciones realizadas por la misma, entre las personas mayores es especialmente importante el aspecto emocional de las relaciones, es decir, el deseo de recibir apoyo emocional y de mantener una experiencia emocional positiva en el contacto con los otros, evitando estados emocionales negativos. De este modo, en el momento de seleccionar personas con las cuales relacionarse, los adultos mayores seleccionan aquellas que pueden facilitar una mayor satisfacción emocional, es decir, aquellas personas con las que ya existe una relación estrecha. Mientras que, las nuevas relaciones o las relaciones más superficiales, son dejadas de lado a medida que la persona envejece, ya que disminuyen los recursos y la energía, y el futuro comienza a ser percibido como algo limitado (Triadó& Villar, 2006). En una investigación realizada sobre la perspectiva temporal futura y la satisfacción con la vida en el ciclo vital, Martínez Uribe (2004) confirma que el establecimiento de vínculos constituye un eje central de desarrollo en todas las edades, tendiendo a adquirir mayor importancia conforme avanza la edad. Dicho planteamiento coincide con lo postulado por Erikson (1993) quien afirma que durante la adultez joven la crisis que caracteriza a esta etapa se define como intimidad vs. aislamiento, donde la tarea básica gira en torno a la construcción de vínculos y relaciones sociales mutuamente satisfactorias. Surge de este modo la necesidad de comprometerse en vínculos más profundos y de establecer una relación duradera e interdependiente, aunque también está presente el temor de hacerlo. El adulto joven se encuentra en pleno proceso de individualización y separación de su familia de origen. La relación con los padres cambia, mantiene su importancia pero con menor conflicto (Craig, 1994). En la adultez media y tardía las relaciones interpersonales adquieren mayor trascendencia, en particular las relaciones con los padres, con los hijos, con los pares y la comunidad, diferenciándose de lo que acontece en la adultez joven, en donde el énfasis recae más sobre ciertas cuestiones como la

formación profesional, el aislamiento de la vida urbana, la fractura de las relaciones por motivos de traslados (cambios de trabajo, mudanzas, etc.) y la naturaleza generalmente impersonal de la vida moderna; haciendo que sea más difícil el desarrollo de relaciones íntimas. Coincidiendo con estos lineamientos investigaciones realizadas con adultos mayores a nivel local, demuestran que los vínculos con familiares y amigos que brindan algún tipo de apoyo, tienen importancia en el bienestar integral de la vejez. Siguiendo a Arias (2004) los hijos, en los casos de personas de edad avanzada que poseen una buena relación con ellos, son considerados una fuente de gratificación y ayuda mutua. El sentirse apoyados, acompañados y queridos por los hijos, y recíprocamente el brindar apoyo, compañía y cuidados a los mismos, genera elevados niveles bienestar a las personas mayores. Asimismo, la relación de amistad ha sido identificada como uno de los vínculos no familiares centrales dentro de la red de apoyo social de las personas mayores y entre aquellos que les proporcionan los mayores niveles de satisfacción, posibilitando el reconocimiento y la confirmación mutua. Por tal motivo, el mantenimiento de relaciones de amistad con personas de la misma edad con las que han compartido muchos sucesos de la vida genera una gran gratificación, teniendo la posibilidad de recordar sucesos que se han vivenciado juntos en el pasado. La oportunidad de rememorar con otros anécdotas de épocas anteriores de la vida es valorada positivamente por los adultos mayores (Arias, 2004). De este modo, si bien puede reconocerse que la vejez puede implicar cierta pérdidas sociales (jubilación, muerte de amigos y familiares, viudedad, etc.), al mismo tiempo la persona trata de compensar esas pérdidas y el descenso en la actividad social suele ser muy selectivo, tendiendo a priorizarse los vínculos más cercanos y significativos.

4.2. Metas Vitales

Según Brunstein, Schultheiss y Maier (1999) las metas personales se definen como representaciones cognitivas accesibles a la conciencia sobre estados que una persona quiere alcanzar, mantener o evitar en el

tiempo futuro (Zea Herrera, 2012). En términos concretos alude a representaciones de un estado futuro que puede ser positivo (esperanzas y aspiraciones) o negativo (temores o preocupaciones). Y su importancia radica en que otorgan una dirección al comportamiento y lo orientan hacia la consecución o evitación de las mismas. Las metas, además, constituyen el contexto que permite evaluar, positiva o negativamente nuestro estado presente. Así, si la distancia entre este estado presente y las metas deseadas es demasiado grande, es probable que afecte negativamente a nuestro bienestar. Lo mismo sucede en el caso en que la distancia entre nuestro estado actual y los estados no deseados sea excesivamente corta (Villar, Triadó & Osuna, 2003). Brandtstadter (1999) propone dos tipos de movimientos adaptativos que las personas ponen en marcha cuando se percibe que la distancia entre nuestro estado actual y nuestras metas son excesivas (o demasiado cortas, en el caso de las metas no deseadas). El primero de ellos es la asimilación, que consiste en iniciar cursos de acción para intentar conseguir las metas deseadas, poniendo en marcha mecanismos para prevenir posibles pérdidas; la selección o modificación de los contextos en los que vivimos para facilitar la consecución o mantenimiento de nuestros objetivos; o la compensación de pérdidas mediante cursos de acción alternativos. El segundo mecanismo, es la acomodación, consistente en reducir la distancia entre nuestro estado actual y nuestras metas, a partir de la reorganización de estas metas o la sustitución de unas metas por otras más fáciles de conseguir (Villar, Triadó, Resano & Osuna, 2003). Por lo tanto, podría considerarse que el establecimiento de metas no es algo definitivo, sino que constituye un proceso dinámico, susceptible de ser modificado a medida que ciertos parámetros que nos rodean cambian a lo largo del curso vital. Por ejemplo, en relación al cumplimiento de objetivos anteriores o no, disponibilidad de recursos y medios materiales o temporales para conseguir ciertos objetivos, cambios en la percepción de control sobre ciertos objetivos, etc. (Zea Herrera, 2012). Las metas, por otro lado, están doblemente vinculadas tanto a un plano personal como a un plano cultural. Respecto al desarrollo

personal, es el propio sujeto quien las selecciona y pone en marcha procesos para alcanzarlas. En cuanto a su resonancia cultural, las metas suelen estar orientadas hacia un objetivo evolutivo relevante desde un punto de vista social y cultural. En este sentido, Freund y Riediger (2006) afirman que las metas, en tanto representaciones de futuro, están representadas en dos ámbitos: por una parte, a nivel de las expectativas sociales, las cuales se reflejan en un conjunto de normas que dan cuenta sobre las posibilidades y medios que cada edad nos proporciona para alcanzar ciertos logros. Este nivel comprende creencias sobre los momentos en los que es oportuno o incluso posible alcanzar ciertos estados, o aspirar a ciertas metas. Por otra parte, a nivel de las metas personales, que remite a cómo la persona define su futuro, aquello que desea o a lo que no le gustaría llegar. A través de sanciones sociales (aprobaciones o desaprobaciones), la selección y mantenimiento de las metas personales se ve influida por las expectativas sociales (Zea Herrera, 2012). Respecto a la construcción de metas y objetivos futuros, es importante destacar que estos aparecen ya en la infancia, sin que representen un valor motivador. A partir de la adolescencia, la construcción de una identidad implica una serie de compromisos orientados al futuro, lo que supone la selección e implicación en una serie de metas vitales más elaboradas y concretas. A medida que se avanza por la adultez, estos objetivos de futuro van transformándose en planes vitales y expectativas respecto a lo que deseamos (Zea Herrera, 2012). La adultez, a su vez, implica la necesidad de coordinar metas evolutivas en diferentes ámbitos de la vida (por ejemplo, coordinar las metas en el ámbito de la familia con las metas en el ámbito del trabajo). Esta coordinación en ocasiones supondrá una priorización de unas metas sobre otras o una negociación con otras personas implicadas. Siguiendo esta línea, Campbell y Col. (1976) plantean que los individuos más jóvenes suelen proponerse metas muy elevadas y difíciles de alcanzar, lo cual puede generar sentimientos de frustración. Mientras que, a medida que el individuo se va haciendo mayor, aprende a plantearse metas más realistas y más fáciles de conseguir, en

donde las aspiraciones demasiado altas, propias de la juventud, constituyen una amenaza para la felicidad. Por lo cual, en las personas mayores la discrepancia entre las aspiraciones y los logros es menor (Zamarrón, 2006). Esto se debería a que medida que avanza la edad se produce un cambio en las prioridades vitales o una reformulación de los objetivos, en donde lo importante, más que ganar y crecer, es mantener y evitar perder lo que se ha logrado, haciendo un esfuerzo adaptativo (Villar, Triadó, Resano & Osuna, 2003).

4.3. Perspectiva del Tiempo Futuro y su relación con las Metas Vitales

La noción de Perspectiva Temporal Futura (PTF) puede definirse como la manifestación de nuestra visión del futuro en el presente. Se considera que la representación que tenemos de nuestro futuro y las metas o proyectos que construimos, desempeñan un papel central en la comprensión de nuestra conducta. Para Nuttin (1982, 1985), la Perspectiva Temporal Futura incluye dos aspectos que son los objetos motivacionales o metas, que constituyen el contenido de la PTF y la ubicación temporal de esas metas, que constituyen su extensión (Martínez Uribe, 2004).En este sentido, Villar Posada (2005) hace referencia al horizonte temporal, y a como éste se acorta a medida que la persona va envejeciendo, pudiendo llegar a reconocer que no va a ser posible conseguir algunos proyectos personales mantenidos en otras etapas de la vida y poniendo en marcha un recorte en sus aspiraciones de futuro, colocándolas a más corto plazo o redefiniéndolas de forma menos ambiciosa. De este modo, según el autor, a medida que la persona envejece la percepción del futuro cambia. Mientras que en la juventud el futuro es un dominio temporal en el que se puede progresar respecto al presente, los adultos mayores lo contemplan como un dominio en el que, si no hay inconvenientes, podrán mantener las condiciones positivas del presente. Este planteo se aproxima a lo postulado por Charles y Carstensen (2010) para quienes la estimación subjetiva del tiempo restante de vida condiciona la priorización de las metas vitales. Así, cuando el futuro

se percibe como ilimitado se seleccionan metas centradas en la autonomía y desarrollo, mientras que cuando se lo percibe como limitado se prioriza la obtención de bienestar emocional en el presente, en particular, en el seno los vínculos interpersonales cercanos y duraderos. Los resultados de una investigación realizada por Zea Herrera (2009) también indican una clara distinción entre los grupos de mayores y de jóvenes. Mientras los adultos jóvenes plantean metas de futuro más relacionadas al logro de ciertos roles o a la adquisición de estatus, particularmente en el ámbito de la familia (casarse, ser madre, etc.) o en el ámbito laboral y de formación (finalizar los estudios, ser un buen profesional, etc.). Los mayores, por su parte, mencionan metas futuras a menor largo plazo, menos ambiciosas y más vinculadas al presente. Destacándose dos tipos de metas: las focalizadas en la salud (o en el mantenimiento de la salud) y las focalizadas en alcanzar o sostener una situación de bienestar emocional óptima. Así, mientras los jóvenes están fundamentalmente orientados a la ganancia, los mayores parecerían centrarse más en el mantenimiento de aquello que ya tienen o que puede estar amenazado en el futuro. Sin embargo, la autora también sostiene que las ganancias tienen presencia en el repertorio de metas evolutivas de los mayores. Así pues, la vejez no parecería ser una etapa de la vida sólo de pérdidas o en lo que lo único importante sea mantenerse y hacer frente a esas pérdidas.

El presente trabajo tiene como objetivo general conocer las características de las dimensiones de la Perspectiva de tiempo futura, de las Metas vitales y las Relaciones positivas para la muestra total. Por lo tanto, proponemos: 1) Explorar las relaciones entre las dimensiones de la Perspectiva de tiempo futura, de las Metas vitales y las Relaciones positivas según grupo de edad y género; 2) Identificar si existen diferencias significativas entre las puntuaciones de las dimensiones de la Perspectiva de tiempo futura, las Metas Vitales y las Relaciones positivas entre adultos jóvenes y adultos mayores; 3) Identificar si existen diferencias significativas entre las puntuaciones de las dimensiones de la Perspectiva de tiempo futura, las Metas Vitales y las Relaciones positivas según género; y 4)

explorar el contenido y la orientación de las metas seleccionadas por adultos jóvenes y mayores.Si bien los antecedentes parecen señalar cierta coherencia al respecto de la relación entre dichas dimensiones, no existen investigaciones que hayan explorado estos constructos de manera conjunta y específicamente en adultos jóvenes y adultos mayores. Asimismo, no se han registrado que explícitamente comparen estas características según género. Además, las metas y las características más valoradas de los vínculos son, en gran parte, delimitadas por marcos culturales (Iacub, 2001; Rice, Löckenhoff, & Carstensen, 2002), por lo que es necesario realizar estudios locales que exploren sus características. Es por lo mencionado anteriormente que nos interesamos en realizar el presente estudio.

PARTE II

ASPECTOS METODOLÓGICOS

Capítulo 5. Metodología

En los siguientes apartados se describen los aspectos metodológicos que sustentan el presente trabajo de investigación.

5.1. Diseño

De acuerdo con el objeto de estudio, la temática y los objetivos propuestos, se implementó un diseño no experimental, correlacional y transversal. Se trabajó con un enfoque de métodos mixtos, aplicando técnicas cuantitativas y cualitativas.

5.2. Población y muestra

Se estudiaron adultos jóvenes (de 20 a 35 años) y adultos mayores (de 65 a 80 años), residentes permanentes de la ciudad de Mar del Plata.

Al contactarse con los entrevistados se informaban los objetivos y los requerimientos para la participación, incluyendo la presentación y firma de un formulario de consentimiento informado. En el mismo se explicitaba que la participación era de carácter voluntario, anónimo, confidencial y que la información derivada de la investigación se utilizaría con fines exclusivamente científicos, bajo la jurisdicción de la Ley Nacional Argentina 25.326 de protección de los datos personales.

La muestra fue seleccionada de manera no probabilística intencional. Se seleccionaron 50 adultos jóvenes y 50 adultos mayores, de ambos sexos, que vivían solos, en pareja y/o con familiares (ver Tabla N°1). Se procuró incluir personas con nivel socio-económico y educacional diverso. Se accedió a ellas a través de terceros, a partir del acercamiento a instituciones públicas, a centros de esparcimiento, instituciones educativas y en vía pública.

Respecto al grupo de adultos jóvenes, el promedio de edad de las participantes mujeres fue de 27.0 (DS 4,2) años. Mientras que en el caso de

los varones, el promedio de edad fue de 25.7 (DS 3.7). En el grupo de adultos mayores, el promedio de edad de las participantes femeninas fue de 68,6 (DS 5,2) años. El promedio de edad de los participantes mayores hombres fue 72,1 (DS 5.2). Respecto al estado civil, el 88.0% de los jóvenes entrevistados informaron ser solteros. Mientras que en el caso de los adultos mayores, el 50.0% estaba casado y solo el 8% están solteros.

En lo referente al nivel de instrucción alcanzado por los participantes jóvenes, el 6% no había finalizado los estudios secundarios, el 28% había cursado estudios secundarios, el 42% no había completado los estudios superiores ya iniciados y el 20% había finalizado estudios universitarios o terciarios. En el caso de los mayores, el 32% había completado el nivel secundario, el 6% no había completado los estudios superiores y el 28% tenía el nivel superior completo.

Con respecto al tipo de convivencia, en el caso de los jóvenes el 30% vivía en pareja o con algún familiar, 20% vive solo y el 6% vive con su pareja e hijos. Por su parte, de los adultos mayores el 43% vive en pareja, el 21% vive solo y el 19% con algún familiar. Al igual que el grupo de jóvenes, solo el 6% vive con su pareja e hijos.

Finalmente, respecto a la ocupación de los jóvenes el 20% manifestó ser estudiante, el 11% empleado y el 8% de desocupado. En el caso de los adultos mayores el 70% estaba jubilado.

5.3. Instrumentos administrados

En el trabajo de campo se utilizaron los siguientes instrumentos de recolección de datos:

1. *Cuestionario de datos sociodemográficos*: mediante el cual se obtuvo información sobre la edad, sexo, estado civil, nivel de instrucción, ocupación y grupo de convivencia de los participantes.

2. *Perspectiva temporal futura*: se evaluó mediante la escala Future Time Perspective, de Carstensen y Lang (1996, versión en español de Zea Herrera, 2012). Se exploró la percepción subjetiva del tiempo disponible de

vida, en tanto un espacio a) de oportunidades, b) limitado o c) de carácter infinito. Consta de 10 ítems, y presenta 4 opciones estandarizadas de respuesta (1= extremadamente en desacuerdo a 4= extremadamente de acuerdo).

3. *Metas vitales*: a) Se exploró mediante la Escala de metas vitales de Carstensen y Lang (2002). Se trata de un instrumento formato escala de 20 ítems con opciones de respuesta estandarizadas entre 1 y 5 (1= para nada importante a 5= extremadamente importante). Los dominios evaluados fueron Aceptación social, Autonomía, Generatividad y Regulación emocional. b) Entrevista de contenido y orientación de metas vitales (Ebner, Freund & Baltes, 2006). En primer término, dentro del encuadre una entrevista, se pidió a los participantes que generen una lista de seis metas vitales subjetivamente prioritarias (tres centradas en el ámbito social y tres en dominios libres). En segundo lugar, debieron seleccionar un puntaje 1 y 8 (1=no se aplica para nada a 8= se aplica muy bien) para describir cada meta respecto del grado en que se orienta hacia el crecimiento o hacia el mantenimiento-prevención de las pérdidas.

4. *Relaciones positivas con los otros* (Triadó, Villar, Solé & Celdrán, 2007). La escala pertenece al cuestionario de Bienestar de Ryff (Ryff, 1989). Evalúa la capacidad de establecer vínculos confiables cercanos, empáticos y afectivos. Consta de 10 ítems, con 6 opciones de respuesta (1: extremadamente en desacuerdo a 6: extremadamente de acuerdo).

Los datos recolectados con los instrumentos 2,3.a y 4 fueron analizados cuantitativamente mediante la aplicación de paquetes estadísticos para ciencias sociales. Se aplicaron técnicas de estadística descriptiva e inferencial de diferencias de medias (prueba *t*). Los datos recolectados con el instrumento 3.b se analizaron mediante análisis de contenido.

PARTE III

RESULTADOS

Capítulo 6. Resultados

Objetivo general:

Para responder al Objetivo general que indica conocer las características de las dimensiones de la Perspectiva de tiempo futura, de las Metas vitales y las Relaciones positivas para la muestra total, se procedió a analizar las puntuaciones de las variables. Se procedió a identificar los puntajes mínimos y máximos de cada subescala, y en función de estos, a interpretar los puntajes obtenidos empíricamente como puntajes bajos, medios y altos.

Para las personas jóvenes y mayores de la ciudad de Mar del Plata, en cuanto a la Perspectiva temporal futura, encontramos puntajes con tendencia alta en Oportunidades y Tiempo infinito, mientras que el puntaje en Limitaciones se mostró más cercano al puntaje medio. Con respecto a las dimensiones de Metas Vitales (Autonomía, Generatividad, Regulación emocional, y Aceptación social) el puntaje obtenido fue elevado. Por último, en el caso de las Relaciones positivas la tendencia también fue alta (ver Tabla 1).

Tabla 1: Media, desvío y puntajes mínimos y máximos para los constructos Relaciones positivas, la Perspectiva de tiempo futura y las Metas vitales.

Variable	***Media***	***Desvío Sta.***	***Mínimo***	***Máximo***
Relaciones Positivas	45,51	5,51	10	60
Oportunidades	13,08	2,65	3	12
Tiempo Infinito	8,92	2,02	4	16
Limitaciones	6,51	1,99	3	12
Autonomía	20,16	3,28	5	25
Generatividad	22,31	3,99	6	30
Regulación Emocional	15,99	3,05	4	20
Aceptación Social	21,29	3,08	5	25

Objetivos específicos:

Respecto del *objetivo específico Nº 1, que propone analizar las relaciones entre las variables según grupo de edad y género, se encontró que*, en el caso de las mujeres, al explorar las relaciones entre las dimensiones de los constructos, la relación entre la variable Limitaciones y Relaciones positivas fue significativa, de intensidad baja y dirección negativa ($r=-.284$, $p<0.05$). Esto implica que las mujeres que perciben el tiempo como limitado, tienden a tener relaciones menos positivas (ver Tabla 2).

Entre las restantes variables evaluadas no se encontraron relaciones significativas

Tabla 2: Dimensiones de Perspectiva de tiempo futura, Metas vitales y Relaciones positivas en mujeres.

Femenino	**Autonomía**	**Generatividad**	**Regulación Emocional**	**Aceptación Social**	**Relaciones Positivas**
Oportunidades	-,032	,107	-,105	,095	,184
Tiempo Infinito	-,028	,249	,078	,003	,201
Limitaciones	-,091	,034	,029	-,152	-,284*
Autonomía	1	-	-	-	-,142
Generatividad	-	1	-	-	-,139
Regulación Emocional	-	-	1	-	-,092
Aceptación Social	-	-	-	1	,037
Relaciones Positivas	-	-	-	-	1

En el caso de los hombres, al examinar las relaciones entre las dimensiones de los constructos, detectamos que la relación entre la variable Oportunidades y Autonomía, fue significativa, de intensidad moderada y dirección positiva (r=.401, p<0.01). También es el caso de la relación entre Oportunidades y Regulación emocional (r=.387, p<0.01). Esto implica que los hombres que perciben tener más oportunidades, informan mayor valoración de su autonomía y de las habilidades de regulación emocional.

Respecto a la relación entre Oportunidades y Aceptación social, se observó que la misma es significativa, de intensidad baja y dirección positiva (r=.311, p<0.05). Por lo tanto, aquellos que afirman tener mayores oportunidades también valoran en mayor medida a la aceptación social.

En cuanto a la relación entre Limitaciones y Autonomía, la misma fue significativa, de intensidad baja y dirección negativa (r=-.279, p<0.05). Esto significa que implica que a medida que los hombres perciben el tiempo como más limitado, su valoración de la autonomía decrece.

Por último, respecto a la relación entre Limitaciones y Regulación emocional, esta fue significativa, de intensidad moderada y dirección negativa (r=-.361, p<0.05). Por lo tanto, una mayor percepción del tiempo como limitado implica menor valoración de las metas de regulación emocional (ver Tabla 3).

Tabla 3: Dimensiones de Perspectiva de tiempo futura, Metas vitales y Relaciones positivas en hombres.

Masculino	Autonomía	Generatividad	Regulación Emocional	Aceptación Social	Relaciones Positivas
Oportunidades	,401**	,066	,387**	,311*	,164
Tiempo Infinito	,264	,273	,191	,235	,083
Limitaciones	-,279*	,001	-,361**	-,273	-,070
Autonomía	1	-	-	-	,178
Generatividad	-	1	-	-	,097
Regulación Emocional	-	-	1	-	,037
Aceptación Social	-	-	-	1	,188
Relaciones Positivas	-	-	-	-	1

Respecto al grupo de jóvenes, la relación entre Oportunidades y Autonomía fue significativa, de intensidad moderada y orientación positiva ($r=.361$, $p<0.05$). Es decir, que los jóvenes que perciben tener mayores oportunidades, valoran en mayor medida la autonomía. En cuanto a la asociación de Oportunidades con Regulación emocional ($r=.305$, $p<0.05$) y Aceptación social ($r=-.315$, $p<0.05$), las mismas fueron significativas, de intensidad baja y de orientación positiva. Esto indica que los jóvenes que señalan mayores oportunidades tienden a valorar positivamente a la regulación emocional y de aceptación social (ver Tabla 4).

Tabla 4: Dimensiones de Perspectiva de tiempo futura, Metas vitales y Relaciones positivas en adultos jóvenes.

Adultos Jóvenes	Autonomía	Generatividad	Regulación Emocional	Aceptación Social	Relaciones Positivas
Oportunidades	,361**	,221	,305*	,315*	,184
Tiempo infinito	,293*	,339*	,366**	,303*	,091
Limitaciones	-,199	-,263	-,234	-,412**	-,128
Autonomía	1	-	-	-	,253
Generatividad	-	1	-	-	,153
Regulación Emocional	-	-	1	-	,087
Aceptación Social	-	-	-	1	,172
Relaciones Positivas	-	-	-	-	1

*p<0.05 ** p<0.01

En el grupo de adultos mayores no se encontraron relaciones significativas entre las variables evaluadas.

A continuación presentamos los *resultados del objetivo específico Nº 2, que pretende identificar si existen diferencias significativas entre las puntuaciones de las dimensiones de la Perspectiva de tiempo futura, las Metas Vitales y las Relaciones positivas entre adultos jóvenes y adultos mayores.*

Respecto de Perspectiva Temporal Futura, se encontraron diferencias significativas: los adultos jóvenes perciben su futuro como un espacio de oportunidades en mayor medida que los adultos mayores. En relación a las

Limitaciones, los adultos mayores informaron una percepción del tiempo más acotada que los jóvenes. Los grupos fueron similares en lo relativo a Tiempo Infinito (ver Tabla 5).

Tabla 5: Media, desvío estándar y prueba de diferencia de medias para las dimensiones de Perspectiva temporal futura (Oportunidades, Tiempo Infinito y Limitaciones) según Grupo de Edad

PTF	**Oportunidades**		**Tiempo Infinito**		**Limitaciones**	
Grupo de Edad	M	SD	M	SD	M	SD
Adultos jóvenes	14.35	1.56	9,06	1.80	5,70	1,59
Adultos mayores	11,80	2,89	8,78	2,22	7,32	2,01
Prueba *t*	5,477**		,684		-4,470**	

*p<0.05 ** p<0.01

En cuanto al análisis de las Metas Vitales, solo se encontraron diferencias significativas entre los grupos de edad en la variable Aceptación Social. Los adultos jóvenes informaron atribuirle mayor importancia a la misma que los adultos mayores (ver Tabla 6).

Tabla 6: Media, desvío estándar y prueba de diferencia de medias para Metas vitales (Autonomía, Generatividad, Regulación Emocional y Aceptación Social) según Grupo de Edad

	Autonomía		**Generatividad**		**Regulación Emocional**		**Aceptación Social**	
Grupo de edad	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Adultos jóvenes	20,63	3,24	21,85	3,96	16,48	2,83	21,98	2,89
Adultos mayores	19,68	3,26	22,76	4,00	15,49	3,20	20,60	3,13
Prueba t	1,451		-1,139		1,624		2,272*	

*p<0.05 ** p<0.01

En el caso de la variable Relaciones Positivas, no se establecieron diferencias entre ambos grupos.

El objetivo Nº 3 propone identificar si existen diferencias significativas entre las puntuaciones de las dimensiones de la Perspectiva de tiempo futura, las Metas Vitales y las Relaciones positivas según género.

En relación a las Limitaciones, los hombres informaron una percepción del tiempo más acotada que las mujeres. En cuanto a Oportunidades y Tiempo infinito no se han hallado diferencias (ver Tabla 7).

Tabla 7: Media, desvío estándar y prueba de diferencia de medias de las dimensiones de la Perspectiva Temporal Futura (Oportunidades, Tiempo Infinito y Limitaciones) según Género

PTF	**Oportunidades**		**Tiempo Infinito**		**Limitaciones**	
Sexo	M	SD	M	SD	M	SD
Femenino	13,57	2,38	9,16	2,08	5,93	1,69
Masculino	12,58	2,82	8,68	1,94	7,08	2,10
Prueba *t*	1,898		1,214		-3,012**	

*p<0.05 ** p<0.01

Respecto a las metas vitales, en la dimensión se encontraron diferencias en Aceptación Social. Las mujeres atribuyeron mayor importancia que los hombres a este constructo (ver Tabla 8).

Tabla 8: Media, desvío estándar y prueba de diferencia de mediaspara las dimensiones de las Metas Vitales Autonomía, Generatividad, Regulación Emocional y Aceptación Social según Género

Metas Vitales	**Autonomía**		**Generatividad**		**Regulación Emocional**		**Aceptación Social**	
Sexo	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD
Femenino	20,96	3,06	22,97	4,01	16,53	2,82	22,04	2,72
Masculino	19,35	3,31	21,64	3,89	15,44	3,18	20,54	3,25
Prueba *t*	2,533*		1,694		1,821		2,514*	

*p<0.05 ** p<0.01

En cuanto a las Relaciones positivas, no se detectaron diferencias significativas entre hombres y mujeres.

El objetivo Nº 4 que propone explorar el contenido y la orientación de las metas seleccionadas por adultos jóvenes y mayores.

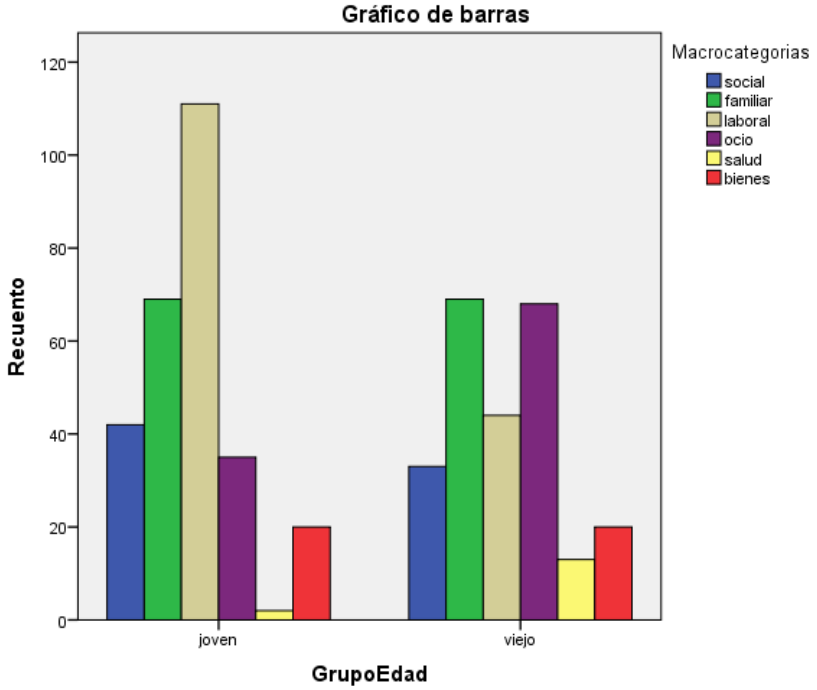
A partir de las metas informadas se crearon categorías más abstractas para englobarlas según su semejanza. Las categorías emergentes se detallan a continuación:

- Social: mantener o mejorar la relación con pareja o amigos y formar nuevos vínculos.
- Familiar: Mejorar vínculos con familiares, compartir y ayudar a la familia y formar una familia.
- Laboral: desarrollo profesional o laboral, desarrollo personal a través del trabajo y trasladarse a otro lugar en búsqueda de nuevas oportunidades laborales.
- Ocio: actividades de ocio, de voluntariado y esparcimiento.
- Salud: cuidado y mantenimiento de la salud.
- Bienes: lograr ser propietarios de una casa, terminar o refaccionar la vivienda y adquirir bienes muebles e inmuebles.

De las metas seleccionadas, los jóvenes informaron mayor cantidad de metas laborales (N=111), familiares (N=69) y sociales (N=42). Por otro lado, las metas relacionadas con el ocio (N=35), los bienes (N=20) y la salud (N=2) fueron las menos frecuentes. En cuanto a las metas seleccionadas por los adultos mayores, los aspectos que involucran lo familiar (N=69) y el ocio (N=68) son a los que se les atribuyen mayor importancia fueron informados en mayor cantidad de casos. Le siguen los aspectos laborales (N=44) y sociales (N=33). Dejando en último lugar los aspectos relacionados con los bienes (N=20) y la salud (N=13).Respecto a la comparación entre ambos grupos de edad, descriptivamente, es posible observar que los jóvenes presentan una marcada preferencia por las metas laborales en sus elecciones; mientras que en los adultos mayores tanto las metas centradas en el ocio como en la familia presentan niveles de preferencia similares a la hora de seleccionar sus metas. Se encontraron similitudes en cuanto a la baja frecuencia en que se nombraron los bienes materiales y la salud. Así como también, en la mayor importancia atribuida a las metas asociadas a lo

social y familiar. Al mismo tiempo, difieren en lo concerniente al ocio, teniendo mayor relevancia para los adultos mayores, y en las metas asociadas a lo laboral, que resultan muy valoradas en mayor medida por los adultos jóvenes (ver Gráfico 1).

Gráfico Nº 1: Frecuencia de Metas Vitales clasificadas en categorías social, familiar, laboral, ocio, salud y bienes, según grupo de edad



Luego, se procedió a explorar posibles asociaciones entre las frecuencias de las diferentes metas y el grupo de edad de los participantes. Para esto aplicó la prueba de asociación Chi^2. Los resultados indican que las personas jóvenes informan mayor cantidad de metas laborales que los mayores. Por su parte los mayores se centran más que los participantes de menor edad en metas relacionadas con en el ocio y la salud. Respecto a las metas centradas en actividades sociales, familiares, y referidas a bienes materiales, los jóvenes y mayores presentaron características similares (ver Tabla 9).

Tabla 9: Frecuencia, porcentajes y prueba de asociación para categorías de metas vitales y grupo de edad.

	Social		Familiar		Laboral		Ocio		Salud		Bienes		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Jóvenes	39,8	15,1	73,2	24,7	82,2	39,8	54,6	12,5	8,0	0,7	21,2	7,2	279,0	100
Viejos	35,2	13,4	64,8	27,9	72,8	17,8	48,4	27,5	7	5,3	18,8	8,1	247	100
Total f	75		138		155		103		15		40		526	
Chi2	46.908***													

*** p< 0.001

En relación a la orientación de las metas informadas, los adultos mayores aportaron más metas orientadas al mantenimiento que los adultos jóvenes (ver Tabla 10).

Tabla 10: Orientación de las metas

Grupo de edad	**Orientación de las Metas**				**Total**
	Logro- Novedad		Mantenimiento		
	N	%	N	%	
Jóvenes	235	83	48	17	100
Adultos Mayores	131	52,8	117	47,2	100
Chi2	56,34**				

** p < 0.01

PARTE IV

DISCUSIÓN

Capítulo 7. Discusión

Durante mucho tiempo el envejecimiento fue considerado como un proceso de pérdidas y deterioro. Sin embargo, en los últimos años han surgido modelos alternativos que defienden una visión más compleja del mismo. Uno de los más influyentes ha sido la perspectiva del Curso vital que entiende al desarrollo como un proceso que está presente a lo largo de toda la vida, contemplando tanto las pérdidas como las ganancias. Desde esta teoría, el envejecimiento satisfactorio es concebido como un proceso que implica la generación de recursos (comportamientos y creencias) para adaptarse a los cambios, maximizando ganancias y minimizando pérdidas a lo largo de toda la vida.

Es desde este marco teórico que se intentó explorar e identificar las características de las metas vitales, la perspectiva de tiempo futuro y vínculos positivos en dos grupos de edad y en función del género de los participantes.

Respecto a las relaciones entre las dimensiones de la PTF, Metas Vitales y Relaciones Positivas, según grupo de edad y género, se encontró que en el caso de los hombres la percepción del tiempo se asocia a la selección de sus metas vitales. De modo que aquellos que perciben más limitaciones temporales informan menor autonomía y valoran menos las metas relacionadas con la regulación emocional. Mientras que, para los hombres y para los jóvenes en general, percibir el futuro como un espacio de oportunidades implica una mayor valoración de la autonomía, de la regulación de las emociones y de la aceptación social. Es decir, que considerar que se podrán desarrollar nuevos planes favorece que se valorice tanto la capacidad de controlar las emociones como de ser autónomo en los sentimientos, y también decidir y desarrollar proyectos, pero al mismo tiempo contar el sostén afectivo y el consejo de amistades y familia. Esto coincide con la teoría de la selectividad socioemocional (Charles & Carstensen, 2010). Sin embargo, en el caso de las mujeres, encontramos que la

percepción del tiempo vital como limitado implica que las relaciones con amigos y familiares sean menos positivas, es decir, que no se caractericen por la cercanía, confianza y cariño mutuo. Esto contraste con la propuesta de Carstensen (2010), cuyas investigaciones han dado el resultado contrario: frente a la percepción limitada del tiempo, los norteamericanos priorizan las relaciones cercanas. Será necesario desarrollar nuevos estudios, preferentemente cualitativos, para explorar el impacto de la percepción del tiempo en la manera de vincularse y así clarificar el significado de estos resultados cuantitativos.

En el caso de las personas mayores, no se encontraron relaciones entre los constructos. Así, si bien vemos que para los jóvenes y los hombres en general percibir el futuro como un ámbito de oportunidades para el desarrollo está en estrecha relación con otras dimensiones del funcionamiento mental, para las personas mayores y las mujeres no parece funcionar como un factor que condicione sus proyectos y relaciones personales. En función de estos resultados podemos concluir la importancia de explorar las relaciones entre los constructos para valorar sus significados subjetivos, debido a que el desarrollo puede incidir en la manera en que las personas significan su experiencia y prioridades, sin que eso signifique necesariamente deterioro.

En cuanto a si existen diferencias significativas entre los adultos jóvenes y los adultos mayores, se encontró que, *en relación a la PTF, los adultos jóvenes perciben su futuro como un espacio de oportunidades en mayor medida que los adultos mayores. Mientras que los adultos mayores informan por su parte, una percepción del tiempo más acotada que los jóvenes*. Estos resultados son esperables, en tanto, como señala Villar Posada (2005) el horizonte temporal de la persona se va acortando a medida que ésta va envejeciendo, pudiendo llegar a reconocer que no va a ser posible conseguir algunos proyectos personales mantenidos en otras etapas de la vida y poniendo en marcha un recorte en sus aspiraciones de futuro, colocándolas a más corto plazo, redefiniéndolas de forma menos ambiciosa, o modificando cualitativamente sus proyectos personales.

En cuanto a las Metas vitales, *se encontraron diferencias significativas entre ambos grupos en la variable Aceptación social. Los jóvenes informaron atribuirle mayor importancia a dicho aspecto*, lo cual implicaría que éstos valorizan más el reconocimiento y aceptación por parte de su entorno significativo. Según Neugarten (1999), uno de los objetivos más importantes de la adultez temprana es conseguir un equilibrio entre situarse y prosperar, cumplir con las nuevas obligaciones, establecer vínculos más profundos y conseguir reconocimiento (Martínez Uribe & EstaúnI Ferrer, 2004).Esto es apoyado por otras investigaciones, como la realizada por Zea Herrera (2009) quien encontró que los adultos jóvenes suelen plantearse metas más relacionadas al logro de ciertos roles o a la adquisición de cierto estatus. Es decir, un ámbito central de las metas en los adultos jóvenes es la consecución de hitos ligados al logro de estatus sociales evolutivamente más avanzados (p.e. ligados a la adultez, en los ámbitos laboral y familiar).*En el caso de la variable Relaciones positivas, no fue posible establecer diferencias entre ambos grupos.* Esto es interesante de señalar, ya que según otras investigaciones los adultos mayores por lo general muestran una mayor tendencia a privilegiar el tipo de vínculo positivo en comparación a los adultos jóvenes. En un estudio realizado por Lang y Carstensen (2002), los adultos jóvenes afirmaron priorizar el establecimiento de vínculos menos íntimos pero con personas que consideran más interesantes. En contraste, los mayores preferían vínculos más cercanos, a partir de los cuales informaban obtener mayor satisfacción que la reportada por las personas más jóvenes. Al mismo tiempo, varias investigaciones señalan que en la vejez las relaciones personales son menores en número, pero de mayor calidad (Fingerman, Hay, & Birditt, 2004; English & Carstensen, 2014). Estas diferencias podrían deberse al contexto cultural divergente en el cual se realizaron las investigaciones, en donde las características de los vínculos y las formas de sociabilizar varían de una cultura a otra. Consideramos que los adultos jóvenes tienden a valorar los vínculos sociales en medida similar a los adultos mayores, dado la cantidad de ambientes en los que hoy en día se despliega la vida de las personas

mayores es muy variada. Ambos grupos de edad pueden tener frecuentes contactos sociales en espacios laborales, de formación, de recreación, etc. En cada etapa vital los vínculos se construyen en función de los intereses, las necesidades y principalmente las características personales, y esto podría condicionar su carácter de positivo en cada grupo. Esta idea es apoyada a su vez por los resultados obtenidos en una investigación llevada a cabo por Martínez Ruiz (2004) que destacan la importancia de los vínculos interpersonales a lo largo del desarrollo, para todos los grupos de edad. Confirman, asimismo, los planteamientos de Nuttin (1985), en torno a las dos necesidades básicas del ser humano, una orientación hacia el autodesarrollo y hacia los demás. Serán necesarios nuevos estudios y la aplicación de otro tipo de instrumentos para continuar la exploración de las características de los vínculos en la vejez.

Otra posibilidad es que estas discrepancias entre las investigaciones se deban a que los instrumentos implementados no sean lo suficientemente sensibles como para poder captar las diferencias entre ambos grupos de edad. Esto se ve reflejado en los resultados arrojados por el instrumento cualitativo aplicado en relación a las metas vitales, en donde las personas pudieron señalar verbalmente cuáles eran sus metas. En este instrumento se pudo detectar que ambos grupos tienden a privilegiar los vínculos, pero los adultos mayores privilegian más los vínculos familiares y los adultos jóvenes, los sociales.

Con respecto a si existen diferencias significativas en las puntuaciones obtenidas entre hombres y mujeres en las diversas pruebas, encontramos que: en cuanto a la percepción de tiempo futura, *los hombres informaron una percepción del tiempo más acotada que las mujeres.* Si bien no se encontraron antecedentes de otras investigaciones que apoyen estos resultados, podría pensarse que esta diferencia de percepción se debe a que las mujeres tienen una mayor expectativa de vida, lo cual debería incidir sobre su perspectiva temporal futura.

Por otro lado, las mujeres atribuyeron mayor importancia que los hombres a la variable Aceptación Social. Esto implicaría que las mujeres

*tienden a valorizar más el contar con amigos en los cuales confiar, con los cuales compartir experiencias y sentir apoyo ante la toma de decisiones importantes. A su vez, l*as mujeres, sobre todo aquellas que están jubiladas, tienden más que los hombres a planificar estar con otras personas, vivenciando las actividades compartidas como placenteras, porque han sido socializadas para establecer y mantener relaciones interpersonales (Petkoska & Earl, 2009).

En cuanto a las Relaciones Positivas no se encontraron diferencias significativas según género, en consonancia con Fingerman y Perlmutter (1995) y Lang y Carstensen (2002).

Por último, *respecto al contenido de las metas, los jóvenes destacaron principalmente los aspectos laboral, social y familiar según orden de importancia. Por otro lado, las metas relacionadas con el ocio, los bienes y la salud fueron nombradas con menor frecuencia.* Esto puede relacionarse con lo planteado por Martínez Uribe y Estaún I. Ferrer (2004), quienes afirman que los inicios de la adultez temprana se asocian al logro de la independencia, tanto económica como emocional, lo que supone la inserción en el mundo laboral. Según estos autores, el trabajo es el centro principal de la organización vital del adulto. Es decir que los adultos se definen principalmente a partir de su ocupación o profesión, determinando en base a ella un estilo de vida, una forma de pensar, amistades, valores. A su vez, se considera que el trabajo es un medio de obtener placer, satisfacción, crecimiento y realización. De este modo, el trabajo resulta ser uno de los ejes fundamentales de desarrollo. El otro eje lo constituyen los vínculos que el adulto establece con los demás. Lefrancois (2001), retomando los planteamientos de Havighurst, se refiere a las tareas de la adultez temprana en términos de elegir pareja, y convivir con él o ella, iniciar una familia y asumir responsabilidades, criar a los hijos, iniciarse en una profesión u ocupación y establecer redes sociales (Martínez Uribe & Estaún I. Ferrer, 2004). De este modo, los temas centrales en esta etapa giran en torno a los vínculos que el adulto joven establece con los otros y al trabajo como medio de realización personal.

En cuanto a las metas seleccionadas por los adultos mayores, los aspectos que involucran lo familiar y el ocio son a los que se les atribuyen mayor importancia, le siguen lo laboral, lo social y en último lugar lo referido a los bienes y la salud. Esto coincide también con lo propuesto por Martínez Uribe y Estaúan I. Ferrer (2004) quienes afirman que durante la adultez tardía existen metas, ligadas a continuar con las relaciones familiares y amicales y hacer cosas nuevas. Además muchos adultos mayores muestran metas claras para el futuro. Esto se expresa en el incremento del interés en los pasatiempos y en los viajes. Otras investigaciones también han encontrado que los vínculos que brindan mayor satisfacción durante esta etapa, son en su mayoría los familiares, principalmente los hijos y la pareja (Polizzi & Arias, 2014), lo cual explicaría que de las metas seleccionadas por los adultos mayores tiendan a priorizarse aquellas que involucran lo familiar (p.e: compartir tiempo y ayudar a la familia, etc.).

Los resultados obtenidos pueden relacionarse también con la investigación realizada por Zea Herrera (2009) cuyos datos también indican una clara distinción entre los grupos de mayores y de jóvenes en cuanto a la selección de sus metas. Mientras los adultos jóvenes plantean metas de futuro más relacionadas al logro de ciertos roles o a la adquisición de estatus, particularmente en el ámbito de la familia (casarse, ser madre, etc.) o en el ámbito laboral y de formación (finalizar los estudios, ser un buen profesional, etc.); los mayores, por su parte, mencionan metas de futuro a menor largo plazo, menos ambiciosas y más vinculadas al presente. Destacándose dos tipos de metas: las focalizadas en la salud (o en el mantenimiento de la salud) y las focalizadas en alcanzar o sostener una situación de bienestar emocional óptima. La diferencia con los resultados obtenidos en nuestra investigación es que los adultos mayores colocan a los bienes materiales y a la salud en último lugar. Es decir que no hay una priorización de metas focalizadas en la salud o su mantenimiento, sino que predominan aquellas relacionadas más con lo familiar (compartir con la familia, ayudar a la familia) y el ocio (realización de actividades recreativas, viajar, etc.). Esto puede deberse a que los adultos mayores entrevistados

pertenecían a la llamada “vejez joven”, y posiblemente presentaran buenos niveles de salud.

Finalmente, *en relación a la orientación de las metas informadas, los adultos mayores aportaron más metas orientadas al mantenimiento que los adultos jóvenes, quienes se inclinaron mayormente a metas orientadas al logro o la novedad.*Esto coincide con lo indicado por los antecedentes: a medida que avanza la edad se produce un cambio en las prioridades vitales o una reformulación de los objetivos, en donde lo importante, más que ganar y crecer, es mantener y evitar perder lo que se ha logrado De este modo, a medida que la persona envejece la percepción del futuro cambia. Mientras que en la juventud el futuro es un dominio temporal en el que se puede progresar respecto al presente, los adultos mayores lo contemplan como un dominio en el que, si no hay inconvenientes, podrán mantener las condiciones positivas del presente (Villar, Traidó, Resano & Osuna, 2003).

Si bien tanto los jóvenes como los mayores informan mayor cantidad de metas centradas en el logro de novedad, los mayores superan al otro grupo en la proporción de metas centradas en el mantenimiento. A partir de esto podemos pensar que las personas entrevistadas aplican los mecanismos de regulación de metas revisados, como la selección de metas asequibles; desarrollan estrategias que les permiten mantener las metas alcanzadas, principalmente aquellas orientadas al ocio o a la familia. Incluso, se reorganizan hacia el logro de nuevas metas, quizás más acotadas, con los recursos disponibles, lo cual se vuelve un potente mecanismo de adaptación. Estos cursos de acción para conseguir ciertas metas de desarrollo se podrían considerar como ganancias de este proceso. Los adultos mayores que transitan hoy por esta etapa vital, si bien se ajustan a los patrones normativos que de alguna manera establecen lo que se espera de ellos, también los desafían al seleccionar metas orientadas al logro. Hoy se están construyendo nuevos modelos de envejecimiento, que no exigen cumplir con ciertos ideales estáticos, sino poder desarrollarse en función de su individualidad. La presencia y variabilidad de metas vitales es un recurso valioso para tener un envejecimiento positivo, dado que proporcionan una

implicación activa con la vida desarrollando un proceso prospectivo con un nuevo significado para cada sujeto envejeciente. Estos datos señalan la creación de un nuevo espacio comunitario para la inserción de los adultos mayores, tal vez desde el desarrollo de espacios de emprendedurismo social o voluntariado. Dada la importancia de las metas sociales para los mayores, es posible pensar que este tipo de inserción esté asociada a lo que Villar (2012) denomina envejecimiento generativo, donde las personas mayores superan viejos estereotipos sobre la vejez como una etapa de baja productividad, y se perciben a sí mismos como agentes sociales potentes y eficaces.

PARTE V

CONCLUSIONES

Capítulo 8. Conclusiones

La presente investigación tenía como propósito explorarlas relaciones entre la Perspectiva Temporal Futura, las Metas Vitales y las Relaciones Positivas en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad de Mar del Plata. A partir del trabajo realizado se hallaron algunas relaciones significativas entre las diferentes variables evaluadas. En comparación a los adultos mayores, el grupo conformado por los adultos jóvenes, concretamente los hombres, tienden a percibir mayores oportunidades en su vida y desarrollar nuevos planes, valorando la posibilidad de determinar su futuro. A su vez dan cuenta de la capacidad de controlar sus sentimientos y emociones, pero tomando siempre en consideración el apoyo afectivo y emocional brindado por las personas significativas de su entorno. De esta manera, para los jóvenes y los hombres en general percibir el futuro como un ámbito de oportunidades para el desarrollo está en estrecha relación con otras dimensiones del funcionamiento mental; mientras que para las personas mayores y las mujeres pertenecientes a ambos grupos etarios, este conjunto de variables no parece funcionar como un factor que condicione sus proyectos y relaciones personales. Esta diferencia en la percepción de oportunidades que presentan los adultos jóvenes por sobre los mayores, ha sido esperable dado que como señalan las investigaciones mencionadas anteriormente, el horizonte temporal se va acortando a medida que la persona envejece, modificando de esta manera la selección y concreción de determinadas metas.

En cuando a las relaciones positivas, la calidad del vínculo informado por ambos grupos fue similar, no siendo posible establecer diferencias significativas. En cambio, si pudimos hallar diferencia entre las mujeres y los hombres, siendo éstas quienes tienden a otorgan mayor importancia al hecho de contar con amigos en los cuales confiar, con quienes compartir experiencias y sentir apoyo ante la toma de decisiones importantes. A su vez, presentan una percepción del tiempo menos acotada que los hombres, lo cual podría deberse a la diferencia en las expectativas de vida en ambos

grupos.

Por último, al comparar las metas de los adultos jóvenes y los adultos mayores, fue posible observar que las personas de mayor edad prefieren metas orientadas tanto al mantenimiento como al logro de proyectos novedosos, destacando aquellas centradas en aspectos de su vida personal, en sus relaciones familiares y el uso del tiempo libre. Mientras que los jóvenes priorizan metas orientadas al logro de la novedad, enfatizando aquellas que implican lo laboral. En función de los antecedentes aportados por otras investigaciones, resulta de interés destacar que tanto los jóvenes como los mayores aportaron metas esperables de acuerdo a sus etapas vitales y recursos, por lo que podríamos inferir que sus niveles de adaptación son elevados. Estos datos contribuyen a cuestionar los estereotipos acerca de la vejez que predominan en nuestra sociedad, en donde se tiende a pensar que en esta etapa de la vida las personas carecen de proyectos personales motivantes. Muchas de las diferencias encontradas entre nuestra investigación y otros estudios realizados en esta temática, podrían deberse al contexto cultural divergente en el cual se realizaron las investigaciones.

Otra posibilidad es que estas discrepancias se deban también a que los instrumentos implementados no hayan sido lo suficientemente sensibles como para poder captar las diferencias entre ambos grupos evaluados, como en el caso de la exploración del constructo Relaciones Positivas.

Por otra parte, otro factor que podría haber afectado los resultados arrojados por nuestra investigación es que la muestra abordada fue pequeña, y seleccionada de manera intencional, por lo cual los resultados obtenidos no logran caracterizar a la población general marplatense.

Es por dichos factores que consideramos que sería conveniente en un futuro replicar la investigación abarcando una población más extensa e implementando otros instrumentos que permitan medir los mismos constructos de una manera diferente, de modo de arribar a resultados que contribuyan a complementar los obtenidos en esta investigación. Consideramos que sería de interés que los datos aportados por nuestra investigación puedan ser implementados para poder elaborar posibles líneas

de acción en el trabajo con adultos mayores, creando espacios comunitarios para la inserción de los mismos, teniendo en cuenta la importancia que la personas de mayor edad otorgan a la concreción de nuevos proyectos, generando de esta manera actividades que fomenten la prosecución de dichos objetivos.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias Bibliográficas

Arias, C. J. (2004). *Red de apoyo social y bienestar psicológico en personas de edad*. Mar del Plata: Suárez.

Arias, C. J. & Iacub, R. (2013). ¿Por qué investigar aspectos positivos en la vejez? Contribuciones para un cambio de paradigma. *Publicatio UEPG Ciencias Humanas, Lingüística, Letras e Artes, 21 (2),* 271-281.

Arias, C. J. (2013). Reflexiones acerca de la Psicología de la vejez.Interdisciplina y perspectiva positiva. *Contexto Psicológico. 49* Disponible en: http://www.contextopsicologico.com/index.php/articulos1/8-articulos/3-reflexiones-acerca-de-la-psicologia-de-la-vejez

Arias, C. J. & Giuliani, M.F. (En prensa) Aportes para la comprensión del desarrollo en la vejez. En B. R. Parés (comp.) *Trastornos del Desarrollo. Una mirada desde la Psicología*. Mendoza: Ed. EFE-Facultad de educación elemental y Especial- UNCUYO.

Baltes, P. B. (1979). Life-Span Developmental Psychology: Some converging observations on history and theory. En P.B. Baltes y O.G. Brim (Eds.). *Life-span development and behavior*,*2,*pp. 255-279. Nueva York: AcademicPress.

Bentley, E. (2007). *Adulthood*. Londres: Routledge.

Benatuil, D., Bilbao, M., Camacho, J. M., Solano, A. C., & Loving, R. D. (2008). *Prácticas en psicología positiva*. Buenos Aires: Lugar editorial.

Castro Solano, A. (2010). *Fundamentos de psicología positiva*. Paidós editorial.

Carstensen, L. L., & Lang, F. R. (1996). *Future Time Perspectiva Scale.* Manuscrito no publicado. Disponible en: http://psych.stanford.edu/~lifespan/doc/FTP_Espa%C3%B1ol.pdf

Charles, S.T. &Carstensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. En J.J. Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*, pp. 307–327. New York: Guilford Press.

Charles, S.T.& Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. Annual

Review of Psychology, *61,* 383-409.

Cuadra, H., & Florenzano, R. (2011). El bienestar subjetivo: *Revista de Psicología*, *12(1)*, 83-96.

Dixon, R. (2002). El concepto de ganancia y sus mecanismos en el envejecimiento cognitivo. En D. Park, & N. Schwarz (Comp.) *Envejecimiento Cognitivo*. Madrid: Editorial Médica Panamericana.

Dulcey Ruiz, E.&Valdivieso, C. (2002). Psicología del Ciclo Vital: hacia una visión comprehensiva de la vida humana. *Revista Latinoamericana de Psicología, 34 (1-2),* 17-27.

Ebner, N. C., & Freund, A. M. (2007). Personality theories of successful aging: The role of goals and goal-related processes for adaptive development. En J. A.Blackburn& C. N. Dulmus (Eds.), *Handbook of gerontology: Evidence-based approaches to theory, practice, and policy,* pp. 87-116.New York: Wiley & Sons.

English, T., y Carstensen, L. (2014). Estrechamiento selectivo de las redes sociales a través de la edad adulta se asocia con la mejora de la experiencia emocional en la vida diaria. *Revista Internacional de Desarrollo del Comportamiento*, *38 (2)*, 195-202. doi: 10.1177 / 0165025413515404

Fernández-Ballesteros, R. (2004). Psicología de la vejez. *Humanitas*, 1, 27-38.

Fingerman, K. L., & Perlmutter, M. (1995). Future time perspective and life events across adulthood. *The Journal of general psychology*, *122*(1), 95-111.

Gautier, R. & Boeree, G. (2006).*Teorías de la personalidad: una selección de los mejores autores del S.XX*. Editorial UNIBE.

Giuliani, M. F., Zariello, M. F., Walker, G. G., &Scolni, M. G. (2013). Disimulación Emocional. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e* Saúde*., Kairós. 16*, (4), 97-118.

Griffa, M. C., & Moreno, J. E. (2005). *Claves para una psicología del desarrollo: adolescencia, adultez, vejez*. (Vol. II). Buenos Aires: Lugar editorial.

Iacub, R. (2001). *Proyectar la vida: El desafío de los mayores*. Buenos Aires: Ediciones Manantial.

Iacub, R. (2011). *Identidad y Envejecimiento*. Buenos Aires: Paidós.

Iacub, R. & Sabatini, M.B. (2012). *Psicología de la mediana edad y vejez* (3ra. ed). Mar del Plata, UNMdP/Ministerio de Desarrollo Social.

Lahey, B. (1999). *Introducción a la psicología*. España: S.A McGraw-Hill.

Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American psychologist, 41(1),* 3.

Lang, F. R., &Carstensen, L. L. (2002). Time counts: future time perspective, goals, and social relationships. *Psychology and aging*, *17*(1), 125.

Loera-Malvaez, N., Balcazar-Nava, P., Trejo-González, L., Gurrola-Peña, G., & Bonilla-Muñoz, M. (2008). Adaptación de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff en adolescentes preuniversitarios. *Revista Neurología, Neurocirugía y Psiquiatría*, *41*, 90-97.

Lombardo, E. (2013). Psicología positiva y psicología de la vejez. Intersecciones teóricas. *Revista Psicodebate: Psicología, Cultura y Sociedad, 13*, 47-60.

Lupano Perugini, M. L., & Castro Solano, A. (2010). Psicología positiva: análisis desde su surgimiento. *Ciencias psicológicas*, *4*(1), pp. 43-56.

Mariñelarena-Dondena, L., & Gancedo, M. (2011). La Psicología Positiva: su primera década de desarrollo. *Revista diálogos*, *2*, 67-77.

Martínez Uribe, P., & Estaún i Ferrer, S. (2004). *Perspectiva temporal futura y satisfacción con la vida a lo largo del ciclo vital*. (Tesis doctoral). Universidad Autónoma de Barcelona, España. Disponible en: http://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/4747/pmu1de1.pdf?sequence=1

Merino, I. A., & García, M. L. (2005). Ocio en los mayores: calidad de vida. En *Envejecimiento, salud y dependencia,* pp.43-62. España: Universidad de La Rioja.

Módenes, P. F., & Cabaco, A. S. (2008). Saber envejecer: aspectos positivos y nuevas perspectivas. *Foro de educación,* (10), 369-383.

Muñoz Tortosa, J (2002). *Psicología del envejecimiento.* Madrid: Editorial

Pirámide.

Organización Mundial de la Salud (2002). *Active Aging*. Geneva: WHO.

Petkoska, J., & Earl, J. K. (2009). Understanding the influence of demographic and psychological variables on retirement planning. *Psychology and aging, 24(1),* 245.

Polizzi, L., & Arias, C. J. (2014). Los vínculos que brindan mayor satisfacción en la red de apoyo social de los adultos. *Pensando Psicología*, *10*(17), 61-70.

Rice, C. J., Löckenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2002). En busca de independencia y productividad: cómo influyen las culturas occidentales en las explicaciones individuales y científicas del envejecimiento. *Revista Latinoamericana de Psicología*, *34*, 133-154.

Seligman, ME, y Csikszentmihalyi, M. (2000). *La psicología positiva: Una introducción*, *55 (1),* pp. 5. Asociación Americana de Psicología.

Triadó, C. & Villar Posada, F. (2006). *Psicología de la Vejez*. Madrid: Alianza.

Triadó, C., Villar, F., Solé, C. y Celdrán, M. (2007). Construct validity of Ryff's scale of psychologial well-being in Spanish older adults. *PsychologicalReports, 100,* 1151-1164.

Triadó, C. & Villar Posada, F. (2008). *Envejecer en positivo*. Madrid: Aresta.

Villar, F., Triadó, C., Solé, C., & Osuna, M. J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, *13*(3), 152-162.

Villar Posada, F. (2005). El enfoque del Ciclo Vital: hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. En Hernandis, S. P& Martínez, M. S. (Eds), *Gerontología*, pp. 147-148. España: Pearson Educación.

Van Dierendonck, D., Abarca, A. B., Díaz, D., Jiménez, B. M., Gallardo, I., Valle, C., & Carvajal, R. R. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema*, *18*(3), 572-577.

Zamarrón, C., & Dolores, M. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. *Informes Portal Mayores*, (52). Disponible en: http://envejecimiento.csic.es/documentacion/biblioteca/registro.htm?id=51707

Zea Herrera, M. (2012). *Metas evolutivas y representaciones del futuro en personas mayores sanas y con enfermedades crónicas*. Disertación doctoral. Universidad de Granada.

ANEXO

INSTRUMENTOS