

**UNIVERSIDAD AUSTRAL DE CHILE
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE ENFERMERIA**

“VIVENCIANDO EL ENVEJECIMIENTO AL CUMPLIR 65 AÑOS”

**Tesis presentada como parte
de los requisitos para optar al grado
de Licenciada en Enfermería**

**PAOLA ALEJANDRA GALLARDO GALLARDO
VALDIVIA – CHILE
AÑO 2004**

Profesora Patrocinante:

Nombre : Sra. María Julia Calvo Gil.
Profesión : Enfermera y Matrona.
Grados : Magíster en Bioética.
: Magíster en Filosofía (C).

Instituto : Enfermería
Facultad : Medicina
Firma :

Profesores Informantes:

1) - **Nombre** : Sra. Cecilia Rosas G.
- **Profesión** : Enfermera.
- **Grados** : Magíster en Educación.

- **Instituto** : Enfermería
- **Facultad** : Medicina
- **Firma** :

2) - **Nombre** : Sra. Ana Luisa Cisternas M.
- **Profesión** : Enfermera. Experta en Gerontología.
- **Grados** : Magíster en Gerontología y Geriatria.
: Magíster en Modelado del conocimiento para entornos
virtuales en Educación (C).
: Doctorado en Geriatria (C).

- **Instituto** : Enfermería
- **Facultad** : Medicina
- **Firma** :

Fecha de Examen de Grado: Marzo 2005.

A Dios, por darme vida y una grandiosa familia.

A Villo y Patty, por su inmenso amor, dedicación y enseñanzas, tras lo cual soy lo que soy.

A Lolo, Marce y Juanca, por cada risa y momentos que hemos compartido.

A Andrés, porque tu llegada ilumina nuestras vidas.

A mi docente madre, que es mi fuente de apoyo y serenidad.

A cada uno de los informantes de este trabajo, que con su colaboración y simpatía hacen posible este logro.

A mis amigas y amigos, que se han encargado de estar siempre presente.

A todos ellos, por formar parte de mi historia, de mi geografía personal y...

...por ser partícipe de mis sueños.

“Sin ellos, yo no sería lo que soy; sin mí, ellos no serían como son...”

INDICE

CAPITULO 1 : PRE - REFLEXIVO	1
CAPITULO 2 : ANÁLISIS DE LITERATURA	4
CAPITULO 3 : OBJETIVO DE ESTUDIO	9
CAPITULO 4 : TRAYECTORIA METODOLOGICA	10
4.1: Investigación Cualitativa	10
4.2: Momentos de la Trayectoria	11
4.3: La entrevista fenomenológica	12
4.4: Rigor y ética de la investigación	13
CAPITULO 5 : TRANSCRIPCIÓN DE LOS DISCURSOS	14
5.1: Discurso I	14
5.2: Discurso II	17
5.3: Discurso III	30
5.4: Discurso IV	37
5.5: Discurso V	42
5.6: Discurso VI	48
5.7: Discurso VII	54
5.8: Discurso VIII	65
5.9: Discurso IX	72
CAPITULO 6 : REFLEXIONANDO SOBRE LAS VIVENCIAS LAS VIVENCIAS DE ADULTOS MAYORES DURANTE SU ENVEJECIMIENTO	74
6.1: Vivenciando el envejecimiento	74
6.2: Experimentando los cambios del envejecer	75
6.3: Sentimientos frente al envejecimiento	76
6.4: Asumiendo enfermedades crónicas como parte del envejecer	77
6.5: Valorando el rol de las redes de apoyo para enfrentar el envejecimiento	78

CAPITULO 7 : CONSIDERACIONES FINALES	80
CAPITULO 8 : BIBLIOGRAFÍA	81
ANEXOS	83
Carta de consentimiento informado	83

RESUMEN

Seguramente ninguna persona se mortifica pensando que envejece día a día, más bien, atribuimos que este proceso se presenta únicamente en personas de la tercera edad ellas, al contrario de lo que habitualmente pensamos, viven el proceso de envejecimiento con grandes satisfacciones, alegrías y felicidad por los logros conseguidos a lo largo de los años, sin otorgar mayor importancia al hecho de sumar años y experimentar cambios físicos producto del paso del tiempo.

El presente estudio tiene como objeto describir las vivencias de adultos mayores, a través de una investigación cualitativa con enfoque fenomenológico, con el propósito de comprender el fenómeno de envejecer y las experiencias y sentimientos que lo acompañan, proceso que está muy lejos de constituir la etapa terminal de la vida.

Los informantes que participaron en la investigación fueron personas que tenían una edad igual o superior a los sesenta y cinco años, de ambos sexos, inscritas en el Consultorio Externo de Valdivia, usuarios del Programa del Adulto Mayor y clasificados como funcionalmente sanos o autovalentes sin riesgo, personas con riesgo de perder la funcionalidad o autovalentes con riesgo, según la Escala de Evaluación Funcional del Adulto Mayor (EFAM – Chile).

Si bien es cierto en la vejez, se produce reducción de la capacidad funcional de las personas, éstas no constituyen una limitante para que hombres y mujeres en la tercera edad desarrollen una vida plena, situación primordial en la vida de las personas. Destacan como un hecho fundamental, el desarrollo continuo de actividades, lo que respalda los conceptos que promueven un envejecimiento activo, una inclusión temprana de hábitos de vida saludable, lo que enseña a la población a cuidar de su salud.

Sin duda la situación epidemiológica de la pirámide poblacional de nuestro país, es una situación que se constituye actualmente, en un gran desafío para los profesionales de Enfermería a fortalecer los programas de trabajo y hacer nuestro los nuevos paradigmas de promoción, prevención y educación para el autocuidado para así, llegar a la última etapa de la vida en las mejores condiciones.

Los temas que emergieron fueron: Vivenciando el envejecimiento, experimentando los cambios al envejecer, sentimientos frente al envejecimiento, asociando envejecimiento con enfermedad y valorando el rol de las redes de apoyo para enfrentar el envejecimiento.

SUMMARY

Maybe no one torments thinking about getting older every day , we even assume that this process is presented only in people of the third age . On the contrary , those people live the process of getting older with great satisfaction and happiness because of the successes they have got through the years, without getting much importance to those physical changes produced by the age.

The following paper has the objective of describing the experiences that old people have, through a qualitative investigation with a phenomenal and logical focus, so we can understand the phenomenon of getting older and the experiences and feelings that accompany it. This is a process which is far away from the end of life.

The target people who participated in this investigation were people with 65 years or older. They were both sex , registered in outpatients' department in Valdivia , they were users of the programme "old adult" and classified as healthy without risk . There were also people with risk of losing the function or healthy people with risk, according to the scale of Functional Evaluation of the "old adult" (EFAM-Chile).

Although old people suffer from different illnesses and their bodies don't work as they were young, they live a good and successful life, fundamental situation in people's life. They point out as a fundamental fact, the continuous development of activities, which support the concepts that promote an active age, this is an early inclusion of healthy habits which teach the population to take care of the health.

Doubtless, the epidemic situation of the populated pyramid of our country, is a situation that nowadays is a big challenge for the nurse professionals to support the work programmes and make the new paradigm of the promotion, prevention and education for the self care , so everybody can arrive to the last step of life in better conditions.

The topics that emerged were: Living the age, experiencing the changes of age, feelings towards the age, associating the age with illness and valuing the role of the supported nets to face the age.

CAPITULO 1 PRE – REFLEXIVO

El perfil epidemiológico de la población ha sufrido modificaciones, es así como en las primeras décadas del siglo XX, la prioridad sanitaria era reducir la altísima mortalidad infantil, abordar el tratamiento y control de las enfermedades infecto-contagiosas y disminuir las muertes de madres durante el parto; en nuestros días, las enfermedades de mayor impacto en la sobrevivencia y calidad de vida de las personas son las enfermedades crónicas no transmisibles, como el Cáncer; las Enfermedades Cardiovasculares, degenerativas y mentales, como lo expresa el Ministerio de Salud (2000), características que acompañan la transición demográfica que vive nuestro país.

La tendencia mundial hoy en día, es el envejecimiento de la población, adultos mayores, ancianos, están conformando el marco de la población futura, sin dejar fuera la situación nacional, que hoy ya presenta un alto porcentaje de personas mayores de 65 años, debido a que en forma gradual en los últimos años, se aprecia una clara proyección al aumento de la población senescente mientras, la población infantil decrece significativamente (INE, 2002).

El envejecimiento, proceso natural inevitable en todas las personas, es una realidad de evolución ascendente ineludible, que implica retos a nivel de distintos estratos nacionales e internacionales, de orden sanitario, social, político, cultural, económico, entre otros, conformando el trabajo intersectorial que debe concentrar esfuerzos y acciones destinadas a planificar los cuidados de salud para esta población.

Si bien es cierto que en la vejez se producen reducciones en la capacidad funcional de las personas, éstas no deben constituirse en una limitante para que los individuos de la tercera edad desarrollen una vida plena. Más aún, cuando la mayoría de la población adulta mayor chilena es catalogada como autovalente según la Norma de Atención Integral de Salud del adulto mayor (2002), razón por la cual los esfuerzos sanitarios y en especial, los intereses de los profesionales de este rubro deben acrecentar su energía y trabajo para que esta población llegue con la mejor funcionalidad que les permita desenvolverse de forma integral.

Históricamente la salud ha estado centrada en el cuidado del enfermo; situación que hoy evoluciona dando mayor importancia a la conservación y promoción de la salud así como también, a la prevención de la enfermedad a través de un proceso educativo basado en conductas de autocuidado. Pero, son estos conceptos los que se deben integrar desde una edad

precoz, incentivando a niños, adolescentes y adultos jóvenes a “cuidar de su salud”, para que el día de mañana logren llegar a una senectud óptima, gozando de dinamismo, bienestar y salud.

En este sentido, una buena opción para acercarse a esta realidad la constituye la atención que se otorga en los diferentes Centros de Atención Primaria, que hoy se encuentran en un periodo de evolución hasta conformar una atención basada en el contexto familiar más que individual, con modelos biopsicosociales más que biomédicos y con enfoques preventivos y promocionales sobre los curativos. Son estas bases las que deben guiar e incentivar la formación de profesionales de enfermería, los que se deben integrar con mayor fuerza desde los estudios de pregrado, apoyando a individuos en todas las etapas del ciclo vital, para así llegar a la última etapa en las mejores condiciones.

Este panorama hace necesario replantear algunos aspectos de la formación de profesionales de enfermería. Para abordar con calidad los cuidados que esta población requiere se precisan sólidos conocimientos científicos que les permitan satisfacer con una visión integral y holística las necesidades biopsicosociales de los adultos mayores. Y más que esto, trabajar en la formulación de estrategias que incentiven el envejecimiento sano, preparar y educar a las personas desde edades tempranas, para lo cual la labor de enfermería en las áreas de promoción, prevención y educación para el autocuidado es de fundamental importancia.

Ante esto, surgen inquietudes importantes que me impulsan a desarrollar esta investigación, la que me permitirá describir y comprender este proceso vital desde la perspectiva de los que ya cursan esta etapa de la vida, vale decir ¿cómo vive actualmente el adulto mayor el proceso de envejecimiento?, ¿cuáles son los sentimientos que acompañan este periodo de la vida?, ¿qué experimenta el adulto mayor al cursar la ancianidad?, ¿qué significado tiene para ellos el envejecer?. Ante estas inquietudes se hace necesario también preguntarse ¿está Enfermería cubriendo las necesidades de forma integral de esta población?, ¿qué cuidados requieren realmente los ancianos?, ¿estamos desde el ejercicio de nuestra profesión contribuyendo a promover el buen envejecimiento?, ¿cómo podemos ayudar a esta población a envejecer con mayor calidad de vida?.

Por lo anterior, creo que es importante conocer, cómo viven, experimentan o sienten los adultos mayores el proceso de envejecimiento, cómo desde su realidad y experiencia de vida se desenvuelven en la actualidad, desde la perspectiva de los que ya han vivido 65 años y están autovalentes en esta etapa de la vida. Para ello, utilizaré la investigación cualitativa con enfoque fenomenológico, con la cual busco la comprensión de un fenómeno desde el punto de vista de la propia persona que experimenta la vivencia, que permite describir su realidad, desarrollando entrevistas a adultos mayores para que puedan plasmar en sus relatos sentimientos y vivencias mientras experimentan este proceso natural que todos deberemos vivir.

Los informantes para esta investigación serán elegidos intencionadamente, sin distinción de sexo y los criterios de inclusión serán adultos mayores con una edad igual o mayor a 65 años, inscritas en el Consultorio Externo de Valdivia, usuarios del Programa del Adulto Mayor y clasificados como autovalentes, con o sin riesgo, según la Escala de Evaluación Funcional del Adulto Mayor (EFAM – Chile).

CAPITULO 2 ANALISIS DE LITERATURA

Según datos del Censo 2002 (INE, 2002) el bajo crecimiento de la población ubica a nuestra nación entre los cuatro países de menor crecimiento de América Latina que, con los cambios demográficos determinados por una disminución de la mortalidad infantil y una baja fecundidad, define actualmente una clara e inexorable tendencia al envejecimiento de la población nacional.

El Instituto Nacional de Estadística (INE) considera adultos mayores a los que poseen 60 o más años de edad, que hoy alcanzan un 11,4% de la población total del país, la que sin duda, seguirá un curso ascendente al aumentar la esperanza de vida que hoy ya sobrepasa los 75 años. Se estima que para el 2025 la población de esta edad alcanzará al 16% principalmente, por los avances científicos y tecnológicos que mejoran la expectativa de vida de las personas. Por otro lado, el Ministerio de Salud de Chile (MINSAL) considera adulto mayor, aquella persona de 65 años y más; que es la población de mayor riesgo de enfermar. (Programa del Adulto Mayor, 1996).

Según Erik Erikson, una persona es considerada adulto/a mayor al cumplir 65 años y hasta la muerte, la última fase del ciclo vital humano, los últimos años, la que se denomina integridad y sabiduría v/s desesperanza, enfatiza la noción de que la vejez es una etapa más en el proceso total del ciclo vital, es decir, la vejez no implica necesariamente una ruptura en el tiempo ni el ingreso a una etapa terminal, sino que es parte de un proceso donde el individuo continua "dialogando" con la sociedad, al igual como lo hace en etapas anteriores (PEREZ, 1996).

Ahora bien, ¿qué pensamos al escuchar adulto mayor?, seguramente aún se cataloga y asocia a esta población con términos de connotación más bien despectivos, que hablan de vejez, ancianidad, incapacidad, limitaciones, entre otras; pues la vejez, resultado del envejecimiento, se contempla vulgarmente como una realidad que afecta sólo a una parte de la población. (MORAGAS, 1998).

El envejecimiento es un proceso de cambios de estrecha relación con el paso del tiempo, se inicia en el nacimiento y se acelera con el paso de los años, pero, ¿cuándo hablamos de vejez?. Se distingue vejez como un hecho esencialmente biológico y se define como el número de años que una persona ha cumplido. (Vejez cronológica) (MORAGAS, 1998). Así también, se conceptualiza una vejez funcional o envejecimiento fisiológico, el que se relaciona

con la capacidad funcional y con la gradual reducción de la densidad ósea, del tono muscular y de la fuerza (ARANIBAR, 2001) y es precisamente en este sentido, que se utiliza el término “viejo” como sinónimo de incapaz o limitado, conceptos totalmente erróneos que representan la lucha pendiente contra la idea de que el viejo es funcionalmente limitado.

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002) define envejecimiento como un “deterioro de las funciones progresivo y generalizado, que produce una pérdida de respuesta adaptativa al estrés y un mayor riesgo de sufrir enfermedades relacionadas con la edad”, pero si bien, la vejez humana origina reducciones de la capacidad funcional debidas al transcurso del tiempo, como sucede con cualquier organismo vivo, tales limitaciones no imposibilitan desarrollar una vida plena. (MORAGAS, 1998).

La funcionalidad en el adulto mayor se define como la capacidad para realizar los actos básicos, cotidianos e instrumentales de la vida diaria junto con la capacidad de enfrentar los elementos estresores en lo físico, biológico y social (Evaluación Funcional del Adulto Mayor (EFAM) Chile, 2003) así, la funcionalidad, principal indicador del estado de salud de la persona mayor, permite diagnosticar su situación de salud y planificar sus cuidados. Para ello en Chile, se ha creado un instrumento que permite medir la funcionalidad en forma integral: funciones cognitivas, afectiva, locomotora, cardiovascular, y actividades de la vida diaria, los que se concentran en el EFAM-Chile. (Norma de Atención Integral de Salud del adulto mayor, 2002). Este instrumento es aplicado a toda persona mayor de 60 años con una frecuencia anual, siendo utilizado en controles de salud de ingreso y seguimiento de estos usuarios en todos los establecimientos de atención primaria de país, con él, se puede discriminar entre adultos mayores **sanos funcionalmente o autovalentes sin riesgo**, sujetos **con riesgo de perder la funcionalidad o autovalentes con riesgo** y adultos mayores **no sanos o con fallas en su funcionalidad o dependientes**, aplicando el instrumento y clasificando según puntuación obtenida en los respectivos ítem. (EFAM – Chile, 2003).

Según la Norma de Atención Integral de Salud del Adulto Mayor, el 67% de la población es considerada como autovalente, el 30% como adultos mayores autovalentes con riesgo y sólo entre un 3 a 5% como dependientes, nociones que permiten planificar la atención planteando objetivos, estrategias y actividades a realizar con esta población según la funcionalidad.

Contribuir a mantener o recuperar la autonomía con el fin de mejorar la calidad de vida y prevenir la mortalidad por causas evitables contribuyendo a prolongar la vida, constituye el objetivo principal del cuidado de la salud de los adultos mayores que se plantea en el Programa de Salud del Adulto Mayor del MINSAL. En consideración a la alta prevalencia de enfermedades crónicas o de secuelas invalidantes en este grupo etáreo, el propósito de los cuidados de salud, es evitar que ellas se conviertan en factores limitantes para el desarrollo de

las actividades que el adulto mayor necesita o desea realizar. (Programa de Salud del Adulto Mayor, MINSAL 1998).

El buen envejecimiento o envejecimiento sano no depende únicamente de la ausencia de enfermedades, sino también de la ausencia, presencia o gravedad de factores de riesgo de enfermedad. La salud, definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) en el 2002, como un “estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad o dolencia”, es un estado acumulativo, que debe cuidarse a lo largo de toda la vida con el fin de asegurarse de que se disfruten todos los beneficios a edades avanzadas.

Toda persona requiere de una atención integral en salud es decir, una atención más centrada en el “cuidar” que en el “curar”, que responda a las necesidades biopsicosociales y que en este caso, consideren el entorno físico y social del adulto mayor con el cual éste interactúa en forma constante. Los modelos deben estar orientados a mantener la salud, controlar factores de riesgo, promover la autonomía del adulto mayor, su independencia funcional y su inserción en la familia y sociedad. Desde esta perspectiva, la labor de enfermería, en coordinación con los demás integrantes del equipo de salud y basada en estos ejes, es vital para el logro de los objetivos sanitarios.

El concepto de envejecimiento activo, fomentado actualmente por la OMS, anima al “proceso de hacerse mayor sin envejecer mediante el desarrollo continuado de actividades físicas, sociales y espirituales a lo largo de toda la vida” mientras que en Chile desde 1996, se plantea como Política Nacional explícita para el adulto mayor “lograr un cambio cultural de toda la población sobre la valoración y trato hacia los adultos mayores, lo cual implica una percepción distinta acerca del envejecimiento y alcanzar mejores niveles de calidad de vida para todos los adultos mayores” (Norma de Atención Integral de Salud del adulto mayor, 2002). Son estos puntos los que poseen gran importancia en las actuales gestiones de políticas sanitarias nacionales, en las cuales se debe priorizar y enfocar el trabajo a establecer una línea base para la elaboración de planes y políticas de promoción de salud.

En 1998, el Ministerio de Salud de Chile crea el Departamento de Promoción de la Salud, e inicia la formulación y puesta en marcha del Plan Nacional de Promoción de la Salud, estableciendo los condicionantes de la salud a abordar y las estrategias de acción. En el año 1999, se crea el Consejo Nacional para la Promoción de la Salud VIDA CHILE, organismo intersectorial encargado de elaborar las políticas de promoción de salud en el país y coordinar los esfuerzos de las instituciones participantes. Este Consejo progresivamente, se organiza en casi todas las regiones en VIDA CHILE regionales y en las 308 comunas del país con Plan Comunal de Promoción. De esta manera, se consolida la responsabilidad en el Municipio y en el Gobierno Regional, con procesos de participación comunitaria y social.

Uno de los desafíos políticos de la década es desarrollar una Política de Estado en Promoción de la Salud intersectorial y participativa, destinada a lograr estilos de vida y ambientes saludables, junto con motivar un compromiso activo de la sociedad chilena con su salud y calidad de vida. El Ministerio de Salud en conjunto con VIDA CHILE ha formulado prioridades sanitarias y condicionantes de salud a intervenir desde la promoción, con metas de impacto sobre los condicionantes de la salud (alimentación, actividad física, tabaco) y los factores protectores psicosociales y ambientales de la salud. El Consejo VIDA CHILE definió metas intersectoriales que han sido recogidas como parte de la Reforma a la Salud en los objetivos sanitarios al 2010, la meta: promover el buen envejecimiento e implementar un nuevo modelo de atención que incorpore los temas promocionales-preventivos en la atención de salud. Llegar al envejecimiento con calidad de vida está considerado como uno de los logros más importantes de la humanidad.

En este sentido, cobra mayor importancia la afirmación de que el objetivo de la Enfermería es el de ayudar a las personas a cuidar de sí mismas, como plantea Nola Pender en su Modelo de Promoción de la Salud (1982), incentivando las conductas promotoras de la salud de los individuos, entendiendo que dichas conductas deben establecerse durante la juventud. Postula Nola Pender, la importancia del proceso cognitivo en la modificación de las conductas, identificando en el individuo factores cognitivo-perceptuales que son modificados por las características situacionales, e interpersonales, lo cual da como resultado la participación en conductas favorecedoras de la salud.

Estos factores denominados “mecanismos motivacionales primarios” de las actividades relacionadas con la promoción de la salud, son relevantes para determinar las conductas respecto a los cuidados que los individuos tienen sobre su salud, actuando directamente sobre ella. Así, se determina que los individuos que conceden gran importancia a su salud es más probable que la conserven (*Importancia de la salud*); la percepción que tengan de su propia capacidad para modificar su salud puede motivar su deseo de salud (*Control de la salud percibido*); la definición del individuo sobre lo que significa salud, que puede ir desde la ausencia de enfermedad hasta un alto nivel de bienestar, puede influir las modificaciones conductuales que éste intente realizar (*Definición de salud*). El encontrarse bien o encontrarse enfermo en un determinado momento puede determinar la probabilidad de que se inicien conductas promotoras de la salud (*Estado de salud percibido*); los sujetos pueden sentirse más inclinados a iniciar o mantener conductas promotoras de la salud cuando consideran que los beneficios de dichas conductas son altos (*Beneficios percibidos de las conductas*); y la creencia de las personas de que una actividad o una conducta es difícil o inviable puede influir su intención de llevarla a cabo (*Barreras percibidas para las conductas promotoras de la salud*).

Junto a éstos, se reconocen también otros factores modificantes que desempeñan un papel importante en la determinación de las conductas respecto a los cuidados sanitarios, entre estos la edad, el sexo, la educación, los patrones familiares sobre las conductas y las

expectativas personales de cada sujeto. Así, al interactuar estos conceptos se determina la probabilidad de compromiso de los individuos con las conductas favorecedoras de la salud. Con estas bases y al aplicar estos conceptos a la práctica profesional, se logra comprender el modo en que se puede motivar a la población para que mantenga su salud y a raíz de estos factores cognitivos-perceptuales analizar y formular estrategias de trabajo que fomenten el cuidado de la salud de los individuos, basados en un proceso de educación a lo largo de la vida, para que se optimicen las conductas favorables que permitan construir una buena vejez. En este sentido, una herramienta fundamental para proporcionar ayuda y cuidados destinados a preservar la salud de los sujetos, basados en los factores cognitivos-perceptuales y modificantes de las conductas personales, es la educación para la salud, en fomentar la corresponsabilidad en este proceso, establecer un equilibrio entre oportunidades y riesgos, comprometer a los sujetos en su papel protagónico en la salud y fortalecer la toma de decisiones en el actuar cotidiano, respondiendo a las necesidades de salud de las personas.

Ahora bien, la situación demográfica y epidemiológica actual de la población es clara, en la que se fundamenta la incorporación de estos factores y conceptos en el ejercicio de la profesión, como bien plantea Nola Pender, y en conjunto con otras disciplinas, fortalecer la educación sanitaria en pro de cambios actitudinales que robustezcan las conductas promotoras de salud, entendiendo que para el logro de estas metas no basta con una mera entrega de información. Es precisamente en este sentido donde surge la oportunidad de analizar la situación actual desde el punto de vista de la práctica profesional, vale decir, ¿estamos incorporando los conceptos planteados por Nola Pender al iniciar un proceso educativo?, ¿sabemos qué importancia otorgan los individuos a su salud?, ¿qué significado tiene para los sujetos la salud?, ¿estamos comunicando los beneficios reales de las conductas promotoras de salud?, ¿entendemos las barreras que las personas perciben para el desarrollo de estas conductas?. Entonces, ¿estamos contribuyendo a la población a cuidar de su salud?, ¿podremos con las condiciones actuales llegar a la tercera edad en mejores condiciones?. ¿estamos logrando cambios actitudinales en los usuarios?.

Sin duda, sólo con el manejo e incorporación de estos conceptos podremos vislumbrar el modo de motivar a los usuarios para que mantengan su salud personal, situación planteada como meta prioritaria de la salud actual, en la que Enfermería debe contribuir de manera inmediata para que la población llegue a la vejez con un buen cuidado de la salud, marco en el que se presenta el siguiente estudio, para comprender cómo ha vivido y vive actualmente el adulto mayor el proceso de envejecimiento, para conocer vivencias y sentimientos de esta población, y a raíz de esto, analizar el actuar que la profesión está realizando para generar estrategias de trabajo a raíz de las propias experiencias que enuncian estos sujetos, para encauzar nuestro quehacer hacia un buen envejecimiento de la población, conservando y fortaleciendo la funcionalidad y autonomía de éstos.

CAPITULO 3 OBJETIVO DE ESTUDIO

El objetivo de la presente investigación es comprender la experiencia del adulto mayor de 65 años o más frente al proceso de envejecimiento.

Para poder develar y describir este fenómeno, se realizará la siguiente **pregunta orientadora**:

¿Cómo ha vivido y vive usted actualmente su envejecimiento?

Con esta interrogante se pretende indagar y descubrir la realidad de cada entrevistado frente a este proceso vital, para que expresen sus vivencias y sentimientos que acompañan este periodo de sus vidas.

CAPITULO 4 TRAYECTORIA METODOLOGICA

4.1. INVESTIGACIÓN CUALITATIVA:

El objetivo de la investigación cualitativa es proporcionar una metodología de investigación que permita comprender el complejo mundo “de la experiencia vivida desde el punto de vista de las personas que la viven” de aquí que, el objetivo principal sea el de interpretar y construir los significados subjetivos que las personas atribuyen a su experiencia (DE LA CUESTA, 1997).

Por esto opté por la investigación cualitativa, metodología que me permite describir la experiencia de adultos mayores frente al proceso de envejecimiento, estudiar este fenómeno en su contexto, intentando encontrar el sentido o la interpretación de los mismos a partir de los significados que las personas les conceden.

Los estudios cualitativos son investigaciones centradas en los sujetos, tomando el fenómeno a estudiar de manera integral o completa, se orienta al análisis de la construcción de significados desarrollados por los propios actores sociales, con una concepción más dinámica, en la que el investigador está inmerso en el contexto y donde se recogen y analizan las opiniones, discursos, acciones y significados personales para comprenderlos en profundidad, con énfasis en el proceso (BILBAO, 2002).

La fenomenología es un enfoque o estrategia cualitativa que trata de comprender la naturaleza del ser, la experiencia vivida a través de "la ventana del lenguaje" (DE LA CUESTA, 1997), pretende dar cuenta de la esencia del significado, hace preguntas que tratan de develar la esencia de una experiencia, principalmente a través de la entrevista en profundidad, donde el resultado es la afluencia de datos muy descriptivos con las propias palabras pronunciadas o escritas de la gente. Tiene que ver con la interpretación de los significados ocultos en el fenómeno y, el propósito de la entrevista fenomenológica no es explicar, predecir o generar teorías sino, comprender los significados sueltos al hacerse un cuadro vivido de la experiencia completa del informante, con la riqueza del detalle y contexto de la figura de la experiencia.

El análisis cualitativo nos ofrece una información rica y en profundidad sobre como los actores sociales implicados en el fenómeno de estudio en este caso, los adultos mayores frente

al proceso de envejecimiento, cómo ellos viven, entienden e interpretan tal fenómeno, permitiendo a las personas hablar con su propia voz, hablar y expresarse libre y espontáneamente (BILBAO, 2002), entregándonos los *porqué* de las cosas.

4.2. MOMENTOS DE LA TRAYECTORIA:

Se distinguen en la trayectoria fenomenológica tres momentos de reflexión: *la descripción, la reducción fenomenológica y la comprensión*, para poder descubrir el fenómeno en cuestión.

En la **descripción**, primer momento de reflexión, se debe contar con una serie de discursos entregados por los individuos que experimentan el fenómeno en estudio, utilizando sus propias palabras y lenguaje. En este momento, el investigador debe leer atentamente los discursos con el fin de familiarizarse y conocer la forma en que vive el entrevistado el fenómeno, comenzando así a surgir los significados ocultos o Unidades de Significado que son aquellas frases que impresionan al investigador que van diferenciando el fenómeno. Estas unidades se subrayan y se les antepone un número arábico.

En la **reducción fenomenológica**, segundo momento de reflexión de esta trayectoria, el investigador debe discriminar qué partes de la descripción son esenciales para describir y revelar el fenómeno, haciendo una limpieza de los discursos, redactando en primera persona cada unidad, para lograr dilucidar el fenómeno. Progresivamente, el investigador se va apropiando de la experiencia del entrevistado.

Finalmente en la **comprensión**, último momento de reflexión, se determina por medio de la búsqueda y reunión de las convergencias de las unidades o aspectos similares dentro de cada discurso la apropiación propiamente tal de la esencia de las experiencias del informante. De las convergencias se obtienen las Unidades de Significado Interpretadas, se redactan en tercera persona y el investigador asume la descripción haciendo uso de su propio lenguaje. Culmina esta fase con el Análisis Idiográfico de cada discurso, éste muestra la esencia de la entrevista, la revelación del fenómeno que experimentan los participantes, sus vivencias y experiencias que, por medio de un proceso reflexivo, se llega a la comparación de ellos y la búsqueda de la generalidad del fenómeno.

4.3. LA ENTREVISTA FENOMENOLOGICA:

Las entrevistas son parte esencial en la recolección de datos para los estudios de enfermería en este caso, la entrevista fenomenológica se enfoca al descubrimiento de los conocimientos específicos de fenómenos, compartiendo información entre el entrevistado y el investigador con libre intercambio de ideas, impresiones y opiniones.

Esta entrevista y aproximación fenomenológica combina el escuchar y el narrar. Se intenta captar el conocimiento interior a través de un acercamiento comprometido y profundo, con un “escuchar activo”, haciendo uso de la estructura narrativa para evocar del informante el conocimiento práctico, rico del detalle e inmerso en el contexto de la experiencia.

Haciendo uso de este estilo, el entrevistador diseña la entrevista, pero ésta también se arma durante el proceso, no son conducidas sino más bien participativas entre el investigador y el informante.

La cuidadosa construcción de una pregunta abierta es crucial con ésta, el entrevistador incita al entrevistado para que describa su perspectiva única de la experiencia de estudio. En este sentido cabe destacar que son más útiles las conversaciones no estructuradas, que obliga a los participantes a compartir sus historias y descubrir significados comunes en sus experiencias. Es mejor preguntar, “¿Cómo?” que “¿Por qué?”, así cuando la pregunta se encuentra en el área correcta, facilita que la narración esté directamente relacionada, el cual entonces genera una narración honesta a medida que la vivencia de la experiencia original vuelve a renacer.

Para el caso en estudio, se establece como pregunta orientadora, *¿Cómo ha vivido y vive usted actualmente su envejecimiento?*, con ella se pretende descubrir el fenómeno en cuestión, desde la perspectiva de los propios actores. Esta pregunta se realiza una vez, sin retornar al sujeto.

4.4. RIGOR Y ETICA DE LA INVESTIGACIÓN:

La investigación se basa en describir y comprender sentimientos y experiencias de vida de seres humanos, narraciones y descripciones de situaciones propias y subjetivas en la cual un punto imprescindible, en este y cualquier estudio, es respetar las condiciones básicas entre el investigador y el informante, estableciendo relaciones de confianza y argumentos que la sustenten y mantengan durante todo el transcurso del estudio.

Para esto se comenzó con la presentación de la tesista, se presentó de la manera más entendible posible para el participante el objetivo que persigue el desarrollo de la investigación. Se dejó establecido desde un primer momento el rol de relator que ocupa el entrevistado, asegurando la confidencialidad de los datos y el resguardo de su identidad. Además, se solicitó autorización para grabar la conversación, transcripción de los datos por escrito y posterior publicación de ellos. Finalizada la entrevista informativa se dejó un espacio para resolver dudas y permitir a los adultos mayores la libre elección de aceptar o rechazar participar en el desarrollo de la presente investigación, dejando establecido de forma explícita, que puede dar por finalizada su participación cuando lo desee o estime pertinente. Para formalizar este procedimiento se presenta el consentimiento para ser firmado por ambas partes participantes. Estos considerandos se plantean en el marco de resguardar los derechos básicos de respeto, verdad y confidencialidad que merecen todos los seres humanos.

CAPITULO 5 TRANSCRIPCION DE LOS DISCURSOS

5.1. DISCURSO I:

(Mujer de 68 años, viuda, con Dislipidemia y Osteoartrosis; según EFAM autovalente o sana funcionalmente. Pertenece a un Grupo de Adultos Mayores y a un Centro de Madres)

Bueno, cuando ya uno llega a esta cierta edad...(ja,ja)... con todos sus “achagues”, dolores, (1) la soledad que...oh...mata!!,(2) y así se va envejeciendo así no más, se siente tan sola cuando ya llega una cierta edad,(3) los dolores de...que le duele una cosa, que duele otra...que los huesos, que el estómago, que el... todo pues!, siente todos los malestares,(4) no sé pues, que más podría decirle... ahora yo me siento... feliz por un lado(5) y ya uno un día se siente bien ya al otro día ya se siente mal, que me duele aquí, que me duele allá...es irse quedando no más, ja, ja, claro!...(6) que uno ya va dejando sus amistades, no le dan ganas de salir, que ...ya no sale uno a la edad, no le dan ganas a veces de salir, uno se encuentra... mejor queda en la casa y si se queda en la casa después se siente sola...no haya que hacer uno, ...(7) se pone a pensar uno...que mis hijos están lejos, que me puedo morir y no me van a ver, no sé uno piensa todo...(8) es que uno parece que los hijos nunca se le van a ir tan luego...así no más, así no más se vive, como todos los días...(9) en la noche, cuando llega la noche, que ya no duerme, se duerme tarde, que siente un ruido, que se levanta, se acuesta, todavía no se está acostando se vuelve a levantar uno, (10) a mirar que parece que andan,... y así pues...nada más eso es básicamente... los “achagues” no más, nada más(11).

5.1.1. Cuadro de reducción fenomenológica:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) cuando ya uno llega a esta cierta edad...(ja,ja)... con todos sus “achagues”, dolores.	(1) Se llega a esta edad con achaques y dolores.
(2) la soledad que...oh...mata!!	(2) Es una soledad que mata.

(3) se siente tan sola cuando ya llega una cierta edad.	(3) Llegar a cierta edad uno se siente sola.
(4) los dolores de...que le duele una cosa, que duele otra...que los huesos, que el estómago, que el... todo pues!, siente todos los malestares.	(4) Se sienten malestares, dolores a los huesos, al estómago, a todo.
(5) ahora yo me siento... feliz por un lado	(5) Por un lado, ahora me siento feliz.
(6) ya uno un día se siente bien ya al otro día ya se siente mal, que me duele aquí, que me duele allá...es irse quedando no más, ja, ja, claro!...	(6) Un día me siento bien al otro día mal con varios dolores, es irse quedando.
(7) que uno ya va dejando sus amistades, no le dan ganas de salir, que ...ya no sale uno a la edad, no le dan ganas a veces de salir, uno se encuentra... mejor queda en la casa y si se queda en la casa después se siente sola...no haya que hacer uno.	(7) A esta edad ya no sé que hacer, he ido dejando las amistades, no me dan ganas de salir. A veces me encuentro mejor en casa y después me siento sola.
(8) se pone a pensar uno...que mis hijos están lejos, que me puedo morir y no me van a ver, no sé uno piensa todo...	(8) Siempre estoy pensando que mis hijos están lejos, que me puedo morir y no me van a ver.
(9) así no más, así no más se vive, como todos los días...	(9) Así se vive, como todos los días.
(10) en la noche, cuando llega la noche, que ya no duerme, se duerme tarde, que siente un ruido, que se levanta, se acuesta, todavía no se está acostando se vuelve a levantar uno.	(10) Cuando llega la noche me duermo tarde, si siento ruidos me levanto una y otra vez.

(11) y así pues... nada más eso es básicamente... los “achques” no más, nada más.	(11) Solo los achaques, nada más.
---	-----------------------------------

5.1.2. Cuadro de convergencias:

CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
(A) (1) Se llega a esta edad con achaques y dolores. (4) Se sienten malestares, dolores a los huesos, al estómago, a todo. (6) Un día me siento bien al otro día mal con varios dolores, es irse quedando.(11) Solo los achaques, nada más.	a) La persona evidencia que ha llegado a la tercera edad con múltiples dolencias y malestares físicos que presenta en forma cíclica.
(B) (2) Es una soledad que mata. (3) Llegar a cierta edad uno se siente sola. (7) A esta edad ya no sé qué hacer, he ido dejando las amistades, no me dan ganas de salir. A veces me encuentro mejor en casa y después me siento sola.	b) La persona experimenta que vive la etapa de la ancianidad con una gran sensación de soledad y sentimientos encontrados con respecto a intentar superarla.
(C) (5) Por un lado, ahora me siento feliz.	c) Actualmente, en cierta forma se siente feliz.
(D) (8) Siempre estoy pensando que mis hijos están lejos, que me puedo morir y no me van a ver. (10) Cuando llega la noche me duermo tarde, si siento ruidos me levanto una y otra vez.	d) Los hijos y su seguridad personal en el hogar, son algunas de las inquietudes que vivencia la persona respecto al proceso de envejecimiento.
(E) (9) Así se vive, como todos los días.	e) Vive el proceso de envejecer, como todos días.

5.1.3. Análisis idiográfico:

Las personas adultas mayores viven el proceso de envejecimiento experimentando gran número de malestares y afecciones físicas que se acompañan principalmente, de una sensación de soledad. A su vez, diariamente presentan inquietud con respecto a la posibilidad de no lograr un encuentro con sus hijos antes de morir así como un estado de inseguridad especialmente en el hogar.

5.2. DISCURSO II:

(Mujer de 70 años, casada, con Dislipidemia; según EFAM autovalente o sana funcionalmente. Pertenece a un Grupo de Adultos Mayores y a un Centro de Madres)

Mira, yo de los 55 años más o menos me di cuenta que ya estaba envejeciendo...m,(1) pero lo tomé como te digo con cierta alegría porque vi mis niños ya grandes, mis niños que están bastantes crecidos, todos estaban en la secundaria, las tres chicas en el liceo, el niño en un colegio y sentí bastante satis...satisfacción de pensar que, a pesar de que tenía edad había cumplido una meta... (2) no me sentía vieja te voy a decir para nada, porque yo en aquellos momentos todavía tenía pensionistas universitarios, trabajaba codo a codo con mi marío para que mis chicas se terminen de educar,(3) y siempre fui una persona activa, nunca me dejé estar, siempre traté de salir adelante de una o de otra manera,(4) pasé momentos críticos no te voy a decir que todo ha sido belleza, no, porque sería mentira!, no es verdad, porque todo ser humano tiene sus altos y sus bajos, como tu sabes, pero... lo...lo bueno de todo esto es que uno lo sabe superar..., eso es lo principal,(5) y siempre le he dicho yo a mis hijas: los escollos de arrancan de raíz del camino, hay que sacar todo entre marido y mujer, sacarlo todo, dejar el camino expedito, limpio, pa´ poder seguir caminando y eso es muy cierto, porque yo te voy a decir que si yo no hubiera tenido esa filosofía, yo...tal vez no estaría aquí contigo,... porque yo he pasado mis amarguras grandes, pero las he superado y ...he luchado como te digo a brazo partío por lo que considero mío, que son mi marío en primer lugar y mis hijos y por ellos he dado todo..., todo!, todo!, hasta el momento(6) y espero en Dios, que Dios me va a dar más vida pa´ seguir viendo a mis nietos, seguir cuidando a mi marío... porque esa es la amargura grande que en estos momentos tengo, que él no se siente bien,(7) no sé si tiene algo cardiovascular que lo hace perder la memoria..., se pierde totalmente, no...él dice que no ve, y tenemos la misma edad!, yo pienso a veces que tal vez la vida que el llevó fue muy agitada, tal vez... mucho copete, buena mesa también, porque no decirlo, porque hasta fue mujeriego,...mujeriego, a parte de el...sucursal tenía por su lado, y no era una belleza te voy a decir, pero sí ...ja, ja, le gustaba el leseo, a si que como te digo, todo!... no me ha salido a pedir de boca, pero sí lo hemos logrado(8). Actualmente yo me siento, lo...como te digo, la única pena que tengo es la enfermedad de él,(9) pero yo me siento feliz con mis hijos, con mis nietos,(10) son nueve...teniendo seis aquí sin embargo, extraño los que están al norte, que son tres, que son de mi único hijo varón también,... cada vez que una de mis hijas tiene un mal rato, una pena...yo estoy ahí para ayudarlas y cuando a mí me pasa exactamente lo mismo, están ellas para ayudarme,(11) y... bueno... cuando empecé a ver que... llegué a los 60,

empezaron las arruguitas, y no me preocupé, realmente no, me echaba mis cremitas como de costumbre, pero sí dejé de pintarme, porque yo me pintaba los ojos, me pintaba las cejas, la boca, pero...(12) he visto en el camino, en el andar, que hay muchas señoras que se pintan y... se ven un poco desagradable, la comisura de los labios, que...quizás tú te has fijado en ese detalle, entonces yo no quiero hacer... honestamente, el ridículo, dejé de pintarme, dejé de usar ropa... llamativa, porque yo era de las que me gustó usar mucho el traje sastre, ahora ya mi físico no está pa' eso, uso traje...traje pantalón, abriguitos amplios y esas...esas cosas las he ido dejando de lado,(13) incluso no quería teñirme el pelo, porque yo les digo no saca na' uno de teñirse el pelo si la cara está demostrando lo contrario, porque en ese sentido no soy... muy pretenciosa, porque a mí me encantan mis canas pero mis hijas no,(14) me dicen que... me veo más vieja y que... me veo fea! bueno ya les digo yo, si soy vieja y soy fea que le vamos a hacer!, pero ya!, ahora me considero y me tiño el pelo, pero una de las cosas que no... realmente no me gusta, no me gusta, porque yo digo todo a su tiempo, uno ya tiene su edad y tiene que vivir de acuerdo a su edad... y a su manera de ser, no lo puede cambiar, yo te prometo que... a veces pienso... ¿por qué tengo que teñirme el pelo po'? si mi pelo está blanco, ya soy vieja, tengo 70 años, el que me tiña el pelo no va a cambiar..., puede cambiar mi aspecto físico, ¿cierto?, pero no mi mentalidad ni lo que yo pienso en sí dentro,(15) pero como te digo, yo soy feliz a mi manera, pensando en ayudar cuando puedo, ayudar cuando nece...alguien me necesita yo estoy ahí..., (16) ahora poquito tuve una experiencia bien triste, se le murió una...su esposo a una... mamá del Centro de Madres, se le murió su esposo claro, uno de afuera lo ve y dice por qué llora, por qué!, si ella veía que estaba tan mal, pero ella despertaba y veía a su pesadito de marío, ahí, porque le habían cortado las piernas y que se yo, tenía Diabetes, y ella lloraba con una amargura, entonces uno se siente...impotente no poder hacer nada por ella, entonces eso me ...me dolió y hace poquitos días, entonces yo pienso chita!... cuando a mí me toque ¿que voy a hacer yo?...esas cosas calan hondo cuando uno ya tiene edad, porque...antes no po', uno bueno se murió se murió nada más po', pero ahora le va tocando muy cerca a uno, y lo siente adentro,... esas cosas duelen a esta edad, a esta edad que yo tengo, pero antes no(17) porque uno vive ...como pajarito y cuando está ya a la edad que tiene uno, ¡no!, ya son otras las perspectivas, son otras las cosas que uno desea , por ejemplo yo ...con mi esposo a veces despertamos abrazados en la cama, aunque no haya habido una relación,(18) porque tu sabes que a esta edad los hombres se caen más pronto que la mujer, pero estamos juntos, viste y entonces ...el despertar en la mañana y verlo cerca el uno del otro ya es una satisfacción y en cambio si fuéramos jóvenes tuviéramos una relación claro y después cada uno por su lado ¡no queda nada!, en cambio a uno ahora sí queda esa sensación de tranquilidad , se vive en forma más reposada, más tranquila, el sexo no es todo ...y eso nos ayuda cualquier cantidad fíjate, cualquier cantidad,(19) porque yo sé que él a veces se siente...como te dijera...menoscabado en ese sentido, como hombre, pero yo lo ayudo y yo le digo ¡que eso no!, no tiene por qué sentirse mal porque pa' eso tenemos edad..., ya somos personas mayores y es justo que a esa edad ...el falle, como también uno, no es ninguna cosa del otro mundo, así que yo creo que ...eso te puede servir ...más adelante, para que ...sepas que los...los adultos mayores ya eso no es tan importante, es una etapa en que ya se supera, no altiro, pero poco a poco y hay que saberlo llevar(20) y ahí se termina, pero se termina bien, sin peleas, sin odios, sin rencor... y... bueno el resto como te digo es en mi vida normal,(21) levantándome a las siete y media de la mañana, haciendo mis desayunos, lo espero a él que se levante porque como está con sedantes tengo que levantar...se levanta por allá de las nueve y

media, diez, le tengo su mesita lista para que él tome su desayuno...y después la vida cotidiana, que hacer las camas, que hacer aseo, que hacer ...un montón de cosas que hay que hacer en la casa, y así viste, si él sale me avisa, si yo salgo le aviso, yo por ejemplo tengo reunión en el Centro de Madres, yo le digo me voy a reunión y ...esas cosas son las que a mí me han ayudado a envejecer ...con alegría, porque eso me ha ayudado mucho, el tener amigas, eso también me ha ayudado porque tengo gimnasia por el Centro de Madres por ejemplo ...el martes y el viernes, el lunes tengo por la tercera edad y tenemos a fines de noviembre tenemos una presentación en el coliseo, un esquema de gimnasia, todas personas mayores de 70, 78, las otras son de 80, toda gente madura, es un...es una manera de ...evadir penas, ...de sentirse bien uno con su corazón, con su alma,(22) con todo, yo todos los días cuando despierto le digo “flaquito” ayúdame a pasar el día porque tu sabes que yo lo necesito, mamita virgen, le digo yo, cuídame, cuídame a mí, a mis hijos, a mi esposo,...y hago todas mis cosas, virutillo, encero, mis comidas, hago mi pan, voy al Consultorio sólo cuando lo necesito, voy cada dos, tres meses,(23) y me atienden súper bien, te voy a decir, súper bien, no tengo quejas, lo que sí me gustaría que hubieran más remedios en el Consultorio, no tanto para uno sino para la gente más modesta que no tiene como comprarlos, eso me gustaría mucho, no para mí sino pa’ la gente que más lo necesita no hay en este momento, muchas cosas que no hay. Y así como te digo yo no...no aspiro a más... si Dios me concede ver mis nietos más grandes bien por mí y bien por mis hijas, pero si el día de mañana Dios me dice ya...te vas conmigo... niun problema,(24) creo que voy a morir feliz...no voy a tener miedo a morir, de ninguna manera, porque yo siento que he cumplido con mis hijos, he cumplido con mi marido y ahora lo estoy haciendo con mis nietos,(25) cuando mis hijas tienen cosas que hacer...ya mamá ¿te puedes quedar con los nietos?, a veces los junto a todos en una sola parte y me quedo con ellos hasta las nueve, nueve y media de la noche más no, porque ese es el tope que yo les tengo, nueve, nueve y media y no más, así que ...todavía tengo una vida útil, no quisiera llegar a un momento de te...tener una vida en que no...no me sirva ...a mí ni a mis hijos, porque yo no quiero ser un ...como te dijera ...no puedo decir molestia porque sería un ser mal agradecido, no ser un peso tal vez, ...estar postrada en cama un año o más, ¡no!,(26) porque esa experiencia yo la viví con mi suegra, mi suegra la cuidé un año ocho meses, tenía escaras, había que darle la comida en la boca, montones de cosas, ...pero me la jugué, la cuidé y no me arrepiento, en cambio a mi mamá no tuve la dicha de cuidarla tanto tiempo, sólo dos meses y fue una persona mi mamá que hasta pa’ morir fue señora te juro, porque jamás se ensució en la cama, se orinó, ¡nunca! hasta un par de horas antes de morir me pidió el recipiente, porque en esos años se usaba recipiente en los dormitorios para orinar, y me dijo hijita me queda muy poco, ¿por qué mamita?, por que sí me dijo me queda poco, murió totalmente conciente, y eso sí que ha sido una cosa ...que a la edad que yo tengo...no sé si tú me vas a creer o no, pero a la edad que yo tengo yo no lo he podido superar, no he podido nunca superar la muerte de mi mamá, yo muchas veces evito ir a un velorio de una amiga o qué se yo, por eso, porque...veo toda la urna, veo todo y ...me desplomo, entonces evito eso, el contacto con velorios lo evito, me dicen...¿por qué no fuiste al velorio?, no me sentía bien, pero es por eso, yo quedé huérfana de padre muy chica, y todo el cariño lo enfoqué hacia mi madre y hacia mi hermano mayor que hizo de padre, y hasta él está enfermito ahora, pero ya tiene cerca de 90 años, entonces eso es lo que...yo no quisiera como te digo, llegar al estado en que quedó mi suegra, no, mientras tenga una vida útil le he pedido a Dios que...me tenga aquí en este mundo y después no,(27) porque no quiero que mis hijas sufran lo que yo he sufrido en ese sentido,

porque ellas necesitan de sus hijos, de su marido, y yo veía como mi madre sufría porque cada día se iba debilitando, debilitando, porque ella sufría del corazón, no se pudo hacer nada por ella en esos años, ella murió para el terremoto del sesenta, entonces en esos años que se iba a hablar de transplante, y eso como te digo no lo he superado nunca y no puedo entender porqué, nada que hacer.

Pero hasta el día de hoy yo me encuentro, te voy a decir sinceramente ...que me siento feliz, porque yo no me siento pesada, a los 70 años no me siento pesada para hacer aseo, cocinar, hacer el pan, lavar, planchar, no!,(28) y yo ...puedo decir que he vivido muy bien mis 70 años de vida, sin fantasearme, sin...diciendo plenamente la verdad, porque te prometo...yo no me siento por ejemplo, que porque tengo arrugas no voy a ser la que he sido siempre, ¡no!, siempre que se mantenga el corazón joven y el alma...estás al otro lado y que puedan superar con amor todos los malos ratos, las amarguras, no vas a tener problemas, vas a envejecer feliz y contenta, como yo estoy ahora,(29) si como te digo la única amargura que yo tengo ahora es la enfermedad de mi viejo porque hay momentos en que se pierde y no sabe ni cómo se llama, le han hecho exámenes, scanner y ¡no sale nada!, ¡no salen fallas!, yo incluso había pensado que podía ser una Esquizofrenia, algo así, y no, el médico me dice que no. Bueno...yo creo que eso sería todo lo que yo podría contarte, como te digo he envejecido feliz, yo creo que eso es, si uno se siente bien consigo misma, con los demás y eso sí te puedo decir plenamente asegurarte ...que es así, yo al menos me he sentido feliz y realizada con todo lo que he hecho ...estos 70 años que ya llevo de mi vida,(30) con todos sus tropiezos, alegrías, todo, como te digo, comparto mi vida con mis hijas, con la tercera edad, con el Centro de Madres y ahí lo pasamos súper bien, salimos a pasear por ejemplo, con el equipo de gimnasia, nos vamos a alojar afuera un día o dos, volvimos todas felices y contentas, livianitas, ...con la tercera edad hacemos exactamente lo mismo,(31) trabajamos todo el año para tener plata y a fin de año salir, cada una hace lo que ...se puede hacer. Lo otro que me entretiene mucho es pintar...en género, hice un curso y eso me gusta igual ...pintar, cualquier cantidad, ...cuando tengo una tensión entonces, pesco mis pinceles y me pongo a pintar y así...pasa la pena, porque es una terapia muy buena...el pintar y dibujar.

Y eso, creo que más no tengo para contarte.

5.2.1. Cuadro de reducción fenomenológica:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) yo de los 55 años más o menos me di cuenta que ya estaba envejeciendo...m.	(1) Alrededor de los 55 años me di cuenta que estaba envejecimiento.
(2) pero lo tomé como te digo con cierta alegría porque vi mis niños ya grandes, mis niños que están bastantes crecidos,	(2) Lo tomé con alegría y sentí satisfacción por haber cumplido una meta, tener mis hijos crecidos y todos estudiando.

<p>todos estaban en la secundaria, las tres chicas en el liceo, el niño en el colegio y sentí bastante satis... satisfacción de pensar que, a pesar de que tenía edad había cumplido una meta...</p>	
<p>(3) no me sentía vieja te voy a decir, para nada, porque yo en aquellos momentos todavía tenía pensionistas universitarios, trabajaba codo a codo con mi marío para que mis chicas se terminen de educar.</p>	<p>(3) No me sentía vieja y aún trabajaba para ayudar a mi esposo y otorgarles educación a mis hijos.</p>
<p>(4) y siempre fui una persona activa, nunca me dejé estar, siempre traté de salir adelante de una o de otra manera.</p>	<p>(4) Siempre fui una persona activa y he tratado de salir adelante.</p>
<p>(5) pasé momentos críticos no te voy a decir que todo ha sido belleza, no, porque sería mentira, no es verdad, porque todo ser humano tiene sus altos y sus bajos, como tu sabes, pero... lo... lo bueno de todo esto es que uno lo sabe superar..., eso es lo principal.</p>	<p>(5) Pasé momentos críticos pero lo principal es que los he sabido superar.</p>
<p>(6) porque yo he pasado mis amarguras grandes, pero las he superado y... he luchado como te digo a brazo partío por lo que considero mío, que son mi marío en primer lugar y mis hijos y por ellos he dado todo..., todo!, todo!, hasta el momento.</p>	<p>(6) He pasado amarguras, pero las he superado, he luchado con fuerza por mi familia</p>
<p>(7) espero en Dios, que Dios me va a dar más vida pa´ seguir viendo a mis nietos, seguir cuidando a mi marío... porque esa es la amargura grande que en estos momentos tengo, que el no se siente bien,</p>	<p>(7) Espero que Dios que de más vida para seguir viendo a mis nietos y seguir cuidando a mi esposo, el no se ha sentido bien.</p>

<p>(8) así que como te digo, todo!... no me ha salido a pedir de boca, pero sí lo hemos logrado</p>	<p>(8) Todo no ha sido fácil, pero lo hemos logrado.</p>
<p>(9) Actualmente yo me siento, lo...como te digo, la única pena que tengo es la enfermedad de él.</p>	<p>(9) Actualmente la única pena que tengo es la enfermedad de mi marido.</p>
<p>(10) pero yo me siento feliz con mis hijos, con mis nietos.</p>	<p>(10) Me siento feliz con mis hijos y nietos.</p>
<p>(11) cada vez que una de mis hijas tiene un mal rato, una pena...yo estoy ahí para ayudarlas y cuando a mí me pasa exactamente lo mismo, están ellas para ayudarme.</p>	<p>(11) Cuando mis hijas tienen problemas, yo estoy para ayudarlas y cuando yo tengo dificultades, ellas me apoyan.</p>
<p>(12) y... bueno... cuando empecé a ver que... llegué a los 60, empezaron las arruguitas, y no me preocupé, realmente no, me echaba mis cremitas como de costumbre, pero sí dejé de pintarme, porque yo me pintaba los ojos, me pintaba las cejas, la boca, pero...</p>	<p>(12) Cuando llegué a los 60 años comenzaron las arrugas, pero no me preocupé, sólo dejé de pintarme.</p>
<p>(13) entonces yo no quiero hacer... honestamente el ridículo, dejé de pintarme, dejé de usar ropa... llamativa, porque yo era de las que me gustó usar mucho el traje sastre, ahora ya mi físico no está pa' eso, uso traj...traje pantalón, abriguitos amplios y as...esas cosas las he ido dejando de lado.</p>	<p>(13) Para no hacer el ridículo dejé de pintarme y de usar ropa llamativa, pues mi físico ya no estaba para eso.</p>
<p>(14) incluso no quería teñirme el pelo, porque yo les digo no saca na' uno de</p>	<p>(14) No soy muy pretenciosa, incluso no quería teñirme el pelo, porque a mí me</p>

<p>teñirse el pelo si la cara está demostrando lo contrario, porque en ese sentido no soy... muy pretenciosa, porque a mí me encantan mis canas pero mis hijas no.</p>	<p>encantan mis canas.</p>
<p>(15) pero ya!, ahora me considero y me tiño el pelo, pero una de las cosas que no... realmente no me gusta, no me gusta, porque yo digo todo a su tiempo, uno ya tiene su edad y tiene que vivir de acuerdo a su edad... y a su manera de ser, no lo puede cambiar, yo te prometo que... a veces pienso... por qué tengo que teñirme el pelo po'! si mi pelo está blanco, ya soy vieja, tengo 70 años, el que me tiña el pelo no va a cambiar..., puede cambiar mi aspecto físico, cierto?, pero no mi mentalidad ni lo que yo pienso en sí dentro.</p>	<p>(15) Ahora me tiño el cabello, eso no cambia mi edad, ya tengo 70 años, con ello cambia mi aspecto físico pero no mis pensamientos ni mentalidad.</p>
<p>(16) yo soy feliz a mi manera, pensando en ayudar cuando puedo, ayudar cuando nece...alguien me necesita yo estoy ahí...</p>	<p>(16) Yo soy feliz y trato de ayudar cuando alguien me necesita.</p>
<p>(17) entonces yo pienso chita!... cuando a mí me toque qué voy a hacer yo!...esas cosas calan hondo cuando uno ya tiene edad, porque...antes no po', uno bueno se murió se murió nada más po', pero ahora le va tocando muy cerca a uno, y lo siente adentro,... esas cosas duelen a esta edad, a esta edad que yo tengo, pero antes no.</p>	<p>(17) Cuando fallece la pareja de alguien yo pienso qué haré cuando a mí me suceda, pues esas cosas a esta edad, duelen.</p>
<p>(18) por ejemplo yo ...con mi esposo a veces despertamos abrazados en la cama, aunque no haya habido una relación.</p>	<p>(18) A veces con mi esposo despertamos abrazamos.</p>

<p>(19) pero estamos juntos, viste y entonces ...el despertar en la mañana y verlo cerca el uno del otro ya es una satisfacción y en cambio si fuéramos jóvenes tuviéramos una relación claro y después cada uno por su lado! no queda nada!, en cambio a uno ahora sí queda esa sensación de tranquilidad, se vive en forma más reposada, más tranquila, el sexo no es todo ...y eso nos ayuda cualquier cantidad fíjate, cualquier cantidad.</p>	<p>(19) Al despertar es una satisfacción vernos cerca, aún sin tener relaciones sexuales. A esta edad se vive de una manera más tranquila y reposada, lo importante es estar juntos.</p>
<p>(20) para que ...sepas que los...los adultos mayores ya eso no es tan importante, es una etapa en que ya se supera, no al tiro, pero poco a poco y hay que saberlo llevar.</p>	<p>(20) Para los adultos mayores no son tan importantes las relaciones sexuales, en esta etapa eso se ha superado.</p>
<p>(21) y... bueno el resto como te digo es en mi vida normal.</p>	<p>(21) Mi vida es normal.</p>
<p>(22) yo por ejemplo tengo reunión en el Centro de Madres, yo le digo me voy a reunión y ...esas cosas son las que a mí me han ayudado a envejecer ...con alegría, porque eso me ha ayudado mucho, el tener amigas, eso también me ha ayudado porque tengo gimnasia por el Centro de Madres por ejemplo ...el martes y el viernes, el lunes tengo por la tercera edad y tenemos a fines de noviembre tenemos una presentación en el coliseo, un esquema de gimnasia, todas personas mayores de 70, 78 las otras son de 80, toda gente madura, es un...es una manera de ...evadir penas, ...de sentirse bien uno con su corazón, con su alma.</p>	<p>(22) Pertenecer al Centro de Madres, tener amigas, realizar gimnasia, compartir con personas de mi edad o mayores me han ayudado a envejecer, a evadir penas y sentirme bien.</p>

<p>(23) y hago todas mis cosas, virutillo, encero, mis comidas, hago mi pan, voy al Consultorio sólo cuando lo necesito, voy cada dos, tres meses.</p>	<p>(23) Hago todos los quehacer del hogar y solo voy al Consultorio cuando lo necesito.</p>
<p>(24) Y así como te digo yo no...no aspiro a más... si Dios me concede ver mis nietos más grandes bien por mí y bien por mis hijas, pero si el día de mañana Dios me dice ya... te vas conmigo... ni un problema.</p>	<p>(24) Yo no aspiro a más, si Dios me concede más vida para estar con mi familia bien, pero si no, ningún problema.</p>
<p>(25) creo que voy a morir feliz... no voy a tener miedo a morir, de ninguna manera, porque yo siento que he cumplido con mis hijos, he cumplido con mi marido y ahora lo estoy haciendo con mis nietos.</p>	<p>(25) Siento que he cumplido con mi familia y creo que voy a morir feliz.</p>
<p>(26) todavía tengo una vida útil, no quisiera llegar a un momento de te...tener una vida en que no...no me sirva ...a mí ni a mis hijos, porque yo no quiero ser un ...como te dijera ...no puedo decir molestia porque sería un ser mal agradecido, no ser un peso tal vez, ...estar postrada en cama un año o más, no.</p>	<p>(26) Todavía tengo una vida útil y no quisiera llegar a estar postrada o ser un peso para mi familia.</p>
<p>(27) mientras tenga una vida útil le he pedido a Dios que... me tenga aquí en este mundo y después no.</p>	<p>(27) Le he pedido a Dios que sólo mientras tenga una vida útil me mantenga con vida.</p>
<p>(28) Pero hasta el día de hoy yo me encuentro, te voy a decir sinceramente ...que me siento feliz, porque yo no me siento pesada, a los 70 años no me siento pesada para hacer aseo, cocinar, hacer el pan, lavar, planchar, no!.</p>	<p>(28) A los 70 años me siento feliz y en condiciones de realizar los quehaceres del hogar.</p>

<p>(29) y yo ...puedo decir que he vivido muy bien mis 70 años de vida, sin fantasearme, sin...diciendo plenamente la verdad, porque te prometo...yo no me siento por ejemplo que porque tengo arrugas no voy a ser la que he sido siempre, no!, siempre que se mantenga el corazón joven y el alma...estás al otro lado y que puedan superar con amor todos los malos ratos, las amarguras, no vas a tener problemas, vas a envejecer feliz y contenta, como yo estoy ahora.</p>	<p>(29) He vivido muy bien mis 70 años de vida, me mantengo igual aunque tenga arrugas, lo importante es mantener el corazón joven y superar con amor las dificultades, así uno envejece feliz y contenta.</p>
<p>(30) como te digo he envejecido feliz, yo creo que eso es, si uno se siente bien consigo misma, con los demás y eso sí te puedo decir plenamente asegurarte ...que es así, yo al menos me he sentido feliz y realizada con todo lo que he hecho ...estos 70 años que ya llevo de mi vida.</p>	<p>(30) Yo me he sentido feliz y realizada con todo lo que he hecho en mi vida, me siento bien conmigo y los demás, así he envejecido feliz.</p>
<p>(31) comparto mi vida con mis hijas, con la tercera edad, con el Centro de Madres y ahí lo pasamos súper bien, salimos a pasear por ejemplo, con el equipo de gimnasia, nos vamos a alojar afuera un día o dos, volvimos todas felices y contestas, livianitas, ...con la tercera edad hacemos exactamente lo mismo.</p>	<p>(31) Comparto mi vida con mi familia, con el Centro de Madres y con el grupo de la tercera edad, lo paso súper bien.</p>

5.2.2. Cuadro de convergencias:

<p>CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO</p>	<p>UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS</p>
<p>(A) (1) Alrededor de los 55 años me di cuenta que estaba envejecimiento. (3) No me sentía vieja y aún trabajaba para</p>	<p>a) Ha evidenciado el envejecimiento a partir de los 55 años, lo ha afrontado con alegría y satisfacción porque aún</p>

<p>ayudar a mi esposo y otorgarles educación a mis hijos. (2)) Lo tomé con alegría y sentí satisfacción por haber cumplido una meta, tener mis hijos crecidos y todos estudiando.</p>	<p>realizaba actividades laborales que le permitía solventar la educación de sus hijos.</p>
<p>(B) (4) Siempre fui una persona activa y he tratado de salir adelante. (5) Pasé momentos críticos pero lo principal es que los he sabido superar. (6) He pasado amarguras, pero las he superado, he luchado con fuerza por mi familia (8) Todo no ha sido fácil, pero lo hemos logrado.</p>	<p>b) Su vida no ha sido fácil, ha experimentado tristezas y dificultades, el principal mecanismo para superar los conflictos ha sido su fuerza y una lucha constante.</p>
<p>(C) (7) Espero que Dios que de más vida para seguir viendo a mis nietos y seguir cuidando a mi esposo, él no se ha sentido bien. (9) Actualmente la única pena que tengo es la enfermedad de mi marido. (17) Cuando fallece la pareja de alguien yo pienso qué haré cuando a mí me suceda, pues esas cosas a esta edad, duelen.</p>	<p>c) Una de las principales dificultades que ha debido sortear en el proceso de envejecer es el aprendizaje de afrontar la enfermedad y probable muerte de su pareja.</p>
<p>(D) (10) Me siento feliz con mis hijos y nietos.(11) Cuando mis hijas tienen problemas, yo estoy para ayudarlas y cuando yo tengo dificultades, ellas me apoyan.(16) Yo soy feliz y trato de ayudar cuando alguien me necesita. (21)Mi vida es normal. (25) Siento que he cumplido con mi familia y creo que voy a morir feliz. (24) Yo no aspiro a más, si Dios me concede más vida para estar con mi familia bien, pero si no, ningún problema.</p>	<p>d) Junto al envejecer hay sentimientos de felicidad y satisfacción por la compañía y apoyo de la familia que ha constituido.</p>
<p>(E) (12) Cuando llegué a lo 60 años comenzaron las arrugas, pero no me</p>	<p>e) Ha afrontado el envejecer experimentando sensaciones de</p>

<p>preocupé, sólo dejé de pintarme. (13) Para no hacer el ridículo dejé de pintarme y de usar ropa llamativa, pues mi físico ya no estaba para eso. (14) No soy muy pretenciosa, incluso no quería teñirme el pelo, porque a mí me encantan mis canas. (15) Ahora me tiño el cabello, eso no cambia mi edad, ya tengo 70 años, con ello cambia mi aspecto físico pero no mis pensamientos ni mentalidad. (29) He vivido muy bien mis 70 años de vida, me mantengo igual aunque tenga arrugas, lo importante es mantener el corazón joven y superar con amor las dificultades, así uno envejece feliz y contenta. (30) Yo me he sentido feliz y realizada con todo lo que he hecho en mi vida, me siento bien conmigo y los demás, así he envejecido feliz.</p>	<p>felicidad y realización por las diversas actividades realizadas a lo largo de su vida atribuyéndole menor importancia a los cambios físicos propios de este proceso.</p>
<p>(F) (18) A veces con mi esposo despertamos abrazamos. (19) Al despertar es una satisfacción vernos cerca, aún sin tener relaciones sexuales. A esta edad se vive de una manera más tranquila y reposada, lo importante es estar juntos. (20) Para los adultos mayores no son tan importantes las relaciones sexuales, en esta etapa eso se ha superado.</p>	<p>f) Aunque no mantiene vida sexual activa experimenta satisfacción en su vida de pareja.</p>
<p>(G) (22) Pertenecer al Centro de Madres, tener amigas, realizar gimnasia, compartir con personas de mi edad o mayores me han ayudado ha envejecer, a evadir penas y sentirme bien. (31) Comparto mi vida con mi familia, con el Centro de Madres y con el grupo de la tercera edad, lo paso súper bien.</p>	<p>g) Pertenecer a diversas agrupaciones de adultos mayores se ha constituido en un apoyo importante para afrontar el proceso de envejecimiento.</p>
<p>(H) (23) Hago todos los quehacer del hogar</p>	<p>h) Al cumplir 70 años aún desarrolla una</p>

<p>y solo voy al Consultorio cuando lo necesito. (26) Todavía tengo una vida útil y no quisiera llegar a estar postrada o ser un peso para mi familia. (27) Le he pedido a Dios que sólo mientras tenga una vida útil me mantenga con vida. (28) A los 70 años me siento feliz y en condiciones de realizar los quehaceres del hogar.</p>	<p>vida activa y productiva siendo sus principales actividades los quehaceres del hogar.</p>
---	--

5.2.3. Análisis idiográfico:

Las personas adultas mayores comienzan a vivir el proceso de envejecimiento alrededor de los 55 años, experimentan sensaciones de alegría y satisfacción pues sus prioridades trascendentales constituyen el solventar la educación de los hijos, inquietudes satisfechas a través de una vida laboral activa. Así, a medida que los años avanzan van surgiendo dificultades que acompañan el proceso de envejecer, debiendo superar tristezas y dificultades mediante la lucha y fuerza constante que cada uno de ellos hacen presente para superar los conflictos que van evidenciando, donde uno de los más importantes constituye aprender y afrontar la enfermedad y probable muerte de la pareja.

De igual forma, los adultos mayores comienzan a evidenciar cambios físicos propios del proceso de envejecimiento a los cuales se les atribuye menos importancia al comenzar a experimentar sensaciones de felicidad y realización por las diversas actividades realizadas a lo largo de su vida, al disfrutar de la compañía y apoyo de una familia constituida, al sentir satisfacción en su vida de pareja a pesar de no desarrollar una vida sexual activa y llegar a los 70 años con una vida activa y productiva donde los quehaceres del hogar constituyen el gran componente de las actividades diarias. A esto, los adultos mayores reconocen, que el pertenecer y participar activamente en diversas agrupaciones constituidas por personas de su misma edad, constituye la principal fuente de apoyo para afrontar de buena forma el proceso de envejecimiento.

5.3. DISCURSO III:

(Mujer de 84 años, viuda, con Hipertensión arterial y Obesidad, según EFAM autovalente con riesgo de perder la funcionalidad. Pertenece a un Grupo de Adultos Mayores y a un Centro de Madres)

A ver, eh...yo no hacía muchas diligencias, muchas cosas, porque mi marido lo hacía todo, todo!, todo!, todo!, entonces estaba demasiado regalona, pero... me ha costado bastante, pero lo he hecho bien, los pagos, las compras que hay que hacer, todo lo he hecho y lo he hecho bien, a Dios gracias,(1) con ayuda de mis hijos que no me abandonan... increíble, es una familia muy unida,(2) mi marido me decía... se...serra... sembramos en tierra firme y está dando resultado, así es que.... la verdad es esa, el sembró y yo estoy cosechando, así y bueno, a ver, yo hago todo lo de casa, viene una señora a ayudarme dos veces a la semana a hacer aseo general, de baño, todo, encerar, limpiar vidrios, todo eso, eso más pesado, pero lo demás lo hago yo, yo lo hago todo eso... y lo hago bien hasta aquí, claro que más lento, sí, ya no soy la misma... rapidez que tenía antes, pero... así lo estoy haciendo(3) y ...no sé, no ha habido mucha diferencia.... porque cuando se trata de ir a algún cumpleaños, alguna fiesta, alguna cosa así, voy con mis hermanas que viven cerca ... y lo pasamos bien, no he echado mucho de menos yo... otras actividades porque he seguido haciéndolas,(4) voy siempre acá... a la sede, eh... siempre hay.. eh por uno u otro motivo... onces y... ahí nos divertimos, nos alegramos un poco un rato, así que la verdad de las cosas no... no he extrañado tanto de un año a otro año, a otro año, siempre ha sido así, yo por lo menos lo he sentido así,(5) ahora si... eh... actualmente con más dolores, más cansada, m,(6) eh... bueno, yo sé que de repente que tiene que llegar la hora, el día, mis nietos me dicen... abuelita... eh, yo voy a salir pero el otro va a quedar, en fin, siempre creen que estoy... yo les digo bueno,... a la hora que llegue, cuando llegue... llegaré po'!(7) así que si ustedes tienen algo que hacer, ¡háganlo no más!, ¡déjenme!... aquí quedo bien acompañada, Diosito me ayuda, pero así lo hago, así... me lo paso, siempre hay cositas que hacer, que zurcir, que coser, que tejer, esas cosas las hago siempre y con eso me entretengo así ha sido, esa es mi vida, por lo menos... mi vida,(8) hay otras personas aquí al frente hay una señora que... ella envidia de que yo tenga siempre visitándome, los hijos y viene el nieto y ella mira no más, el otro día le decía a uno... envidia, le decía a la vecina porque siempre está acompañada y yo estoy solita,(9) es viuda y vive sola, ¡sola! y tiene 92 años,... así es que yo... me siento feliz por ese lado, nunca, nunca me dejaron sola, desde el momento en que falleció mi marido y después falleció la hija mayor,(10) a los... tres, cuatro meses de que había fallecido él, falleció ella... de pura pena, pero tenía Cáncer y eso la apuré mucho, ... ¡fue terrible!..., pero... todo pasa, todo pasa Dios...(emocionada),... yo digo hay que seguir no más po', ¡que le vamos a hacer!, seguir trabajando, haciendo sus cosas hasta que Dios nos diga ... ¡hasta aquí!,(11) ... es triste la vida de repente ¿no?, hay ratos que me siento sola, pero bueno, me pongo a hacer cualquier cosa y me olvido, ...o salgo así uno lo pasa mejor, porque si estoy sola y pensando una y otra cosa, ...¡no!, ¡no es vida!,(12) yo lo he notado, lo he notado, sola en la casa no digo yo, se aburre uno, cuando no tengo nada que hacer... salgo mejor, salgo a hacer mis compras, o voy por aquí donde mis hermanas que viven cerca, así me lo paso, esa es mi vida,(13) ...no reniego nada porque todo, todo lo he tenido, ¡todo lo he tenido! si ¡es increíble!, hay gente que me envidian, es... es realmente una familia muy unida,(14) tuve seis hijos, cinco mujeres y un hombre, todos están casados, pero todos

están... los que están lejos... teléfono ¿cómo estás mamita?, ¿cómo estás?, ¿cómo te sientes?, ¿qué te falta?, te voy a ir a ver estos días, en fin(15) y hay una en Coyhaique, otra en Aysén, otra en Concepción, otro en Santiago, pero están continuamente conmigo,... y dos que hay cerca por acá, esas me vienes a ver siempre, ¡siempre!, ahora mismo estaba una llamándome, así, yo no me siento sola...(16) a ver, que más puedo contarle, pero, a ver, a esta edad uno se siente... bueno cansada de repente sí, cansada, sí, cuando me apuro mucho en hacer las cosas me canso,(17) tengo que tratar de hacerlo más lento, sí, me levanto más tarde, me acuesto más temprano cuando estoy en la casa porque cuando salgo es distinto, sí, y me siento más cansada eso es cierto(18) ...(silencio), sí, en esta etapa yo... lo que le digo, a veces me apuro demasiado y me... me da calor, sí, me canso, pero los mismos chicos me dicen, pero no te preocupes tanto abuelita y cuando ellos llegan me dicen ¡no!, siéntate tu no más, nosotros nos servimos y me sirven a mí, si ¡son buenos conmigo!, son cabros jóvenes que podrían andar en la calle haciendo otras cosas, pero no conmigo se portan bien y están continuamente... si ellos tienen que salir más tarde llaman por teléfono o cualquier cosa, si se quedan más por allí me llaman, me dicen abuelita a tal hora vamos a llegar, nosotros nos vamos a servir solos, déjanos no más, anda acostarte, ¡no! si son bien buenos conmigo, Dios en ese sentido me ha dado... mucha alegría,(19) no todo es igual, porque yo converso con otras personas y no es lo mismo, pero yo estoy... por ese lado me siento bien feliz,(20) siempre echando de menos al compañero, ¡cincuenta y seis años casados!, una vida,(21)... (emocionada) y muy bueno, dicen que cuando las personas se mueren los encuentran buenos pero mi marido fue muy excelente conmigo, ¡excelente! (emocionada)... salíamos juntos siempre, a los mismos paseos de la tercera edad salíamos los dos, era bien alegre, yo siempre he sido más... de otra manera, más tranquila, pero el era bien alegre, lo querían harto, fue muy querido, muy querido fue, ... (silencio), pero hay que seguir adelante, eso es lo que he tratado de hacer, me ha costado, pero lo he hecho,(22) ¡si yo no hacía nada!, ¡nada!(23) pero bueno, a veces habían personas que...vi a su marido que venía con sus paquetes, sí, ¡si ni siquiera compraba las cosas yo!,... hazme la lista, yo le hacía una lista, ya, oye me decían y si, ni Dios lo permita, si algún día te falta ... ¿qué vas a hacer tú?, bueno, ¡aprenderé a hacerlo sola po'!, bueno y un día que ya se f ... cuando él se fue había que... pagar luz, pagar agua, pagar teléfono, hacer gastos, pero todo lo he hecho, todo lo he hecho, recibo yo la pensión, recibo la plata que tengo que recibir, tanto de agua, tanto luz, tanto gas y en fin, y sumo y ya esta po'!(24) primero eso, y así pues, así es mi vida.

5.3.1. Cuadro de reducción fenomenológica:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) porque mi marido lo hacía todo, todo!, todo!, todo!, entonces estaba demasiado regalona, pero...me ha costado bastante, pero lo he hecho bien!, los pagos, las compras que hay que hacer, todo lo he	(1) Yo no hacía nada, mi marido se encargaba de los pagos y compras, ahora yo me preocupo de todo y lo he hecho bien.

hecho y lo he hecho bien, a Dios gracias.	
(2) con ayuda de mis hijos que no me abandonan...increíble, es una familia muy unida.	(3) Mi familia es unida, mis hijos no me abandonan.
(3) a ver, yo hago todo lo de casa, viene una señora a ayudarme dos veces a la semana a hacer aseo general, de baño, todo, encerar, limpiar vidrios, todo eso, eso más pesado, pero lo demás lo hago yo, yo lo hago todo eso...y lo hago bien! hasta aquí, claro que más lento, sí, ya no soy la misma ...rapidez que tenía antes, pero... así lo estoy haciendo.	(4) Realizo todos los quehaceres del hogar, lo hago bien claro que con más lentitud, sólo para el trabajo más pesado busco ayuda.
(4) no sé no ha habido mucha diferencia ...porque cuando se trata de ir a algún cumpleaños, alguna fiesta, alguna cosa así voy con mis hermanas que viven cerca ...y lo pasamos bien!, no he echado mucho de menos yo...otras actividades porque he seguido haciéndolas.	(4) No siento mucha diferencia, continúo realizando todas actividades incluso, voy con mis hermanas a cumpleaños, fiestas.
(5) a si que la verdad de las cosas no ...no he extrañado tanto de un año a otro año, a otro año, siempre a sido así, yo por lo menos lo he sentido así.	(5) No he extrañado tanto de un año a otro.
(6) eh ...actualmente con más dolores, más cansada, m.	(6) Actualmente vivo con más dolores y cansancio.
(7) yo sé que de repente que tiene que llegar la hora, el día, mis nietos me dicen ...abuelita ...eh, yo voy a salir pero el otro va a quedar, en fin, siempre creen que estoy ...yo les digo bueno ...a la hora que llegue, cuando llegue...llegara po'!	(7) Les digo a mis nietos que cuando llegue el día y la hora, llegará.

<p>(8) pero así lo hago, así ...me lo paso, siempre hay cositas que hacer, que zurcir, que coser, que tejer, esas cosas las hago siempre y eso me entretengo! así a sido, esa es mi vida, por lo menos ...mi vida.</p>	<p>(8) Siempre tengo cosas que hacer en mi casa, me entretengo zurciendo, tejiendo o cosiendo.</p>
<p>(9) el otro día le decía a uno ...envidio, le decía, a la vecina porque siempre está acompañada y yo estoy solita.</p>	<p>(9) Yo siempre estoy acompañada y eso lo notan las vecinas.</p>
<p>(10) ...a si es que yo... me siento feliz por ese lado, nunca, nunca! me dejaron sola, desde el momento en que falleció mi marido y después falleció la hija mayor.</p>	<p>(10) Nunca he estado sola, mi familia siempre me acompaña, por eso me siento feliz.</p>
<p>(11) yo digo hay que seguir no más po'!, que le vamos a hacer, seguir trabajando haciendo sus cosas, hasta que Dios nos diga ...hasta aquí.</p>	<p>(11) Hay que seguir trabajando hasta que Dios nos de vida.</p>
<p>(12) ...es triste la vida de repente no!, hay ratos que me siento sola, pero bueno!, me pongo a hacer cualquier cosa y me olvido, ...o salgo! así uno lo pasa mejor, porque si estoy sola y pensando una y otra cosa, ...no!, no es vida.</p>	<p>(12) A veces me siento sola y encuentro la vida triste, pero busco cualquier entretención o salgo de la casa para pasarlo mejor, de lo contrario no es vida.</p>
<p>(13) yo lo he notado, lo he notado, sola en la casa no! digo yo, se aburre uno, cuando no tengo nada que hacer ...salgo mejor, salgo a hacer mis compras, o voy por aquí donde mis hermanas que viven cerca, así me lo paso, esa es mi vida.</p>	<p>(13) Cuando estoy desocupada salgo a hacer las compras o a visitar a mis hermanas, me aburro si me quedo en la casa.</p>
<p>(14) ...no reniego nada porque todo, todo lo he tenido!, todo lo he tenido! si es</p>	<p>(14) Lo he tenido todo, sobretodo una familia unida.</p>

<p>increíble, hay gente que me envidian, es ...es realmente una familia muy unida</p>	
<p>(15) tuve seis hijos, cinco mujeres y un hombre, todos están casados, pero todos están ...los que están lejos ...teléfono como estás mamita, cómo estás, cómo te sientes, qué te falta, te voy a ir a ver estos días, en fin.</p>	<p>(15) Mis hijos están casados y aunque están lejos se preocupan de llamarme por teléfono para saber como me siento y como estoy.</p>
<p>(16) yo no me siento sola ...</p>	<p>(16) No me siento sola.</p>
<p>(17) a esta edad uno se siente ...bueno cansada de repente sí, cansada sí, cuando me apuro mucho en hacer las cosas me canso.</p>	<p>(17) A esta edad ya me siento más cansada, sobretodo al hacer las cosas del hogar.</p>
<p>(18) si, y me siento más cansada eso es cierto.</p>	<p>(18) Me siento más cansada.</p>
<p>(19) no! si son bien buenos conmigo (al referirse de los nietos), Dios en ese sentido me ha dado ...mucho alegría.</p>	<p>(19) Dios me ha dado mucha alegría al tener unos buenos nietos .</p>
<p>(20) pero yo estoy ...por ese lado me siento bien feliz(refiriéndose a sus nietos).</p>	<p>(20) Me siento feliz por los nietos que tengo.</p>
<p>(21) siempre echando de menos al compañero, cincuenta y seis años casados!, una vida.</p>	<p>(21) Tras un largo matrimonio, extraño a mi marido.</p>
<p>(22) pero hay que seguir adelante, eso es lo que he tratado de hacer, me ha costado, pero lo he hecho.</p>	<p>(22) Me ha costado salir adelante, pero lo he hecho.</p>

(23) si no hacía nada!, nada!.	(23) Yo no hacía nada.
(24) cuando él se fue había que ...pagar luz, pagar agua, pagar teléfono, hacer gastos pero todo lo he hecho, todo lo he hecho!, recibo yo la pensión, recibo la plata que tengo que recibir, tanto de agua, tanto luz, tanto gas y en fin, y sumo y ya esta po'!	(24) Recibo el dinero mensualmente y lo distribuyo según los gastos que se deben cancelar.

5.3.2 Cuadro de convergencias:

CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
(A) (1)Yo no hacía nada, mi marido se encargaba de los pagos y compras, ahora yo me preocupo de todo y lo he hecho bien.(23)Yo no hacía nada. (24) Recibo el dinero mensualmente y lo distribuyo según los gastos que se deben cancelar.	a) Tras la ausencia de su pareja, debe asumir la toma de responsabilidades y decisiones en el hogar, hecho crucial en la vida de esta mujer longeva.
(B) (2) Mi familia es unida, mis hijos no me abandonan.(9)Yo siempre estoy acompañada y eso lo notan las vecinas. (10) Nunca he estado sola, mi familia siempre me acompaña, por eso me siento feliz. (14) Lo he tenido todo, sobretodo una familia unida. (15) Mis hijos están casados y aunque están lejos se preocupan de llamarme por teléfono para saber como me siento y como estoy. (16)No me siento sola. (19) Dios me ha dado mucha alegría al tener unos buenos nietos . (20) Me siento feliz por los nietos que tengo.	b) Al vivenciar su envejecimiento, rescata el valor y apoyo de una familia bien constituida, fuente de alegría, satisfacción y compañía permanente.

<p>(C) (3) Realizo todos los quehaceres del hogar, lo hago bien claro que con más lentitud, sólo para el trabajo más pesado busco ayuda. (6) Actualmente vivo con más dolores y cansancio.(7) Les digo a mis nietos que cuando llegue el día y la hora, llegará. (11) Hay que seguir trabajando hasta que Dios nos de vida. (17) A esta edad ya me siento más cansada, sobretodo al hacer las cosas del hogar. (18) Me siento más cansada.</p>	<p>c) Dolor y cansancio son las principales sensaciones que experimenta al envejecer sin embargo, le otorga valor a poder mantener una vida productiva en su hogar.</p>
<p>(D) (4) No siento mucha diferencia, continúo realizando todas actividades incluso, voy con mis hermanas a cumpleaños, fiestas. (5) No he extrañado tanto de un año a otro.</p>	<p>d) El continuo desarrollo de actividades facilita su proceso de envejecimiento refiriendo que no ha experimentado grandes cambios con el paso de los años.</p>
<p>(E) (8) Siempre tengo cosas que hacer en mi casa, me entretengo zurciendo, tejiendo o cosiendo. (12) A veces me siento sola y encuentro la vida triste, pero busco cualquier entretenición o salgo de la casa para pasarlo mejor, de lo contrario no es vida. (13) Cuando estoy desocupada salgo a hacer las compras o a visitar a mis hermanas, me aburro si me quedo en la casa.</p>	<p>e) Cuando experimenta sensación de soledad, busca diversas alternativas de entretenición dentro y fuera de su hogar.</p>
<p>(F) (21) Tras un largo matrimonio, extraño a mi marido. (22) Me ha costado salir adelante, pero lo he hecho.</p>	<p>f) La persona aunque añora la compañía de su pareja se ha esforzado por continuar con su vida.</p>

5.3.3 Análisis idiográfico:

Las personas adultas mayores viven el proceso de envejecimiento evidenciando la ausencia de su pareja, hecho que se constituye en una situación crucial pues deben asumir nuevas responsabilidades, entre las cuales destacan como principal, la toma de decisiones y conducción del hogar. A medida que transcurre el tiempo van experimentando diversas sensaciones y emociones como cansancio al desarrollar sus actividades diarias, dolor físico y sensación de soledad que contrarrestan con diversas alternativas de entretención dentro y fuera del hogar al mismo tiempo, este grupo etéreo reconoce como un factor que facilita el proceso de envejecer el continuo desarrollo de actividades, reconociendo y valorando el apoyo de una familia bien constituida que es además, fuente de alegría, satisfacción y constante compañía. A pesar de las dificultades y la añoranza de su pareja, los adultos mayores intentar continuar adelante con su vida.

5.4. DISCURSO IV:

(Mujer de 73 años, viuda, con Hipertensión arterial, Diabetes mellitus tipo 2, Osteoporosis y Obesidad, según EFAM autovalente con riesgo de perder la funcionalidad. Pertenece a un Grupo de la tercera edad, a una Asociación de apoyo a adultos mayores y a una Agrupación religiosa)

Yo te podría hablar de que ...el momento en que me jubilé, porque fue una cosa imprevista, me sentí un poco desmejorada, frustrada mi vida porque... cuando me jubilaron yo estaba con toda mi capacidad para enseñar,(1) pero gracias a que en ese tiempo nació una nieta, mi nieta mayor que en este momento tiene dieciocho años, me ayudó mucho y después empecé a... mientras estuvo chica ayudé mucho a su crianza, estuvo mucho tiempo conmigo siempre y después, empezamos a... empecé a integrarme a grupos de adultos mayor, lo que me ha ayudado montones a sobrellevar mi vida y me ha podido... he podido reconocer de que estoy capaz todavía para enfrentar la vida, me da ánimo y unas a otras en el grupo nos ayudamos, pasamos momentos bien agradables, tanto... evitando de conversar de nuestras enfermedades, sino cosas agradables(2) y además participo en un grupo que somos dieciocho y después participo además a un grupo de apoyo a los adultos mayores del Consultorio, que también son otros nueve grupos, lo que esto me ayuda a distraer mi vida(3) la que reparto prácticamente en dos etapas, la mañana se la dedico a mi hija, su casa, a ayudarla, atención de mis nietos porque tengo uno chiquitito(4) y mi tarde, bueno, mi tarde es mía en la cual la dedico a mis actividades en mis grupos, eh, también a realizar gimnasia porque tenemos un día a la semana en que hacemos gimnasia,(5) el monitor es enviado por la Municipalidad y dos días a la semana tenemos actividades... manuales,(6) tenemos una socia que en forma voluntaria nos enseña a hacer cosas manuales, con el fin este año nos hemos propuesto hacer una exposición, para demostrarle a la comunidad de lo que nosotros todavía somos capaces y con el ánimo de hacérselos llegar a ellas,(7) que les sirva en algún momento de sus vidas, que más te puedo decir, de que, bueno, mis enfermedades como dice el médico hay que mirar el carné y yo le digo que yo lo tengo clarito, ja, ja, son dolores que debido a la misma edad que

uno tiene, Osteoporosis, Artritis, Hipertensión y... todas esas cosas que yo creo que para un adulto mayor no son novedad,(8) pero contamos con la ayuda del Consultorio que nos ayuda mucho, nos envían enfermeras a darnos charlas sobre todos los riesgos, manera de vivir del adulto mayor, alimentación y eso lo tenemos muy en cuenta. Todo lo que yo te he dicho me ha ayudado a mantener este envejecimiento, que para mí no lo considero un envejecimiento si no, un poco más lenta para hacer mis actividades, mi manera de... a veces de reaccionar, no son las que uno tiene cuando se es joven,(9) pero envejecimiento como que me sienta postrada ¡no!, ¡no lo siento!, al contrario, me siento con mucho ánimo de poder hacer mis actividades, comunicárselas al resto de las socias lo poco y nada de lo que yo sepa,(10) así que ...creo que la palabra envejecimiento para mí todavía, ja, ja ...no me hace mella(11) y ojalá que todas las personas piensen en la misma forma porque... si, si... uno no acepta la etapa de la vida, para uno no es bueno, uno tiene que aceptarla si es otra parte de la vida y... en la cual es bonita, si nosotros la sabemos llevar es bonita,(12) no sé si con todo lo que te he dicho te ayude, eso es lo que te puedo contar.

5.4.1 Cuadro de reducción fenomenológica:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) ...el momento en que me jubilé, porque fue una cosa imprevista, me sentí un poco desmejorada, frustrada mi vida porque ...cuando me jubilaron yo estaba con toda mi capacidad para enseñar.	(1) Mi jubilación fue un hecho imprevisto que me generó sensaciones de dolor y frustración pues yo mantenía mis capacidades para trabajar.
(2) ...empecé a integrarme a grupos de adultos mayor, lo que me ha ayudado montones a sobrellevar mi vida y me ha podido...he podido reconocer de que estoy capaz todavía para enfrentar la vida, me da ánimo y unas a otras en el grupo nos ayudamos, pasamos momentos bien agradables, tanto ...evitando de conversar de nuestras enfermedades, sino cosas agradables.	(2) Comencé a integrarme a agrupaciones de adultos mayores las que me han entregado apoyo, compañía y momentos agradables, por medio de ellas he logrado reconocer mis capacidades conservadas para enfrentar la vida.
(3) además participo en un grupo Añoranza que somos dieciocho y después participo además a un grupo de apoyo a los	(3) Participar en diversas agrupaciones de la tercera edad me ayudan a recrear mi vida.

adultos mayores del consultorio externo que también son otros nueve grupos lo que esto me ayuda a distraer mi vida	
(4) la mañana se la dedico a mi hija, su casa, a ayudarla, atención de mis nietos porque tengo uno chiquitito.	(4) Por la mañana me dedico a cooperar en el trabajo del hogar y en la crianza de mis nietos.
(5) mi tarde es mía en la cual la dedico a mis actividades en mis grupos, eh, también a realizar gimnasia porque tenemos un día a la semana en que hacemos gimnasia.	(5) La tarde la destino a las actividades que realizamos en las distintas agrupaciones como por ejemplo gimnasia.
(6) y dos días a la semana tenemos actividades ...manuales.	(6) Semanalmente realizamos actividades manuales.
(7) con el fin este año nos hemos propuesto hacer una exposición, para demostrarle a la comunidad de lo que nosotros todavía somos capaces y con el ánimo de hacérselos llegar a ellas.	(7) Haremos una exposición para mostrarle a la comunidad las capacidades que aún tenemos.
(8) mis enfermedades como dice el médico hay que mirar el carné y yo le digo que yo lo tengo clarito, ja, ja, son dolores que debido a la misma edad que uno tiene, osteoporosis, artritis, hipertensión y ...todas esas cosas que yo creo que para un adulto mayor no son novedad.	(8) Las enfermedades y dolencias crónicas que padezco son las comunes y esperables de manifestarse en la tercera edad.
(9) Todo lo que yo te he dicho me ha ayudado a mantener este envejecimiento, que para mí no lo considero un envejecimiento si no, un poco más lenta para hacer mis actividades, mi manera de ...a veces de reaccionar, no son las que uno tiene cuando se es joven.	(9) Hasta el momento no considero este periodo como un envejecimiento, sólo un poco más de lentitud en mi reacción y el desarrollo de actividades.

(10) pero envejecimiento como que me sienta postrada no!, no lo siento, al contrario, me siento con mucho ánimo de poder hacer mis actividades, comunicárselas al resto de las socias lo poco y nada de lo que yo sepa.	(10) No siento el envejecimiento al contrario, siento mucho ánimo al hacer mis actividades y trato de transmitirlo al resto de las socias del grupo.
(11) ...creo que la palabra envejecimiento para mí todavía, ja, ja ...no me hace mella.	(11) La palabra envejecimiento aún no me causa daño.
(12) ojalá que todas las personas piensen en la misma forma porque ...si, si...uno no acepta la etapa de la vida, para uno no es bueno, uno tiene que aceptarla si es otra parte de la vida y ...en la cual es bonita, si nosotros la sabemos llevar es bonita.	(12) La tercera edad es una etapa más de la vida, es bonita, debemos aceptarla y saberla llevar.

5.4.2. Cuadro de convergencias:

CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
(A) (1) Mi jubilación fue un hecho imprevisto que me generó sensaciones de dolor y frustración pues yo mantenía mis capacidades para trabajar.	a) La jubilación constituye un hecho crucial que marca el proceso de envejecimiento de esta persona que le generó dolor y frustración.
(B) (2) Comencé a integrarme a agrupaciones de adultos mayores las que me han entregado apoyo, compañía y momentos agradables, por medio de ellas he logrado reconocer mis capacidades conservadas para enfrentar la vida. (3) Participar en diversas agrupaciones de la tercera	b) Pertener a diversas agrupaciones de la tercera edad, ha ayudado a la persona a vivir su envejecimiento desarrollando actividades físicas y recreativas que le generan sensaciones de bienestar y compañía, generándole el deseo de mostrar sus capacidades a la comunidad.

<p>edad me ayudan a recrear mi vida. (5) La tarde la destino a las actividades que realizamos en las distintas agrupaciones como por ejemplo gimnasia. (6) Semanalmente realizamos actividades manuales.(7) Haremos una exposición para mostrarle a la comunidad las capacidades que aún tenemos.</p>	
<p>(C) (4)Por la mañana me dedico a cooperar en el trabajo del hogar y en la crianza de mis nietos.</p>	<p>c) Una parte importante de la vida de esta mujer longeva, la constituye la crianza de sus nietos y el trabajo en el hogar.</p>
<p>(D) (8) Las enfermedades y dolencias crónicas que padezco son las comunes y esperables de manifestarse en la tercera edad.</p>	<p>d) Como parte de su envejecimiento manifiesta enfermedades crónicas, comunes y esperables a este grupo etáreo.</p>
<p>(E) (9) Hasta el momento no considero este periodo como un envejecimiento, sólo un poco más de lentitud en mi reacción y el desarrollo de actividades. (10) No siento el envejecimiento al contrario, siento mucho ánimo al hacer mis actividades y trato de transmitirlo al resto de las socias del grupo. (11) La palabra envejecimiento aún no me causa daño. (12) La tercera edad es una etapa más de la vida, es bonita, debemos aceptarla y saberla llevar.</p>	<p>e) Piensa que no vive aún el envejecimiento, que solo experimenta una mayor lentitud en el actuar en esta bonita etapa de su vida.</p>

5.4.3. Análisis idiográfico:

Las personas adultas mayores refieren que el proceso de envejecimiento lo marca la jubilación de la vida laboral, hecho trascendente que les genera dolor y sensación de frustración, paulatinamente van asumiendo y desarrollando nuevas actividades en la vida, se integran a agrupaciones de personas de la tercera edad que favorece el como viven el proceso. Esta asociación se constituye en fuente de energía, compañía, bienestar, realizan actividades

físicas, recreativas que les hacen emerger los deseos de mostrar a la comunidad las capacidades que aún conservan. De igual forma, tienen una participación activa en la crianza de los nietos y en el desarrollo de las actividades hogareñas. No obstante, los adultos mayores no sienten que experimentan un envejecimiento propiamente tal, sino que solo la evidencia de lentitud en las actividades que realizan. Aunque presentan algunas patologías crónicas las consideran eventos esperables de desarrollar en esta fase de la vida.

5.5. DISCURSO V:

(Mujer de 68 años, viuda, con Hipertensión Arterial y Obesidad; según EFAM autovalente o sana funcionalmente. Pertenece a un Grupo de la tercera edad y a una Agrupación de monitoras de turismo y recreación del adulto mayor).

Eh, lo vivo de forma natural y normal porque no... no he notado yo ningún cambio brusco en... en mi vida personal o en mi vida... en relación a mi familia, a las relaciones con mis hijos, con mis nietos, con mi marido, todo ha sido un proceso normal, ya,... así que realmente no... no he notado cambios bruscos,(1) ya,... eh, claro que sé las limitaciones que tengo, eh, sé las limitaciones que tengo digo, porque... por ejemplo ya... no... no hago las cosas como antes en forma rápida, acelerada,... ¡no!, me lo tomo todo con más calma, ya no bajo ni subo corriendo una escalera por ejemplo, ya no camino cuadas de cuadas de cuadas como cuando era más joven, camino ¡sí! bastante, pero ya no... no tan apurada,(2) como... todo me lo tomo realmente con más calma, eh, mi salud la considero buena,(3) las relaciones con mi marido son buenas, incluyendo la parte sexual igual, no ha cambiado nada,(4) todo,... así que igual que antes realmente, yo no he notado cambios bruscos ni grandes cambios,(5) si me he dedicado a otras cosas que antes no hacía por ejemplo, una vez que mis hijos se casaron, se fueron del hogar, eh... empecé a dedicarme a otras actividades, ya haciendo cursos por ejemplo de chocolatería artesanal, después haciendo esos chocolates, vendiéndolos eh... con clientes en las grandes tiendas, que le vendía a las niñas que trabajan ahí o los jóvenes que siempre me compran, después voy a cobrarle, me entretengo en eso, (6) después aprendí a hacer... el trabajo en perlas, aprendí a... hice un curso en... de fantasía en perlas, tejiendo collares de distintas formas y tamaños, muy bonitos,(7) igual hacía y los vendía, después se hizo muy masivo porque muchas hicieron el mismo curso entonces era mucho lo que se vendía en las calles, también dejé de hacer collares y de vender, pero hice bastante, me entretuve harto tiempo, después ingresé a agrupaciones de adultos mayores, por ejemplo a las monitoras de turismo y recreación del adulto mayor, después ingresé a una agrupación de adultos mayores, y con esta misma agrupación trabajamos con el Consultorio de Avenida Francia, entonces nos dedicamos a distintas actividades,(8) ya, tenemos ahí mismo en la agrupación monitoras que van a hacer... eh... van a enseñar a hacer diferentes cosa en las que yo también participo, aprendo y trabajo, a presentar exposiciones, eh, hacemos gimnasia, eh también vamos a hacer presentación de gimnasia,(9) o sea cierres de curso todos los años, que se hacen actividades diferentes, recreativas,... o sea ese es mi mundo ahora, ya... no estoy en la casa ociosa, sentada, viendo novelas, viendo tele,... me gusta la tele, pero no soy de las que está toda una tarde sentada viendo telenovelas ¡no!, salgo, salgo, voy, tengo reuniones en

distintos lugares y voy a esas reuniones,(10) viajo igual porque voy a ver a mis hijos que viven todos lejos de Valdivia,(11) viven bastante lejos, y yo voy, y voy en bus, no voy en avión porque me encanta viajar en bus, me gusta el recorrido y aunque lo haga una y otra vez, siempre hay algo novedoso en el paisaje que uno va mirando, se conoce gente, se conversa, en fin y siempre sirve, a veces personas que... conversar con alguien contar sus cosas, tengo paciencia, escucho, doy un consejo si lo puedo dar en fin, me entretengo.

Eh, actualmente me siento bien, ¡bien!, me siento bien, una mujer realizada, formé un hogar, estoy casada hace cuarenta y tres años, eh, tengo tres hijos, los tres profesionales, tienen sus propias familias, sus propios hijos, tengo cinco nietos entonces ¡estoy feliz!, pienso que... lo que tenía que hacer en mi vida lo hice, y pienso que lo hice bien, ¡no perfecto! porque no hay perfección pero si encuentro que lo hice bien y estoy contenta con lo que he hecho,(12) y siempre los estoy yendo a visitar, cuando ellos no pueden porque trabajan, porque tienen niños chicos, ¡no es lo mismo! yo tengo más tiempo, así que entonces voy, los veo y los visito, y no tengo problemas con ninguno de ellos, me entiendo bien con ellos, soy más bien amiga de mis hijas, de mi hijo, así que me siento contenta, me siento bien, me siento realizada,(13) pienso que... mi salud es buena igual ahora, eh tengo una... algo que... pienso que algo que me podría haber causado pena en esta vida es la muerte de mi familia por ejemplo, yo pertenezco a una familia de cinco personas, falleció mi padre primero, joven, después falleció uno de mis hermanos en un accidente, después falleció mi otro hermano, después falleció mi madre y yo fui la única que quedé, bueno, ¡tenía que quedar alguien pa' contar el cuento!, así que esa fue una de las penas en mi vida porque, bueno, se deshizo la familia, se fueron todos, todos se murieron, me quedé sola en esa parte pero yo formé mi propia familia y... eso ya... aminora un poco cualquier otra pena, y los muertos no están muertos si uno los recuerda, los visita, así que ahí estamos, estoy bien, me siento realmente bien, me siento que tengo energía suficiente para trabajar, para trabajar con personas que la necesiten a uno, si tengo que enseñar algo tengo paciencia con las personas, (14) porque pienso que... realmente las persona maduras ya, adultas ya, tienen paciencia por los adultos mayores, la juventud lamentablemente, no tiene paciencia con los adultos mayores, porque uno lo ve en el centro, en las calles, en los microbuses no... no, hay el suficiente respeto para un adulto mayor porque si, si un microbús va lleno jamás se para un joven a darle el asiento a un anciano o a una señora de edad ni... para ayudarlo a atravesar una calle, o para acomodarse si va esa persona y lleva paquetes siquiera decirle lo ayudo, ¡no! realmente somos muy descorteses y no hay paciencia tampoco, también en las casa pasa también, donde personas que... de bastante edad, lo he visto yo, personas de más de setenta años, setenta y cinco, setenta y ocho, tienen que hacerse cargo de los nietos porque los hijos trabajan, considero yo que eso es un abuso que hacen las hijas, los hijos, con los padres y las madres, que trabaja la mujer, trabaja el marido y dejan a la abuela en la casa con los niños a su cargo, considero yo que es mucho porque esa persona ya no tiene edad para trabajar tanto, porque en una casa es harto el trabajo que se tiene, entonces como que ella ya cumplió con esa etapa de la vida, encuentro que es un abuso que la tengan ahí en la casa sin ni siquiera que tenga la posibilidad de salir porque tiene que cuidar a los nietos, entonces eso tratamos nosotras de que no suceda, integramos a personas así y que dejen la responsabilidad de los nietos y que se haga cargo la mamá de los hijos, como lo hizo ella pero lamentablemente, se ve mucho.

5.5.1. Cuadro de reducción fenomenológica:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) lo vivo de forma natural y normal porque no ...no he notado yo ningún cambio brusco en ...en mi vida personal o en mi vida ...en relación a mi familia, a las relaciones con mis hijos, con mis nietos, con mi marido, todo ha sido un proceso normal, ya, ...a si que realmente no ...no he notado cambios bruscos.	(1) Lo vivo en forma natural y normal, no he notado cambios en mi vida personal ni en las relaciones familiares.
(2) eh, claro que sé las limitaciones que tengo, eh, sé las limitaciones que tengo digo, porque ...por ejemplo ya ...no...no hago las cosas como antes en forma rápida, acelerada, ...no!, me lo tomo todo con más calma, ya no bajo ni subo corriendo una escalera por ejemplo, ya no camino cuadradas de cuadradas de cuadradas como cuando era más joven, camino si! bastante, pero ya no ...no tan apurada.	(2) Sé las limitaciones que tengo, ya no realizo las actividades con la misma rapidez que antes, tomo las cosas con más calma.
(3) eh, mi salud la considero buena.	(3) Mi salud la considero buena.
(4) las relaciones con mi marido son buenas, incluyendo la parte sexual igual, no ha cambiado nada.	(4) Mantengo buenas relaciones con mi esposo, incluso en la parte sexual.
(5) ...a si que igual que antes realmente, yo no he notado cambios bruscos ni grandes cambios.	(5) Igual que antes, no he notado cambios.
(6) si me he dedicado a otras cosas que antes no hacía, por ejemplo, una vez que mis hijos se casaron, se fueron del hogar,	(6) Me he dedicado a otras actividades como seguir cursos de chocolatería artesanal.

<p>eh...empecé a dedicarme a otras actividades, ya, haciendo cursos por ejemplo de chocolatería artesanal, después haciendo esos chocolates, vendiéndolos eh...con clientes en las grandes tiendas, que le vendía a las niñas que trabajan ahí o los jóvenes que siempre me compran, después voy a cobrarle, me entretengo en eso,</p>	
<p>(7) después aprendí a hacer ...el trabajo en perlas, aprendí a...hice un curso en ...de fantasía en perlas, tejiendo collares de distintas formas y tamaños, muy bonitos</p>	<p>(7) También realicé un curso de fantasía en perlas.</p>
<p>(8) después ingresé a agrupaciones de adultos mayores, por ejemplo a las monitoras de turismo y recreación del adulto mayor, después ingresé a una agrupación de adultos mayores de la población Perú, de la cual soy secretaria y esta misma agrupación trabajamos con el Consultorio de Avenida Francia, entonces nos dedicamos a distintas actividades.</p>	<p>(8) Ingresé a diversas agrupaciones de adultos mayores en las que realizo variadas actividades.</p>
<p>(9) eh ...van a enseñar a hacer diferentes cosa en las que yo también participo, aprendo y trabajo, a presentar exposiciones, eh, hacemos gimnasia, eh también vamos a hacer presentación de gimnasia.</p>	<p>(9) Participo y aprendo diferentes cosas, realizamos gimnasia y exposiciones.</p>
<p>(10) o sea ese es mi mundo ahora, ya ...no estoy en la casa ociosa, sentada, viendo novelas, viendo tele, ...me gusta la tele, pero no soy de las que está toda una tarde sentada viendo telenovelas no!, salgo!, salgo, voy, tengo reuniones en distintos lugares y voy a esas reuniones.</p>	<p>(10) Ese es mi mundo ahora, salgo, participo en reuniones, ya no estoy en la casa desocupada o mirando televisión.</p>

(11) viajo igual porque voy a ver a mis hijos que viven todos lejos de Valdivia.	(11) Viajo a visitar a mis hijos.
(12) actualmente me siento bien!, bien, me siento bien, una mujer realizada, formé un hogar, estoy casada hace cuarenta y tres años, eh, tengo tres hijos, los tres profesionales, tienen sus propias familias, sus propios hijos, tengo cinco nietos entonces estoy feliz!, pienso que ...lo que tenía que hacer en mi vida lo hice, y pienso que lo hice bien, no perfecto porque no hay perfección pero si encuentro que lo hice bien y estoy contenta con lo que he hecho.	(12) Actualmente me siento bien, una mujer realizada con su matrimonio, hogar y familia, pienso que lo que tenía que hacer en mi vida lo hice, y lo hice bien.
(13) así que me siento contenta, me siento bien, me siento realizada.	(13) Me siento bien, contenta y realizada.
(14) estoy bien me siento realmente bien, me siento que tengo energía suficiente para trabajar, para trabajar con personas que lo necesiten a uno, si tengo que enseñar algo tengo paciencia con las personas.	(14) Me siento realmente bien, con energía suficiente para trabajar con personas que me necesiten.

5.5.2. Cuadro de convergencias:

CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
(A) (1) Lo vivo en forma natural y normal, no he notado cambios en mi vida personal ni en las relaciones familiares. (3) Mi salud la considero buena. (4) Mantengo buenas relaciones con mi esposo, incluso en la parte sexual. (5) Igual que antes, no he notado cambios.	a) Ha vivido el envejecimiento en forma normal y natural sin evidenciar cambios, considera que su salud es buena, que mantiene una buena relación de pareja y experimenta satisfacción con su vida sexual.

<p>(B) (2) Sé las limitaciones que tengo, ya no realizo las actividades con la misma rapidez que antes, tomo las cosas con más calma.</p>	<p>b) Vive su envejecimiento reconociendo y asumiendo sus limitaciones, las que se traducen en menor rapidez para realizar las actividades diarias.</p>
<p>(C) (6) Me he dedicado a otras actividades como seguir cursos de chocolatería artesanal. (7) También realicé un curso de fantasía en perlas. (8) Ingresé a diversas agrupaciones de adultos mayores en las que realizo variadas actividades. (9) Participo y aprendo diferentes cosas, realizamos gimnasia y exposiciones. (11) Viajo a visitar a mis hijos.</p>	<p>c) Integra a su vida actual diversas actividades físicas y de esparcimiento, las que se relacionan principalmente, con su participación en agrupaciones de adultos mayores.</p>
<p>(D) (10) Ese es mi mundo ahora, salgo, participo en reuniones, ya no estoy en la casa desocupada o mirando televisión.</p>	<p>d) Su tiempo lo destina a participar de diversas reuniones.</p>
<p>(E) (12) Actualmente me siento bien, una mujer realizada con su matrimonio, hogar y familia, pienso que lo que tenía que hacer en mi vida lo hice, y lo hice bien. (13) Me siento bien, contenta y realizada. (14)) Me siento realmente bien, con energía suficiente para trabajar con personas que me necesiten.</p>	<p>e) Vive su envejecimiento experimentando sensaciones de realización, bienestar y felicidad por los logros alcanzados.</p>

5.5.3. Análisis Idiográfico:

Las personas adultas mayores viven su envejecimiento como un proceso normal sin haber evidenciado grandes cambios en sus actividades de la vida diaria, se sienten saludables, disfrutan de la relación con su pareja, experimentan sentimientos de realización, bienestar y felicidad por los logros alcanzados.

Actualmente, destinan e integran a su vida diversas actividades físicas y de esparcimiento, participando en agrupaciones de personas de la tercera edad. Disfrutan en sus frecuentes viajes del cariño, la compañía de sus hijos y la de cada uno de los miembros de sus respectivas familias. Como parte del proceso de envejecer reconocen ciertas limitaciones que se traducen principalmente, en una mayor lentitud para reaccionar, desarrollar y ejecutar diferentes actividades.

5.6. DISCURSO VI:

(Hombre de 72 años, casado, con Hipertensión Arterial y Obesidad; según EFAM autovalente o sano funcionalmente. Participa en la Junta de Vecinos de su población y de un Club de Ajedrez de la ciudad)

Lo vivo muy bien, ¡muy bien!... eh de repente me encuentro como un viejo de cincuenta años, ... (risas), ¡me siento re bien yo!, no he tenido problemas de salud gracias a Dios,(1) eh... yo creo que influyó en mi estado físico en la que fui ... fui deportista, fui ciclista cuando joven, cinco años veces... o sea cinco veces campeón de Chile, dos veces seleccionado chileno, en esos tiempos claro... eh..., (2) bueno mi actividad soy Óptico, Óptico y no ejerzo como Óptico, soy fotógrafo, eso sí... que... ese es mi trabajo, la fotografía, en eso trabajo, fotografía de... actividades... eh... sociales, cumpleaños, matrimonios, en los colegios, esa es mi actividad principal, la fotografía... (3) y... a esta edad, eh me siento bien, bien... ¡muy bien!, ¡muy bien!, como le decía tengo a veces... un... como que me canso mucho, un poco, pero yo creo que es un problema de... de la “pila”(risas)... de la pila de años... (risas), (4) ¡no!, yo creo que estoy bien, ¡muy bien!, no tengo ningún problema gracias a Dios, (5) si,... han habido cambios me imagino que sí po’, pero no lo... no lo he notado, no, (6) eh... mi vida ha sido siempre como una continuación de... no puedo decir que a los cincuenta me pasó esto, a los sesenta esto otro, ¡no!, mi vida ha sido siempre igual, sigo siendo... deportista en alguna manera, o sea ya no soy... ya no estoy como para ser campeón, pero soy deportista... camino mucho, juego ajedrez, y eso, juego hartito, me entretengo, esa es casi mi actividad y... la fotografía que me tiene eh... ando en bicicleta también, (7) eh... no sé, estoy bien, si claro, si no... como le digo... yo soy re’ fome porque no soy como esos viejos achacosos que andan contando que le duele aquí, que le duele allá... (risas), no gracias a Dios no me duele nada, no me duele nada, me siento bien físicamente, incluso... ni siquiera tengo problemas a la próstata, que es la enfermedad que debería tener yo ya, pero no, ni eso... (8) y eso... a ver, que más le puedo contar... eh... me siento bien, con mi familia bien, bien, yo tengo un primer matrimonio, eh... la relación con mis hijos es buena, ellos no están en Valdivia pero nos estamos visitando, nos llamamos, estamos llamando por teléfono... es una relación bien agradable, (9) bien... bien normal digamos, y con mi familia de aquí también, mi familia de aquí... eh... compartimos muchas cosas, actividades... jugamos al naípe de repente, nos juntamos con las otras personas... vecinas a jugar naípe, (10) eh... sacar fotos... sacando fotos, y así, me siento activo, si, es decir, hago todo lo que tengo que hacer... eh... no pienso que... esto no lo voy a hacer porque me va a doler algo, ¡no! si hay que hacerlo lo hago, si es cierto que a veces no con la misma energía que antes no más, pero es como normal, pero lo que tengo que hacer lo hago, si

es que... que se yo... hay que caminar diez kilómetros, lo hago, no me preocupa,(11) y así como le digo... la vida como que... ha continuado siempre, eh, ha sido como normal siempre, con mis actividades, nunca he parado de hacer actividades, nunca he parado de hacer lo que tengo que hacer.. eh... y lo que hago lo hago bien, ¡lo hago bien!, ¡sí!, no tengo ningún problema, ningún achaque, ninguna cosa...(12)(risas), ahora por ejemplo a fin de año, estoy trabajando con los colegios, tomando fotos, eh... tengo una buena relación con la gente que me comunico, con los alumnos en este caso, me dicen “tata”, los alumnos me dicen ¡tata!, tengo una buena relación con las personas(13) y si... puedo ayudar, ayudo a todo el que se ponga por delante, el que vea yo que tenga algún apuro... mientras no sea económico... (risas), mientras no sea económico cualquier cosa, algún consejo, alguna cosa lo hago... y lo hago con cariño, aunque sean personas que no conozco. Así pues ... ¡ve que soy fome! no le puedo decir que me duele aquí, que me duele allá, que el colesterol, ¡no tengo ninguna de esas payasadas!, estoy bien po’(14).

5.6.1 Cuadro de reducción fenomenológica:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) Lo vivo muy bien, muy bien! ...eh de repente me encuentro como un viejo de cincuenta años, ...(risas), me siento re bien yo!, no he tenido problemas de salud, gracias a Dios.	(1) Vivo muy bien mi envejecimiento, incluso en ocasiones, me siento más joven, gracias a Dios no he tenido problemas de salud.
(2) yo creo que influyó en mi estado físico en la que fui ... fui deportista, fui ciclista cuando joven, cinco años veces ...o sea cinco veces campeón de Chile, dos veces seleccionado chileno, en esos tiempos claro...eh...	(2) Creo me ayudó bastante la actividad física que realizaba cuando era más joven, en esos tiempos yo era ciclista.
(3) soy fotógrafo, eso sí...que...ese es mi trabajo, la fotografía, en eso trabajo, fotografía de ...actividades...eh...sociales, cumpleaños, matrimonios, en los colegios, esa es mi actividad principal, la fotografía ...	(3) Soy fotógrafo, saco fotografías en diversas actividades y en eso me desempeño actualmente.

<p>(4) a esta edad, eh me siento bien, bien...muy bien!, muy bien!, como le decía tengo a veces...un... como que me canso mucho, un poco, pero yo creo que es un problema de...de la “pila”(risas)...de la pila de años...(risas)</p>	<p>(4) A esta edad me siento muy bien, claro que a veces me canso, eso es propio de la edad.</p>
<p>(5) yo creo que estoy bien, muy bien!, no tengo ningún problema gracias a Dios.</p>	<p>(5) Yo creo que estoy muy bien, no tengo ningún problema, gracias a Dios.</p>
<p>(6) si... han habido cambios me imagino que sí po’, pero no lo...no lo he notado, no.</p>	<p>(6) Me imagino que han habido cambios, pero no los he notado.</p>
<p>(7) mi vida ha sido siempre como una continuación de ...no puedo decir que a los cincuenta me pasó esto, a los sesenta esto otro , no!, mi vida ha sido siempre igual, sigo siendo ...deportista en alguna manera, o sea ya no soy... ya no estoy como para ser campeón, pero soy deportista... camino mucho, juego ajedrez, y eso juego hartito, me entretengo, esa es casi mi actividad y ...la fotografía, que me tiene eh...ando en bicicleta también.</p>	<p>(7) Mi vida ha sido siempre una continuación, sigue igual, en alguna forma sigo siendo deportista, camino, ando en bicicleta, juego ajedrez y saco fotografías. En eso me entretengo, esas son mis actividades.</p>
<p>(8) yo soy re’ fome por que no soy como esos viejos achacosos que andan contando que le duele aquí, que le duele allá...(risas), no gracias a Dios no me duele nada, no me duele nada, me siento bien físicamente, incluso ...ni siquiera tengo problemas a la próstata, que es la enfermedad que debería tener yo ya, pero no, ni eso...</p>	<p>(8) No soy un “viejo achacoso”, gracias a Dios no me duele nada y me siento bien físicamente.</p>
<p>(9) me siento bien, con mi familia bien, bien, yo tengo un primer matrimonio, eh...la</p>	<p>(9) Me siento bien, la relación con mi familia y mis hijos es buena aunque no</p>

<p>relación con mis hijos es buena, ellos no están en Valdivia pero nos estamos visitando, nos llamamos estamos llamando por teléfono, ...es una relación bien agradable.</p>	<p>están en la ciudad nos comunicamos constantemente, es una relación agradable.</p>
<p>(10) mi familia de aquí ...eh...compartimos muchas cosas, actividades...jugamos al naípe de repente, nos juntamos con las otras personas...vecinas a jugar naípe.</p>	<p>(10) Con mi familia de acá compartimos muchas actividades, incluso nos juntamos con vecinas a jugar naípe.</p>
<p>(11) me siento activo, si, es decir, hago todo lo que tengo que hacer...eh...no pienso que...esto no lo voy a hacer porque me va a doler algo, no! si hay que hacerlo lo hago, si es cierto que a veces no con la misma energía que antes no más, pero es como normal, pero lo que tengo que hacer lo hago, si es que ...que se yo...hay que caminar diez kilómetros, lo hago, no me preocupa.</p>	<p>(11) Yo me siento activo, hago todo lo que tengo que hacer a veces, no con la misma energía de antes pero es como normal y lo que tengo que hacer lo hago.</p>
<p>(12) la vida como que...ha continuado siempre!, eh, ha sido como normal siempre, con mis actividades nunca he parado de hacer actividades, nunca he parado de hacer lo que tengo que hacer..eh...y lo que hago lo hago bien, lo hago bien!, si!, no tengo ningún problema, ningún achaque, ninguna cosa...</p>	<p>(12) Mi vida ha continuado, ha sido siempre normal, nunca he dejado de hacer actividades, lo que hago lo hago bien, no tengo ningún problema.</p>
<p>(13) tengo una buena relación con la gente que me comunico, con los alumnos en este caso, me dicen “tata”, los alumnos me dicen tata!, tengo una buena relación con las personas.</p>	<p>(13) Tengo una buena relación con la gente que me comunico.</p>

<p>(14) ve que soy fome! no le puedo decir que me duele aquí, que me duele allá, que el colesterol, no tengo ninguna de esa payasadas!, estoy bien po'.</p>	<p>(14) No puedo decir que tengo dolores, no tengo ninguna enfermedad, estoy bien.</p>
---	--

5.6.2. Cuadro de convergencias:

<p>CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO</p>	<p>UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS</p>
<p>(A) (1) Yo vivo muy bien mi envejecimiento, incluso, en ocasiones, me siento más joven y gracias a Dios no he tenido problemas de salud. (4)A esta edad me siento muy bien, claro que a veces me canso pero es algo propio de la edad. (5) Yo creo que estoy muy bien, no tengo ningún problema gracias a Dios. (8)Yo no soy un “viejo achacoso”, gracias a Dios no me duele nada y me siento bien físicamente. (14)No le puedo decir que tengo dolores, no tengo ninguna enfermedad, yo estoy bien.</p>	<p>(a) El adulto mayor ha vivido su proceso de envejecimiento sin dolencias ni malestares físicos; se siente bien aunque a veces, se cansa en el desarrollo de sus actividades producto de la edad, incluso en ocasiones, se siente más jovial.</p>
<p>(B) (2) Creo que me ayudó bastante la actividad física que yo realizaba cuando era más joven, porque en esos tiempos yo era ciclista. (3)Yo soy fotógrafo, saco fotografías en diversas actividades y en eso me desempeño actualmente. (6)Me imagino que han habido cambios, pero no los he notado. (7)Mi vida ha sido siempre una continuación, sigue igual, en alguna forma sigo siendo deportista, camino, ando en bicicleta, juego ajedrez y saco fotografías. En eso me entretengo y esas son mis actividades. (11)Yo me</p>	<p>(b) El adulto mayor destaca el valor de una vida activa que ha mantenido hasta la fecha, sólo experimenta actualmente, disminución de la fuerza, de la energía, mantiene la calidad de sus actividades habituales y no percibe cambios ni alteraciones en el orden biológico, psicológico o social.</p>

<p>siento activo, hago todas las cosas que tengo que hacer, claro que a veces no con la misma energía que antes, pero es como normal, pero lo que tengo que hacer lo hago. (12)Mi vida ha continuado, ha sido siempre normal, nunca he parado de hacer actividades y lo que hago lo hago bien, no tengo ningún problema.</p>	
<p>(C) (9)Yo me siento bien, la relación con mi familia y mis hijos es buena aunque no están en la ciudad, pero nos comunicamos constantemente, es una relación bien agradable. (10)Con mi familia de acá compartimos muchas actividades, incluso nos juntamos con vecinas a jugar naípe. (13) Tengo una buena relación con la gente que me comunico, por ejemplo con los alumnos de los colegios.</p>	<p>(c) El adulto mayor establece y mantiene buenas relaciones interpersonales en el ámbito personal, familiar, social y laboral.</p>

5.6.3. Análisis idiográfico:

Los hombres adultos mayores con una vida permanentemente activa, viven el proceso de envejecer sin experimentar dolencias ni malestar físico. Desarrollan a la fecha, diversas actividades laborales, familiares y de recreación, sin evidenciar cambios ni modificaciones a su estilo de vida por la edad cronológica que tienen. Consideran que su nivel de salud es bueno, mantienen una vida activa, económicamente productiva, presentan mayor lentitud y cansancio en la ejecución de ciertas actividades, aspecto que no se constituye en un factor limitante para disfrutar de su vida y experimentar sensaciones de bienestar.

5.7. DISCURSO VII:

(Hombre de 74 años, casado, con Hipertensión Arterial y Diabetes Mellitus tipo II; según EFAM autovalente con riesgo de perder la funcionalidad. Participa en la Junta de Vecinos de su población)

Eh uno se siente más viejo ya se nota porque ya no se puede hacer cualquier trabajo,(1) así... eh, hay ciertas cosas que puedo hacer todavía... eh... lo último que... los últimos años que trabajaba hacía... ha sido en estructuras metálicas, entonces eso... eso me ha favorecido algo porque es un poco más lento pa' trabajar, se hace una selección de las cosas y se va viendo como van... como está la persona, por lo general son... trabajos donde se está parado no más, golpeando fierros, enderezándolos, doblándolos y... soldar, soldar fierros también, eso era lo que yo hacía y bueno ya hace varios años que dejé de trabajar, o sea... trabajar bajo la tutela de una empresa que sé yo, yo trabajaba... después trabajé aquí en la casa no más,(2) pero a ver... año '88 jubilé, por incapacidad física eso sí, no por edad, por incapacidad física, estuve quebrado, la pierna izquierda todo esto (indica pierna y brazo izquierdo) y después harán... ¿cuántos años?... a ver... estamos en el 2004, ¡sí! harán dos años atrás más o menos que dejé ya... ya no me dio el cuero ya de hacer cosas, cositas chicas hago todavía, voy al taller ahí pa' entretenerme, pa' pasar el tiempo(3) y... en comparación con... cuando yo tenía veinte o treinta años con los que tengo ahora..., lo que pasé esos años, bueno, hoy día estoy más libre de esas cosas y me siento tranquilo, estoy mejor, veo que los... he... como le dijera... eh encuentro que estoy bien ah,(4) sobretodo también que tuve que recapacitar sobre lo que era la enfermedad que tenía yo, Diabetes, Hipertensión, que esa custión si yo no la... no la curo... curarla no, pero mantenerme bien, no duro dos, tres años y me da el patatús y me voy pal' otro lado, porque toda mi familia ha sido así,(5) fueron... hemos sido medios soberbios, la raza, ha tocado un poco de indio... (risas), pero esa es la custión que ...“a mí no me hace nada” eso decían los otros hermanos, eso siempre lo escuché y... total que murieron más jóvenes que mí, más jóvenes, eran más jóvenes que mí todavía, los mayores también murieron y esas cosa así, y aquí estoy... bien, viendo todo esas cosas que me sucedieron, ver pasar, tuve que ver yo, ver que te conviene a ti po', como dicen... “qué te conviene, allá o acá po'”, tuve que hacerlo así po', para vivir privarme de algo, que eran estas custiones que... de las comilonas y el trago,(6) ahora... no hace mucho me pasó un caso, celebrando el cumpleaños de mi mujer con unas cuantas señoras por ahí, comí mucho esa noche y después trago... llegué al Hospital mal, mal, mal, por eso con mayor razón estoy “chantao” de eso, chantao de cosas... de no comer mucho y muchas cosas que... me prohibieron cuando uno va la nutricionista, ¡claro! le prohíben todas estas custiones, aquí y allá, por eso a veces le da rabia a uno porque es mucho lo que le prohíben, pero uno después tiene que darse cuenta que... pasarle algo mejor pa' que claro... ¡hay razón de esto! si esta custión prohíben porque tiene que ser así, hace mal, hace mal, mucho, porque poca cosa no, puede pasar,(7) mm... y con todo en mi vida... sí, más o menos, porque a veces cuando uno se propone algo en esta vida, a veces la suerte no lo acompaña, yo tenía muy buenas ideas con los hijos, que hubiesen llegado a nivel superior, todos no llegaron, llegaron dos no más,(8) el mayor no pudo, se casó muy temprano también, no, no muy temprano, pero estaba estudiando todavía y el menor no bueno... de los hombres y una mujer alcanzó a nivel superior y un hombre, pero el hombre cuando no ... cuando no alcanzan a hacer su tesis se entusiasman por la plata y se olvidan de hacer la tesis, ¡lo mismo que hace

usted ahora!, se largan a trabajar y los pesos y después no hacen la tesis, pierde todo así que eso no sé si tendrá prioridades algún día, no sé, pero tiene que pagar sus cuentas todavía y con mi mujer sí... lo pasamos bien, distinto cuando éramos jóvenes, las cosas han cambiado bueno... las cosa que de vivir juntos, de marido y mujer muchas veces, hay problemas a veces... problemas conyugales que vienen por cosas familiares, eso pasa siempre en todas estas custiones pero después ya se arreglan, pero estamos bien ahora, lo pasamos bien, nos dedicamos entre nosotros no más, los dos que vivimos aquí, los hijos viven aparte, los cuatro, así que no hay problemas,(9) yo lo que temía era que los años cuando uno ya está, como siempre lo vi yo, cuando era más muchacho, cabro, uno veía a los viejos antes, que se casaban gente joven y después los viejos tenían que asumir todas las responsabilidades de los hijos y eso es pesá la custión, que no vivir tranquilo, preocupado de aquí, de allá, que las cosas marchen bien también entonces, eso es preocuparse mucho así que eso ya... gracias a Dios ya no lo está pasando ya, estamos... en ese aspecto ¡estamos bien!,(10) y así po' toda la familia, bueno a mí mis padres no me enseñaron esta custión, yo me crié aparte de mi familia, con padres que me criaron... una tía prácticamente, yo nunca le dije tía, le decía madre no más porque nunca lo supe, hasta la edad que... uno hacía su servicio militar y sacaba sus documentos entonces ahí vine a saber todas esas custiones y son golpes que... uno en la vida recibe, yo era muy muchacho, hoy día un cabro de quince años ya es un hombre, hoy día, son dieciocho años que... como está la ley ya son hombres, antes no po'era a los veintiún eran hombres, era más difícil la crianza, pero hoy... yo... no sé, no me he preocupado, ni me he dado cuando he estado viejo, cuando he tenido sesenta, setenta y cuatro años, preocupado de hacer esto, esto otro, eh... no malgastar los pesos porque no alcanza tampoco, no vamos a estar aquí como patrones, mandando a hacer trabajos y... todavía los puedo hacer po', entonces no me he preocupado de eso de decir... ¡pucha que estoy viejo!, ¡pucha que llegué!, ¿no? ni me preocupé,(11) pero sí le digo que alguna vez, en las noches, una noche cuando uno no tiene que pensar, una noche pensé cuando a uno le llegará sabiendo... ¿cuándo le llegará la muerte? y en ese aspecto me vi, pero son... tiempos no más, no es de todos los días ni cada quince días ni todos los meses, bueno, uno sabe cuando le llega esto... a ver, no sé como se puede decir... un malestar puede ser de la mente, porqué nos, porqué nos extraviamos en pensar en eso, nada de lo que hacemos cotidianamente,... esas cosas la he temido y cuando pensé eso una noche que me pasó eso, lo temí, y me dio miedo, el ir más allá, se ve el más allá de repente, o sea uno se imagina, o sea ¡pucha! son cosas de segundos y a uno le da miedo y entonces uno pide algo,... ¡por favor no!, ¡todavía no!, quizás como será eso, debe ser terrible eso, cuando ya no hay respiración ya no hay nada,(12) pero ahora estoy bien, me siento bien, no hay nada de eso, como le digo son cosas que de repente llegan esas cosas, pensamientos fuera de lo común, fuera de lo que uno está haciendo porque yo siempre me he preocupado de tener movimientos en la vida, no estar eh... porque nunca estuve... como se llama esa palabra... ser cómodo, como de irme a echar, de irme a acostar, hacer siesta, ¡no!, reacio a eso,(13) fui hartito trasnochador sí, me gustaba trasnochar, cuando tuve dieciocho años hasta como los treinta o treinta y un año, .. allá tocó esa época, mi juventud, era de trasnochar, pasar no más, y después de ahí muchas veces llegaba a mi casa a las siete y media de la mañana y ahí a trabajar, así no más sin dormir y allá en tiempo de verano como a las cuatro cinco de la tarde, cuando estaba solo... a cabezazos y ahí me echaba agüita, y en ese tiempo me tocó trabajar en un negocio, y después, no le vi ningún porvenir a eso así que obligado a aprender oficio como soldador y de ahí me vine a Valdivia y como tres años aprendiendo soldadura y me vine pa' acá, ahí estaba

el apogeo en esos años,... sesenta y dos más o menos, estaban haciendo barcos pesqueros aquí y necesitaban en todas partes soldadores, después trabajé como quince o dieciséis años en una empresa y quebró, en la época de... ¡y se quebró! Después, estuve trabajando en el mínimo, en la limpieza y después, pillé pega en otra empresa y de ahí jubilé y ahí estaba en la Marina Mercante entonces un contador que había allá que mucho trabajo había en la contabilidad y nos hizo pasar a todos a las AFP porque era más fácil llevar la contabilidad y los descuentos, en esos tiempos los de la Marina Mercante teníamos derecho a jubilar ... cuantos años... a unos sesenta años, estábamos listos ya y se echó toda la custión abajo y de ahí en un par de años tuve buena plata y pensándolo bien después.. voy a jubilar con una buena jubilación como catorce UF, y después a ver... ah... yo viendo todo esto de los negocios que se hacían antes y las platas que uno mueve y quedan para las “Cajas” se llamaban, Cajas de Previsión y vi... y ya... treinta melones habían y retiré diez millones, los saqué y los quise invertir, trabajarlos y anduvo mal el negocio, se me fue la plata po’ y por eso bajó la pensión también, quedé con menos, y bueno, a ver... aquí bueno, poca actividad, como le digo, voy atrás al taller, hoy día no recibo trabajo yo sinó que le ayudo a un hijo, mi hijo trabaja en eso, todas esas cosas, yo le ayudo en cositas chicas para avanzar en algo, por ahí me gano los porotos también... (risas)(14), y así po’ no tengo... como se puede decir... como se llama esta palabra... no tengo quejas o problemas con los hijos, no tengo, porque eso me lo temía yo, por eso fue mi afán de que estudiaran... (15) a uno primero, al primero, bueno no sabía yo como eran las cosas... y no tuve yo, no le di gran apoyo pero el tampoco insinuó en las cosas que habían que hacer, después el segundo, hizo las cosas a su manera, hizo el servicio militar y después dio la prueba, entonces eso le ayudó bastante, con un oficial conversaron bastante y le dijo que estudiara y sacó algo pero no ingresó de nuevo al Regimiento, claro, pero hoy día estoy feliz, hoy día como un año, como otro, como un año anterior me encuentro feliz porque mis hijos están por lo menos mejor que yo que empecé, o sea no ser mandao, que hace esto, esto otro, a mí me calló mal todo eso en la vida, ser mandao y ¿qué? ¡si yo no tenía que hacer otra cosa!, ser mandao no más, pero es... como se llama... amarga mucho esa custión... como quien dice a patás lo andan trayendo a uno, no como algún día usted tiene algo... ¡pucha!... tiene como defenderse, tiene su profesión de donde la sacó, pero cuando uno empieza desde abajo siempre va a ser mandao toda la vida y eso yo no fui... fui reacio a eso, reacio, por eso que estoy feliz por mis hijos,(16) por eso que allá tuve mis primeras experiencias cuando empecé a trabajar en soldadura y tuve el honor de urbanizarme y entré a un sindicato, ahí fui muy conocido, entonces tenía relaciones por aquí y por allá y pude hacerlo y después me vine y después me vine aquí y me vino un pensamiento, un algo me dijo... ¡“no te metas en esto, deja esto”! y gracias a Dios no seguí en eso, políticamente, porque siempre pertencí a un partido y hasta la fecha sigo igual, así... que me considero que estoy bien yo, estuve en el deporte, hice... unos diez años hice deporte, estuve deportando y... he tenido... como se llama... tuve accidentes del trabajo, dos muy grandes, explotó un tambor y se destapó y eso me pegó aquí... (indica su brazo izquierdo) sino me tapo me da en la cara y chao, no estuviéramos conversando en este tiempo y el otro en la pierna... recibí un golpe en la pierna y me cortó el tendón aquí... (indica el talón izquierdo), no pude afirmar el pie y me enyesaron al tiro y ¡el doctor más contento! porque el nunca el había hecho el experimento de pegar el tendón a la edad que tenía yo, yo tenía como cincuenta y ocho, cincuenta y cinco más o menos y a esa edad, uno ya está empezando a envejecer el hombre, no sabía si a esa edad iba a resultar la custión, así que más pucha... ¡más contento! y a esos años empezaron a jubilar hartos cabros más jóvenes que yo y

bueno ¿porqué no aprovecho yo también?, esta avalancha que hay y... jubilé po', como incapacidad física así po', pero estoy bien y conforme de la vida y lo que me ha dado, más o menos lo bueno po' y lo malo que ... bueno que siempre es buena la juventud que pasé, no, pero tan buena como estoy ahora, las condiciones que viví, antes cuando joven, uno no es como ahora cuando uno es más reservado ahora (17) eso po'.

5.7.1. Cuadro de reducción fenomenológica:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) Eh uno se siente más viejo ya se nota porque ya no se puede hacer cualquier trabajo.	(1) Uno se siente más viejo, ya no puede realizar cualquier trabajo.
(2) hay ciertas cosa que puedo hacer todavía...eh ...lo último que... los últimos años que trabajaba hacía...ha sido en estructuras metálicas, entonces eso ...eso me ha favorecido algo porque es un poco más lento pa' trabajar, se hace una selección de las cosas y se va viendo como van...como está la persona, por lo general son ...trabajo donde se está parado no más, golpeando fierros, enderezándolos, doblándolos y ...soldar, soldar fierros también, eso era lo que yo hacía y bueno ya hace varios años que dejé de trabajar, o sea... trabajar bajo la tutela de una empresa que se yo, yo trabajaba ...después trabajé aquí en la casa no más.	(2) Mi último trabajo fue con estructuras metálicas, eso me favoreció pues todavía puedo hacer algunas cosas ya que es un trabajo más lento, puedo trabajar de pie moldeando, soldando fierros, pero ya hace años que dejé de trabajar bajo la tutela de una empresa.
(3) después harán...cuántos años...a ver... estamos en el 2004, sí harán dos años atrás mas o menos que dejé ya...ya no me dio el cuero ya de hacer cosas, cositas chicas hago todavía, voy al taller ahí pa' entretenerme, pa' pasar el tiempo.	(3) Hace dos años más o menos que dejé de trabajar fuertemente, hago sólo cosas pequeñas en el taller, cosas para entretenerme.

<p>(4) en comparación con...cuando yo tenía veinte o treinta años con los que tengo ahora..., lo que pasé esos años, bueno hoy día estoy más libre de esas cosas y me siento tranquilo, estoy mejor, veo que los...he...cómo le dijera...eh encuentro que estoy bien ah.</p>	<p>(4) Si comparo mi vida actual con mi juventud bueno, ahora me encuentro más tranquilo y mejor.</p>
<p>(5) sobre todo también que tuve que recapacitar sobre lo que era la enfermedad que tenía yo, diabetes, hipertensión, que esa cuestión si yo no la...no la curo...curarla no, pero mantenerme bien, no duro dos tres años y me da el patatús y me voy pal' otro lado, porque toda mi familia ha sido así.</p>	<p>(5) Tuve que recapacitar sobre los cuidados que debo tener para mantenerme bien con las enfermedades crónicas que tengo porque sé que si no lo hago, no vivo muchos años más.</p>
<p>(6) y aquí estoy ...bien, viendo todo esas cosas que me sucedieron, ver pasar, tuve que ver yo, ver que te conviene a ti po', como dicen... "qué te conviene, allá o acá po", tuve que hacerlo así po', para vivir privarme de algo, que eran estas cuestiones que...de las comilonas y el trago.</p>	<p>(6) Aquí estoy y estoy bien, viendo las cosas que me convienen para cuidarme aunque sea, privarme de algunas cosas como la comidas en exceso y el trago.</p>
<p>(7) mayor razón estoy "chantao" de eso, chantao de cosas...de no comer mucho y muchas cosas que...me prohibieron, cuando uno va la nutricionista, claro le prohíben todas estas cuestiones, aquí y allá, por eso a veces le da rabia a uno porque es mucho lo que le prohíben, pero uno después tiene que darse cuenta que ...pasarle algo mejor pa' que claro... hay razón de esto! si esta cuestión prohíben porque tiene que ser así, hace mal, hace mal mucho, porque poca cosa no, puede pasar.</p>	<p>(7) Ahora me limito de comer en exceso, seguir las prohibiciones como me dijeron aunque a veces da rabia, pero hay que entender que tienen razón y que las cosas en abundancia hacen mal.</p>

<p>(8) yo tenía muy buenas ideas con los hijos, que hubiesen llegado a nivel superior, todos no llegaron, llegaron dos no mas.</p>	<p>(8) Yo quería que mis hijos llegaran a la Educación Superior, sólo dos lo lograron.</p>
<p>(9) todavía y con mi mujer sí...lo pasamos bien, distinto cuando éramos jóvenes, las cosas han cambiado bueno...las cosa que de vivir juntos, de marido y mujer muchas veces, hay problemas a veces ...problemas conyugales que vienen por cosas familiares, eso pasa siempre en todas estas custiones pero después ya se arreglan, pero estamos bien ahora, lo pasamos bien, nos dedicamos entre nosotros no mas, los dos que vivimos aquí, los hijos viven a parte, los cuatro a si que no hay problemas.</p>	<p>(9) La relación con mi señora hoy es distinta a cuando éramos jóvenes, a veces hay problemas conyugales, de convivencia, de pareja, pero luego se arreglan, ahora estamos bien, lo pasamos bien ahora que vivimos solo los dos.</p>
<p>(10) uno veía a los viejos antes, que se casaban gente joven y después los viejos tenían que asumir todas las responsabilidades de los hijos y eso es pesá la custión, que no vivir tranquilo, preocupado de aquí de allá, que las cosas marchen bien también, entonces eso es preocuparse mucho a si que eso ya ...gracias a Dios ya no lo está pasando ya, estamos...en ese aspecto estamos bien.</p>	<p>(10) Antes se veía mucho que los ancianos debían asumir las responsabilidades de los hijos, estar preocupado de que todo marche bien pero, gracias a Dios, a nosotros ya no nos pasa eso, así que en ese aspecto estamos bien.</p>
<p>(11) pero hoy...yo...no sé no me he preocupado, ni me he dado cuando he estado viejo, cuando he tenido sesenta, setenta y cuatro años, preocupado de hacer esto, esto otro, he...no malgastar los pesos porque no alcanza tampoco, no vamos a estar aquí como patrones, mandando a hacer trabajos y...todavía los puedo hacer po', entonces no me he</p>	<p>(11) Yo no me he preocupado ni me he dado cuenta cuando he estado viejo y he llegado a los 74 años, sólo preocupado de no malgastar el dinero, yo aún puedo hacer las cosas, pero preocupado por estar viejo no.</p>

<p>preocupado de eso de decir ...pucha que estoy viejo, pucha que llegué, no! ni me preocupé.</p>	
<p>(12) una noche pensé cuando a uno le llegará sabiendo...cuando le llegará la muerte y en ese aspecto me vi, pero son ...tiempos no más, no es de todos los días ni cada quince días ni todos los meses, bueno uno sabe cuando le llega esto...a ver, no sé como se puede decir...un malestar puede ser de la mente, porqué nos porqué nos extraviamos en pensar en eso, nada de lo que hacemos cotidianamente, ...esas cosas la he temido y cuando pensé eso una noche que me pasó eso, lo temí, y me dio miedo, el ir más allá, se ve el más allá de repente, o sea uno se imagina, o sea pucha son cosas de segundos y ha uno le da miedo y entonces uno pide algo, ...por favor no!, todavía no!, quizás cómo será eso, debe ser terrible eso, cuando ya no hay respiración ya no hay nada.</p>	<p>(12) Una noche pensé en el momento que llegara la muerte, me dio miedo, le temí porque uno desconoce como será eso y pedí por favor que todavía no sucediera.</p>
<p>(13) yo siempre me he preocupado de tener movimientos en la vida, no estar eh...porque nunca estuve...como se llama esa palabra...ser cómodo, como de irme a echar, de irme a acostar, hacer siesta, no!, reacio a eso.</p>	<p>(13) Siempre en la vida me he preocupado de ser activo, no acostumbro a ser cómodo, soy reacio a estar acostado o hacer siesta.</p>
<p>(14) aquí, bueno poca actividad, como le digo, voy atrás al taller, hoy día no recibo trabajo yo, si no que le ayudo a un hijo, mi hijo trabaja en eso, todas esas cosas, yo le ayudo en cositas chicas, para avanzar en algo, por ahí me gano los porotos también...(risas).</p>	<p>(14) Aquí en mi casa tengo poca actividad, voy al taller y le ayudo a mi hijo en cosas chicas, así gano un poco de dinero.</p>

<p>(15) no tengo quejas o problemas con los hijos, no tengo, porque eso me lo temía yo, por eso fue mi afán de que estudiaran.</p>	<p>(15) Hoy no tengo quejas ni problemas con mis hijos, yo insistí en que estudiaran.</p>
<p>(16) pero hoy día estoy feliz, hoy día como un año, como otro, como un año anterior me encuentro feliz, porque mis hijos están por lo menos mejor que yo que empecé, o sea no ser mandao, que hace esto, esto otro, a mí me calló mal todo eso en la vida, ser mandao y que si yo no tenía que hacer otra cosa, ser mandao no más, pero es...como se llama...amarga mucho esa custión...como quien dice a patás lo andan trayendo a uno, no como algún día usted tiene algo...pucha...tiene como defenderse, tiene su profesión de donde la sacó, pero cuando uno empieza desde abajo siempre va a ser mandao toda la vida y eso yo no fui...fui reacio a eso, reacio, por eso que estoy feliz por mis hijos.</p>	<p>(16) Hoy me encuentro feliz porque al menos mis hijos laboralmente, están mejor que yo, si se tienen estudios y profesión tienen como defenderse en la vida.</p>
<p>(17) pero estoy bien y conforme de la vida y lo que me ha dado, mas o menos lo bueno po'y lo malo que ...bueno que siempre es buena la juventud que pasé, no pero tan buena como estoy ahora, las condiciones que viví, antes cuando joven, uno no es como ahora cuando uno es más reservado ahora.</p>	<p>(17) Estoy bien, conforme con lo que la vida me ha dado, estoy mejor que en mi juventud, de una forma más reservada y tranquila.</p>

5.7.2. Cuadro de convergencias:

<p style="text-align: center;">CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO</p>	<p style="text-align: center;">UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS</p>
<p>(A) (1)Uno se siente más viejo porque ya no se realizar cualquier trabajo. (2)Mi último trabajo fue con estructuras metálicas y eso me favoreció pues todavía puedo hacer algunas cosas ya que es un trabajo más lento, puedo trabajar de pie moldeando y soldando fierros, pero ya hace años que dejé de trabajar bajo la tutela de una empresa. (3)Ya hace dos años mas o menos que dejé de trabajar fuertemente, sólo hago cosas pequeñas en el taller, cosas para entretenerme. (13)Siempre me preocupé de ser activo en la vida, no acostumbro a ser cómodo y soy reacio a estar acostado o hacer siesta. (14)Aquí en mi casa tengo poca actividad, sólo voy al taller y le ayudo a mi hijo en cosas chicas, para que así también gane un poco de dinero.</p>	<p>(a) El adulto mayor evidencia su envejecimiento principalmente, por las modificaciones a nivel laboral sin embargo, mantiene una actividad constante, con mayor lentitud realiza pequeñas labores de su oficio que le reportan sustento económico,</p>
<p>(B) (4)Si comparo mi vida actual con mi juventud, bueno, ahora encuentro me más tranquilo y mejor. (11)Yo no me he preocupado ni me he dado cuenta cuando he estado viejo y he llegado a los 74 años, sólo preocupado de no malgastar el dinero si yo aún puedo hacer las cosas, pero preocupado por estar viejo no. (17)Estoy bien y conforme con lo que la vida me ha dado y ahora estoy mejor que en mi juventud, de una forma más reservada y tranquila.</p>	<p>(b) Al adulto mayor no le ha preocupado llegar a la senectud y seguir cumpliendo años, actualmente se siente mejor que en su juventud porque vive en forma más reposada, tranquila, conforme con lo que ha realizado, su mayor inquietud la constituye el modo de solventar los gastos.</p>

<p>(C) (5)Tuve que recapacitar sobre los cuidados que debo tener para mantenerme bien en relación a las enfermedades crónicas que tengo, porque sé que si no lo hago no vivo muchos años más. (6)Pero aquí estoy y estoy bien, viendo las cosas que me convienen para cuidarme, aunque sea privarme de algunas cosas como la comidas en exceso y el trago. (7)Ahora me limito de comer en exceso y seguir las prohibiciones como me dijeron, aunque a veces da rabia, pero hay que entender que tienen razón y que las cosas en abundancia hacen mal.</p>	<p>(c) El adulto mayor evidencia en su senectud varias enfermedades crónicas pero, está consciente de los cuidados que requiere para mantenerse controlado además, conoce los riesgos a que se expone si no cumple las indicaciones.</p>
<p>(D) (8)Yo quería que mis hijos llegaran a la educación superior, pero sólo dos lo lograron. (10)Antes se veía mucho que los ancianos debían asumir las responsabilidades de los hijos, estar preocupado de que todo marche bien, pero, gracias a Dios, a nosotros ya no nos pasa eso, así que en ese aspecto estamos bien. (15)Hoy no tengo quejas ni problemas con mis hijos, pero yo insistí en que estudiaran. (16)Hoy me encuentro feliz porque al menos mis hijos laboralmente están mejor que yo, porque si se tienen estudios y profesión tienen como defenderse en la vida.</p>	<p>(d) Una de las mayores preocupaciones del adulto mayor ha sido entregar apoyo y motivación a sus hijos para concretar estudios superiores, se siente feliz pues algunos de ellos lo lograron y tiene por tanto, mejores condiciones laborales.</p>
<p>(E) (9)La relación con mi señora hoy es distinta a cuando éramos jóvenes, a veces hay problemas conyugales, de convivencia, de pareja, pero luego se arreglan, ahora estamos bien y lo pasamos bien ahora que vivimos sólo los dos.</p>	<p>(e) El adulto mayor refiere modificaciones en su relación de pareja y, aunque vivió algunos problemas conyugales hoy, que viven solos están bien.</p>

<p>(F) (12)Una noche pensé en el momento en que me llegue la muerte y me dio miedo, le temí, porque quizás como será eso y pedí que todavía no, por favor no todavía.</p>	<p>(f) El adulto mayor al pensar en la muerte ha sentido temor y ruega porque la situación aún no se presente.</p>
---	--

5.7.3. Análisis idiográfico:

Los hombres adultos mayores viven su envejecimiento sin mayores preocupaciones por sumar años y llegar a la tercera edad, en esta etapa presentan patologías crónicas, conocen los cuidados que deben tener diariamente y los riesgos a que se someten si evaden sus responsabilidades de autocuidado. Manifiestan sentimientos de satisfacción por lo realizado, por la oportunidad de haber ofrecido a sus hijos educación de nivel superior que les ha permitido obtener mejores posibilidades laborales además, expresan sentimientos de felicidad por tener una vida más tranquila y holgada.

Para esta población, uno de los principales indicadores del envejecer son las modificaciones que deben realizar a nivel laboral, actividad que han reemplazado por trabajos de menor intensidad que desarrollan en forma independiente sin embargo, se sienten motivados por mantenerse activos y productivos lo que les permite mantener un sustento económico.

Otro aspecto importante en la vida de estos longevos son los cambios en su relación de pareja, en la que enfrentan y buscan soluciones a conflictos conyugales y asumen la etapa de “nido vacío” además, les inquieta, les genera dudas y temores el proceso de muerte, situación que aún no quisieran enfrentar.

5.8. DISCURSO VIII:

((Hombre de 72 años, casado, sin patologías; según EFAM autovalente o sano funcionalmente. Sin participación en grupos comunitarios)

Yo por ejemplo, de los sesenta y cinco años para arriba ¡fíjese con el favor de Dios! bien, sabe porqué estoy bien... me encuentro bien... porque yo no disgusto con nadie, yo ¡jamás en la vida!, igual pasa aquí con mis chicas, con las chicas, mis hijas, esas hasta la fecha jamás ellas han tenido problemas como en otras familias, aquí no, así que por ese lado yo estoy conforme porque no tengo problemas...(1) claro que problemas hay po' pero por ejemplo, problemas monetarios, eso sí... (2) pero con todo en mi vida, empezando por la salud... bien, sí, porque pa' que le voy a estar con mentiras, pa' que le voy a estar diciendo me duele esto, me duele por acá, (3) a mí me han entrado dolores sí, ha... un tiempo estuve como dos meses con dolores aquí... en esta parte (indica región cervical) ya no fui na' a médico sí, porque a mí no me gusta, mejoré de esa cosa y después me entró un dolorcito aquí (indica región axilar derecha), mejoré solo yo y eso no más po', porque no le voy a decir que soy enfermo del hígado, que tengo inventos, no, ¡ni Dios lo quiera! (4) ...y a nivel familiar igual, como le dije endenante estamos bien, (5) por ejemplo, la familia de aquí en Valdivia, mi familia de Conce porque mi familia está en Conce y la familia de ella en La Unión, y todos repartidos por Argentina, La Unión, Río Bueno, por todos esos lados... en Temuco familia de ella, yo familiares por acá en el sur no, no tengo, tenía un hermano y desgraciadamente se murió joven, mucho menos que yo, si ese niño murió no se sabe a qué hora le dio el... Infarto al corazón, iba en un bus y cuando llegaron el compadre no se pudo bajar, "el chofer le decía si ya llegamos ya", fue el cobrador a verlo y estaba muerto, así que enseguida el mismo bus lo llevó al Hospital pero ya llegó muerto, y otro hermano que se murió también, el era mayor que yo y con el resto nos comunicamos po', claro po', casi... todos los viernes en la noche ella se comunica con sus hermanos y nosotros porque yo... hermanos me van quedando... tres y llaman ellos, llamamos nosotros, y... así lo pasamos, (6) disgustos con nadie no, ¡no, a mí no me gusta!, con nadie con nadie y a ver, de las cosas que hago... por ejemplo, ahora estoy apurado con esto, esto de cortar el pasto porque me prestaron una tijera buena y tengo que entregarla, más de eso tengo... estoy arreglando ese cerquito de ahí, tengo el marco del portón ya hecho, no me falta, cuando tenemos leña, me lo paso partiendo leña... hago "pololos" también, trabajo en... siembro porotos... yo le digo a las chicas que voy a arreglar los computadores... (risas), siembro porotos, arreglo y corto pasto del jardín, limpio, hago de todo, hago de todo todavía, sí, ¡con el favor de Dios!, (7) sí,... no siento na' po' y más de eso que yo no me hallo ocioso, tengo que estar haciendo algo, si no ¡imagínese el aburrimiento!, (8) yo encuentro fíjese, no sé si está demás esto, pero bueno, yo encuentro por ejemplo, fíjese que tengo vecinos que no podrían decir las cosas que yo digo, ¿por qué razón, posiblemente? hay uno menor que mí, pero son dos, son dos vecinos que tengo, a ellos les dio un Infarto y no sé algo en las piernas, no sé porque no pueden caminar, anda un viejito que de repente suele pasar por aquí, ¡pero anda apenas oiga!, esas cosas sí que son graves en la vejez ¿ah?... porque ¡imagínese usted trabajaron toda su vida, igual que yo!, pero ¿para qué?, para después ser un... una cosa servía,... por ese lado yo me encuentro conforme, no sé hasta donde me va a llegar la cuerda, pues no sé, (9) son cosas que pasan a uno, y así, pero envejecer, envejecer también significa algo bueno creo yo, porque digo yo... porque es algo natural po', si yo me envejezco

sano así como estoy ahora, yo re contra feliz po' ah... si me pasara en cama por ahí, enfermo y enfermo, ahí sí que yo estaría mal,(10) no le mentiría tampoco ah, porque qué sacamos de llegar a los ochenta años, ochenta y cinco, otros llegan a los noventa y tanto años... y si no podemos hacer nada, no podemos a veces ni levantar, ni comer por nosotros mismos,... eso es triste, eso es triste, pero por parte mía no... no creo que pase algo malo, (11) porque nosotros somos los cuatro hermanos que vamos quedando, somos todos sanos con el favor de Dios, mi hermano mío el mayor, a ver yo tengo setenta y dos, el mayor tiene setenta y ocho años y es un tremendo compadre, claro que está medio pelaíto ¡sí!, más que yo...(risas) y también jubilado, años jubilado ya y también vive con, sólo con su señora y su suegra, eso...(risas)... ese compadre no está bien porque con la suegra no se quieren na', no se quieren na', la viejita es idiota, es idiota, y la señora igual, claro son de la misma edad, pero es muy avejentá, así que se encontró a un amigo que arregla, tiene taller de estas cosas... frigidier, arregla televisores, así que por ahí se entretiene, y es totalmente sano, mis hermanas igual, mi otro hermano igual, que no hace mucho tiempo que anduvo por acá y ese fue a ver a la familia, no ve que toda mi familia era del campo, quedan primos por ahí, primos casados entre ellos no más, como era antes po', esos antiguos po', si tenía que casarme yo con mi prima para que mi herencia se junte con la de la prima, y eso pasa por el campo, y así se casaron y nosotros fuimos los únicos que salieron de la familia, porqué razón, porque quedamos pobres, el papá bueno pa' esta cosa... pal trago, el papá en esos años cuando vendió, se compró tres propiedades y la mamá se quedó con otra, era una casa vieja sí, pero tenía el sitio, el sitio llegaba hasta el mismo río abajo y el papá como no trabajó nunca... flojito y borrachito era, así que empezó a vender, porque plata de a dónde po', y nosotros chicos, y empezó a vender a vender y quedamos sin na', y de ahí mi hermano empezó a trabajar en sastrería, hizo un curso, curso de corte y confección y aprendió po', le fue tan bien que se quedó allá po', y entonces, el mismo mandó a buscar a toda la familia, años atrás si po', y yo no me fui porque yo no estaba, yo estaba en Santiago, allá me fui y yo, no, no, yo a pasear iría a Santiago, pero a trabajar no, mucho calor, hay que levantarse muy temprano y otra cosa, que los trabajos quedaban muy lejos, yo me levantaba como a las cinco y media de las mañana y tomaba micro y de ahí tenía que andar de a pié, otro invento más po', y para más desgracia yo ganaba nueve mil semanales y me cobraban cinco mil pesos de pensión y con cuatro... no hacía na' po' y no me alcanzaba, no me quedaba nada po, así que me aburrí y me mandaron plata pa' volverme po', y me volví y ahí enseguida me recomendaron en Río Bueno y ahí entré en el Hospital, en la construcción del Hospital, chiquito si po' pero todavía está, entonces ahí estuve, aprendí a soldar eléctrico y como se trabajaba con la misma firma del Hospital de acá, yo fui ayudante entonces, con los meses la firma de acá los pidió y me vine yo, yo tenía miedo, porque yo pensaba, porque yo sólo no había trabajado nunca, y yo decía póngale que fracase, allá el trabajo es más grande y si fracaso... voy a quedar cesante y nada po' oiga, me fue tan re bien, que yo terminé con casa, estuve años en eso y más encima me pagaban, y hoy... ¡fíjese que me siento bien!, y he vivido... como siempre no más po', desde que jubilé, de que llegué a los sesenta y cinco años para arriba y los años que llevo hasta la fecha, con el favor de Dios no puedo criticar nada, me siento feliz, feliz con todo lo que he hecho, (12) bueno lo más grande que he hecho es esta casita no más, porque uno más no puede conseguir po', porque lo que uno gana es para comer, vestirse y hacer otros inventos y así... ahora estamos tranquilos porque los dos somos jubilados y estamos los dos solos, (13) aquí se paga teléfono, luz y agua pero eso se hace compartido con la otra casita de atrás porque también los ocupan, pero fíjese que se siento bien, no tengo

de qué quejarme, ¡no, claro uno! de repente pasa por problemitas pero... no es pa' echarse a morir, porque si uno se hecha a morir es peor todavía, así que hay que empujar pa' adelante no más, hasta que Dios nos de vida y... ánimo más bien dicho (14).

5.8.1. Cuadro de reducción fenomenológica:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
<p>(1) Yo por ejemplo de los sesenta y cinco años para arriba fíjese con el favor de Dios bien, sabe porqué estoy bien ...me encuentro bien...porque yo no disgusto con nadie, yo jamás en la vida!, igual pasa aquí con mis chicas, con las chicas, mis hijas, esas hasta la fecha jamás ellas han tenido problemas como en otras familias, aquí no, así que por ese lado yo estoy conforme, porque no tengo problemas.</p>	<p>(1) Gracias a Dios a partir de los sesenta y cinco en adelante me he encontrado bien, estoy conforme porque a la fecha no he tenido dificultades, ni siquiera con mis hijas .</p>
<p>(2) claro que problemas hay po'! pero por ejemplo problemas monetarios, eso sí.</p>	<p>(2) Hay problemas como los de tipo monetario.</p>
<p>(3) empezando por la salud...bien, si, porque pa' que le voy a estar con mentiras, pa' que le voy a estar diciendo me duele esto, me duele por acá!.</p>	<p>(3) Estoy bien de salud porque no presento ningún dolor.</p>
<p>(4) porque no le voy a decir que soy enfermo del hígado, que tengo inventos, no!,ni Dios lo quiera.</p>	<p>(4) No puedo decir que soy enfermo.</p>
<p>(5) y a nivel familiar igual como le dije endenante, estamos bien.</p>	<p>(5) A nivel familiar estamos bien.</p>

<p>(6) nos comunicamos po', claro po', casi...todos los viernes, en la noche ella se comunica con sus hermanos y nosotros porque yo...hermanos me van quedando...tres y llaman ellos, llamamos nosotros y...así lo pasamos.</p>	<p>(6) Todas las semanas nos comunicamos con nuestros hermanos.</p>
<p>(7) de las cosas que hago...por ejemplo ahora estoy apurado con esto, esto de cortar el pasto, porque me prestaron una tijera buena y tengo que entregarla, más de eso tengo...estoy arreglando ese cerquito de ahí, tengo el marco del portón ya echo, no me falta, cuando tenemos leña, me lo paso partiendo leña...hago "pololos" también, trabajo en...siembro porotos...yo le digo a las chicas que voy a arreglar los computadores...(risas), siembro porotos, arreglo y corto pasto del jardín, limpio, hago de todo, hago de todo todavía, sí, con el favor de Dios.</p>	<p>(7) Hago distintas actividades en la casa como cortar pasto, arreglar cosas, picar leña, siembro pero también, hago trabajos fuera como arreglar jardines, hago de todo todavía, gracias a Dios.</p>
<p>(8) si...no siento na' po, y más de eso que yo no me hallo ocioso, tengo que estar haciendo algo, si no imagínese el aburrimiento.</p>	<p>(8) Yo me siento bien y si no hago alguna actividad, me aburro mucho.</p>
<p>(9) anda un viejito, que de repente suele pasar por aquí pero anda a penas oiga, esas cosas si que son graves en la vejez ah!...porque imagínese usted trabajaron toda su vida, igual que yo, pero para qué, para después ser un...una cosa servía... por ese lado yo me encuentro conforme, no sé hasta donde me va a llegar la cuerda, pues no sé.</p>	<p>(9) Yo me encuentro conforme como llegué a la vejez, creo es grave llegar dependiendo de otras personas.</p>
<p>(10) pero envejecer, envejecer también significa algo bueno creo yo, porque</p>	<p>(10) Envejecer creo que también significa algo bueno, es algo natural si uno se</p>

<p>digo yo...porque es algo natural po', si yo me envejezco sano así como estoy ahora, yo re contra feliz po'!ah...si me pasara en cama por ahí, enfermo y enfermo, ahí sí que yo estaría mal.</p>	<p>encuentra sano así como estoy yo, por eso me siento feliz, distinto sería si estuviera enfermo, ahí estaría mal.</p>
<p>(11) porque que sacamos de llegar a los ochenta años, ochenta y cinco, otros llegan a los noventa y tanto años...y si no podemos hacer nada, no podemos a veces ni levantar, ni comer por nosotros mismos..., eso es triste, eso es triste, pero por parte mía no... no creo que pase algo malo.</p>	<p>(11) Me pregunto qué se saca llegar a los ochenta o noventa años si no podemos hacer nada, eso es triste pero creo no será mi caso.</p>
<p>(12) y hoy... fíjese que me siento bien, y he vivido...como siempre no más po', desde que jubilé, de que llegué a los sesenta y cinco años para arriba y los años que llevo hasta la fecha, con el favor de Dios no puedo criticar nada, me siento feliz, feliz con todo lo que he hecho.</p>	<p>(12) Me encuentro bien y feliz con todo lo que he hecho, de los sesenta y cinco años gracias a Dios no puedo criticar nada.</p>
<p>(13) y así...ahora estamos tranquilos porque los dos somos jubilados y estamos los dos solos.</p>	<p>(13) Con mi esposa estamos tranquilos, ambos jubilados y viviendo los dos solos.</p>
<p>(14) pero fíjese que se siento bien, no tengo de qué quejarme, no! claro uno de repente pasa por problemitas pero ...no es pa' echarse a morir!, porque si uno se hecha a morir es peor todavía, así que hay que empujar pa' adelante no más, hasta que Dios nos de vida y... ánimo más bien dicho.</p>	<p>(14) Me siento bien, no tengo de qué quejarme aunque existen pequeños problemas, uno no debe deprimirse al contrario, hay que seguir adelante con fuerza y ánimo.</p>

5.8.2. Cuadro de convergencias:

<p align="center">CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO</p>	<p align="center">UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS</p>
<p>(A) (1) Gracias a Dios a partir de los sesenta y cinco en adelante me he encontrado bien, estoy conforme porque a la fecha no he tenido dificultades, ni siquiera con mis hijas . (12) Me encuentro bien y feliz con todo lo que he hecho, de los sesenta y cinco años gracias a Dios no puedo criticar nada. (14) Me siento bien, no tengo de qué quejarme aunque existen pequeños problemas, uno no debe deprimirse al contrario, hay que seguir adelante con fuerza y ánimo.</p>	<p>(a) El adulto mayor estima que desde los sesenta y cinco años se encuentra bien, conforme con lo realizado a pesar de que presenta pequeños problemas que cree no son para abatirse por lo contrario, debe continuar con ánimo y fortaleza.</p>
<p>(B) (2) Hay problemas como los de tipo monetario.</p>	<p>(b) Presenta problema principalmente de tipo económico.</p>
<p>(C) (3) Estoy bien de salud porque no presento ningún dolor. (4) No puedo decir que soy enfermo.</p>	<p>(c) El adulto mayor llega a la vejez sin dolencias y en buenas condiciones de salud.</p>
<p>(D) (5)A nivel familiar estamos bien. (6) Todas las semanas nos comunicamos con nuestros hermanos. (13) Con mi esposa estamos tranquilos, ambos jubilados y viviendo los dos solos.</p>	<p>(d) El adulto mayor opina que se ha desarrollado bien su vida de pareja y familiar, vive sólo con el cónyuge pero mantiene constante comunicación con otros familiares.</p>
<p>(E) (7) Hago distintas actividades en la casa como cortar pasto, arreglar cosas, picar leña, siembro pero también, hago trabajos fuera como arreglar jardines, hago de todo todavía, gracias a Dios. (8) Yo me siento bien y si no hago alguna actividad, me aburro mucho.</p>	<p>(e) En esta etapa de su envejecimiento, el adulto mayor desarrolla una vida activa, realiza múltiples quehaceres en y fuera de su hogar, manteniendo la motivación que lo insta a trabajar.</p>

<p>(F) (9) Yo me encuentro conforme como llegué a la vejez, creo es grave llegar dependiendo de otras personas. (10) Envejecer creo que también significa algo bueno, es algo natural si uno se encuentra sano así como estoy yo, por eso me siento feliz, distinto sería si estuviera enfermo, ahí estaría mal. (11) Me pregunto que se saca llegar a los ochenta o noventa años si no podemos hacer nada, eso es triste pero creo no será mi caso.</p>	<p>(f) Para el adulto mayor el proceso de envejecer es algo positivo si se llega a la vejez en forma óptima y con capacidades conservadas para realizar las actividades de la vida diaria, se siente feliz y conforme con su vida pues su envejecimiento se ha desarrollado de forma sana, normal y natural.</p>
--	--

5.8.3. Análisis idiográfico:

Las personas adultas mayores a partir de los 65 años en adelante viven bien su envejecimiento, presentan sensaciones de bienestar y conformidad por todo lo realizado a la fecha, destacan sus buenas condiciones de salud, una vida activa con capacidades conservadas para realizar tareas dentro o fuera del hogar, se sienten optimistas lo que les motiva a continuar laborando. Cuentan con una importante red de apoyo familiar, mantienen comunicación constante con familiares y en sus relaciones de pareja las que se desarrollan dentro de un “nido vacío”.

Para esta población tiene enorme significado llegar a la vejez en forma óptima, con sus capacidades conservadas para el desarrollo de actividades y acciones de autocuidado, viven su envejecimiento como un proceso natural y normal del ciclo vital que depende de mantener buenas condiciones de salud y una vida activa, están conscientes que el proceso no está exento de pequeños problemas del diario vivir principalmente, de orden económico sin embargo, demuestran optimismo y fortaleza para superarlos y seguir adelante.

5.9. DISCURSO IX:

(Mujer de 68 años, casada, con Hipertensión Arterial, Dislipidemia y Osteoartrosis; según EFAM autovalente con riesgo de perder la funcionalidad. Pertenece al Club Los Leones y a un Grupo de Adultos Mayores)

Bueno eh...mira mis años de soltera han sido pero super bien y bueno ahora que estoy casada, tengo sesenta y ocho años me siento bien, porque voy a distintos lugares, voy a mis grupos de Los Leones, voy a gimnasia, así que me siento bien (1) nada más que de repente me siento con dolores de cabeza y tengo problemas cervicales, (2) bueno pero ahora, a ver... bueno me siento más lenta, cuando uno tiene más edad se pone más lenta en sus quehaceres del hogar, (3) que otra cosa, a ver... no me siento,... me siento igual que antes... hago todos mis quehaceres sola, porque tengo... soy con mi esposo y estamos solos no más así que hago todos mis quehaceres sola, vivo bien, vivimos más tranquilos, (4) he... chocheando con los... con el nieto que tenemos, así que estamos bien, (5) pero mi marido tiene problemas a la columna, a la columna... ahí se queja de sus dolores, pero estamos bien.

5.9.1. Cuadro de reducción fenomenológica:

UNIDADES DE SIGNIFICADO	REDUCCIÓN FENOMENOLÓGICA
(1) bueno ahora que estoy casada, tengo sesenta y ocho años me siento bien, porque voy a distintos lugares, voy a mis grupos de Los Leones, voy a gimnasia, así que me siento bien.	(1) A los 68 años estoy casada, me siento bien, participo en distintas agrupaciones y hago gimnasia.
(2) nada más que de repente me siento con dolores de cabeza y tengo problemas cervicales.	(2) A veces tengo dolores de cabeza y en la zona cervical.
(3) bueno me siento más lenta, cuando uno tiene más edad se pone más lenta en sus quehaceres del hogar.	(3) A mayor edad uno se siente más lenta para realizar los quehaceres del hogar.
(4) me siento igual que antes...hago todos mis quehaceres sola, porque tengo ...soy con mi esposo y estamos solos no más a	(4) Me siento igual que antes, realizo mis quehaceres sola, vivo con mi esposo, así es más tranquilo.

si que hago todos mis quehaceres sola, vivo bien, vivimos más tranquilos.	
(5) chocheando con los...con el nieto que tenemos, así que estamos bien.	(5) Estamos bien y regaloneamos al nieto.

5.9.2. Cuadro de convergencias:

CONVERGENCIAS EN EL DISCURSO	UNIDADES DE SIGNIFICADO INTERPRETADAS
(A) (1) A los 68 años estoy casada, me siento bien, participo en distintas agrupaciones y hago gimnasia.	(a) A los 68 años vive su envejecimiento sintiéndose bien, proceso que es ayudado por su participación en diversas agrupaciones y por el desarrollo de actividad física.
(B) (2) A veces tengo dolores de cabeza y en la zona cervical.	(b) En esta etapa a veces experimenta algunas dolencias físicas.
(C) (3) A mayor edad uno se siente más lenta para realizar los quehaceres del hogar. (4) Me siento igual que antes, realizo mis quehaceres sola, vivo con mi esposo, así es más tranquilo.(5) Estamos bien y regaloneamos al nieto.	(c) Vive esta etapa sintiéndose igual que en etapas anteriores sólo, con mayor lentitud en su actuar, se siente bien porque realiza en forma independiente sus tareas, vive acompañada de su pareja y disfruta de la compañía de su nieto.

5.9.3. Análisis idiográfico:

Las personas adultas mayores viven bien el proceso de envejecimiento, estiman que le ayuda la participación en diversas agrupaciones comunitarias, acompañado de la práctica de actividad física y el desarrollo independiente de las tareas de la vida cotidiana. Caracteriza esta etapa de la vida el desarrollo de una familia biparental y sólo refieren algunas dolencias físicas.

CAPITULO 6

REFLEXIONANDO SOBRE LAS VIVENCIAS DE ADULTOS MAYORES DURANTE SU ENVEJECIMIENTO

A través del conocimiento que me aportó el análisis de cada discurso entregado por los informantes, personas mayores de sesenta y cinco años, de ambos sexos, en relación a sus experiencias frente al proceso de envejecimiento, pude develar el fenómeno de sus vivencias en el proceso de envejecer. Para comprender el objeto de estudio utilicé la trayectoria fenomenológica y en la descripción de sus discursos se plasman y evidencian experiencias y sentimientos que acompañan este proceso vital.

6.1. Vivenciando el envejecimiento:

Los adultos mayores comienzan a percibir el envejecimiento alrededor de los cincuenta a sesenta años de edad, hacen referencia a una vejez meramente cronológica que expresan vivir sin mayores cambios y por tanto, no le otorgan gran importancia en su vida; con ello, ratifican la noción de que la vejez es una etapa más del ciclo vital vale decir, no implica una ruptura en el tiempo, ello se expresa en los discursos:

*“Yo de los 55 años más o menos me di cuenta que ya estaba envejeciendo,
pero lo tomé con cierta alegría” (D.II)*

*“Mi vida ha sido siempre como una continuación de... no puedo decir que a
los cincuenta me pasó esto, a los sesenta esto otro, no,
mi vida ha sido siempre igual”(D.VI)*

*“yo no me he preocupado, ni me he dado cuenta cuando he estado viejo,
cuando he tenido sesenta, setenta y cuatro años”(D.VIII)*

Acompañan también este proceso de envejecimiento, diversas sensaciones de bienestar, alegría y felicidad principalmente, por los logros obtenidos a lo largo de los años en la crianza, desarrollo y formación de sus hijos, como se expresa en los discursos:

“Te voy a decir sinceramente que me siento feliz”(D.II)

“ Me siento contenta, me siento bien, me siento realizada”(D.V)

*“ Me encuentro feliz, porque mis hijos están por lo menos, mejor que yo
cuando empecé” (D.VII)*

“Me siento feliz, feliz con todo lo que he hecho”(D.VIII)

6.2. Experimentando los cambios del envejecer:

Las personas adultas mayores viven el envejecimiento reconociendo una disminución de sus capacidades en la etapa de la senectud, estas se traducen en lentitud al actuar, menor rapidez en el desarrollo y ejecución de diferentes actividades lo que refleja características propias de la vejez funcional, así queda de manifiesto en los discursos:

“Para mí no lo considero un envejecimiento si no, un poco más lenta para hacer mis actividades, mi manera de... a veces de reaccionar, no son las que uno tiene cuando se es joven”(D.IV)

“Por ejemplo ya no hago las cosas como antes en forma rápida, acelerada, no”(D.V)

“Bueno me siento más lenta, cuando uno tiene más edad se pone más lenta en sus quehaceres del hogar” (D.IX)

Uno de los hechos más cruciales que expresan los hombres adultos mayores durante el envejecimiento, son los cambios que requieren realizar en su vida laboral, situación similar manifiesta la única informante mujer que desarrollaba actividad laboral fuera del hogar, perciben que las actividades que desempeñaban anteriormente, deben modificarlas o, por actividades de menor intensidad acorde con sus capacidades o incluso, evitarlas según sus limitaciones, como se expresa en los discursos:

“El momento en que me jubilé, porque fue una cosa imprevista, me sentí un poco desmejorada, frustrada mi vida porque... cuando me jubilaron yo estaba con toda mi capacidad para enseñar”(D.IV)

“Bueno ya hace varios años que dejé de trabajar, o sea... trabajar bajo la tutela de una empresa que se yo... después trabajé aquí en la casa no más” (D.VII)

“Sí harán dos años atrás más o menos que dejé ya... ya no me dio el cuero ya de hacer cosas, cositas chicas hago todavía, voy al taller ahí pa’ entretenerme, pa’ pasar el tiempo” (D.VII)

Pero, a pesar de las limitaciones y modificaciones que presentan los adultos mayores en la senectud a nivel físico y funcional, mantienen una vida activa, desarrollan actividades para mantener las condiciones de su hogar y en ocasiones, generan sustento económico,

aspectos que confirman el concepto de un envejecimiento activo mediante el desarrollo continuo de actividades, así lo expresan en los discursos:

“Todavía tengo una vida útil”(D.II)

“Me siento feliz, porque yo no me siento pesada, a los 70 años no me siento pesada para hacer aseo, cocinar, hacer el pan, lavar, planchar, no”(D.II)

“Voy al taller, hoy día no recibo trabajo yo, si no que le ayudo a un hijo, yo le ayudo en cositas chicas para avanzar en algo, por ahí me gano los porotos también”(D.VII)

“Me lo paso partiendo leña, hago “pololos” también, siembro porotos, arreglo y corto pasto del jardín, limpio, hago de todo, hago de todo todavía”(D.VIII)

Otro punto trascendental en la vida de las personas adultas mayores, es la muerte de la pareja, esta situación la vive mayoritariamente la mujer mayor de sesenta y cinco años, la mayoría de ellas son viudas que han debido asumir nuevas responsabilidades, este proceso de duelo se enmarca principalmente, por sentimientos de soledad y de tristeza, lo que se identifica en los discursos:

“La soledad que... oh... mata”(D.I)

“Es triste la vida de repente ¿no?, hay ratos que me siento sola, pero bueno”(D.III)

“Siempre echando de menos al compañero, cincuenta y seis años casados, una vida”(D.III)

6.3. Sentimientos frente al envejecimiento:

En realidad, los adultos mayores no consideran que estén viviendo un proceso de envejecimiento como tal, ellos establecen una analogía entre envejecimiento y postración, relacionan la vejez con incapacidad, lo que avala mitos y conceptos erróneos que aún actualmente, se establecen acerca de este proceso. Sin embargo, aunque reconocen cambios o limitaciones y puede parecer paradójico, ellos se consideran activos, que están lejos de desarrollar un estado de invalidez por lo tanto, perciben este proceso hasta el momento, como un fenómeno natural, esperable, que es parte de la vida, por lo que no debe ser tomado de forma peyorativa o colmada de negativismos. Así queda de manifiesto en los discursos:

“Envejecimiento como que me sienta postrada, no, no lo siento, al contrario, me siento con mucho ánimo de poder hacer mis actividades”(D.IV)

“Si uno no acepta la etapa de la vida, para uno no es bueno, uno tiene que aceptarla, si es otra parte de la vida y en la cual es bonita, si nosotros la sabemos llevar es bonita”(D.IV)

“Envejecer también significa algo bueno creo yo, digo yo, porque es algo natural”(D.VIII)

Una de las mayores preocupaciones que presentan estas personas, respecto al aumento de las expectativas de vida que inexorablemente presenta la población, es llegar y permanecer en la senectud con las capacidades motoras y funcionales conservadas, que les permita desenvolverse de forma independiente y ejecutando las actividades mínimas de la vida diaria, es así como se expresa:

“Que sacamos de llegar a los ochenta años, ochenta y cinco, otros llegan a los noventa y tanto años... y si no podemos hacer nada, no podemos a veces ni levantar, ni comer por nosotros mismos, eso es triste”(D.VIII)

6.4. Asumiendo enfermedades crónicas como parte del envejecer:

Una de las características más comunes en este grupo etáreo, es la presencia de patologías crónicas que se presentan en el envejecimiento, realidad que los mismos adultos mayores esperan presentar sin mayor admiración, justificando su desarrollo a causa de la vejez cronológica. Esta situación responde sin duda, a la mayor probabilidad de que se presenten enfermedades relacionadas con la edad y la alta prevalencia de enfermedades crónicas que se presenta en la ancianidad, como queda expresado en los discursos:

“Mis enfermedades como dice el médico hay que mirar el carné y yo le digo que yo lo tengo clarito”(D.IV)

“Son dolores que debido a la misma edad que uno tiene, Osteoporosis, Artritis, Hipertensión y todas esas cosas que yo creo que para un adulto mayor no son novedad”(D.IV)

Asimismo, muchos de los adultos mayores que presentan patologías crónicas, se sienten bien, principalmente porque no presentan malestar o cuadros agudos que les generen mayor restricción en su actuar, situación que ellos traducen de bienestar, como se expresa en los discursos:

“No soy como esos viejos achacosos que andan contando que le duele aquí, que le duele allá”(D.VI)

“No, ¡gracias a Dios no me duele nada!, no me duele nada, me siento bien físicamente”(D.VI)

“No tengo ningún problema, ningún achaque, ninguna cosa”(D.VI)

No obstante, a medida que evolucionan los cuadros crónicos que presentan los adultos mayores y que han recibido los cuidados que el nivel sanitario les otorga, esta población asume sus problemas de salud y las conductas de autocuidado que requieren sin embargo, esta situación sucede posterior a haber presentado episodios agudos o que el cuadro ha evolucionado con consecuencias que comprometen más su bienestar y actuar diario, así queda de manifiesto en los discursos:

“Sobre todo también que tuve que recapacitar sobre lo que era la enfermedad que tenía yo, Diabetes, Hipertensión, que esa cuestión si yo no la... no la curo... curarla no, pero mantenerme bien, no duro dos tres años y me da el patatús y me voy pal’ otro lado” (D.VII)

“Claro le prohíben todas estas cuestiones, aquí y allá, por eso a veces le da rabia a uno porque es mucho lo que le prohíben, pero uno después tiene que darse cuenta que... pasarle algo mejor pa’ que claro... hay razón de esto, si esta cuestión prohíben porque tiene que ser así, hace mal” (D.VII)

Pero no todos los adultos mayores viven un envejecimiento sano o fisiológico otros, llegan a la vejez con malestares físicos y dolencias importantes, situaciones que se transforman en su principal punto de limitación y fuente de incomodidad, como lo manifiestan en los discursos:

“Los dolores, que le duele una cosa, que duele otra, que los huesos, que el estómago, que todo pues, siente todos los malestares”(D.I)

“Y ya uno un día se siente bien ya al otro día ya se siente mal”(D.I)

6.5. Valorando el rol de las redes de apoyo para enfrentar el envejecimiento:

Uno de los factores importantes, fuente de apoyo y energía para enfrentar el proceso de envejecimiento que reconocen los adultos mayores, lo constituyen las agrupaciones de la tercera edad principalmente, porque les entregan actividades de esparcimiento, desarrollo de actividades físicas e instancias sociales, lo que les permite compartir experiencias e intercambiar conocimientos que les entrega sustento para su desempeño diario, esta situación se visualiza ampliamente en la población femenina, así queda expresado en los discursos:

“Esas cosas son las que a mí me han ayudado a envejecer con alegría, porque eso me ha ayudado mucho, el tener amigas, eso también me ha ayudado, tengo gimnasia por la tercera edad” (D.II)

“Empecé a integrarme a grupos de adultos mayores, lo que me ha ayudado montones a sobrellevar mi vida y he podido reconocer de que estoy capaz todavía para enfrentar la vida, me da ánimo y unas a otras en el grupo nos ayudamos, pasamos momentos bien agradables”(D.IV)

Otro punto de apoyo principal para estas personas lo constituye la familia, con la que se sienten acompañados, queridos y les ayuda a disminuir sus sensaciones de soledad. Para ellos, la familia y una buena relación con ella es primordial en este proceso, como lo expresan en los discursos:

“Cada vez que una de mis hijas tiene un mal rato, una pena.. .yo estoy ahí para ayudarlas y cuando a mí me pasa exactamente lo mismo, están ellas para ayudarme”(D.II)

“Con ayuda de mis hijos que no me abandonan, increíble, es una familia muy unida”(D.III)

“La relación con mis hijos es buena, ellos no están en Valdivia pero nos estamos visitando, nos estamos llamando por teléfono, es una relación bien agradable”(D.VI)

CAPITULO 7

CONSIDERACIONES FINALES

El envejecimiento, proceso natural e inevitable, que cada individuo experimenta día a día, que forma parte de una realidad ascendente, es un proceso único e individual, que se ve acompañado de múltiples sensaciones y emociones que, a través de un estudio de corte fenomenológico, permite plasmar las vivencias que experimentan los adultos mayores al enfrentar el proceso de envejecimiento y tras lo cual, nos permite descubrir y comprender este fenómeno desde la perspectiva de los que ya han vivido sesenta y cinco años.

La experiencia de envejecer para este grupo etéreo, contradiciendo las creencias populares acerca de este proceso, se vive de buena forma, sin percibir grandes cambios en sus actividades, sin constituir un hecho traumático que corte el ciclo vital ni mucho menos, el ingreso a una etapa de fase terminal.

Sin embargo, respondiendo a las características propias del envejecimiento fisiológico, que se traducen en disminución de las capacidades funcionales de estas personas y que sin duda, se hacen presentes en la vida de los ancianos como hechos inevitables por el transcurso del tiempo, ellos experimentan principalmente, disminución en su capacidad de respuesta, menor velocidad en su actuar y perciben mayor cansancio en las actividades que ejecutan. No obstante, queda de manifiesto en este estudio que los adultos mayores asumen sin temores ni angustias la modificación de sus capacidades pues ellos relacionan envejecimiento, con postración, dependencia y decadencia, situación que para ellos aún está lejos de presentarse.

Estos antecedentes constituyen una fuente importante para el quehacer de Enfermería, datos que nos proporcionan la base para emprender futuros planes educativos para la población, donde quedan claramente expuestos los factores cognitivo–perceptuales en relación al estado de salud percibido y la definición e importancia que ellos le otorgan a la salud, conceptos básicos a considerar para conseguir cambios actitudinales, promover conductas de autocuidado desde años precoces, crear ambientes y estilos de vida saludable que respondan a las necesidades reales que la población requiere para llegar a la tercera edad, disfrutando aún más de los años cumplidos.

Si bien es cierto que cada individuo, independiente de la edad que posea envejece día a día, aún consideramos al grupo de adulto mayor como los únicos seres que experimentan este proceso, son objeto de calificaciones que responden a la disminución de sus capacidades a nivel físico, funcional y a la alta probabilidad de presentar enfermedades, situaciones que

como hemos visto en el presente estudio, claramente se desarrollan en la vida de los ancianos pero para el saber de todos, son hechos que no limitan el desarrollo íntegro de estas personas, quienes ejecutan múltiples actividades diarias y donde aún, son fuente de sustento económico para el hogar.

Estas situaciones son las que deben incentivar a los profesionales de Enfermería para brindar cuidados integrales a esta población, donde se enfatizan los logros que han concretado más que las carencias que experimentan; resaltando el apoyo de una red socio-familiar más que las dificultades presentes y destacando más la vejez activa que el desarrollo paulatino de patologías. Con estos conceptos en mente sin duda, estaremos contribuyendo al desarrollo integral de la población y mejorando las condiciones para que la tercera edad se presente en las mejores condiciones.

Ayudar a esta población a enfrentar el proceso de envejecimiento, mostrar herramientas de las que pueden hacer uso y generar estrategias de trabajo que tiendan a fortalecer las capacidades de los adultos mayores, servirá sin duda a que más de una vez escuchemos decir “*sinceramente... me siento feliz*”.

CAPITULO 8 BIBLIOGRAFÍA

ARANIBAR, P. (2001). Acercamiento conceptual a la situación del Adulto Mayor en América Latina. Naciones Unidas. Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). Santiago. Chile.

BILBAO, I. ; J. MARCH ; M. PRIETO. 2002. “Diez aportaciones del empleo de la metodología cualitativa en una auditoría de comunicación interna en atención primaria”. Rev. Esp. Salud Pública. (España) 76 (5) : 483 – 492.

<http://www.minsal.cl>. Antecedentes de la Reforma de la Salud. [online]. [17 Agosto 2004].

CHILE, MINISTERIO DE SALUD. 2002. División de Rectoría y Regulación, Departamento de Salud de las Personas, Programa de Salud del Adulto Mayor. Norma de la Atención Integral de Salud del Adulto Mayor. 85 p.

CHILE, MINISTERIO DE SALUD ; INSTITUTO NACIONAL DE GERIATRIA (ING). 2003. Evaluación Funcional del Adulto mayor (EFAM – Chile); Manual de aplicación. 53 p.

<http://www.minsal.cl>. Plan Nacional de Promoción de la Salud. [online]. [17 Agosto 2004].

CHILE, INSTITUTO NACIONAL DE ESTADÍSTICA. 2002. Censo 2002. Resultados Población y Vivienda. Santiago, Chile.

DE LA CUESTA, C. 1997. “Características de la investigación cualitativa y su relación con la enfermería”. Invest. Educ. enferm. 15 (2) : 13 – 23.

KALACHE, A. ; B. LUNENFELD. 2001. “Hombres, envejecimiento y salud: Conservar la salud a lo largo de la vida”. Parte I. OMS. Ginebra, Suiza.
http://members.fortunecity.es/robertexto/archivo12/hombres_envej_salud.htm

- MARRINER – TOMEY, A.** 1994. Modelos y Teorías de Enfermería. 3ª ed. España, Mosby – Doyma. pp 508 – 514.
- MORAGAS, R.** 1998. Gerontología Social; Envejecimiento y Calidad de vida. Barcelona, España, Herder. 304 p.
- REVISTA PANAMERICANA DE SALUD PUBLICA.** 2000. “Envejecimiento y salud: un cambio de paradigma. Rev Panam Salud Publica. (Washington) 7 (1) : 60 – 67.
- REYES, A. ; I. LANGE ; M. ZABALA ; C. ARECHABALA.** 2000. “Formación e Investigación en Enfermería Gerontogeriatrica en Chile”. <<http://www.escuela.med.puc.cl/publ/Boletin/ Geriatria/ FormacionInvest.html>>
- SALINAS, J. ; F. VIO.** 2002. “Promoción de la Salud en Chile”. Rev. Chilena de Nutrición. (Chile) 29 (1) : 164 – 173.
- SALINAS, J. ; F. VIO.** 2003. “Promoción de Salud y actividad física en Chile”. Rev. Panam Salud Pública. (Chile) 14 (4) : 281 – 288.
- URIBE, P.** 1992. Programa de Educación Continua; Redacción de referencias bibliográficas en educación. Facultad de Filosofía y Humanidades, Universidad Austral de Chile. 26 p.
- VIVEROS, A.** 2001. Envejecimiento y vejez en América Latina y el Caribe: políticas públicas y las acciones de la sociedad. Naciones Unidas. CEPAL. Santiago. Chile.

ANEXO
CARTA DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Yo _____, he sido informado(a) por la Srta. Paola Gallardo Gallardo, egresada de Enfermería de la Universidad Austral de Chile, que realiza un trabajo de investigación acerca de las experiencias de vida de los adultos mayores frente al proceso de envejecimiento, es por ello que yo:

1. Consiento libre y voluntariamente en colaborar en su trabajo de investigación, relatando mis vivencias.
2. He sido informado claramente sobre el rol que me concierne dentro del trabajo y la metodología a utilizar en el estudio de investigación así también, se me han presentado los objetivos que persigue este trabajo.
3. Autorizo a la Srta. Paola Gallardo G, a que utilice la información que yo le entregue reservando mi identidad.
4. He sido informado que puedo retirar mi colaboración y participación, en cualquier momento que yo desee.
5. Autorizo a la Srta. Paola Gallardo G, para grabar nuestra conversación.
6. Fijaremos día, hora y lugar donde se realizará la entrevista según mi deseo.
7. Manifiesto que he entendido lo establecido y otorgo mi consentimiento y para que así conste, firmo el presente documento.

Nombre y firma del participante

Nombre y firma de la tesista

Valdivia, _____.-