

Proceso de resiliencia experimentado durante el divorcio según la perspectiva de mujeres adultas mayores: Un análisis desde la disciplina de Orientación y el modelo de Richardson

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

María Rebeca Villalobos Cortés

Febrero, 2022

Proceso de resiliencia experimentado durante el divorcio según la perspectiva de mujeres adultas mayores: Un análisis desde la disciplina de Orientación y el modelo de Richardson

Tesis presentada en la
División de Educación para el Trabajo
Centro de Investigación y Docencia en Educación
Universidad Nacional

Para optar al grado de Licenciatura en
Orientación

María Rebeca Villalobos Cortés

Febrero, 2022

Dedicatoria

A las maravillosas mujeres que confiaron plenamente en mí, al contarme cada una de sus historias, porque más allá de un crecimiento profesional me dieron una lección de resiliencia y de empoderamiento femenino.

A mi mamá y mi papá, por apoyarme en este proceso, por creer en mi incluso cuando yo no lo hacía.

A mi hermana y hermano, por los consejos durante toda la universidad y por la protección que siempre me han brindado.

A mi familia en general, por darme tanto amor y confiar en mis decisiones.

A mis amigas y amigos que conocí en la universidad (en la carrera o en el coro) gracias por apoyarme, por darme la mano para conocer un nuevo mundo y, ante todo, por estar a mi lado incondicionalmente.

A los y las profesoras que me contagiaron esta pasión por la carrera y que inspiran a que seamos cada día mejores.

A mi versión de hace algunos años, a esa muchacha que creía que no iba a pasar del colegio, que no iba a ser la mejor en lo que hacía, a ella le dedico mi tesis, para que recuerde que el límite es el cielo.

Agradecimiento

Antes de que dé inicio a leer este fragmento de mi tesis, le pido que por favor reproduzca en algún dispositivo la canción “Married Life” de Michael Giacchino, una vez que inicia, pues podemos proceder.

A lo largo de mi vida he conocido muchas personas, algunas han calado en lo más profundo de mi ser, otras me han enseñado a saber lo que no quiero ni debo permitir en mi vida, pero indudablemente cada una de ellas me ha enseñado y me ha ayudado a ser la Rebeca que soy hoy en día, una mujer que aún se construye, que cambia, pero que sabe muy bien lo mucho que ha crecido. Así que, inicio así mis agradecimientos, agradezco infinitamente a la vida, que muchas veces fue maravillosa y otras veces no lo fue tanto, pero siempre fue.

Agradezco a mis papás que siempre creyeron en mí, que muchas veces se levantaron en la madrugada para ver que yo estuviera bien, y que no me faltara mucho “porque mañana tiene U”, por cuidarme, por ayudarme siempre que lo necesite, por no hacer caso cuando un profesor o profesora decía que no era lo suficientemente buena. Gracias porque desde niña me enseñaron a ser la que alcanzaba su propio vaso de agua, la que guardaba la comida de las fiestas del niño y la niña con tal de poder compartirla en la casa, por enseñarme a que tenía derecho a ser escuchada.

Katherine y Christopher, gracias por ser los mejores hermanos que puedo tener, por recibir las regañadas cuando yo me caía por subirme en las barandas de la cama, por darme la mano en las noches que tenía miedo, por las tutorías de matemáticas e inglés, por los consejos, por protegerme y por siempre entender mis chichas y momentos de fragilidad a final de semestre.

Agradezco a Tita, Ata, Abuelo y Abuela, porque gracias a ellos he entendido que aun con 60, 70, 90 o los años que sean, seguimos sintiendo, seguimos equivocándonos y seguimos intentando salir adelante, por chinearne siempre y por darme la bendición de decir que a mis 24 años tengo a 4 maravillosos abuelos y abuelas que me cuidan acá en la Tierra, pero hasta allá en el cielo, agradezco a Abuelita Ana, por esa última conversación en el sillón de la sala,

por contarme como una mujer joven y humillada por la sociedad logro salir adelante tras años de violencia, abuelita gracias.

Sin lugar a duda, agradezco a Adrián, por ser mi compañero durante todos estos años de universidad, por entenderme, por las muchas lágrimas que secó y por las muchas risas en las que me acompañó, por las meriendas improvisadas en la universidad y ayudarme a creer que nada ni nadie me podía detener. Gracias por cada catarata, por cada viaje, por las tardes en el play, por enseñarme que realmente “la aventura nos aguarda”.

Summer y Molly, mis pequeñas cuadrúpedas, gracias por ser la únicas con la capacidad de quedarse toda la noche al lado mío cuando las noches y la computadora eran mi compañía para sacar esta carrera, gracias por verme llorar a las 3 de la mañana frustrada por algún trabajo y aun así no asustarse pensando que su humana estaba loca.

Resumen

Villalobos Cortés M, R. *Proceso de resiliencia experimentado durante el divorcio según la perspectiva de mujeres adultas mayores: Un análisis desde el modelo de Richardson.*

El propósito de esta investigación fue analizar la resiliencia desde el modelo de Richardson, en la vivencia del proceso del divorcio que experimentaron mujeres adultas mayores. El diseño de la investigación fue el narrativo. La investigación se direcciona bajo el paradigma naturalista, es decir que el desarrollo de conocimiento surge del mundo interior, donde el sujeto y el objeto son inseparables, debido a que forman parte de un mismo fenómeno. Acorde al paradigma anteriormente mencionado y las características en las cuales se basa la investigación el diseño que se utilizará es el narrativo. El diseño narrativo pertenece a la investigación cualitativa como una forma de guiar o de recolectar la investigación y un modo de pensar a partir del punto de vista de una persona. La población seleccionada fueron 4 mujeres adultas mayores que habían pasado por un proceso de divorcio, todas residentes de la provincia de Heredia. Para obtener la información se utilizó la técnica la historia de vida, en la cual se detalló más acerca del proceso de divorcio, por otra parte, las cualidades resilientes fueron abordadas desde la entrevista, la cual incluya la técnica “Q” y para comprender mejor el esquema familiar se utilizó el genograma. Posterior a la aplicación y sistematización de la información recolectado, se compararon los datos obtenidos con teoría existente, así como el conocimiento de la persona investigadora, todo esto por medio de una triangulación de datos. Los instrumentos fueron aprobados previamente por el tutor de la investigación. En el análisis de la información destacaron temas como el autoestima, la violencia y el machismo. Como parte de las conclusiones, se determina que todas las mujeres lograron una reintegración resiliente, con el apoyo de sus familias y las cualidades que utilizaron y también se destaca el crecimiento personal posterior al termino de las relaciones de pareja que eran inadecuadas para ellas.

Palabras clave: Resiliencia, personas adultas mayores, divorcio.

Tabla de contenido

Hoja de firmas	
Dedicatoria	
Agradecimiento	
Resumen	v
Tabla de contenido	1
Índice de tablas	4
Capítulo I	5
Introducción	5
Justificación	5
Antecedentes	7
Problema de investigación	12
Objetivos	15
Capítulo II	16
Marco teórico	16
Envejecimiento	19
¿Vejez o envejecimiento?	21
Ciclo de vida	22
Mitos y estereotipos del envejecimiento	23
Tipos de envejecimiento	26
Envejecimiento biológico	26

Formas de envejecer	32
Ciclo vital familiar	33
Funciones de la familia	35
Divorcio	37
El Proceso de Divorcio en Costa Rica	38
Efectos del divorcio	39
Divorcio en las mujeres	40
Resiliencia	41
Modelos que trabajan la resiliencia	42
Resiliencia en las personas adultas mayores	43
Modelo de resiliencia de Richardson	45
Las tres olas de la resiliencia	45
Divorcio en personas adultas mayores	50
Capítulo III	53
Marco metodológico	53
Tipo de estudio	53
Diseño de investigación	56
Participantes de estudio	58
Temas por explorar	58
Instrumentos de recolección de información.	61

Consideraciones éticas	64
Tratamiento de la información	64
Capítulo IV	65
Análisis e interpretación de resultados	65
Resiliencia	66
Factores protectores internos	73
Factores protectores externos	76
Reintegración	84
Capítulo V	93
Conclusiones y recomendaciones	93
Conclusiones	93
Recomendaciones	96
Referencias	97
<i>Apéndices</i>	<i>114</i>
<i>Apéndice A</i>	<i>114</i>
<i>Apéndice B</i>	<i>115</i>
<i>Apéndice C</i>	<i>116</i>
<i>Apéndice D</i>	<i>117</i>

Índice de tablas

Tabla 1 Cambios del envejecimiento	26
Tabla 2 Cualidades resilientes	66

Capítulo I

Introducción

Justificación

El tema de este trabajo de investigación es la resiliencia en mujeres adultas mayores que pasaron por el proceso de divorcio, analizado desde la perspectiva que plantea el modelo de resiliencia de Glenn Richardson. Se elige dicho modelo, primeramente, porque es muy versátil, ya que se adapta a las diferentes etapas evolutivas. En segundo lugar, el modelo percibe la resiliencia como una capacidad que pueden desarrollar todas las personas, tal como lo mencionan Ruiz y López (2012, p.8) “la resiliencia es una característica ordinaria, no extraordinaria, y ser resiliente implica experimentar dificultades y malestar. Por consiguiente, cualquiera puede desarrollar resiliencia.”

La investigación se desarrolla con el fin de obtener información de una población, que a nivel nacional ha sido poco investigada y que puede marcar un aspecto fundamental en las teorías existentes acerca de si se da o no la vivencia del proceso de la resiliencia, posterior al divorcio.

El estudio se realiza con 4 mujeres adultas mayores, residentes de la provincia de Heredia, en dicha provincia se proyecta una mayor cantidad de adultos mayores para el año 2025, tal como menciona la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) en el periódico El País.cr (2019, s.p):

La Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) proyecta que, para 2025, los cantones con mayor cantidad de personas adultas mayores estarán concentrados en Pérez Zeledón, Valle Central (Cartago, Coronado, San José, Alajuela, San Ramón, Desamparados, Heredia, Montes de Oca, Curridabat y Escazú), seguidos por Nicoya, Santa Cruz y Liberia, los tres en Guanacaste.

Es importante comprender que el aumento de la población adulta mayor no es un mito o algo que no sucede en Costa Rica. En los últimos cuarenta años dicha población se ha duplicado, lo cual se puede interpretar que aproximadamente el 10% de las personas que habitan el territorio costarricense son adultas mayores. Esto coincide con las proyecciones realizadas por el Instituto Nacional de Estadística y Censos (INEC) (2011) el cual menciona, que actualmente la población adulta mayor (65 años o más) representa el 8,2% del total de la población y para 2048 se proyecta que el porcentaje aumente al 20%, el cual es un gran incremento tomando en cuenta que, en el año de 1988, es decir hace 32 años, era solamente el 4,7% de la población.

El aumento en la cantidad de población adulta mayor, ha generado un incremento en las responsabilidades de los diversos centros e instituciones encargadas de velar, proteger y mantener el cumplimiento de un cuidado esencial y eficiente de las personas adultas mayores, que tal como se menciona en los antecedentes, este cumplimiento se encuentra señalado y respaldado por diversas leyes a nivel nacional e institucional. Al existir un mayor número de personas adultas mayores, se abre paso a una mayor demanda de diversas profesiones que impulsen la salud integral, ya que las personas adultas mayores no solo necesitan cuidados a nivel de salud física, como la alimentación o el aseo, sino también la importancia de la salud emocional y psicológica.

Por otra parte, es claro el hecho que la tasa de divorcios a nivel global ha aumentado considerablemente, lo cual desata un mayor interés en las investigaciones en el área. Ciertamente la población meta de la investigación son mujeres adultas mayores que pasaron por el proceso de divorcio, tomando en cuenta que el divorcio es un proceso que muchas veces requiere de años de no solo a nivel legal sino a nivel emocional y psicológico.

El tema del divorcio en mujeres adultas mayores no solo es un tema innovador, sino que también ayuda a romper algunos mitos e incluso a contrastar algunas teorías que con el paso del tiempo han quedado ambiguas a la realidad actual.

Las y los profesionales en Orientación deben cumplir con la promoción de diversas herramientas, para así satisfacer las necesidades del o la orientada, esto recordando que desde la disciplina de Orientación todas las etapas evolutivas son de gran importancia, ya que en cada una de ellas las personas se encuentra en constante construcción y cambio para alcanzar la autorrealización. Tal como lo mencionan Artavia y Fallas (2012, p.40) “El envejecimiento,

proceso normal de la vida, se define como un conjunto de cambios físicos, individuales, sociales, familiares, psicológicos y espirituales que atraviesa la persona, según avanza en edad”

Es importante comprender la realidad de las personas que lastimosamente por ignorancia, mitos o estereotipos e incluso machismo han sido invisibilizadas desde muchos años atrás; dar voz a la realidad que pocas personas comprenden y ante todo fortalecer las bases teóricas para promover un mayor conocimiento de la población adulta mayor.

Antecedentes

A lo largo del tiempo diversos autores y autoras han hecho referencia al término de resiliencia, aportando a la construcción de un concepto claro e integrador, pero es importante identificar a los dos pioneros de dicho concepto. Según Benítez y Barrón (2018, p.3) por un lado se encuentra Werner que en el año 1989 basado en su análisis desde un enfoque conductista y centrado en lo individual; identifica la resiliencia como “la capacidad de enfrentar adversidades y de autocontrolar sus emociones, lo que evita la reactividad y genera respuestas proactivas, lo que se considera la libertad de elegir y dar un sentido positivo a la situación”.

Otro pionero es Rutter, quien citado por Benítez y Barrón (2017, p.4) “señala evidencias de resiliencia en términos del análisis de la interacción recurrente entre las personas y el medio ambiente; además destacó el papel activo de los individuos frente a lo que les ocurre”.

El aumento de conceptos acerca de la resiliencia planteó en diversos autores la relación del término afrontamiento con el concepto resiliencia. Y es que, tal como lo mencionan Botero y Páez (2013, p.2) “los dos conceptos son interdependientes, operan de manera dinámica y sistémica”. Dichos autores aportaron la importancia del llamado “afrontamiento resiliente” al mencionar que “favorece la cantidad de dimensiones internas y externas del individuo, desde el procesamiento de las situaciones problemáticas hasta la habilidad para interactuar en sociedad y producir entornos saludables”.

Conforme el concepto de resiliencia iba surgiendo y evolucionando se convirtió en el centro de muchas investigaciones, de acuerdo con Becoña (2006) los primeros estudios realizados respecto a la resiliencia, fueron elaborados con personas esquizofrénicas, en personas expuestas al estrés y pobreza extrema y también en niños que experimentaron situaciones traumáticas.

En el año 1954, en Hawaii, se realizó una investigación, en la cual, según Pardo, Sandoval y Umbarilla (2004, p.20) se tenía como fin “conocer la etiología y el desarrollo de la psicopatología de los niños y niñas, debido a enfermedades mentales de los padres y madres, así como estresores traumáticos.”

Otra investigación que se llevó a cabo y de gran relevancia fue la elaborada en el año 1991. En dicha investigación se reconstruye el concepto de resiliencia, el cual de acuerdo con Becoña (2006, p.126) en el país de España se plantea como “la capacidad para recuperarse y mantener una conducta adaptativa después del abandono o la incapacidad inicial al iniciarse un evento estresor.” En el concepto mencionado anteriormente, se involucran a la resiliencia temas como el estrés o las conductas adaptativas, las cuales no se consideraban inicialmente como factores que influyen en la resiliencia de las personas.

Un avance en estas investigaciones fue el elaborado por Menoni y Klasse, quienes replantean la población con la que se puede y debe trabajar el tema de resiliencia. Según la investigación realizada en Uruguay por Menoni y Klasse (2007, p.25) se señalaron como “situaciones adversas: la pobreza, la falta y/o pérdida del trabajo, la dictadura militar, el fallecimiento de familiares, los accidentes que afectan la salud, las depresiones, la discriminación racial, de género y por discapacidad, la separación de la pareja, la violencia familiar y el abandono parental”.

Para una mayor comprensión del tema de resiliencia es importante conocer los hallazgos encontrados en diversas tesis, investigaciones como las antes mencionadas, así como artículos realizados a nivel nacional e internacional, la mayoría se han aplicado en personas adolescentes, seguido de personas adultas medias y la menor cantidad de investigaciones de resiliencia es con personas adultas mayores. Dichas tesis o documentos en su mayoría son desarrollados en países como México, Argentina, Perú y Colombia.

Un punto en común de las tesis, es que el 80% de ellas poseen un enfoque cualitativo para la recolección de datos, la mayoría utiliza cuestionarios o escalas propias del tema. Es

importante tomar en cuenta que es hasta lapso de tiempo desde el 2009 hasta el año actual en el que el tema ha sido más investigado, esto señala lo reciente y novedosos que es el tema. En los marcos teóricos, la mayoría menciona los factores extrínsecos e intrínsecos que fortalecen y debilitan la resiliencia, así como el enfoque de resiliencia.

La comparación de los resultados obtenidos en las investigaciones con las teorías ha generado nuevos hallazgos. Uno de los hallazgos según la tesis realizada en México por Hernández, Iniestra y Martínez (2015, p.95) “Los hombres sufren por falta de recursos y problemas emocionales, mientras que las mujeres sufren por problemas familiares y de maltrato.” Dicha investigación fue realizada con 200 personas adultas mayores, con un promedio de 75 años.

Por otra parte, en la tesis elaborada en Perú por Arequipeño y Gaspar (2017, p.81) con adolescentes entre los 13 y 15 años señaló que “los varones tienden a emplear a la resiliencia como factor protector frente a la depresión con mayor frecuencia, que las mujeres”.

Un dato también relacionado a la diferenciación entre género, es el expuesto por Banda et. al (2017, p.121) en su investigación sobre el afrontamiento en personas adultas mayores, la cual reveló que “las mujeres muy mayores se perciben menos autoeficaces que los varones muy mayores”.

Los hallazgos anteriores plantean un punto muy importante, en el cual se analiza la diferencia de la resiliencia y el afrontamiento existente en hombres y mujeres, pero también existe una diferencia a nivel resiliente en las personas adolescentes y adultas mayores.

Tal como lo mencionan Saavedra y Villalta (2008, p.37), “los jóvenes entre 19 y 24 años, aparecen con puntajes más altos de resiliencia y los adultos entre 46 y 55 años los más bajos”, esto indica, que las personas adultas son quienes necesitan de manera más específica, el fortalecimiento de la resiliencia, tal como lo indica el hallazgo realizado por Banda et.al (2017, p.120) quien menciona que “la resiliencia en personas adultas mayores es reportada como un factor protector de la salud física y mental”.

Otro hallazgo lo mencionan Cortés, Gómez, Reyes y Romero (2012, p.76) al afirmar que la resiliencia se asoció significativamente con la situación de pareja, en donde “aquellos que poseen una pareja tienen una alta resiliencia, mientras que los adultos mayores que expresaron no tener pareja poseen una resiliencia media”. Este hallazgo se relaciona con el

relacionado a la integración social que menciona Burán (2017), aunque las personas institucionalizadas no poseen una mejor posibilidad de vinculación social, se encuentran satisfechas con las relaciones que entablaron previamente.

A nivel familiar Monroy y Palacios (2011) mencionan en su investigación, que los “elevados niveles de calidez dentro del círculo familiar y apropiado control son funciones protectoras.” Este hallazgo se vincula con lo mencionado por Chavarría y Dobles (2011, p.92) al expresar que “la familia es un ambiente facilitador con el cual interactúa el sujeto y de esta manera se le brinda la oportunidad de desarrollar su proceso de resiliencia, dada la motivación y apoyo que los vínculos afectivos genera.

Por otra parte, de acuerdo con Cárdenas y López (2011, p.364) “los valores culturales influyen sobre la resiliencia en los viejos por medio de su efecto sobre las formas de ver el mundo propias de cada cultura”.

También menciona que la religiosidad es un factor fuertemente asociado con la resiliencia en los viejos. Este hallazgo se relaciona con el mencionado por Canaval, González, y Sánchez (2007) en el cual, se indica que entre mayor sea la espiritualidad que poseen las personas, mayor es el nivel de resiliencia.

Existe diferencia entre hombres y mujeres, Tamares, Janicki y Helgeson citados por Silva (2016, p.10) mencionan que los hombres y mujeres no se enfrentan de igual manera a situaciones estresantes; “por un lado, los hombres tienden a negar el problema o enfrentarse de forma directamente; mientras que las mujeres tienden a responder de una forma más emocional y se apoyan en familiares o amigos.”

A raíz de los hallazgos citados anteriormente, es importante conocer a nivel nacional las instituciones y leyes que respaldan el fortalecimiento del afrontamiento y la resiliencia en personas adultas mayores. Específicamente en el año 1999 se aprobó la Ley Integral para la Persona Adulta Mayor N°7935, dicha ley posee el objetivo de velar por los derechos de las personas adultas mayores, así como promover una respuesta adecuada a sus demandas y necesidades. Uno de sus puntos principales es el derecho a la integridad, la cual, de acuerdo con el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2013, p.8) “las personas adultas mayores tendrán derecho a que se respete su integridad física, psíquica y moral. Este derecho comprende la protección de su imagen, autonomía, pensamiento, dignidad y valores”.

También se encuentra el Decreto N°.37165-S, promulgado el 4 de junio del 2012, el cual “establece la regulación que permite articular y fortalecer los hogares de larga estancia de persona adulta mayor para el desarrollo e implementación de actividades referentes al cuidado básico, higiene personal, apoyo en actividades de la vida diaria, alimentación, rehabilitación, recreación, nutrición, estimulación mental y aquellas que se encuentran en riesgo social para garantizar una vejez con calidad de vida de este grupo etario”. (p.11).

Una ley relacionada al decreto mencionado anteriormente, es la Ley N°.8783, Reforma a la Ley de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares, N°.5662, del 13 de octubre de 2009, dicha ley de acuerdo al CONAPAM (2013, p.9), “crea el Fondo de Desarrollo Social y Asignaciones Familiares (FODESAF), del cual un porcentaje es destinado a las personas adultas mayores internadas en establecimientos destinados a su cuidado y atención.” El 14 de noviembre de 2001, se creó la Ley N°.8153, en la cual de acuerdo con el CONAPAM (2013) se establece, que todos los centros así sean públicos, privados o mixtos que ofrecen servicios a personas adultas mayores deben habilitarse y estar en un proceso de acreditación ante el Ministerio de Salud.

También existen diversas declaraciones a nivel internacional, las cuales establecen los principios que cada estado debe seguir, una de ellas es la Carta de San José acerca de los derechos de las Personas Mayores de América Latina y el Caribe, dicha carta hace mención de la erradicación de cualquier tipo de violencia o discriminación a todas las personas adultas mayores, esto para poder hacer efectivos sus derechos. Por otra parte, se encuentra la Declaración de Brasilia del 2007, en la cual según el CONAPAM (2013, p.14) se realiza un acuerdo que consiste en el diálogo y las alianzas estratégicas entre los gobiernos, las Naciones Unidas, Sur-Sur y la cooperación internacional, reafirmando “el compromiso de incorporar el tema de envejecimiento en la políticas públicas y programas”.

Todas las leyes, normativas y declaraciones anteriormente mencionadas, son resguardadas por diversas instituciones que se encargan de velar por el bienestar integral de las personas adultas mayores. El Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (MTSS), ofrece un programa de atención para las personas adultas mayores el cual promueve el envejecimiento activo y saludable. Algunos de estos programas, buscan que la persona adulta mayores genere sus acciones en torno al tema de emprendedurismo y empleabilidad.

La Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) se interesa en mejorar la calidad de vida de las personas, esto de acuerdo con el CONAPAM (sf, p.39) esto se da “mediante una atención oportuna, de calidad y con calidez tanto en el área de las pensiones, de la prestación de salud y las prestaciones sociales. El Ministerio de Salud, planteó un Programa de Garantía de la Calidad, dicho programa pretende mejorar las condiciones de vida de los grupos prioritarios. Otro ente encargado de promover la calidad de vida en personas adultas mayores, es la Asociación Gerontológica Costarricense (AGECO) fundada en el año 1980.

Problema de investigación

Durante muchos años Costa Rica formaba parte de los países en donde no se permitía el divorcio, López (2008, p.117) menciona que “la única forma de disolución del matrimonio era el divorcio eclesiástico, el cual era autorizado en casos muy aislados”. Dichas “normas” empieza a cambiar a partir de las ideologías basadas en el liberalismo, las cuales marcan una línea clara que divide a lo establecido por la Iglesia y lo legalmente posible.

Yolanda Mora, especialista en Derecho de Familia citada por Fallas (2017, s.p) menciona que:

Varias reformas de ley podrían haber influido. En 1974, con la entrada en rigor del actual Código de Familia se permitió el divorcio por el adulterio de ambos cónyuges. Antes solo se endilgaba a la mujer, para el hombre se requería un concubinato público. Sin embargo, para separarse por mutuo acuerdo eran necesarios cinco años de matrimonio. Además, el juez obligaba a los recurrentes a reflexionar seis meses sobre su decisión, para definir si la reiteraban o retiraban del juzgado. Ambos requisitos se eliminaron en 1977, pero aun así se exigían tres años de unión conyugal. Eso acabó en 2008. Los magistrados declararon ilegal forzar a alguien a mantener una relación indeseada.

En las últimas tres décadas, Costa Rica ha venido experimentado un incremento en la cantidad de divorcios, específicamente se han triplicado. De acuerdo con los datos inscritos en el Registro Nacional, en el año 2001 se registraron 7084 divorcios, mientras que en el 2010 fueron 11556. Esto quiere decir, que en 2010 por cada 100 matrimonios se registraron 48 divorcios.

El divorcio es general, tanto hombres como mujeres pueden acceder a él, pero el presente trabajo se centra en las mujeres, esto debido a que de acuerdo con Fallas (2017) de cada 100 mujeres mayores de edad en Costa Rica, 65 se encuentran divorciadas. Fallas cita a Irma Sandoval quien es investigadora del Instituto de Estudios Sociales en Población (IDESPO) (2017, par.5), la cual menciona que:

Ahora hay mujeres con más escolaridad, más divulgación y conciencia sobre sus derechos. Seguimos viviendo en una sociedad patriarcal, pero las mujeres están menos dispuestas a seguir un papel tradicional dentro de los matrimonios. Hay más libertad para tomar decisiones si no se cumplen las expectativas.

Dicho enunciado se ve respaldado por la estadística presentada por Fallas (2017), que menciona que, de 100 mujeres divorciadas, 75 de ellas son jefas de hogar. Ni la edad, ni los hijos o hijas, ni el tiempo de convivencia son obstáculos actualmente para que una mujer decida divorciarse, pero no se puede obviar que con una sociedad machista y patriarcal en la que se vive, el proceso de divorcio que experimentan las mujeres, muchas veces puede ser sabotado por el propio entorno o ideas irracionales.

El divorcio, es visto legal y psicológicamente como un proceso, es por este motivo que el estudio se enfoca en mujeres y en este caso adultas mayores, que ya han pasado por todo el proceso; es decir, que ya concluyeron el proceso de divorcio en su totalidad desde el ámbito legal, así como la vivencia propia del duelo. Esto para poder obtener una visión de mayor madurez y desde la vivencia de una nueva etapa evolutiva en la que se encuentran (envejecimiento).

Otro punto fundamental es el incremento de personas adultas mayores en Costa Rica, el X Censo Nacional de Población (2011, p.189) muestra como la población “continúa el mencionado proceso de envejeciendo demográfico, donde los menores de 15 años representan un 24,8% y la población de personas adultas de 65 años y más alcanza el 7,2% del total del país”.

El INEC proyecta que el porcentaje de personas adultas mayores en el 2048 va a ser de 20%. Por otra parte, Ugarte (2018), analiza que en el año 2050 Costa Rica estará conformado por un 25% de personas adultas mayores, esto se traduce en un millón trecientos mil personas. El Censo de Población realizado en el año 2000, indica datos similares a los anteriormente mencionados, tal como lo menciona el Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (CONAPAM) (2007, p.2) “se proyectan dos millones de personas adultas mayores para el año 2060”.

Como es de esperar, el aumento de la población adulta mayor modifica el sistema nacional, esto incluye la necesidad de aumentar diversos centros, programas y capacitaciones que cubran las necesidades de las personas adultas mayores, tal como los derechos y leyes lo respaldan. Según menciona Ugarte (2018, p.1), actualmente “en el cantón de Heredia se estima que hay 11731 personas adultas mayores y se estima que en el año 2050 Heredia será el sexto cantón con mayor número de adultos mayores”.

De acuerdo con el CONAPAM (2007, p.2), “lejos de concebirlo como un problema, debe llamar a la reflexión y atención, para fortalecer las estructuras sociales, económicas, políticas, culturales, familiares y comunitarias en beneficio de esta población y de toda la sociedad, reconociendo que las personas adultas mayores poseen un bagaje de conocimientos y experiencias que aportar”.

Desde la Orientación, es importante comprender las diversas etapas evolutivas, cada una presenta tareas específicas y también cambios que según la persona pueden afectar positiva o negativamente su desarrollo. Analizando todos los datos presentados anteriormente con el incremento de divorcios y el envejecimiento poblacional, se puede deducir, que muchas personas vivirán antes o durante su vejez un proceso de divorcio y es por dicho motivo, que desde un modelo de resiliencia, se debe comprender si realmente están sobrellevando el proceso de divorcio y todo lo que este conlleva desde la propia resiliencia para que el círculo de bienestar no se vea afectado permanentemente y de ser así comprender

la labor orientadora desde programas, labor en centros de larga o mediana estancia y atención individual para el reforzamiento de las diversas áreas que se puedan afectar.

Por todo esto, la investigación pretende comprender ¿Cómo incide la resiliencia en la historia de vida de mujeres adultas mayores que vivieron un proceso de divorcio?

Objetivos

Objetivo general.

Analizo la resiliencia, desde el modelo de Richardson, en la vivencia del proceso del divorcio que experimentaron mujeres adultas mayores.

Objetivos específicos.

- Reconozco las cualidades resilientes que influyeron en el proceso del divorcio de las participantes.
- Identifico los factores protectores internos que facilitaron el proceso del divorcio.
- Conozco los factores externos que contribuyeron en la superación del proceso del divorcio.
- Determino el tipo de reintegración que se experimenta con el pasar de los años posterior al proceso del divorcio.

Capítulo II

Marco teórico

Para una mayor comprensión del tema a exponer, es necesario conocer el génesis de sus conceptos pilares, primeramente, se desarrolla el concepto de la resiliencia y seguidamente el concepto de divorcio. La resiliencia surge de la física, en la cual se hace referencia, según Pérez (2013) a la capacidad que poseen ciertos metales que luego de ser golpeados, resistir al trauma y volver a su estado original, también llamado “capacidad rebote” de acuerdo con Vidal (2008). En el campo de la medicina también ha sido un término muy conocido, ya que lo utilizan para conceptualizar la capacidad de los huesos para regenerarse, luego de sufrir una fractura o lesión.

Posteriormente en las Ciencias Sociales se empieza a dar énfasis a la resiliencia, pero de acuerdo con Rutter citado por Roció (2015, p.2) se hace referencia con el término invulnerable, el cual se utilizaba para denominar “a aquellas personas que consiguen salir ilesas de situaciones adversas”. Por otra parte, Quiceno y Vinaccio (2011, p.70) mencionan que el estudio en el área de la psicología desde la mitad del siglo XX se viene mencionando que el termino resiliencia proviene de la palabra resilio que significa “volver atrás, volver de un salto, resaltar o rebotar”.

Nada se mantiene estático y eso incluye los significados de las palabras. De acuerdo con Polk, citado por Becoña (2006, p.129) en el proceso de modificación o actualización del término resiliencia, se llegó a definir la resiliencia como una fuerza del ego. Dicha manifestación fue discrepada por Block y Block, quienes citados por Becoña (2006, p.129), afirmaron que conceptos como el control del ego o la egoresiliencia eran simplemente el verdadero significado del ego, es decir, utilizaban el término de resiliencia para dar un concepto más amplio al ego.

Saavedra y Villalta (2008, p.31) mencionan que “la resiliencia es un rasgo personal cultivado a lo largo de la historia del sujeto, y que posiblemente, se ha constituido como vínculo temprano siendo condición para el desarrollo de una particular apropiación de los sucesos de la vida.” Dicho concepto hace referencia a la resiliencia, no solo como la capacidad que la persona manifiesta poseer en el momento exacto de la situación, sino como

aquella que sea desarrolla y mantiene como parte de la persona; una idea muy cercana a lo planteado por Morelato (2014, p.1482), quien define a la resiliencia como “una capacidad del ser humano para hacer frente a las adversidades de la vida, superarlas e inclusive ser transformado positivamente por ellas”.

Estos conceptos se basan en el pensamiento de construcción de la resiliencia, los cuales fomentan las conductas positivas, tal como lo mencionan Méndez y Bejarano (2018, p.132) “la capacidad para desarrollar conductas de manera positiva y construir formas de actuación apropiadas frente a la adversidad, es lo que se conoce como resiliencia”.

También se identifican conceptos como el expuesto por Cabanyes (2010, p.147), en el cual se toma en cuenta diversos factores que componen la resiliencia de una persona, dando por hecho que puede ser desarrollada desde diferentes áreas, apegándose al concepto de integralidad propia del ser humano:

La resiliencia como estado integra la competencia emocional, competencia social y orientación de futuro. La competencia emocional estaría formada por el autoconcepto positivo, locus de control interno (autocontrol y regulación de emociones), autonomía personal y sentido del humor. En esta línea, se considera que el locus de control interno es determinante en la resiliencia. La competencia social quedaría definida por la capacidad de generar relaciones sociales estables. En este sentido, la comunicación, sentido de pertenencia y empatía son relevantes para la resiliencia.

Conociendo puntos como la evolución del tema, los diversos hallazgos, las instituciones y leyes, se observa que conforme avanzaron los años, los estudios acerca de la resiliencia aumentaron a nivel mundial, es evidente el cambio en la conceptualización de la resiliencia. Tal como lo menciona Gil (2010), existió un foco inicial, basado en características biológicas o psicológicas que ayudan a la superación de adversidades, por este motivo, se comprendía a la resiliencia como aquella capacidad que poseían diversos materiales. Apegados a este concepto se puede interpretar que no todas las personas, así como no todos los materiales poseen la capacidad de ser resilientes. Por este motivo el concepto de

resiliencia se fue modificando conforme avanzaban los años, debido a que las diversas investigaciones demostraban que todas las personas investigadas poseían de una y otra manera aspectos que fortalecían la resiliencia y empezó a ampliar a un concepto en el cual se tomaran en cuenta los factores protectores.

Seguidamente, aparece la segunda generación de definiciones, la cual se basa en cómo se produce el proceso que da lugar a superar la adversidad y salir mejorado de ella, tal como lo menciona López (2010, p.5), es claro entonces que no se trata de anular lo negativo, tampoco de aislarlo o falsearlo, sino de hacer un análisis real de la situación y permitirse construir y reconstruir tejido social.

Otro aspecto importante por considerar, es que algunos de los conceptos acerca resiliencia consideraban las “situaciones traumáticas” aquellas que involucraban muerte o enfermedad, pero es importante cuestionar, si realmente es necesario pasar por alguna enfermedad o por la muerte de alguna persona cercana para ser resiliente. De acuerdo con lo analizado en el estado del arte, todas las personas poseen diferentes maneras de percibir el mundo y definir que situaciones son traumáticas y que situaciones no lo son, lo cual puede resultar muy subjetivo, por este motivo las y los autores conforme avanzaron los años empezaron a modificar dicho concepto y se empezó a conceptualizar como “situaciones difíciles” o “sucesos de vida”, esto con la finalidad de ampliar el concepto y así poder fundamentar la universalidad de la resiliencia.

En resumen, las definiciones tienen 3 puntos en común, tal como lo menciona Carretero (2010), primero se expone la resiliencia como un proceso y no como algo finalizado, esto debido a que algunos autores coinciden en señalar que la resistencia no es algo acabado, o algo que algunas personas tienen y otras no, ya que al ser un proceso puede ser aprendido.

También se analiza la resiliencia como producto de la interacción entre la persona y el entorno, debido a la existencia de dependencia entre los factores ambientales y personales y como el sujeto se relacione con estos. Por último, se percibe la resiliencia como capacidades para enfrentarse o resolver de manera adecuada situaciones adversas, de riesgo o de exclusión, tal como se mencionó anteriormente se toma en cuenta las conductas presentes ante dichas situaciones.

La resiliencia es un tema que le compete a todas las personas y actualmente en una sociedad en la que algunas personas adultas mayores son internadas en diversos centros de diurnos o de estancia permanente y es importante comprender que el cambiar sus estilos de vida también pueden ser parte de eventos estresores o de cambio para ellos y ellas.

Es importante conocer cuáles son los factores que fortalecen la resiliencia en cada ser humano y conocer la realidad que se vive en dichos centros, así como la influencia que pueden tener dichos lugares en el desarrollo del tema y así promover el desarrollo personal, tal como lo menciona González y Sanabria (2004, p.14) al referirse que las personas resilientes se caracterizan por el éxito social, la habilidad para resolver problemas, autonomía, propósitos y expectativas, introspección, independencia, interacción, iniciativa, creatividad, ideología personal y sentido del humor.

Por este motivo, si bien es cierto se ha analizado el tema de la resiliencia en personas adultas mayores, dicho sea de paso, minoritariamente en comparación con temas acerca de la resiliencia en adolescentes o personas en la etapa de adultez; sin embargo, no hay investigaciones acerca de la resiliencia en personas adultas mayores que se encuentren institucionalizadas, basado en un modelo específico que se adapte a la población.

Envejecimiento

El envejecimiento es parte del ciclo de la vida, pero a la hora de conceptualizarlo es donde se puede divagar o involucrar mitos y estereotipos. El envejecimiento es un tema que como se ha determinado en el capítulo I de este trabajo, ha ido tomando vigencia debido al crecimiento del sector poblacional, aunado a factores como la alta calidad de vida y la disminución en la natalidad que han provocado que la vejez se convierta en un logro y un gran reto a nivel país.

Tal como lo menciona el CONAPAM (2007, p.2), “el envejecimiento es un proceso individual y natural, propio de todo ser viviente, incluyendo a los seres humanos”, es decir, se envejece desde el momento exacto de la concepción, que es experimentado por todos los seres de manera propia. Existen una gran variedad de conceptos que hacen referencia del

envejecimiento, algunos se inclinan más al aspecto biológico tal como lo mencionan Alvarado y Salazar (2014, p. 59, 60) al afirmar que:

El envejecimiento puede definirse como la suma de todos los cambios que se producen en el ser humano con el paso del tiempo y que conducen a un deterioro funcional y a la muerte. Comprende aquellos cambios que se producen en cualquier célula o sistema orgánico en función del tiempo, independientemente de cualquier influencia externa o patológica como la enfermedad.

Por otra parte, Corujo y De Guzmán (2006, p.47), en una misma línea biológica definen el envejecimiento como:

Una situación biológica normal que se produce dentro de un proceso dinámico, progresivo, irreversible, complejo y variado, que difiere en la forma en cómo afecta a las distintas personas e incluso a los diferentes órganos. Comienza después de la madurez, y conlleva un descenso gradual de las distintas funciones biológicas y termina con el fallecimiento.

Alvarado y Salazar (2014, p.60) mencionan que existen efectos generales en el envejecimiento, los cuales incluyen “inmunidad reducida, pérdida de fuerza muscular, disminución de la memoria y otros aspectos de la cognición, y la pérdida del color en el cabello y la elasticidad en la piel”.

Un concepto más integral es el que plantea Zea (2008, p.27), ya que lo analizan como un proceso en el que suceden cambios en muchas áreas, al definir el envejecimiento como “proceso evolutivo normal, universal, acumulativo e irreversible, constituido por componentes físicos, psíquicos, sociales, culturales y ambientales. Es la suma de todos los

cambios que se producen en el ser humano con el paso del tiempo, que conducen a un deterioro del funcionamiento en general y a la muerte”.

Otro concepto como el anterior, en el que no solo visualizan o analizan a la persona desde los aspectos de funcionalidad biológica, sino que se hace hincapié en la integralidad de la persona, es el de Finch, citado por Morales (2015, p.74) quien menciona que:

Es un proceso individual, progresivo, dinámico, e irreversible, que involucra la disminución de las capacidades de los diferentes órganos y sistemas para responder a cambios en el medio ambiente o medio interno; en el que intervienen múltiples factores biológicos, psíquicos y sociales y no existe una causa única que explique por qué se envejece, sino un conjunto de factores interrelacionados.

La manera en la que envejece una persona varía dependiendo del género, edad, historia de vida, autocuidado, situación socioeconómica, etc. Es importante comprender que la singularidad que posee dicha etapa evolutiva, es la importancia de la interacción con el entorno (familia y sociedad) que experimentan las personas.

¿Vejez o envejecimiento?

La visión que se tiene acerca de la vejez ha sido muy variante, en su mayoría se ha visualizado la vejez como una etapa de mucha sabiduría y fortaleza. Según lo menciona Rodríguez (2011, p.10), Platón y Cicerón destacan “la vejez” como referente de la experiencia recogida en las etapas de vida anteriores y de las facultades intelectuales de los ancianos”. Aspecto que denota respecto a hacia esta población y más se aleja de la concepción biologista que hace referencia a deterioro generalizado en funciones vitales; más bien otorga una importancia a estas personas que se basa en el conocimiento, la experiencia y la sabiduría acuñada a lo largo de los años

Tal como se menciona en el apartado anterior y tomando en cuenta a Hidalgo (2009, p, 29), “el envejecimiento evoca imágenes de viejos y ancianos, efectos seniles y decrepitud. Sin embargo, pocas veces se hace un alto en el camino para reflexionar que el envejecimiento es un fenómeno a fin a la vida misma”.

Entonces se puede comprender que existe una diferencia entre ambos conceptos, el envejecimiento es un proceso por el que pasan todas las personas desde el momento en que la vida empieza y va progresando a lo largo de los años, provocando el deterioro a nivel físico hasta llegar a la muerte. Por otra parte, la vejez es un concepto ubicado a nivel social, en otras palabras, la vejez es el momento en que una persona alcanza condiciones que según la sociedad en la que viva son características de una persona adulta mayor.

Ciclo de vida

Erick Erickson es el pionero en el estudio de las diversas etapas del desarrollo humano y sus respectivas tareas, cada una correspondiente a la edad que posee la persona, en este caso las personas que se encuentran en los 60 años hasta el momento de la muerte se hallan en la octava etapa (Integridad del ego contra desesperación.).

Para comprender el estadio de esta etapa Bordignon (2005, p.58) hace énfasis que la integridad, significa:

- a. La aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial
- b. La integración emocional de la confianza, de la autonomía y demás fuerzas sintónicas
- c. La vivencia del amor universal, como experiencia que resume su vida y su trabajo
- d. Una convicción de su propio estilo e historia de vida, como contribución significativa a la humanidad

- e. Una confianza en sí y nosotros, especialmente en las nuevas generaciones, las cuales se sienten tranquilos para presentarse como modelo por la vida vivida y por la muerte que tienen que enfrentar.

La falta o la pérdida de esa integridad o de sus elementos se manifiestan por el sentimiento de desespero es por esto que tal como lo menciona Bordignon citando a Erickson (2005, p.58) “la fuerza básica es sabiduría, que recuerda el saber acumulado durante toda la vida, la capacidad de juicio maduro y justo, y la comprensión de los significados de la vida y la forma de ver, mirar y recordar las experiencias vividas, así como de escuchar, oír y recordar todos los sus significados”.

Por su parte, Dicaprio, (1989, p.198) menciona que “La perspectiva de llegar al final de la vida puede producirles profunda angustia a muchas personas. Los ancianos experimentan dificultades, que varían de malestares y dolores físicos, de apatía y pérdida de interés en las cosas y las personas, hasta sentimientos de inutilidad, asilamiento y desesperación”.

Es por este motivo que es sumamente importante motivar el envejecimiento no como sinónimo de algo desolador o aterrador. Siguiendo la línea, el autor Dicaprio, (1989, p.200) hace énfasis en que la iniciativa y la laboriosidad son piezas fundamentales para enfrentar el cambio de la etapa. “El sentido de identidad, es la posesión más vital, debido a que el ego es valorado como la faceta más importante de nuestra personalidad. Al haber logrado amistades profundas, trabajando productiva y acertadamente, la persona no siente remordimientos ni deseos prolongados por las cosas de la juventud”.

Mitos y estereotipos del envejecimiento

Para una mayor comprensión es de gran relevancia comprender las definiciones de mito y estereotipo. Un mito es, de acuerdo con Taipe (2004, p.5) “un relato (mito-narración) pero también se le concibe como un complejo de creencias (mitocreencia), como una forma

de captar y expresar un tipo específico de realidad, como un sistema lógico o como una forma de discurso.”

Por otra parte, Carbajo (2010, p.88) conceptualiza a los estereotipos como “falsas concepciones que actúan a modo de clichés en el acercamiento a un fenómeno, grupo social u objeto. Son inexactos y generalmente despectivos, y pueden favorecer la aparición de conductas discriminatorias”.

Es importante conocer los mitos y estereotipos que existen alrededor de dicha etapa evolutiva, esto para comprender primeramente el concepto que se ha formado y analizar si surge de alguna idea errónea o generalización y seguidamente para fomentar una sociedad que transmita un concepto real y no una concepción equivocada del proceso de envejecimiento. El CONAPAM hace énfasis en 13 mitos y estereotipos, los cuales se mencionan a continuación:

1. Enfermedad o deterioro físico: El estado de salud de una persona depende de muchos aspectos como la son la nutrición, el estilo de vida, el ambiente entre otros es por este motivo que no se puede decir que la vejez es sinónimo de enfermedad.
2. Pérdida de autonomía: Primero hay que tener claro que el deterioro y nivel físico no necesariamente va de la mano con el deterioro mental. Tal como lo menciona el CONAPAM (2007, p.4) “Cuando las personas adultas mayores necesitan apoyo, generalmente saben mejor que nadie lo que quieren”.
3. Deterioro intelectual, incapacidad para aprender o dificultad para captar información: Es posible que la persona adulta mayor no recuerde tan rápidamente, sin embargo, eso no los hace olvidadizas.
4. Mal carácter: La edad no define el mal carácter, este es un rasgo de la personalidad.
5. Infantilización: No, las personas adultas mayores no se convierten en niños y u niñas nuevamente, infantilizar es irrespetar la postura que tiene la persona acerca de si misma y por ende se ridiculiza y perjudica la autoimagen y valía.

6. Dificultad para estimar velocidades: De acuerdo con CONAPAM (2007) las personas adultas mayores son más precavidas y cuidadosas por lo cual suelen tener menos accidentes relacionados a la velocidad.
7. Movimientos y reacciones más lentos: Tal como se analiza en el envejecimiento biológico, las capacidades físicas se pueden ver afectadas sin embargo esto no significa que el adulto mayor no pueda realizar tareas cotidianas.
8. Todas las personas envejecen igual: Tal como se menciona en el apartado anterior no se puede globalizar el envejecimiento, pues cada persona envejece de manera diferente pues va influenciado por el estilo de vida que haya tenido.
9. Todas las personas adultas mayores deben residir en hogares de ancianos: Ciertamente ha incrementado la cantidad de centros, sin embargo, no todas las personas adultas mayores deben encontrarse en uno. Debe respetarse la decisión de donde quiera residir la persona, así como tomar en cuenta la familia como sistema.
10. Aislamiento social: El tema de aislamiento social es muy ambiguo ya que una persona de cualquier edad puede hacerlo y va de la mano con situaciones que está viviendo, no con envejecer. Además, es un buen momento para cuestionarnos: ¿Las personas adultas se aíslan o la sociedad se encarga de aislarlas?
11. Pérdida de sexualidad: Los seres humanos somos seres sexuados y eso no se pierde con el pasar del tiempo, lo que puede disminuir es la actividad sexual en sí, pero los deseos y el placer se mantienen.
12. Depresión constante: La depresión es un estado que puede presentar una persona, y es obvio que al enfrentarse a pérdidas físicas o familiares se intensifique, sin embargo, esto sucede a las personas que sufren depresión, no a todas las personas adultas mayores.
13. Improductividad: Tal como se analizaba en la idea planteada por Erick Erikson el sentimiento de productividad es sumamente importante para que la persona no se llegue a sentir poco útil. Es por este motivo que se debe dejar de pensar que las personas adultas mayores no pueden cumplir tareas y mantener un rol activo en la sociedad.

Todos los anteriores y muchos otros mitos y estereotipos forman parte del pensamiento de muchas personas respecto a las y los adultos mayores. Es importante reconocer que no es así, como se menciona anteriormente, el envejecimiento varía entre cada persona y la generalización produce ideas erróneas e incluso vagas de la realidad.

Tipos de envejecimiento

El envejecimiento como se mencionó anteriormente es universal, todas las personas lo experimentan, presentando cambio en distintas áreas de su vida. A continuación, se presentan diversos aspectos que evidencian el envejecimiento:

Envejecimiento biológico

El envejecimiento biológico es el que se percibe por medio de los cambios corporales, resistencia a diversas enfermedades, etc. De acuerdo con el CONAPAM (2007, p.3) los primeros cambios se evidencian en la visión, piel y la audición, sin embargo, no se da de igual manera en todas las personas, va a depender del autocuidado que se dio durante etapas previas.

Por otra parte, Gutiérrez (1999) menciona que “la edad biológica corresponde a etapas en el proceso de envejecimiento biológico, el cual es diferencial, es decir, ocurre a ritmos distintos en diferentes órganos y funciones; es también multiforme, pues se produce a varios niveles: molecular, celular, tisular y orgánico, y es, a la vez, estructural y funcional”.

De acuerdo con el CONAPAM (2007) algunos de los cambios que se presentan son:

Tabla 1

Cambios del envejecimiento

Cambio	Características
---------------	------------------------

Corporal	Menor porcentaje muscular y agua corporal. Mayor porcentaje de grasa. Disminución del metabolismo basal.
Gustativo	Menor producción de saliva. Las papilas gustativas se atrofian y generan una sensación amarga en la boca.
Auditivo	Pérdida auditiva (Presbiacucia).
Locomotor	Pasos cortos y lentos. Tronco flexionado. Reflejos más lentos.
Visual	Pérdida progresiva de enfoque (Presbicia). Mayor encandilamiento.

Nota: Adaptado.

Envejecimiento psicológico.

Según el CONAPAM (2007, p.4) “Las pérdidas son la vivencia de sentir que ya no se tiene algo importante: una persona, un objeto, una actividad, un rol, el cuerpo joven, habilidades, la muerte de un ser querido”. De todo esto pueden empezar a surgir interrogantes acerca de quién es y por qué pasa todo esto, lo cual genera angustia y desconcierto.

Todos los cambios mencionados anteriormente, si se dan de la manera adecuada pueden ayudar en el proceso de madurez y autorrealización, pero de no ser bien asumidos puede generar aislamiento, depresión u sensación de soledad.

Es por esto por lo que se puede determinar algunas áreas específicas en las cuales se evidencian las implicaciones de envejecimiento a nivel psicológico. Monroy (2005) señala los siguientes aspectos:

- **Pérdida de la autoestima:** Muchas personas llegan a la etapa adulta mayor con mucha plenitud a nivel físico y mental, incluso aunque sus habilidades físicas se llegan a ver un poco afectadas a nivel mental se mantiene la idea de que pueden realizar todo como antes. Sin embargo, llega un choque contra la sociedad, que les dice de muchas maneras que ya no

pueden, por ejemplo, cuando una persona es jubilada de su trabajo que realizó por años, todo para que una persona más joven tome su lugar, de una u otra manera es decir a esa persona adulta mayor ya no lo o la necesitan en la empresa.

Para cualquier ser humano es fundamental sentirse aceptado, útil y capaz, para satisfacer sus propias necesidades y ayudar a las personas que le rodean. Monroy (2005, s.p) citando a Maslow menciona que “ya lo decía así en su famosa pirámide de necesidades, donde describe la autorrealización y que consiste en el desarrollo integral de las posibilidades personales. Autoestima consiste en las actitudes del individuo que éste mantiene hacia sí mismo. Cuando éstas son positivas hablamos de buen nivel o alto nivel de autoestima”.

Es por este motivo que, retomando el ejemplo anterior de la persona que se jubila, él o ella puede verse afectada por su “sustitución” y así influir en el deterioro de su autoestima, provocando ideas basadas en que según la sociedad ya no podrá aportar nada.

- Pérdida del significado o sentido de la vida: Erikson tal como fue mencionado en el apartado de la etapa evolutiva, explica que la personalidad y el desarrollo son un proyecto de vida que nunca termina de crecer y considera fundamental la integridad para que así la persona logre defender la dignidad del propio estilo de vida contra la amenaza física y económica.

Según Víctor Frankl, citado por Monroy (2005, s.p) menciona que:

El vacío existencial es la neurosis masiva de nuestro tiempo, ella se produce en el propio ser. La propia existencia carece de significación. Esto puede desencadenar una serie de síntomas depresivos. Esto le sucede con más facilidad al adulto mayor. Uno podría preguntarse ¿qué es primero, la depresión o la pérdida del sentido de la vida? Esto no se aprecia en adultos mayores mentalmente activos. Ellos son también capaces de enfrentarse a la muerte con más serenidad que aquellos quienes perciben que su vida carece de sentido.

- Pérdida de la facilidad de adaptación: La adaptación como el proceso en el cual el ser humano debe modificar el comportamiento para acoplarse a nuevos procesos para desarrollar la capacidad para acomodarse de forma eficiente y realizar las funciones sin que afecte las actividades. Al llegar a una mayor edad la persona va viendo cómo los ambientes van cambiando para ella y cómo otros le son lejanos o por lo menos le ofrecen menos interés. En realidad, esto ha pasado siempre y en cada una de las etapas evolutivas del individuo.

Según Villar, Triadó, Resano, y Osunax (2003, p.158):

...existe el convencimiento de que existe un esfuerzo, automático o conscientemente dirigido, para ajustarse a las nuevas realidades que implica el hecho de envejecer, ante las que la persona no puede permanecer pasiva. Este proceso es la adaptación. La adaptación es sin duda un criterio que hemos de encuadrar dentro del concepto de envejecimiento con éxito. Sin embargo, a diferencia de otros criterios de tipo objetivo vinculados a la realización de ciertas actividades (entre los que se encuentra la conservación de unos buenos niveles de capacidad funcional y el mantenimiento de ciertas actividades productivas y sociales) o de criterios subjetivos relacionados con el bienestar en sus diversas formas, la adaptación no especifica la consecución de determinados contenidos vitales o metas concretas establecidos a prioridad, sino que más bien se centra en el funcionamiento y la eficacia de la persona para cambiar de manera que se logren esos criterios.

Monroy (2005, s.p) menciona que “la agresividad, la fácil irritabilidad (verbal o gesticular) que muestran algunas personas mayores, podría estar relacionada con este sentimiento de la difícil adaptación, sentimiento que se ve agravado por la pérdida de autonomía económica sufrida por muchos ancianos”.

- La aflicción o tristeza por una pérdida: En sí, la aflicción o tristeza son sentimientos y respuesta naturales a las pérdidas que se experimentan en la etapa adulta mayor, en estas edades se suele experimentar la muerte de hermanos, hermanas, amistades y la propia pareja. Monroy (2005, s.p) menciona que “Para ello se pasa por diferentes estadios: Shock o confusión por sorpresa desagradable o confusión, negación, enojo o molestia por el abandono, amargura, fingimiento de haber vuelto a la normalidad, enfrentamiento a la realidad depresión, sin esperanza, culpa, hasta que va pasando”.
- Estrés: El estrés es un instinto del cuerpo de defenderse a sí mismo, pero a largo tiempo provoca diversos problemas. Se puede presentar en la edad avanzada ante la inminencia de la jubilación, problemas financieros o familiares. El estrés puede provocar insomnio.
- Pérdida de la Memoria: La edad va asociada a la pérdida normal de la memoria. (perder un objeto, no recordar nombres, fechas, o las cosas por las que había ido a la tienda, una cita, etc). Otra muestra puede ser la charla repetitiva sobre un solo tema, una y otra y otra vez. La pérdida de memoria asociada a un deterioro leve de las funciones mentales es más delicada pues corren un alto riesgo a la enfermedad de Alzheimer. También se puede dar una pérdida anormal de la memoria. Se caracteriza por problemas como la desorientación, incapacidad de recordar hechos muy recientes, y confusión. Puede ser el desarrollo de una demencia. Es necesario un buen diagnóstico diferencial pues también algunos medicamentos u otros trastornos pueden ocasionar estos síntomas. Un diagnóstico oportuno permite un tratamiento temprano.
- Transformaciones en la sexualidad: La sexualidad nace y muere con el ser humano, e incluye todas las formas de expresión, desde la aproximación, el contacto, la intimidad emocional, la masturbación o estimulación erótica, no solo el coito, tal como se malpiensa.

Monroy (2005, par.25) menciona:

Desde el punto de vista biológico, en la mayoría de los hombres (no en todos) disminuye la producción de espermatozoides, el tamaño testicular, el fluido seminal

y la fuerza de las contracciones. La respuesta de excitación es más lenta, a veces la erección menos firme, la duración del orgasmo es disminuida y el aumento del tiempo de volver a la estimulación. Cuando la pareja enriquece, sustituye o complementa la actividad sexual con actividades más allá del coito como las caricias eróticas, la masturbación, el sexo oral, etc.

Por otra parte, menciona que en la mayoría de las mujeres (no en todas) se produce una respuesta más lenta a la estimulación, una reducción de la lubricación que puede ocasionar un coito doloroso, menor intensidad en el orgasmo, pero persiste la capacidad multiorgásmica.

Envejecimiento social.

Tal como lo menciona el CONAPAM (2007, p.5) “el medio social, es decir, la familia, amigos y vecinos determinara esta etapa de vejez, debilitando o fortaleciendo el bienestar integral de la persona”. El sistema que rodea a la persona adulta mayor va a variar, tal como se comenta anteriormente, y para poder afrontar todos estos cambios adecuadamente es necesario redes de apoyo a nivel social, para poder continuar de manera satisfactoria dicha etapa.

Por su parte Zavala, et al (2006, p.54) menciona que:

El principal sistema social del anciano y el apoyo que recibe viene de su familia. Se trata de una unidad social sujeta a las presiones y condiciones de su entorno cultural, económico y político de un momento dado. La definición más aceptada del concepto de familia es la de varias personas relacionadas por los lazos de parentesco, sanguíneos, de matrimonio o por adopción. Tales personas pueden compartir un mismo techo o habitar en viviendas separadas.

Por su parte Arias y Polizzi (2011, p.11) comentan que:

Los amigos constituyen una importante fuente de apoyo social durante la vejez, tanto por la elevada frecuencia en que son incorporados en la misma como por su atributo de elevada intimidad. Asimismo, el hecho de que el contacto con dichos vínculos sea muy frecuente muestra la disponibilidad del mismo y del apoyo que éste brinda.

Es por este motivo que en la etapa adulta mayor es importante que se fortalezcan e incluso se establezcan nuevas relaciones o vínculos, así como la cercanía con la familia de la persona que se encuentra en dicha etapa. El contexto y las personas que rodean a las personas adultas mayores juegan un rol importante en la etapa de la vejez, así como la forma en que se envejezca.

Formas de envejecer

Tal como se ha mencionado anteriormente el envejecimiento en cada persona es muy distinto, va depender de la calidad de vida que hayan llevado en sus etapas anteriores, existen 2 formas de envejecer. Primeramente, se encuentra el envejecimiento normal, el cual es el que la persona alcanza con los años sin pasar por alguna enfermedad o discapacidad, las personas suelen tener una mayor independencia, desarrollo de capacidad y adaptabilidad.

Pero también se encuentra el envejecimiento patológico, el cual se ve fuertemente intervenido por alguna complicación de salud, alguna discapacidad o enfermedad. De acuerdo con el CONAPAM (2007) en los países que se encuentran en camino al desarrollo las condiciones de trabajo y de vida, así como las enfermedades (cáncer, cardiopatías, diabetes, depresión, etc.) son mayormente causas de mortalidad y discapacidad.

Comprendiendo el valor del contexto con el que se rodean las personas adultas mayores, es importante analizar la influencia a nivel de pareja y familia que forman del proceso de envejecimiento.

Envejecimiento en pareja

De acuerdo con Kemp y Kemp, citados por Montes de Oca (2013, p.115) “Es en esta etapa del adulto mayor cuando más se tiene conciencia del sentido de pareja en matrimonios estables por un largo tiempo, al igual que en las parejas en convivencia o recién casados en edad tardía”. Convivir en pareja durante el envejecimiento es realmente satisfactorio para cada una de las partes, tal como lo menciona Nina citada por Montes de Oca (2013, p.116):

Vivir en pareja le brinda la oportunidad al adulto mayor de poder disfrutar junto al otro, constituyéndose en un equipo de vida. Ese deseo de vivir de manera exclusiva y única es lo que los distingue, por las decisiones que han tomado en las diferentes etapas de la vida, los apoyos recibidos, las situaciones de conflictos que han manejado, los momentos de alegría, los recuerdos, los olvidos, el pasado, el presente y el futuro que les toca compartir.

Ciclo vital familiar

La familia es de vital importancia en la etapa de envejecimiento y es por este motivo que se debe reconocer en qué fase a nivel familiar se encuentran las personas adultas mayores.

De acuerdo con Minuchin la última fase del ciclo familiar es, familia con hijos adultos. Moreno (2013, p.20) menciona que en la fase ya los hijos e hijas ya han elegido sus propios estilos de vida y se alejan de la casa. “El holón conyugal vuelve a estar solo, o necesita una importante reorganización que implica relaciones padres e hijos como adultos, se llama etapa de nido vacío como la etapa de pérdida en especial para la madre, pero también puede ser una oportunidad de nuevos cambios para la pareja”.

Por su parte Geyman plantea la última fase como la fase de retiro y muerte. Según Moreno (2013, p.21):

En esta última etapa se presenta desconcierto, nostalgia condicionada por la incapacidad para lograr, presencia de patología crónica degenerativa, desempleo y

agotamiento de recursos económicos, cuando no se tomaron providencias para poder afrontarla. Nuevamente la pareja se encuentra sola. La presencia del adulto mayor en cualquiera de estas etapas puede facilitar o dificultar la estabilidad del ciclo vital familiar. Estos cambios serán resultados de las condiciones físicas y cognitivas que el individuo tenga al llegar a esta edad.

Para comprender el ciclo vital familiar es importante primero reconocer el concepto de familias, Maganto citado por Moratto, Zapata y Messenger (2015, p.106) entiende la familia como:

Un grupo de personas que están relacionadas por el afecto, el matrimonio o la filiación, comparten una ideología acerca de la socialización de sus miembros y a su vez viven juntos; en algunos casos se reparten el consumo de los bienes, servicios y gastos económicos del hogar. Dicha definición, implica que existen diversas características que hacen singulares a las familias en un espacio y tiempo delimitados; y plantea que, independiente de la composición que tenga la familia, es el primer sistema social en el cual se inscriben las personas.

La familia es un grupo de personas que conviven en un espacio, poseen metas en común, cumplen con el objetivo de socialización de los individuos. Lo anterior pone en evidencia que las familias no son inmunes a cualquier tipo de cambio y, por tanto, no se desarrollan de manera fija o lineal.

Según Oliva y Villa (2013, p.13) “La familia en su forma evolucionada se ha presentado unida a la institución del matrimonio que atribuye estabilidad social y legal al grupo formado como consecuencia del apareamiento del hombre y la mujer, aunque no se niega la posibilidad de que como hecho existe y ha existido la familia no matrimonial”.

La familia es vista como estabilidad y comodidad para una persona, una estabilidad que se visualiza como un para siempre, es por esto por lo que los cambios a nivel familiar

afectan positiva o negativamente y más cuando se trata del envejecimiento, una etapa en la que la familia es un pilar.

Funciones de la familia

Según Rodrigo y Palacios (1988), con respecto a los hijos la familia cumple cuatro funciones esenciales:

- Asegurar su supervivencia y sano crecimiento físico.
- Brindarles un clima de afecto y apoyo sin los cuales el desarrollo psicológico sano no resulta posible. El clima de afecto implica el establecimiento de relaciones de apego que permiten un sentimiento de relación privilegiada y de compromiso emocional.
- Facilitar a los hijos una estimulación que haga de ellos seres con capacidad para responder a las demandas y exigencias planteadas por su adaptación al mundo en que les toca vivir.
- Tomar decisiones con respecto a la apertura hacia otros contextos educativos y sociales que van a compartir con la familia la tarea de educación de los hijos.

Una de las funciones esenciales de la familia es permitir la aparición de cambios que permitan la expansión y el desarrollo vital de sus integrantes; en general estos cambios abarcan:

- Cambios en los límites, reglas, alianza y normas entre los miembros de la familia.
- Cambios entre miembros de la familia, que ocurren en la relación con límites, reglas alianza, y normas.
- Cambios determinados por factores sociales, que facilitan el ajuste de la familia a su contexto.

Comprendiendo entonces el concepto de familia y las funciones, ahora se puede dar paso a las etapas del ciclo familiar planteadas por Ocampo, Valencia y González (2009, p.1262)

1. Etapa de formación: Donde como su nombre lo indica se forma la pareja en un noviazgo o un matrimonio con o sin hijos.
2. Etapa de expansión: Familia con lactante o con preescolar.
3. Etapa de consolidación: En esta etapa la pareja tiene hijos que son escolares o adolescentes. En esta y en la etapa previa, la educación de los hijos brindada por el grupo familiar tiene un papel importante en su formación, en el sentido en que durante este tiempo se adquieren patrones esenciales de comportamiento que se continuarán empleando a través del tiempo.
4. Etapa de apertura: Comienza con la fase de plataforma de lanzamiento, que se inicia con la salida del primer hijo del hogar.
5. Etapa postparental: La familia, en particular los padres, empiezan a quedar solos, siendo el nido vacío y la jubilación sus principales estadios.
6. Etapa de disolución: En la cual se presenta la muerte de uno de los cónyuges. El ciclo vital familiar finaliza con la muerte de los dos padres.

La familia es de vital importancia en la etapa de envejecimiento y es por este motivo que se debe reconocer en qué fase a nivel familiar se encuentran las personas adultas mayores.

De acuerdo con Minuchin la última fase del ciclo familiar es, familia con hijos adultos. Moreno (2013, p.20) menciona que es la etapa en la que los hijos e hijas ya han elegido sus propios estilos de vida y se alejan de la casa. “El holón conyugal vuelve a estar solo, o necesita una importante reorganización que implica relaciones padres e hijos como adultos, se llama etapa de nido vacío como la etapa de pérdida en especial para la madre, pero también puede ser una oportunidad de nuevos cambios para la pareja”.

Por su parte Geyman plantea la última fase como la fase de retiro y muerte. Según Moreno (2013, p.21):

En esta última etapa se presenta desconcierto, nostalgia condicionada por la incapacidad para lograr, presencia de patología crónica degenerativa, desempleo y agotamiento de recursos económicos, cuando no se tomaron providencias para poder afrontarla. Nuevamente la pareja se encuentra sola. La presencia del adulto mayor en cualquiera de estas etapas puede facilitar o dificultar la estabilidad del ciclo vital familiar. Estos cambios serán resultados de las condiciones físicas y cognitivas que el individuo tenga al llegar a esta edad.

Estas etapas no siempre se viven al pie de la letra, así como el concepto de familia es tan flexible y no encierra a un solo tipo de familia, tampoco se puede decir que el proceso es el mismo en cada grupo.

Es entonces donde surge una temática importante, que sucede a nivel familiar cuando se experimenta un divorcio y a nivel personal y cómo puede afectar a una persona que se encuentra en la etapa postparental el no tener una pareja.

Divorcio

La cantidad de divorcios ha crecido a lo largo de los años, las leyes han cambiado y lo que antes era visto como un tema que solo le competía a la religión, ahora es analizada desde las leyes. La perspectiva del matrimonio ha cambiado, se entiende el divorcio como un camino para salir de un matrimonio que no tiene futuro, para el bien del cónyuge.

A nivel familiar, el divorcio constituye un proceso de ruptura y transformación familiar, caracterizado por su heterogeneidad, y tal como lo menciona Poxtan citado por Tamez y Ribeiro (2010, p.230) esto “conlleva principalmente a la formación de familias reconstruidas y de tipo monoparental. Además, es un indicador del incremento de tensiones, ambivalencias y desigualdad al interior de las parejas, así como del cambio de expectativas sobre el matrimonio”.

De acuerdo con las apreciaciones Fernando Hinestrosa, citado por Beirute (2001, p.28) “el divorcio es la cesación total o parcial de los efectos del matrimonio debido al surgimiento posterior de ciertos hechos, también legalmente enunciados, incompatibles con la continuidad del matrimonio en sí o de la vida conyugal, decretada según los distintos ordenamientos, por la autoridad judicial o administrativa, o por los cónyuges”.

Por otra parte, según mencionan Rodríguez y Segnini (2009, p.86) citando a Brenes afirman que: “el divorcio consiste en la disolución, en vida de los cónyuges de un matrimonio válidamente contraído. Para el autor La Cruz Berdejo quien es citado por Beirute Prada (2001, p.29), el divorcio es: “la institución legal que permite la disolución vincular del matrimonial en vida de ambos cónyuges”.

El Proceso de Divorcio en Costa Rica

El divorcio tal como se menciona en el título es un proceso, en cual se deben cumplir ciertos requisitos, realizar trámites y contar con el apoyo de un abogado de familia.

Tal como lo mencionan Rodríguez y Segnini (2009):

El artículo 61 del Código de Familia expresa que lo dispuesto en el divorcio se observará para la separación judicial, en cuanto fuere aplicable y no contradiga las disposiciones reguladas por la separación judicial. Rigen entonces para el proceso de separación, las reglas establecidas en el Código de Familia sobre la facultad de accionar (art. 49), la pensión alimentaria (art. 57), la reconciliación (art. 52) y las medidas provisionales adoptadas durante el desarrollo del proceso (arts. 53 y 54): pensión, entrega de efectos personales, autorización u orden para salir del domicilio conyugal y cuidado provisional de los hijos. La resolución judicial que declara la separación judicial tiene por efecto permitir que los esposos no estén obligados a mantener una vida en común y les permite liquidación de los bienes patrimoniales.

Efectos del divorcio

El divorcio como todo proceso conlleva consecuencias, que cada persona puede experimentar de manera distinta o en diversos momentos, estas consecuencias se desarrollan en aspectos emocionales y psicológicos.

- Consecuencias socioeconómicas

Cuando una pareja se separa los ingresos económicos disminuyen, pudiendo ocasionar en algunos casos situaciones de pobreza. Estas condiciones se suelen agravar cuando son las mujeres las que ostentan la guarda y custodia de los hijos lo que en Costa Rica es una mayoría de realidad en los hogares. Seijo, Fariña y Novo (2002, p.201) menciona que “además de las consecuencias derivadas del empeoramiento económico destacamos las implicaciones que la separación tiene para los cónyuges, que se contemplan fundamentalmente a nivel psicoemocional y en lo que se refiere a la disminución del contacto con los hijos, que desarrollamos a continuación”.

La disminución del contacto con los hijos e hijas puede generar sentimientos de impotencia y soledad que pueden afectar aún más a la persona.

- Consecuencias psicoemocionales

La ansiedad, tensión y estrés, tristeza son sentimientos que suele formar parte de un divorcio, generando una pérdida de autoestima, es importante comprender que afectan de manera desigual a los cónyuges, pero normalmente el conyugue que no ha tomado la decisión de separarse tiende a presentar una mayor confusión y sentimientos de desilusión y confusión.

Seijo, Fariña y Novo (2002, p.202) menciona que:

En numerosas ocasiones se trata de sentimientos contradictorios cuyas respuestas comportamentales también pueden diferir pudiendo manifestar llanto, violencia

verbal o física, retraimiento físico y emocional o evitar la conversación con la pareja. Por otro lado, el miembro de la pareja que toma la decisión de separarse es común que presente sentimientos de culpabilidad que implican, de nuevo, un amplio repertorio de reacciones emocionales y conductuales. En suma, cuando una pareja se enfrenta a un conflicto que no puede superar, se aconseja que solicite asesoramiento profesional, y de forma imperiosa cuando existen hijos menores. Podrían, de este modo, resolver dicho conflicto o de lo contrario tomar de forma conjunta y mediada por un profesional la decisión de separarse, ejerciendo un mayor control de las emociones y por tanto de la situación y, por ende, contrarrestando los numerosos efectos negativos en ellos mismos y de forma directa e indirecta en los menores.

Divorcio en las mujeres

El género de una u otra manera interviene en el proceso de divorcio, Guevara y Montero citados por Valdez (2003, p.10) menciona que "...la intensidad de las emociones, el grado de apego y las estrategias de afrontamiento son diferentes en varones y mujeres, no como características inherentes a su sexo sino como producto de las formas de socialización, identidad de género y marco socio - político en el que se establecen las relaciones entre varones y mujeres..."

Analizando la cita anterior entonces se puede deducir que la manera en la que cada uno de los cónyuges enfrenta el divorcio se va a ver altamente influenciado por los roles de género establecidos por la sociedad machista y patriarcal en la cual el hombre debe ser insensible y la mujer debe tener una alta sensibilidad emocional.

Según Valdez (2003, p.10) "Por el momento, se puede destacar que la actitud de las mujeres hacia el divorcio se ha modificado, sobre todo, porque acuden a él como alternativa de cambio con mayor frecuencia. Esperan mucho más del matrimonio que en otras épocas, consideran que éste debe cumplir sus expectativas para justificar su conservación".

Con esto no se quiere decir que los sentimientos de dolor, culpa y soledad no vayan a ser experimentados, porque a pesar del empoderamiento femenino del que se hablaba

anteriormente, no significa que el proceso de divorcio sea fácil, muchas veces la decisión de un divorcio se toma sin primero reconocer cual va a ser el paso siguiente y se llega a caer en un momento en el que la incertidumbre del futuro puede ser muy complicada. Al punto que se quiere llegar es que las mujeres cada vez son más conscientes de sus derechos, aunque aún existe la presión sobre las mujeres en la que la sociedad nos “respeta” solo si tenemos un hombre a nuestro lado esto no detiene a muchas a tomar la decisión de alejarse de esa persona que un día eligieron pareja.

Valdez (2003, p.12) menciona que:

Las mujeres que integran actualmente familias reconstituidas y han superado la fase de divorcio emocional, expresan también mayor apertura para la reorganización del funcionamiento monoparental. Sin embargo, cuando transitan hacia la reconstitución, se agregan nuevos retos y desafíos que complejizan su configuración y provocan sensibles modificaciones, fundamentalmente por la inclusión de un nuevo miembro en rol de padrastro. La alternativa de reconstitución familiar ubica a la mujer en una posición diferente, ante la cual intenta apoyarse en referentes valorativos propios, que se orientan, en no pocos casos, hacia la búsqueda de la familia nuclear inaugural, semejante a la anterior. Este mecanismo se convierte para ellas en una vía que le permite alcanzar el reconocimiento social del que carecían en el estadio de la monoparentalidad.

Resiliencia

De acuerdo con Mendoza, Vivaldo y Martínez (2018, p.6) la resiliencia “Asume que la persona desarrolló una competencia para el afrontamiento o la respuesta al estrés y a la adversidad. La resiliencia es considerada como un rasgo de la personalidad que le permite a una persona una mejor adaptación a la vida.”

Por otra parte, según Uriarte (2014, p.62) se puede conceptualizar la resiliencia como “la capacidad del ser humano para resistir y superar las adversidades y para construirse con integridad, a pesar de haber sufrido experiencias traumáticas”.

En los conceptos anteriormente citados se destaca la resiliencia como un aspecto fundamental de las personas, poniendo en ellas mismas la responsabilidad sobre ser o no resilientes, todas las personas tienen dos opciones, una es darse por vencidos o sobreponerse eligiendo ser resilientes. Este tipo de temas aclara el hecho de que todas las personas pueden ser resilientes.

Es importante comprender la diferencia entre la resiliencia y la recuperación, según Mendoza, Vivaldo y Martínez (2018, p.6) “en la primera el individuo tiene la capacidad de mantener un equilibrio ante situaciones adversas, mientras que en la segunda la persona se recupera después de sufrir el efecto.”

De acuerdo con Sevilla (2014, p.10) quien cita a Richardson la resiliencia es “el proceso de afrontamiento ante estresores, adversidad, cambios u oportunidades que da como resultado la identificación, el fortalecimiento y el enriquecimiento de las cualidades resilientes o de los factores protectores”.

Tomando en cuenta aspectos relevantes de los conceptos antes mencionados surgen diversos modelos de la resiliencia, algunos enfocados a poblaciones concretas y otros más generalizados

Modelos que trabajan la resiliencia

Debido al auge que obtuvo el tema de la resiliencia en los últimos años, diversos autores empezaron a construir enfoques y modelos de la resiliencia:

- a. Modelo de respuesta adaptativa y ajuste familiar: Este modelo fue planteado por Patterson en el año 1988, de acuerdo con Sevilla (2014, p.13) “Describe el proceso de las familias equilibrando demandas y capacidades, y como ellas interactúan con significados familiares. El resultado es ajuste familiar o adaptación.”

- b. Modelo de resiliencia adolescente: Instituido por Haase en el 2004 el cual según Sevilla (2014, p.13) está “Basado en la interacción de conceptos que son categorizados como uno de estos tres factores: protectores (por ejemplo, protección familiar o social), de riesgo (por ejemplo, el riesgo individual o relacionado con enfermedades), y resultado (por ejemplo, resiliencia o calidad de vida).”
- c. Modelo conceptual sobre resiliencia en la comunidad y juventud. Este modelo fue establecido por Brennan en el año 2008, es uno de los modelos más recientes y tal como menciona Sevilla (2014, p.14), en dicho modelo se expresa que “Las comunidades y la juventud conllevan, a veces, una variedad de vulnerabilidades. Éstas crean un ambiente que requiere apoyo social y acción comunitaria. La acción comunitaria es condición que incrementa la resiliencia y promueve el bienestar.”

El incremento de teorías ha provocado que surjan cada vez teorías cada vez más complejas como la teoría de Richardson, en la cual de acuerdo con Gil (2010, p.37) “la resiliencia es vista como una fuerza que lleva a la persona a crecer a través de la adversidad y las interrupciones. Además, los ámbitos de estudio y aplicación de la resiliencia se amplían cada día abarcando casi todas las áreas de la experiencia humana y el conocimiento científico”.

Estos son algunos de los modelos que existen acerca la resiliencia, sin embargo, no todos se prestan para aplicar en la población adulta mayor, así como un poco apertura a la idea de que todas las personas pueden ser resilientes, es por este motivo que el modelo a utilizar es el modelo de la resiliencia, planteado por Glenn Richardson, el cual se desarrolla a continuación.

Resiliencia en las personas adultas mayores

Trabajar la resiliencia no debe ser tema solo de la niñez o adolescencia, tal como lo menciona Jiménez (2011, p.59):

La resiliencia en la vejez puede ser la habilidad para usar los recursos psicológicos que ayudan a aceptar los cambios psicosociales y físicos. Las personas con estas habilidades harán uso de sus recursos para involucrarse en los aspectos y actividades más importantes para ellos y evitarán estados afectivos negativos como la autocompasión, la ira y la depresión.

Pero la realidad de cada persona adulta mayor es sumamente diferente y más cuando se trata de las que asisten o no a un centro o institución para dicha población. La autora Cruz (2015, p.1) hace énfasis a la importancia de trabajar la resiliencia en personas adultas mayores que se encuentran en una institución, menciona que:

El ingreso de una persona mayor en una residencia puede tener efectos negativos sobre el estado de ánimo y la calidad de vida del residente. La resiliencia se considera un factor de protección ante los sucesos de la vida, por lo que podría guardar relación con el impacto de la institucionalización en estas personas. Cabría esperar que los ancianos que tengan mayores niveles de resiliencia presenten mejor calidad de vida, menos estrés percibido y estado de ánimo más positivo durante su ingreso en una institución.

Es por este motivo que trabajar el afrontamiento desde la orientación es fundamental, de acuerdo con Banda y et.al (2017, p.118) “la resiliencia puede ser potenciada mediante las estrategias de afrontamiento adaptativas que son las que reducen el estrés y promueven la salud a largo plazo”.

Modelo de resiliencia de Richardson

Este modelo fue creado por Glenn Richardson, junto a sus colaboradores Neiger y Jensen. Este modelo se publicó en el año 1990. Postula la presencia de homeostasis biopsicoespiritual dentro del individuo, la cuál es influenciada por la adversidad, los eventos vitales y factores protectores. Siguiendo al proceso se encuentra la reintegración con cuatro posibles resultados: reintegración resiliente, reintegración y vuelta a la homeostasis, reintegración con pérdida, o reintegración disfuncional.

El modelo de resiliencialidad de Richardson et al, citado por Villalba (2004, p.290) “es un medio por el cual las personas, a través de crisis o reacciones hacia los acontecimientos de la vida, tienen la oportunidad de elegir consciente o inconscientemente los resultados de crisis.” De acuerdo con Gil (2010, p.30) Richardson analiza la resiliencia como una fuerza o energía al mencionar que “La resiliencia es la fuerza que controla o empuja a la mejora personal”.

Las tres olas de la resiliencia

De acuerdo con Richardson (2002) el proceso de la resiliencia se encuentra compuesto por 3 olas, la primera se basa en las características que marcan a las personas que avanzan frente a una situación de adversidad. La siguiente ola consiste en comprender qué factores ayudan a la persona en el proceso y para finalizar se encuentra la ola en la que se comprende qué tipo de reintegración experimenta la persona.

Primer ola: Cualidades resilientes.

De acuerdo con Wolin citado por Villalba (2004), las cualidades resilientes son:

- a. Introspección: Capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.

- b. Capacidad de relacionarse: Habilidad para establecer lazos e intimidad con otros y equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.
- c. Independencia: Capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.
- d. Iniciativa: Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes.
- e. Creatividad: Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y desorden.
- f. Humor: Encontrar lo cómico en la tragedia.
- g. Moralidad: Extender el deseo personal a las demás personas y comprometerse con valores.

Se describe el proceso de resiliencia de hacer frente a los desafíos y salir con factores de protección mejorados. También explica la reintegración, que es la capacidad de una persona para volver a la mentalidad situacional, o mejorada, después de una pérdida.

Segunda ola: Mecanismos protectores internos y externos.

Según Botero y Paéz (2013) existen dos tipos de mecanismos externos e internos, los mecanismos externos están compuestos por la familia, la comunidad, las redes de apoyo y las instituciones. A este tema aporta la Dra. Koliarencu citada por Rodríguez (2009) quien introduce el concepto de mecanismos protectores. Anteriormente se hablaba de factores protectores, hoy hablamos de mecanismos protectores, porque el individuo no existe sin el ambiente, está en permanente interacción, de allí el concepto de mecanismo dinámico. Todas las personas tienen características individuales, un código genético, una historia de vida y una familia de la cual derivan, los mecanismos protectores o mecanismos de riesgo, estos interactúan y conforman comportamientos resilientes.

Los mecanismos protectores, son aquellos que protegen y le permiten a la persona reaccionar con un comportamiento resiliente. Estos mecanismos protectores son familiares, ambientales, o hereditarios. Por otra parte, los factores internos que se mencionan son la autoestima, el autoconcepto, la autoimagen y sentido de vida.

Mecanismos protectores internos.

- Autoestima: De acuerdo con Mézerville, citado por Solórzano y Pernudi (2005, p.7) se pueden comprender la autoestima como “la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida.

La autoestima es un proceso dinámico de todo el ciclo vital, es decir, la persona adulta mayor continúa en ese proceso de consolidar su identidad la cual es primordial en dicha etapa. Según Solórzano y Pernudi (2005, p.7) “Si consideramos que la autoestima es susceptible de sufrir alteraciones, entonces, cuando la persona adulta mayor comienza a tener pérdidas, los mitos y estereotipos podrían influir en su forma de valorarse”. Dicho apartado confirma la importancia de trabajar la autoestima con las personas adultas mayores, para que a nivel personal e interpersonal sean óptimas.

El proceso de la autoestima contempla seis componentes, los cuales son autoimagen, autovaloración, autoconfianza, autocontrol, autoafirmación y autorrealización. En relación con la persona adulta mayor de acuerdo con lo mencionado por De Mézerville:

1. Autoimagen: Es verse a sí mismo como la persona que realmente se es, es decir, conocer las virtudes y defectos y reconocer los errores.
2. Autovaloración: Significa aceptarse y respetarse, valorarse positivamente ante la imagen propia.
3. Autoconfianza: Se le llama autoconfianza al creer que uno puede hacer bien distintas cosas y no solo eso, sino también sentirse seguro al realizarlas
4. Autocontrol: El autocontrol o “manejarse correctamente en la dimensión personal, cuidándose, dominándose y organizándose bien en la vida” (De Mézerville, 2004, p.39), implica el autocuidado, la autodisciplina y la organización propia o el manejo de sí mismo/a.
5. Autoafirmación: En el campo de la autoafirmación, la “libertad de ser uno mismo y poder tomar decisiones para conducirse con autonomía y madurez” (De

Mézerville, 2004, p.41) se manifiesta en que el individuo puede expresar sus sentimientos, deseos, pensamientos o habilidades

6. Autorrealización: la autorrealización o “el desarrollo y la expresión adecuada de las capacidades propias, para vivir una vida satisfactoria que sea de provecho para uno mismo y para los demás”

Mecanismos protectores externos.

Es necesario comprender que las redes familiares y sociales son pilares en la construcción de un envejecimiento adecuado, es por esto que la relación y vinculación es fundamental, así como los vínculos que se establezcan en el ambiente que se encuentra la persona.

Sociedad.

Tal como lo menciona Arias y Polizzi (2011, p.9) entre las funciones que cumplen las relaciones que brindan apoyo se hallan:

La “compañía social”, (ya sea a partir de efectuar tareas de manera conjunta o del simple hecho de estar uno al lado del otro) el “apoyo emocional”, (implica mayor intimidad, posibilitando el acercamiento emocional, afectivo y la comprensión) la “guía cognitiva y consejos” (información, modelos de rol), “regulación social” (a fin de corregir las posibles desviaciones de las normas), y la “ayuda material, de servicios y acceso a nuevos contactos” (Sluzki, 1996). Además, poseen atributos en relación a las “funciones prevalecientes” que cumplen, su “multidimensionalidad” (cantidad de funciones que cumple), “reciprocidad”, “intimidad”, “frecuencia de los contactos” e “historia”.

La relación de amistad ha sido identificada como uno de los vínculos no familiares centrales dentro de la red de apoyo social de las personas mayores y que a su vez les proporcionan satisfacción en grandes niveles.

Familia

Estructura familiar

De acuerdo con Arantza (2015) existen seis tipos de hogar teniendo en cuenta si habitan personas en una sola generación hasta tres generaciones:

Hogares de una sola generación:

- Persona adulta mayor viviendo solo.
- Persona adulta mayor viviendo con su pareja.

Hogares de dos generaciones:

- Persona adulta mayor viviendo solo con hijos o hijas y las parejas.
- Persona adulta mayor viviendo con hijas o hijos.

Hogares de tres generaciones:

- Persona adulta mayor viviendo con sus hijos o hijas y los nietos o nietas.

Otros tipos de hogar:

- Persona adulta mayor viviendo con otros familiares.
- Persona adulta mayor viviendo con personas que no son la familia.

De acuerdo con Serrano (2013, p.19) la familia mayoritariamente cumple el rol de las relaciones intergeneracionales “a través del diálogo de padres, abuelos e hijos, se pueda paliar el impacto profundo que conlleva el cambio generacional. La familia debe ser el primer crisol de formación para inculcar valores, transmitir buenos hábitos, hacer buenos ciudadanos y, en definitiva, formar seres humanos”.

Pero dichos vínculos no solo se puede dar dentro del entorno familiar, también se pueden establecer en programas intergeneracionales, los cuales promueven que las personas

adultas mayores permanezcan como miembros productivos y valorados en la sociedad, Serrano (2013, p.20) “sirven para construir vínculos significativos que ponen en contacto a las personas de distintas edades y proporcionan a los mayores un medio de transmisión de la cultura y las tradiciones a las nuevas generaciones a la vez que mejoran la manera que tienen de percibirse a sí mismos”.

Tercer ola: Tipos de reintegración.

La tercera ola es la resiliencia innata, la cual de acuerdo con Landress, Terrell y Parrish (2017, s.p) “sirve para identificar los motivos y las experiencias de un individuo que causan la utilización de fuerzas resilientes”.

Este concepto aclara como la resiliencia es parte de todas las personas y se aplica de manera consciente e inconsciente. De acuerdo con Villalba (2004) dicho modelo comenta sobre diversos tipos de reintegración que experimentan las personas en diversos momentos de sus vidas, posterior el proceso de resiliencia que experimenta:

- a. La reintegración resiliente: Esta reintegración consiste en experimentar algún crecimiento o comprensión a través de las crisis con resultado de identificación o fortalecimiento de las cualidades resilientes.
- b. La reintegración que vuelve a la homeostasis: Consiste en dejar pasar la crisis sin detenerse a aprender de ella.
- c. Recuperarse con pérdida: Menciona que las personas tienen motivación, esperanzas o energía por las demandas que vienen de los movimientos de la vida.
- d. La reintegración disfuncional: Sucede cuando las personas terminan consumiendo sustancias (pueden ser medicamentos) o con conductas autodestructivas o que destruyan a las demás personas. Es importante mencionar que las personas que experimentan este tipo de reintegración requieren de ayuda por medio de terapias

Divorcio en personas adultas mayores

La madurez es una etapa de transición que todos los seres humanos están destinados a vivir. Una fase en la que las personas, por lo general, han alcanzado gran parte de sus metas profesionales, familiares, sociales, académicas, etc.

Pero esto no es sinónimo que un divorcio vaya a ser fácil de sobrellevar, ahí es donde surge la necesidad de una resiliencia, para afrontar esta situación adversa.

Normalmente es poco común que a la hora de hablar del divorcio se piense en personas que ya han cumplido más de 40 años, pues muchas personas consideraban que esta etapa es donde se puede disfrutar más y sin tanta complicación la vida de pareja. Tiempo para disfrutar de la compañía del cónyuge con privacidad, pero hay un sinnúmero de personas que a nivel mundial de divorcian en esta etapa.

Según Suarez (2013, s.p):

Un divorcio no puede explicarse por una sola causa, pero hay ciertos aspectos que influyen más que otros. Por ejemplo, varios expertos en salud mental afirman que una de las causas de los divorcios en la edad madura o finales de esta se debe a los que ellos han denominado el síndrome del nido vacío, el cual consiste en el sentimiento de soledad y abandono que pueden experimentar algunos padres o tutores cuando los hijos dejan de vivir en el mismo hogar y/o forman una familia.

Los expertos señalan que la mayoría de las parejas se centran más la crianza de los hijos y menos en la relación de pareja, y cuando los hijos cumplen su ciclo dentro de la familia y los padres quedan solos descubren a sus cónyuges en su totalidad, con todos sus aspectos agradables y desagradables que antes no se advertían tanto.

Suarez (2013, s.p) también menciona que “además, dentro de la relación ha existido problemas conyugales que no han sido solucionado (infidelidades, conflictos en el reparto de tareas, etc.), el síndrome se convierte en la vía más rápida para dar por terminado el matrimonio o la relación conyugal”.

En resumen, se comprende que al finalizar con la crianza de los y las hijas muchas veces las parejas se dan cuenta que entraron en una monotonía, en la cual el vínculo

matrimonial se puede ver afectado y es por esto que es importante que se identifique como una etapa de reconocer a mi pareja y generar un acercamiento mayor.

Capítulo III

Marco metodológico

Tipo de estudio **Paradigma**

La naturaleza ontológica de la realidad social es compleja, dinámica y singular, determinada histórica y socioculturalmente, por lo que debe ser estudiada de una manera holística y sistémica.

Según Hernández, Fernández y Baptista (2014, p.10) cuando se hace referencias a que un paradigma es naturalista es porque “estudia a los objetos y seres vivos en sus contextos o ambientes naturales y cotidianidad”.

El desarrollo de conocimiento surge del mundo interior, donde el sujeto y el objeto son inseparables, debido a que forman parte de un mismo fenómeno. De acuerdo con Ruiz (2008, p.15) la investigación direccionada por este paradigma “enfatisa en la comprensión e interpretación de la realidad y se aboca al estudio de caso”.

De acuerdo con Ricoy (2006, p.19) algunos de los supuestos básicos de este paradigma son:

- a. Primacía de la conciencia subjetiva.
- b. Entendimiento de la conciencia como activa, concesión con sentido.
- c. Reivindicación de que hay estructuras esenciales en la conciencia de las que obtenemos conocimiento directo, mediante una cierta clase de reflexión.
- d. Profundiza en los diferentes motivos de los hechos. No busca la generalización, la realidad es dinámica e interactiva. Tienen en cuenta el comportamiento de los otros/as actuando consecuentemente desde una perspectiva holística.
- e. El sujeto es un individuo comunicativo que comparte significados. Entre ellos/as (incluido el investigador/a) se establece una comunicación bidireccional. Los

propios individuos construyen la acción interpretando y valorando la realidad en su conjunto de modo analítico-descriptivo. Desde el contexto se le da su significado pleno.

Para Pérez citado por Ricoy (2006) las características más importantes de este paradigma son primeramente que la teoría constituye una reflexión en y desde la práctica, conformando la realidad de hechos observables, por significados e interpretaciones elaboradas del propio sujeto, a través de una interacción con los demás dentro de la globalidad de un contexto determinado, también intenta comprender la realidad, considera que el conocimiento no es neutral. En este sentido demarca la importancia de comprender el pasado y afrontar mejor el presente.

Otra de las características es que se encarga de describir el hecho en el que se desarrolla el acontecimiento, ya que por su minuciosa descripción contextual de la situación imposibilitan la intersubjetividad en la captación de la realidad. También es importante mencionar que dicho paradigma es caracterizado por el carácter cualitativo, ya que busca profundizar en la investigación, planteando diseños abiertos y emergentes desde la generalidad y contextualización. Las técnicas de recogida de datos más utilizadas son la observación, entrevistas, el estudio de caso, etc. Tomando en cuenta las características anteriormente expuestas se considera que este estudio se circunscribe dentro del paradigma naturalista.

Enfoque

La investigación se direcciona bajo enfoque fenomenológico, la fenomenología en las ciencias sociales fue analizada inicialmente de acuerdo con Aguirre y Jaramillo (2012) por Alfred Schutz quien intentó relacionar algunas tesis de Husserl y Weber dando origen a lo que hoy se conoce como sociología comprensiva o sociofenomenología.

De acuerdo con Van Manen citado por Ayala (2008, p.411) hay que partir del hecho de que “el método de la fenomenología es que no hay método” esto quiere decir que “no es un método en el sentido de un conjunto de procedimientos de investigación que se pueden dominar de un modo relativamente rápido”

Sin embargo, aunque la fenomenología no cuenta con un ‘método’ específico convencional, si se da mediante un camino que lleva a la meta establecida. Éste camino se inspira en la tradición considerada de acuerdo con Ayala (2008, p.412) como “un conjunto de conocimientos e ideas, una historia de vida de pensadores y autores que, si son tomados como ejemplo, constituyen tanto una fuente como una base metodológica para presentar las prácticas de investigación en ciencias humanas”

Este enfoque para algunos autores es considerado como el tercer fenómeno, y de la fenomenología surge la fenomenología hermenéutica.

Fenomenología hermenéutica.

De acuerdo con Fuster (2019, s.p) la palabra “hermenéutica” proviene del verbo griego hermeneuein que significa “interpretar”. El fundador de este enfoque es Gadamer, concibiendo que “se conoce a la persona, no solo a través de la conversación, sino en lo que encuentra detrás de lo no dicho”

De acuerdo con Beuchot (2015) la hermenéutica se basa en un constante dialogar y escuchar a la persona que colabora en la investigación. Dicha comunicación se divide en 2 aspectos importantes, el primero es el univocismo, que se entiende como la forma de interpretar un texto que solo puede ser escrito, hablado, pensado a partir de lo que significa para la persona que realiza, mientras que el equivocismo considera que todas las interpretaciones pueden ser válidas.

Camino metodológico.

De acuerdo con Aguirre y Jaramillo (2012, p.65) la persona investigadora debe tomar en cuenta 4 fases propias de las investigaciones fenomenológicas, las cuales son:

- a. Preparación de la recolección de datos:
 - Formular la pregunta: definir los términos de la pregunta.
 - Hacer una revisión de la literatura y determinar la naturaleza original del estudio.

- Desarrollar criterios para seleccionar a los participantes: establecer contacto, obtener consentimiento informado, asegurar la confidencialidad, acordar el lugar y tiempo de los encuentros, obtener los permisos para grabar y publicar.
 - Desarrollar instrucciones y preguntas o temas guía necesarios para la entrevista de investigación fenomenológica.
- b. Recolección de datos:
- Participar en el proceso de epojé como una forma de crear una atmósfera y relación que permita la adecuada conducción de la entrevista.
 - Precisar la pregunta.
 - Conducir la entrevista de investigación cualitativa para obtener descripciones de la experiencia.
- c. Organizar, analizar y sintetizar los datos:
- Consiste en desarrollar descripciones textuales y estructurales; componer descripciones textuales y estructurales; y realizar una síntesis de los significados y esencias textuales y estructurales de la vivencia.
- d. Resumen, implicaciones y resultados:
- Relacionar los hallazgos del estudio y diferenciarlos de lo hallado en la revisión de la literatura. Relacionar el estudio con posibles investigaciones futuras y desarrollar un bosquejo de un estudio posterior. Relacionar el estudio con los resultados personales. Relacionar el estudio con los resultados profesionales. Relacionar el estudio con los significados sociales y su relevancia. Comentarios finales: futuras direcciones y metas del investigador.

Diseño de investigación

Acorde al paradigma anteriormente mencionado y las características en las cuales se basa la investigación, el diseño que se utilizara es el narrativo. El diseño narrativo pertenece a la investigación cualitativa como una forma de guiar o de recolectar la investigación y un modo de pensar a partir del punto de vista de la persona participante.

Hernández, Fernández y Baptista (2014, p.470) mencionan que “los diseños narrativos pretenden entender la sucesión de hechos, situaciones, fenómenos, procesos y eventos donde se involucran pensamientos, sentimientos, emociones e interacciones, a través de las vivencias contadas por quienes los experimentaron”.

Asimismo, Salgado (2007, p.73) cita a Mertens quien divide a los estudios narrativos en:

- a. De tópicos: Enfocados a una temática, suceso o fenómeno
- b. Biográficos: De una persona, grupo o comunidad, sin incluir la narración de las personas participantes que por algún motivo (muerte o enfermedad) son inaccesibles.
- c. Autobiográficos: De una persona, grupo o comunidad que incluye testimonios orales de las personas presentes en ese momento.

Domínguez y Herrera (2013, p.623) aclaran que “las estructuras narrativas suelen contener temas, personajes que se interrelacionan mediante hechos y sucesos que dan forma a un argumento desarrollado secuencialmente en el tiempo y espacio, y existe una explicación o una consecuencia final”.

Es importante saber que la explicación va a depender de la manera en que la persona investigadora concibe la realidad de los fenómenos sociales que subyacen en las narraciones.

Por otra parte, Hernández, Fernández y Baptista (2014, p.488) indica que:

Regularmente se utilizan como herramientas de recolección de los datos a las entrevistas, documentos (cartas, diarios, elementos en internet, mensajes o fotos en

redes sociales, y electrónicos, comunicados vía teléfono móvil, etc.), artículos en prensa, imágenes, audios y videos, artefactos, expresiones artísticas y biografías y autobiografías o historias de vida. En ocasiones, se consideran diferentes evidencias de cada participante sobre el planteamiento o fenómeno para desarrollar la narrativa individual (tal sería el caso de analizar una entrevista videograbada, documentos producidos, fotografías y objetos personales).

Participantes de estudio

Para la investigación se contó con la colaboración de mujeres adultas mayores que se han enfrentado a un proceso de divorcio hace más de 5 años, esto para que exista un tiempo prudencial de la vivencia del duelo y que la información obtenida sea más objetiva. De igual manera cada una de ellas mostro su anuencia a participar en el estudio.

Todas las participantes son residentes de la provincia de Heredia, las edades rondan 67 y 75 años, actualmente pensionadas de trabajos como secretarias y maestras. Presentemente participan de diversos grupos del PAIPAM (Programa de Atención Integral para la Persona Adulta Mayor), programa coordinado por la Universidad Nacional.

Temas por explorar

Cualidades resilientes.

Uno de los primeros aspectos que se toman en cuenta en el proceso de la resiliencia son las cualidades resilientes. De acuerdo con Villalba (2003, p. 286) “Son todas aquellos valores o características que ayudan a las personas a crecer a través de la adversidad”.

Tomando en cuenta dicha definición, entonces se puede comprender como todos aquellos rasgos que la persona utiliza en situaciones que les son difíciles para lograr sobrellevarlo y salir de dicha situación de la mejor manera.

Las cualidades resilientes propuesta en la Teoría de la Resiliencia de Glenn Richarsdon, son 7, sin embargo, para el propósito propio de la investigación se va a tomar en cuenta 5, los cuales son:

- a. Capacidad de relacionarse: De acuerdo con Villalba (2004) es la habilidad para establecer lazos e intimidad con otros y equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.
- b. Iniciativa: Según Puerta y Vásquez (2012) se entiende la iniciativa como la acción de exigirse a sí mismo y cada vez que se vive una situación más complicada ponerse a prueba.
- c. Autonomía: Arango (2005) menciona que es el sentido de la propia identidad, la habilidad para poder actuar independientemente y tener el control de algunos factores del entorno.
- d. Creatividad: De acuerdo con García (2011, p.12) “La creatividad es la capacidad de generar respuestas novedosas, sorprendidas, que a su vez faciliten la adaptación al contexto y al tiempo. Supone habilidad para resolver problemas de forma original”.
- e. Introspección: Según menciona Villalba, es la capacidad que posee la persona de preguntarse a sí mismo o misma y por ende darse una respuesta honesta.

Factores protectores.

Factores protectores internos.

El segundo tema por explorar son los factores protectores internos, los cuales como su propio nombre lo dicen son aspectos o características que protegen a la persona y facilitan superar la situación de manera adecuada.

Tal como lo menciona Uriarte (2005, p.69) “Los factores de protección son aquellas circunstancias que modifican o neutralizan los factores de riesgo de modo que se minimizan los posibles daños psicológicos y se facilita una adaptación exitosa al medio.”

En el caso de los factores protectores internos, su indagación se centra en la autoestima, el autoconcepto y la autoimagen. La autoestima de acuerdo con Schoemer (2014, p.11) se posee cuando “la persona se valora a sí misma, confía en sus capacidades y muestra iniciativa para emprender acciones o relaciones con otras personas porque se siente valioso y merecedora de atención”. Por otra parte, el autoconcepto podemos comprenderlo como aquella definición que posee cada persona de sí misma.

Factores protectores externos.

Según Schoemer (2014, p.10) Los factores protectores externos se dividen en 2:

a. El apoyo del sistema familiar

Según Boscolo citado por Meza y Páez (2016, p.63) se puede comprender el sistema familiar como aquel que “incluye todas aquellas unidades (personas o instituciones) que se activan en el intento de aliviar los problemas”

b. El apoyo social derivado a la comunidad

De acuerdo con Pérez y Martín (2004, p.2):

Se atiende a la calidad de las relaciones, aunque éstas no sean muy numerosas. Son varias las vías por las que pueden influir unas relaciones de calidad sobre la salud y bienestar psicológico: contribuyen a satisfacer las necesidades de afiliación, cubren las necesidades de afecto, proporcionan un sentimiento de identidad y pertenencia, son fuente de evaluación positiva, proporcionan sentimientos de control de la situación, etc.

Reintegración.

Tal como lo menciona Villalba (2004, p.290) el Modelo de Resiliencia planteado por Richardson define y tipos de reintegración, los cuales los define a continuación:

- La reintegración resiliente: es experimentar alguna comprensión o crecimiento a través de las crisis con resultado de identificación o fortalecimiento de las cualidades resilientes.
- La reintegración que vuelve a la homeostasis: es dejar pasar la crisis sin pararse mucho a aprender de ella.
- Recuperarse con pérdida: significa que las personas tienen motivación, esperanzas o energía por las demandas que vienen de los movimientos de la vida.
- Reintegración disfuncional: Ocurre cuando las personas terminan consumiendo sustancias o con conductas destructivas para ellos mismos o los demás o usan otros medios para afrontar los movimientos de la vida.

Instrumentos de recolección de información.

Para la recolección de datos brindados por las participantes, esta investigación se utilizaron dos instrumentos principales, el primero denominado Historias de Vida, el segundo instrumento fue una entrevista semiestructurada en la cual incorporó la técnica Q y el genograma, cada uno se describe a continuación:

Se aplicó el instrumento llamado historia de vida, la cual de acuerdo con Hernández, Fernández y Baptista (2014) es una de las formas más comunes de recolectar información en la investigación cualitativa y puede emplearse de manera individual o colectiva.

En fundamental que a la hora de obtener la información la persona investigadora tome en cuenta al lenguaje que utiliza la persona participante, así como el comprender cada dato que se brinden en la historia para así poder comprender el contexto en el que se encontraba inmersa, desde un análisis de la persona como un ser holístico.

Finalmente, relacionado con la historia de vida, se realizó una entrevista semiestructurada, Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013, p.163) la definen como “una técnica de gran utilidad en la investigación cualitativa para recabar datos; se define como una conversación que se propone un fin determinado distinto al simple hecho de conversar.” Para la esta investigación se aplicará una entrevista que posee su funcionalidad en centrada en el problema de investigación.

Según Salinas y Cardenas (2009, p. 381) “se utiliza una guía de entrevista que posee estímulos narrativos y preguntas, para facilitar la recolección de datos biográficos respecto a ciertos problemas”. La entrevista centrada en el problema o de investigación se caracteriza por tres elementos centrales:

- a. Centrarse en el problema: es decir, la orientación del investigador (a) es hacia un problema social pertinente.
- b. La orientación al objeto: es decir, que el método se desarrolla o modifica respecto al objeto de estudio.
- c. La orientación hacia el proceso de investigación y en la manera de comprender el objeto de investigación.

Es por dicho motivo, que se aplicó una entrevista semiestructurada, este tipo de entrevista presenta un grado mayor de flexibilidad que las estructuradas, debido a que parten de preguntas planeadas, que pueden ajustarse a en el momento de entrevistar. Tal como lo mencionan Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013, p.163) “su ventaja es la posibilidad de adaptarse a los sujetos con enormes posibilidades para motivar al interlocutor, aclarar términos, identificar ambigüedades y reducir formalismos”.

Durante la entrevista es importante tomar en cuenta el punto de saturación, el cual de acuerdo con Díaz, Torruco, Martínez y Varela (2013, p.165). “se refiere al momento en que una entrevista ya no ofrece nuevos datos a los recolectados en entrevistas previas. Es decir, la saturación señala que la recogida de datos es completa”.

Otro de los instrumentos utilizados fue la técnica Q, de acuerdo con Valencia (2003, par.13) “La técnica Q se centra particularmente en la clasificación de grupos de tarjetas denominadas clasificaciones Q y en la relación entre las respuestas o clasificaciones realizadas por diferentes individuos”. En esta investigación no se utilizaron correlaciones u otros estadísticos, sino que el análisis se realizó desde una perspectiva cualitativa.

Como parte de la recolección de información se aplicó un genograma el cual de acuerdo con Suarez (2010, p.53) “Es la representación gráfica a través de un instrumento que registra información sobre estructura y o composición de una familia (genograma estructural)

y las relaciones y o funcionalidad entre sus miembros (genograma relacional), de por lo menos tres generaciones.

Suarez (2010, p.53) también cita que se puede definir como “la representación gráfica del desarrollo familiar a lo largo del tiempo o como la herramienta capaz de incorporar categorías de información al proceso de resolución de problemas”.

La idea fundamental no solo es construir la familia gráficamente sino también destacar aquellas experiencias vitales de la persona, Suarez (2010, p.53) describe estos factores en 4 tipos:

- Factores estresantes recientes, nacimiento de un hijo, cambio de escuela, cambio de trabajo, etc.
- Factores estresantes crónicos, alcoholismo, mala relación de pareja, desempleo, etc.
- Fechas significativas recurrentes o coincidentes, nacimiento, muerte.
- Factores culturales, sociales, económicos, migratorios. (mitos, creencias, costumbres).

Triangulación

Para efectos del análisis de la información utiliza el método de la triangulación, el cual consiste en realizar comparaciones entre la información brindada por las participantes en los diversos instrumentos y los criterios de la investigadora desde la perspectiva de la Orientación, Así mismo se realiza contrastando la información obtenida con los postulados teóricos desarrollados en el marco referencial. De acuerdo con Okuda y Gómez (2005) “Al utilizar en la triangulación diferentes métodos se busca analizar un mismo fenómeno a través de diversos acercamientos”.

Es decir, las entrevistas, los genogramas, las técnicas Q y las historias de vida se analizan bajo la teoría existente, el modelo de Gleen Richardson y el análisis investigador de acuerdo a los conocimientos como profesional.

Tomando en cuenta lo mencionado anteriormente se puede comprender que el proceso de triangulación es necesario para así contrastar los datos obtenidos y crear un mayor panorama. Al realizar este proceso se pueden comprobar diversas teorías, así como identificar las variantes conceptuales existentes.

Consideraciones éticas

A lo largo del desarrollo del trabajo se ha respetado la autoría de los diversos teóricos consultados, que se ha utilizado las normas establecidas por el Manual de APA y que son adoptadas por la Unidad Académica Respectiva.

Igualmente, que para la población participante se utilizó un consentimiento informado (anexo 4), en que las personas que brindaron información señalan su voluntad expresa de participar en esta investigación.

Se garantizó la confidencialidad de los datos aportados por cada una de las mujeres participantes, para lo cual se utilizó las siglas en vez de sus nombres verdaderos.

Tratamiento de la información

Para el tratamiento de la información recolectada por medio de los instrumentos anteriormente mencionados primeramente se realizará la categorización de los datos, a diferencia de otros tipos de investigaciones, en esta no siempre se va a dar de una manera lineal, lo cual puede provocar alguna modificación en el contenido teórico establecido inicialmente, esto con el fin de generar un análisis más completo y apegado a lo obtenido.

En cuanto al análisis, posterior a la categorización señalada, se va a comparar los datos obtenidos con teoría existente, así como el conocimiento de la persona investigadora, todo esto por medio de una triangulación de datos.

Capítulo IV

Análisis e interpretación de resultados

En este apartado se presentan y analizan los datos obtenidos por medio de instrumentos que fueron aplicados a las mujeres participantes. La información es puesta a la luz junto con la teoría y el aporte de la investigadora respecto a la información recabada.

El análisis no pretende generalizar ni promover ningún tipo de patrón existente entre cada una de las participantes, si bien temas como el divorcio y violencia fueron experimentados por todas no significa que cada historia no se sea particular, la información aportada por cada participante, debe entenderse en su contexto, en su historia, su vivencia y

la forma en que cada una logró resolver los diferentes aspectos relacionados con su divorcio y las habilidades necesarias para salir adelante ante esa situación. Por un tema de confidencialidad las participantes serán representadas por la letra inicial de sus respectivos nombres.

Resiliencia

De acuerdo con Richardson (2002, p. 309) la resiliencia según su teoría es “la fuerza de motivación dentro de todos que los impulsa a buscar la sabiduría, la autorrealización y el altruismo y a estar en armonía con una fuente espiritual de fuerza.”. Tal como se menciona anteriormente, la resiliencia no es vista como una cualidad de algunos y algunas, sino de todas las personas.

No se establece qué acontecimientos específicos son en los que las personas deben ser resilientes, comprendiendo que para una persona “X” puede ser una situación adversa, pero para otra persona quizás no lo sea.

Es por este motivo que el modelo planteado por Richardson fue el considerado como el más apropiado para analizar las historias de vida de cada una de las participantes, ya que el modelo no se centra en una etapa evolutiva específica y tiene como pilar la resiliencia percibiéndola como una fuerza de motivación que tiene todas las personas, la resiliencia consiste en las cualidades resilientes que poseen las personas.

Glenn Richardson en su teoría acerca de la resiliencia propone cualidades resilientes que poseen las personas, las cuales se abordan mediante un cuestionario, para así determinar cuáles poseen las participantes.

A continuación, se inicia el proceso de presentación de los datos obtenidos, para una mejor comprensión se incluyen las subcategorías y las respuestas que brindaron las participantes en los instrumentos aplicados.

Tabla 2

Cualidades resilientes

Categoría	Personas participantes
Introspección: Capacidad de preguntarse a sí mismo y darse una respuesta honesta.	<p>H: Sí</p> <p>L: No suele autocuestionarse ya que confía en que “todos tenemos marcado un destino”.</p> <p>MC: “No siempre”</p> <p>V: Suele autocuestionarse, pero no siempre encuentra respuesta.</p>
Capacidad de relacionarse: Habilidad para establecer lazos e intimidad con otros y equilibrar la propia necesidad de afecto con la actitud de brindarse a otros.	<p>H: “Con mujeres no tengo problemas, me adapto bien a los grupos, pero con los hombres no tanto, yo lo he interpretado como mi mecanismo de defensa”</p> <p>“Yo no sé hasta qué punto los amigos tiene que estar 24/7, los amigos cambian de acuerdo con las situaciones”</p> <p>L: Si le es fácil relacionarse con otras personas.</p> <p>“Creo que a la edad en que estamos necesitamos muchas buenas amistades”</p> <p>MC: Me es muy fácil hacer amigos. “Me fijo en muchos detalles para poder ir cogiendo confianza”</p> <p>V: Dificultad por miedo a no encajar o equivocarse. “Uno no sabe si cae bien, mal o si habla mucho”</p>
Independencia: Capacidad de mantener distancia emocional y física sin caer en el aislamiento.	<p>H: “Creo que no soy autónoma, porque hay cosas que las hago en función de los demás, como darles todo mi tiempo a mis hijos”</p> <p>“Creo que ser distante a los demás no fue mi decisión”</p> <p>L: “Soy muy independiente”</p> <p>MC: Mucha autonomía. “Yo siempre he sido clara en mis términos”</p>

	V: Se considera independiente pero no en su círculo familiar.” Me es fácil distanciarme de la gente”
Iniciativa: Gusto de exigirse y ponerse a prueba en tareas cada vez más exigentes.	H: “Casi nunca me exijo metas nuevas” L: “Me gusta exigirme, soy muy retadora” “A mí no me gusta plantearme metas” MC: Gusto por plantearse metas “Yo hago todo para lograr lo que me planteo, soy muy retadora”. V: Se plantea metas y la hora de exigirse a si misma menciona que lo hace “montones”.
Creatividad: Capacidad de crear orden, belleza y finalidad a partir del caos y desorden.	H: En situaciones difíciles “lo que hago es pedirle a Dios” “en segundo lugar si puedo hacer algo, lo hago, ayudo de alguna manera” L: “Algunas veces me hago la loca, otras veces exploto” MC: La primera reacción suele ser el llanto. “Hago lo que creo que debo hacer, ya sea porque antes lo he hecho o porque se me ocurre una solución” V: “Me muero” pero menciona que al tiempo lo logra (3 años de duelo por la muerte de un hijo)
Moralidad: Extender el deseo personal a las demás personas y comprometerse con valores.	H: “No me es difícil comprometerme con las personas que hice click”. “A veces tengo encontronazos porque no mido lo que digo, porque yo soy de las que cree que tengo permiso de decir las cosas” L: “Me es un poco difícil comprometerme con las demás personas” “Yo creo que todos aprendemos de los demás” MC: A pesar de las dificultades, se compromete realmente. “Es fácil porque suelo plantarme en lo que quiero y deseo externar”

V: Menciona que siempre quiere ganar, pero se deben aceptar las cosas.

Nota: Información obtenida por medio de los instrumentos.

De acuerdo con los datos obtenidos mediante la entrevista, en el caso de la introspección, la mayoría de las mujeres manifestó que no suele autocuestionarse, por un tema de confiar en que las cosas pasan por algún motivo, o por el hecho de no poder encontrar la respuesta. Este resultado puede ser analizado por la etapa evolutiva en la que se encuentran las mujeres participantes, Erick Erickson denomina este estadio integridad del ego contra desesperación. Bordignon (2005, p.58) menciona que la integridad se ve representada por “la aceptación de sí, de su historia personal, de su proceso psicosexual y psicosocial”. Es por este motivo que no hay una necesidad absoluta por saber el porqué de las situaciones, cada situación o momento que pasan es parte de una historia de vida que las define y representa.

Sin embargo, el ser humano debe cuestionarse, muchas veces no solo para encontrar una respuesta sino también, para comprender la trayectoria que la vida puede tomar después de alguna situación y aún más cuando se encuentra en la etapa adulta mayor, una etapa de tantos cambios y retos, tal como lo menciona Ferrari (2015, p.21) “Se vuelve esencial que cada adulto mayor se permita autocuestionarse sobre su trayecto de vida, su historia personal y sus deseos a futuro”.

Si bien las participantes presentan la introspección mencionada previamente es importante comprender que el cuestionarse “el porqué de las cosas”, lo han modificado a lo largo de la vida para convertirlo en una fortaleza, ya que no se cuestionan con el objetivo de reprochar a la vida las situaciones por las que han pasado, sino para poder comprender el porqué de las situaciones.

Tal como lo mencionan las participantes en sus relatos, la introspección se experimenta de manera diferente, en la etapa adulta mayor se puede mencionar que existe un mayor nivel de aceptación y comprensión que con los años y las experiencias vividas han obtenido.

Otra de las cualidades analizadas es la capacidad de relacionarse, tres de las participantes mencionaron que les es fácil establecer lazos con otras personas, sin embargo, la participante H hace énfasis en que le es difícil establecer lazos con hombres y aquí se

empieza a notar uno de los temas emergentes de esta investigación, los elementos machistas. En una de las preguntas de la entrevista, la participante H menciona que puede relacionarse con hombres con los cuales sabe que no existe la posibilidad de que piensen que ella desea algo más que ser amable.

Moral y Ramos (2016, s.p) mencionan que “existían como normas consuetudinarias que el hombre ostentara la autoridad en la familia y fuera su proveedor, y que la mujer se subordinara al hombre y se dedicase a su cuidado y a la crianza de su descendencia”. Estas ideas pueden generar en muchas mujeres el miedo de ver a los hombres como un igual, como un amigo.

En este sentido los mandatos o el ideario machista son los responsables de que muchas personas de sexos opuestos tengan dificultades a la hora de establecer vínculos de amistad, en el caso de la participante H ella era una mujer divorciada y con hijos, lo que podía llevar a pensar a las personas con ideas machistas a que ella estaba en búsqueda de un padre y sustento para sus hijos e hijas, lo cual no es así.

Se cree que si una mujer tiene algún grado de amistad con un hombre es para que este satisfaga alguna necesidad en el plano económico, social e incluso sexual, es decir existe un papel de la mujer como un ser que necesita de un hombre y también un papel del hombre como proveedor de la mujer.

Por otra parte, la participante V menciona que le da miedo establecer vínculos con otras personas, indica que “uno no sabe si cae bien, mal o si habla mucho”, incluso hace énfasis en que por no pasar el primer año de colegio es un obstáculo para establecer amistades. Al respecto cabe indicar que la baja escolaridad juega un papel importante el proceso de autoestima, ya que algunas personas de manera errónea consideran que si las personas no tienen un título que las y los respalde pierden valor.

Mézerville, citado por Solórzano y Pernudi (2005, p.7) comprende la autoestima como “la percepción valorativa y confiada de sí mismo, que motiva a la persona a manejarse con propiedad, manifestarse con autonomía y proyectarse satisfactoriamente en la vida”. Si la autoestima se ve afectada de una o otra manera va a afectar la manera en que las personas se proyectan ante los demás y por eso van a existir miedos e inseguridades de ser rechazados o burlados por las personas que las y los rodea.

La participante V, hace referencia a el miedo de “no saber” o sentimientos de inferioridad por su baja escolaridad, Ferrel, Ferrel y Vélez (2014, p.16) mencionan que “el fracaso académico está acompañado de insatisfacción personal, desmotivación e incluso baja autoestima y niveles de depresión, ante la imposibilidad de concluir con éxito sus estudios”.

Otro punto que indica en la entrevista es que “mi estudio fue tener hijo y criarlos”, acá se denota la relación de violencia en la que vivió, la cual junto a ideas machistas señalaba a la mujer como encargada de la familia y nada más, sin amistades o actividades de ocio, tal como lo menciona Solís (2017, s.p) “La sociedad nos "obliga" a que nos centremos en la educación y crecimiento de los hijos una vez que los tenemos; además, nos bombardea constantemente con lo complicado que es balancear el papel de madre con el de trabajadora, con el de pareja, ciudadana y mujer”.

Un aspecto importante es la edad a la que se casaron y la época. En esta época el pensamiento preponderante era que la mujer debía asumir un rol hogareño, centrado en el cuidado y crianza de los hijos e hijas, así como encargarse de las labores del hogar.

En el caso de la independencia, todas mencionan ser independientes, sin embargo, dos dicen que no lo son en su sistema familiar. Castro (2020, p.19) menciona que “La dependencia emocional se caracteriza por generar falta de libertad interior en los seres humanos, los sujetos deben apostar a una autonomía propia para vivir y a una independencia relativa desde un punto de vista emocional”. Y es que a lo largo de los años las mujeres son relacionadas, quieran o no, a la maternidad, a la idea de estar siempre para su pareja y sus hijas e hijos, es por este motivo, que esas creencias irracionales generan que muchas mujeres crezcan con la idea de que deben tener hijos e hijas, dedicarse al hogar y olvidar la libertad de ser ellas mismas, ya que si lo hacen serán malas esposas y en estos casos malas madres, entonces tal como lo menciona la autora se construye una dependencia que roba la libertad. Otra de las cualidades investigadas fue la iniciativa la mayoría mencionan que se establecen metas, en el caso de la participante L, no lo hace porque prefiere vivir el presente y así no decepcionar en caso de que no logre el objetivo. Las demás participantes muestran emoción a la hora de hablar acerca de sus propias metas, incluso se llaman a si misma “retadoras”, es por este motivo que podemos comprender que la iniciativa es realmente un aspecto propio de la personalidad, que no se ve influenciado por un tema de género o edad.

Quintero (2011, p.47) menciona que:

las personas que han alcanzado la integridad del ego sienten que su vida tiene un significado y paradójicamente, este sentido de la importancia personal les va a permitir captar su insignificancia en la vida y la cercanía de la muerte. Cercanía que debe asumir y que de alguna manera conducirá a una nueva visión de la supervivencia a través de hijos, de nietos, de creación de libros, pinturas, etc.

Es por este motivo que estas adultas mayores se sienten bien al establecer nuevas metas, tal como asistir a talleres, realizar paseos con amistades o familias, ellas quieren dejar una historia de vida que contar y heredar a las personas que las rodean. A esto se puede sumar que en el caso de las participantes es una cualidad desarrollada posterior al divorcio, lo cual implica un crecimiento y empoderamiento en sus vidas y metas propias, que las direccionan a la autorrealización.

Las personas participantes mencionan que a la hora de enfrentar a una situación difícil pueden llorar, explotar, o incluso fingir que no les importa, sin embargo, cuando se trata de actuar ante una dificultad, actúan basándose en maneras que resolvieron problemas anteriormente o como la situación amerite que actúen.

Krzemien citado por Cruz, Jara y y Rivera (2010, p.34) menciona que para las mujeres hay muchos factores que afectan emocionalmente, entre esos el “Rol social de “cuidadora” asignado a la mujer y de soportar “con vehemencia” todos los problemas familiares y personales, mediante el mecanismo psicológico de la represión, hasta llegar a “explotar” al fallar tal control”. Esta idea coincide con el hecho de que todas las participantes a la hora de definir una situación adversa siempre se relacionan con sus hijos e hijas.

Como último, la cualidad resiliente se comprende que, a diferencia de los mitos y estereotipos presentes en la sociedad, en los que se señala a las personas adultas mayores como “personas con mentalidad poco abierta”, en los resultados es evidente que parte de la moralidad de ellas es aceptar cuando una persona con otras ideas o valores tiene la razón, mencionan que el sentimiento de querer ganar está presente pero tal como lo menciona L

“Yo creo que todos aprendemos de los demás”, se consideran mujeres fuertes, respetuosas y empáticas.

La madurez o experiencia alcanzada con los años les ha ayudado a comprender que las personas están en un constante crecimiento, aprenden de las y los demás y a pesar de que muchas veces a edades tempranas pueden existir ideas de conocimiento total, no es así y es por esto por lo que se aprende de otras personas. Esto también puede variar de acuerdo con la personalidad de cada persona.

Este apartado identifica el principal apartado señalado por Richardson en su teoría, el cual indica que la resiliencia se puede aprender, no siempre es algo innato, sino que diversas situaciones en la vida pueden generar o moldear la resiliencia de muchas personas y este caso, en la realidad de las participantes

Para la identificación de factores internos se aplicó un cuestionario y la técnica Q a cada una de las participantes, esto para generar un mayor espacio de respuesta, dichas respuestas y análisis se presentan a continuación.

Factores protectores internos

Valdés, citado por Campos y Peris (2011, p.117), menciona que dichos factores “son aquellos que reducen la probabilidad de emitir conductas de riesgo o de tener consecuencias negativas cuando se involucran en ellas, estos factores cumplen una función beneficiosa o de protección en el estado de salud del individuo, ayudándolo a su adaptación al ambiente físico y social”. Como su propio nombre lo dicen, son internos y propios de cada persona, es decir que el sistema externo no se toma en cuenta para esta categoría. En este segmento se realiza un análisis acerca de la autoestima, el autoconcepto y la autoimagen, de las participantes en este estudio.

La participante H se describe a sí misma como una persona estructurada, meticulosa, exigente, alguien que quiere libertad, inconstante, una persona que ama viajar, alguien que quiere aislamiento y ser una madre amorosa. Por otra parte, considera que las demás personas la perciben como una persona necia, exigente, malhumorada, brava, buena mamá, creativa en el área de manualidades, detallista y gorda debido que no realiza ejercicios.

En este caso se evidencia la relación entre ambas clasificaciones “Q”; a nivel de lo que ella piensa de sí misma se pueden destacar 2 frases “alguien que quiere aislamiento” y “alguien que quiere libertad”. Isaacs citado por González y Luque (2005, p. 283) menciona que “el divorcio plantea exigencias extremas para la pareja, quienes deben, al separarse, reorganizar sus relaciones, deben encontrar la intimidad, de la que hablábamos anteriormente, debe recuperar la confianza en sí mismo y modificar las redes sociales en la que estaban integrados”. La participante H aun ve a su exesposo debido a que él trabaja junto a la casa, además de que la casa en la que ella reside se encuentra a nombre de su exesposo, es por esto, por lo que se puede interpretar que esta construcción de un nuevo ambiente que Isaacs menciona se esté dando tantos años posterior al divorcio, ya que no existió una separación total, y por ende quizás no tuvo el espacio necesario antes.

Tal como lo mencionan Amén y Fonseca citado por Cruz (2011, p.9):

“se asocia la jubilación a la pérdida del rol social y laboral, de compañeros de trabajo por lo que ante estas pérdidas la persona pasa por un proceso de duelo y la forma en que cada persona la experimente es única y dependerá de las diferencias de personalidad, culturales y religiosas entre otras”

La participante H en diversas ocasiones menciona que se da por completo a sus hijos, esto quiere decir que actualmente al jubilarse y ya no tener que ocuparse de sus hijos e hijas, quienes ya no viven en casa, puede hasta ahora estar experimentando esta etapa en la que necesita encontrarse a sí misma. En el caso de esta participante el dejar de trabajar, no vivir con sus hijos e hijas ha creado una puerta a la oportunidad de establecer un mayor vínculo con sí misma, vinculo que muchas veces se ve obstaculizado por los roles de esposa y madre que la sociedad dicta. Es decir que se refleja como la autoestima es un factor interno fundamental y como en la etapa adulta mayor la autoimagen puede modificarse a partir de la modificación en el rol de madre.

Con respecto a la participante L, ella se define como una buena mamá, buena abuela, buena amiga, solidaria, que le gustan las cosas bonitas, así como los animales, la naturaleza y el ayudar a los y las demás. Acá de nuevo se denota el rol del patriarcado en la vida de las

mujeres, antes de calificarse a sí misma con sus propias cualidades prefiere denotar su rol a nivel familiar.

Según Lozano, citado por Barrantes y Cubero (2014, p.34):

desde los discursos moralistas y teológicos se consideraba que la libertad y la sexualidad femenina estaban únicamente dirigidas hacia la maternidad, de manera que la Iglesia condenaba aquellas mujeres que realizaran prácticas eróticas que fueran enfocadas al placer y no a la procreación, siendo esta última la que le daba valor al sexo femenino.

Es por eso que muchas mujeres se ven como madres antes que, como mujeres, por la idea de que esa es su única misión de vida, olvidando aspectos fundamentales como el amor propio.

La participante L considera que las personas que la rodean la definen como; intensas, que les gustan las cosas rápido, que no planifica, no hace ejercicios, buena persona, solidaria y cuidadosa, son palabras con las que los y las demás la definen. Hace mención del término “gorda”, y esto puede ser relacionada con lo mencionado por Monroy (2005, s.p) en la pérdida de la autoestima

Muchas personas llegan a la etapa adulta mayor con mucha plenitud a nivel físico y mental, incluso aunque sus habilidades físicas se lleguen a ver un poco afectadas a nivel mental se mantiene la idea de que pueden realizar todo como antes. Sin embargo, llega un choque contra la sociedad, que les dice de muchas maneras que ya no pueden.

En el caso de la participante L, es claro que el factor protector debe ser fortalecido ya que se ha visto afectado debido a comentarios de las personas que le rodean.

La participante MC menciona ser una persona cariñosa, amable, amorosa, servicial, que le gusta dar apoyo, inteligente, enamorada y buena cocinera. Desde la perspectiva de los demás considera dar una imagen de ser libre, empoderada, servicial, buena amiga, bondadosa, cariñosa, directa y que no trata de lastimar a las personas. En este caso tomando en cuenta las respuestas dadas se encuentra la congruencia entre como ella se percibe y el

concepto que considera que las demás personas poseen de ella, en el mismo caso que la participante V, que se define como una persona exigente, disponible para los demás, confrontativa, alguien que no le gusta perder, que le gusta hacer favores, consentida, tímida y temerosa. Considera que las otras personas la identifican como una persona exigente, buena, temperamental, que no le da pena pedir ayuda, no puede trabajar bajo presión y no le gusta que la vigilen, también dedicada.

Para las personas adultas mayores la autoestima es un punto clave, ya que al ser una etapa evolutiva va conllevar cambio y nuevos desafíos, en los cuales deberán utilizar sus propias habilidades y características.

Ortiz y Castro (2009, p.27) mencionan que:

La dificultad radica principalmente en el contexto en el cual se realiza esta evaluación, ya que el anciano se encuentra en una situación física, social y culturalmente menoscabada, motivo por el cual se sienten rechazados y perciben que la sociedad los valora negativamente, debido al mayor aprecio de los valores asociados a la belleza juvenil por parte de la sociedad y del menor aprecio a la experiencia y sabiduría, como valores propios de la ancianidad.

A nivel general se deduce que los factores internos fueron de gran utilidad para cada una de las participantes a la hora de pasar por el proceso de divorcio, ciertamente a nivel de autoestima fue un proceso de fortalecimiento ya que debido al ambiente de violencia en el que se encontraba su autoimagen, autoconcepto y autoconfianza se habían visto anulados o minimizados. No obstante, el tomar la decisión de alejarse y sacar a sus familias adelante las motivaron a empoderarse y volver a creer en cada una de ellas.

Factores protectores externos

Para el análisis de los factores protectores externos se realizó un genograma, dicha estrategia se encuentra definida en la metodología y se realizó con el fin de conocer la familia de cada una de las participantes. En genograma es una herramienta en la cual se da la construcción del esquema familiar, incluyendo las fechas de los acontecimientos más importantes, así como las diversas situaciones familiares.

La participante MC menciona que perdió a la mamá cuando ella tenía 6 años, entonces fue el papá quien se encargó de cuidarlas (falleció hace 27 años) asegura que él fue muy bueno, que no tuvo ningún vicio. Tuvo 5 hermanos, 3 hombres y 2 mujeres, su hermano J que era con quien más se llevaba falleció de un infarto a los 49 años. Menciona que con el tiempo todos construyeron su hogar en diferentes lugares del país, por lo que a veces es difícil verse al menos con los que no viven en Heredia.

Placeres y De León (2011, p.477) mencionan que “la familia, además de ser un grupo de gran importancia para el desarrollo humano, es también donde ocurren, hacia su interior y a través de las interacciones familiares, los procesos que determinan su funcionamiento y formas de existencia”, es por este motivo que para la participante MC es importante el mantener cercanía de una u otra manera con sus hermanos o hermanas, ya que a pesar de ahora mantener su familia aún posee contacto constantes con su familia de origen.

La participante MC se casó a los 15 años y producto de este matrimonio tuvo 3 hijos e hijas. Asegura que se casó no muy contenta, porque a pesar de que ella lo quería, no sentía que lo amaba. Sin embargo, él la amenazó con suicidarse y fue lo que la hizo aceptar casarse.

Es decir que la participante MC sufrió de violencia por parte de su exesposo desde antes del matrimonio, para ser más exacta, fue víctima de la manipulación mental la cual, de acuerdo con Noa, Creagh y Duran (2014, p.1151) mencionan que “esta forma de violencia supone el desconocimiento del valor de la víctima como ser humano, en lo que concierne a su libertad, a su autonomía, a su derecho a tomar decisiones propias acerca de su propia vida y de sus propios valores”.

Posteriormente, a los 18 años de matrimonio se divorció; 6 años después estableció una nueva relación, en la cual tuvo a su cuarto hijo. Asegura que el vínculo con su exesposo y expareja es malo, debido a la violencia de su exesposo y el desinterés en caso de la expareja. Actualmente tiene una relación de noviazgo. Tiene 4 nietas y una bisnieta, a las cuales menciona que ama con su corazón y le generan muchos chineos.

Para algunos hombres y mujeres convertirse en abuelos y abuelas es todo un sueño, ya que se imaginan una vida de chineos ya que a pesar de la responsabilidad que existe no está la presión de crianza que experimentaron con sus hijos e hijas. Y es que de acuerdo con Cuevas (2017, p.156):

Por tanto, esto les permite a tener una relación totalmente más relajada, en el que el tiempo que se invierte, se lo hace en actividades de un disfrute mutuo, comprensión y mimos, y esto es algo que siendo padres no llegaron a hacer debido a la preocupación que suscitan las obligaciones que conllevan la paternidad.

La participante L creció al lado de su mamá quien murió a los 87 años a causa de una neumonía (hace 13 años). Menciona que la relación con su mamá fue muy distante, debido a resentimientos guardados con ella a causa de la sobreprotección que recibió por el asma que la participante padecía, menciona que muchas veces la hizo sentir con vergüenza y le generó muchas inseguridades, incluso a la hora de hacer amistades, por ejemplo, a los 14 años la obligó a ponerse una hábito de monja para ofrecerla a Dios con el fin de que el asma no la afectara, sin embargo, un día el padre de la comunidad le dijo que la promesa debía cumplirla la madre y por ese motivo no se tuvo que poner más el hábito.

Bohórquez (2018, p.20) menciona que:

La sobreprotección implica un control excesivo en el menor, limitando sus acciones exploratorias con respecto al mundo, ya que es considerado como un lugar peligroso que puede causarle al niño muchas emociones de carácter negativo. Por lo tanto, se tiende a educar desde el miedo a explorar y a conocer lo desconocido, limitando en gran medida el desarrollo del menor.

Con lo mencionado anteriormente se puede confirmar que la madre de la participante la sobreprotegía por miedo a que su enfermedad aumentara a causa del mundo exterior, sin importar lo que ella sentía a causa de sus acciones. Bohórquez (2018, p.20) también cita que esas actitudes sobreprotectoras “producen una anulación importante del desarrollo de las capacidades y habilidades debido a la falta del desarrollo a través de experiencias directas”, entre esas capacidades y habilidades que menciona la participante fue el miedo que sentía al hacer amistades.

El padre fallece hace 9 años cuando tenía 90 años, debido a un cáncer, la relación que tenían era muy buena ya que era la consentida de él. Como resultado del matrimonio de sus padres nacieron ella y las dos hermanas, ella era la del medio, menciona que el papá “*era muy terrillito*” entonces tiene otras tres hermanas, pero no las conoce bien.

La participante L menciona que con su hermana mayor no tiene buena relación, existe el respeto sin embargo “*ella es muy fría*”, pero con la hermana menor se lleva muy bien, se cuentan todas las cosas, todos los días se llaman a diferencia de con su otra hermana que las llama una vez cada seis meses o hasta más.

Es importante comprender que la relación entre hermanos no siempre va a ser igual para todos, tal como menciona Gómez, García, Bolaños, Garrigós, Hierro y Tejedor (2010, p.6) “A lo largo de su crecimiento unas veces están más próximos a uno y otras veces a otro. A veces se alían con uno más que con el otro”. La personalidad, la historia de vida, el estilo de vida son factores fundamentales en el vínculo entre hermanos y estos pueden ser la justificación de la relación que tiene la participante con su hermana.

La participante L se casó dos veces, en el primer matrimonio tuvo tres hijos, la primera hija de los tres que tuvo falleció a los 3 días de nacida. En el segundo matrimonio tuvo dos hijas, sin embargo, la primera murió durante el embarazo. Fue a los 16 años que se casa por primera vez y a los 25 años la segunda vez. Menciona no tener ninguna relación con su primer esposo, en cambio con su segundo esposo menciona que su relación posterior al divorcio fue mucho mejor que durante el matrimonio y que siempre se hizo cargo de la hija que tenían en común.

Tomar la decisión de casarse por segunda vez es una opción que debe analizarse ya que el fallo de un segundo matrimonio puede generar ideas como la mencionada por la participante, que considera “el amor no era para mí”; sin embargo, el volver a involucrarse

en una relación de pareja debe ser un proceso de mucha reflexión en la que no es conveniente negarse a partir de la primera experiencia, sino más bien, se debe establecer con claridad las características que debe tener la nueva pareja.

Otro punto importante es destacar que la relación con L fue mucho mejor posterior al divorcio, según un estudio realizado por Tamez y Ribeiro (201, p.247) encontraron:

...que la situación enfrentada por las mujeres durante el matrimonio del cual se divorciaron parece tener claras desventajas con respecto a los varones; por el contrario, y a diferencia de ellos, en el momento posterior al divorcio, ellas perciben encontrarse mejor tanto en estado de ánimo como en su bienestar, no sólo emocional, sino incluso material y económico.

Y es que salir de una relación en la que uno o ambos conyugues no está cómodo, no está feliz o no siente amor, más allá de la tristeza por el cambio que sufren en sus vidas, puede ser la oportunidad de salir adelante, conocerse y conocer lo que esperan en la vida. Y es desde esa paz interna que logran el divorciarse donde pueden establecer vínculos con otras personas, incluyendo al exesposo, porque ellas ahora entienden que para amar a otra persona primero deben amarse a sí mismas.

Para finalizar la participante L menciona que hace 4 años ella vive con su hijo del medio, menciona que *“la casa se hizo grande desde que todos se fueron”*. Freixas, citado por Pascual (2015, p.50) comenta que *“el nido vacío es reconocido como una situación crítica en la vida de la mujer de mediana edad, especialmente cuando existe una coyuntura familiar que fomenta una mayor vinculación entre madre e hijos/as, como en el caso de las mujeres divorciadas o viudas”*.

Es por este motivo que al ver que los hijos e hijas se van de casa se vuelve una situación tan difícil, porque la etapa del nido vacío es difícil para algunas mujeres y más cuando son mujeres divorciadas, debido a que los hijos e hijas se vuelven un sistema de apoyo muy fuerte durante todo el proceso de divorcio.

Es importante mencionar que la participante L hace 2 años fue operada de un tumor en el cerebro, y como secuelas le quedaron problemas de memoria, por eso asiste a cursos en los que ejercita la mente.

En el caso de la participante V menciona que cuando ella tenía 7 años él papa las dejó a ella y a toda la familia, entonces la mamá se unió con otro hombre con el que estuvo por un tiempo, tuvieron 4 hijos, pero después él también la abandonó. Entonces fue la mamá la encargada de criarla a ella y sus 6 hermanos y hermanas.

La mamá de V falleció al tener 40 años a causa de un cáncer en la matriz, entonces todos los hermanos y hermanas pasaron a vivir con la abuela, pero cuando ella falleció los separaron a todos para donde diferentes tías, pero asegura que igual los reunían varias veces a la semana por no perder el vínculo. Actualmente menciona tener un muy buen vínculo con todos y todas las hermanas, sin embargo, por la distancia hay dos a los que casi no ve. Uno de sus hermanos falleció a causa de un problema estomacal.

De acuerdo con Gómez (2010, p.1):

Los hermanos, después de los padres, probablemente son las personas que más huella nos dejan, pues con ellos compartimos nuestra infancia, nuestra adolescencia y los momentos más importantes de nuestra vida familiar. Ellos forman parte de nuestro desarrollo y determinan en buena medida nuestras relaciones interpersonales.

Esta visión era muy clara para la familia de la participante, quienes a pesar de tener que separar a ella y todos los hermanos siempre buscaban la manera de reunirlos para que ese vínculo se mantuviera y no se vieran afectados emocional o psicológicamente.

La participante V menciona que se casó a los 17 años, del matrimonio nacieron 5 hijos e hijas y su último embarazo fue un aborto debido a que ella se enfermó con paperas, relata que este último embarazo fue “*el más deseado*” y el aborto se dio cuando tenía aproximadamente tres meses.

Escuchar a una mujer decir que, de sus 6 hijos, uno fue el más deseado, abre la puerta a una pregunta simple ¿cuántos de esos embarazos realmente fueron consensuados por la

madre? Y no se trata de juzgar si ella deseó o no ser madre, sino que de nuevo se señala no solo la relación de violencia en la que ella vivía en la cual existieron violaciones, sino también toda una sociedad patriarcal visualizando a la mujer como una máquina de bebés y no solo eso, una religión en la que la mujer debe estar dispuesta sexualmente siempre para el hombre y en la que si minimizan las violaciones dentro del matrimonio.

Su segundo hijo falleció hace tres años a causa de un infarto, decidió salir a correr y al ir por la quinta vuelta se desplomó, él tenía 55 años. Menciona que fue una situación muy difícil, *“yo sentí que se me cayó el mundo”*.

De acuerdo con Geymonat (2016, p.3),

... la elaboración del duelo por la muerte de un hijo está orientada a la reestructuración del yo, puesto que con la muerte del hijo ha muerto también una parte de la madre, quien deposita su libido en el objeto de amor que ya no está. La pérdida del hijo/a es de carácter intolerable puesto que su aceptación equivale a la propia pérdida o pérdida de la propia identidad de madres.

Menciona que todos los hijos e hijas tienen muy buena relación, ella actualmente vive con el hijo menor debido a que se divorció y ella le quiso ir a ayudar. La participante V tiene 15 nietas y nietos y 7 bisnietos y bisnietas, a los cuales comenta que ama y a veces hasta desea vivir con todos ellos. La participante V menciona que posterior al divorcio no estableció ninguna otra relación y descarta tener una relación *“por la edad que tiene”*

Según Meston citado por Cayo, Flores, Perea, Pizarro, Aracena, et al. (2003, p.3):

La desinformación respecto de la sexualidad en esta etapa, la ansiedad que la adaptación a estos cambios genera y la dinámica y los conflictos de pareja puede construirse en factores de disfuncionalidad en el ámbito sexual, Más aún en los viejos estos factores pueden ser amplificadas por el miedo y el resentimiento que se puede haber desarrollado en los años anteriores.

Este puede ser uno de los factores por los que la participante expresa no tener pareja, no solo por la errónea idea de que en la etapa adulta mayor no se puede establecer este tipo de vínculo, sino también por la experiencia pasadas, en este caso en el matrimonio.

La participante H menciona que creció con su papá y mamá y hace énfasis en lo estrictos que eran, siempre que ella estudio tenía que ser en un lugar cerca por lo que nunca sintió esa libertad que sentía otras mujeres a su edad. Creció junto a sus 4 hermanas.

A los 22 años ella se casa y se va a vivir a Guanacaste, ahí tiene a sus 6 hijos e hijas, sin embargo 2 de ellos resultaron en un aborto. Menciona que la relación entre sus hijos e hijas es buena, sin embargo, muchas veces han existido discusiones por los problemas que la hija mayor vivió durante el divorcio y que los hermanos no recuerdan porque eran muy pequeños.

Tal como lo menciona García (2018, p.165):

El divorcio es siempre para los hijos una experiencia diferente que para los padres: la familia en la cual los niños nacieron, crecieron y vivieron toda su vida se muere y cualquiera que fueran sus deficiencias, sienten que es la familia, que les brinda el apoyo y la seguridad que necesitan.

En el caso de la hija mayor de la participante H, ella recuerda mejor los problemas existentes en el divorcio a diferencia de los hermanos que para entonces eran muy pequeños. Estos problemas y el propio divorcio hacen que ella en su niñez vea como la familia en la que ha estado toda su vida se modifica, lo cual puede ser un factor estresor.

Por otra parte, su exesposo tuvo un hijo fuera del matrimonio, a pesar de esto la participante H menciona tener una buena relación. Ella y M (su exesposo) se ven contentamente debido a que él trabaja al lado de la casa y ella menciona “al final él es el papá de mis hijos”, dice intentar llevar las cosas muy en paz.

Incluso menciona que su exesposo muchas veces ha dormido en su casa porque la esposa lo echa de la casa en la que él actualmente reside, entonces ella lo deja dormir en el cuarto de la trabajadora doméstica. Incluso un par de veces ha llegado alcoholizado con maletas porque lo han echado de su hogar, pero a los días regresa donde ella. La participante V tiene 2 nietas a las que ama y menciona cuidar con mucho amor.

En el caso de las participantes es claro que el apoyo a nivel familiar es fundamental a la hora de experimentar un divorcio, ante todo destaca el rol protagonista que cumplen los hijos e hijas, como motivación y sustento emocional, así como una fuente para fortalecer su empoderamiento tanto como mujeres y como madres.

Tanto en el genograma, así como en las historias de vida se evidencia que en la etapa evolutiva en la que se encuentran su núcleo familiar se centra en sus hijos, hijas, nietos, nietas, bisnietas y bisnietos. Esto no significa que sus hermanas o hermanos no sean familia sin embargo por la distancia y las situaciones experimentadas se han alejado un poco.

En el aspecto de parejas, ningunas de las participantes se encuentra actualmente, lo cual puede ser interpretados como una recuperación con pérdida, tal como lo señala Richardson desde el modelo, sin embargo la edad a la que se dio el divorcio, generó que muchos mitos las llevaran a pensar que ya no era el “momento ideal”, esto sin contar de las ideas machistas que señalan que si una mujer adulta y con hijos desea tener una pareja es con el fin de tener un proveedor y una figura paterna para sus hijos e hijas.

Por otra parte, es importante recalcar que ellas señalan no tener un interés actual en tener una pareja, aseguran sentirse cómodas y resaltan que para ser felices no necesita a un hombre a su lado.

Reintegración

Comprendiendo el divorcio como un momento determinante en la vida de cualquier persona es importante analizar el tipo de reintegración que puede experimentar la persona, Ahrons citado por González y Luque (2005, p.284), describe después de un estudio realizado con casi cien familias, que el divorcio es “una experiencia extremadamente dolorosa que

invade el espacio vital completamente, determinando distintos tipos de interacción y comunicación de la pareja antes y después de decidir la separación”.

Es por esto por lo que se debe iniciar con la claridad de que el divorcio va más allá del momento en que se presenta el juicio y el papeleo, inicia desde los conflictos que motivan a alguno o alguna de las conyugues a querer separarse, hasta incluso la etapa propia del duelo posterior a la separación vivida a nivel personal y familiar.

Para tener un mejor panorama, cada una de las participantes realizó una historia de vida en la cual existen tres temas que fueron centrales: la violencia intrafamiliar, el alcoholismo y la infidelidad, argumentos que determinaron el surgimiento de temas emergentes.

La reintegración resiliente.

De acuerdo con Glenn Richardson existen diversos tipos de reintegración, en el caso de la reintegración resiliente, consiste en experimentar algún crecimiento o comprensión a través de las crisis, con resultado de identificación o fortalecimiento de las cualidades resilientes.

Para comprender si la reintegración posterior al divorcio es resiliente es importante conocer la existencia de alguna enseñanza y cambio posterior al divorcio, la participante identificada como H menciona que un aprendizaje que le dejó el divorcio es anticiparse a cualquier situación y ser consciente de que la vida no es estática, en su historia de vida dice: *“Yo no sé si fue aprendizaje en el momento, o al tiempo, pero entendí que las cosas cambian de la noche a la mañana y hay que tomar previsiones, creo que ahí está el éxito de todo. Yo quise hacer un divorcio tranquilo, porque en ese momento yo no tenía capacidad económica para buscar un buen abogado y pelear por lo que realmente era mío. Muchas veces yo resolví la economía de la casa y siempre resolví, porque gracias al alcoholismo las tarjetas de crédito era un desastre, él llegaba, me daba el cheque, pero después entendí que era lo pero que me podía pasar, porque me limitaba y no podía decir nada”*. En la experiencia de las personas se debe considerar que la gran mayoría de las experiencias o fenómenos son dinámicos, las personas cambian, las situaciones cambian y es por esto que no es adecuado aferrarse a las personas, lugares o cosas.

Con respecto al ámbito económico, es importante resaltar la importancia de apoyar a las mujeres que han pasado por una situación de violencia en su proceso de divorcio, la participante H menciona que no pudo defenderse adecuadamente a nivel legal ya que no tenía los recursos económicos para pagar una persona abogada, esta realidad puede ser la de muchas mujeres que pierden todo el divorcio, debido a la desigualdad existente.

Por otra parte, la participante L define el divorcio como *“la liberación de alguien que te está haciendo mucho mal, pero también es un proceso muy difícil porque si vos amas a esa persona te resulta muy doloroso aunque él te esté haciendo mucho daño, es difícil porque uno se casa con la esperanza de que vas a ser feliz”* este concepto lo señala como su mayor aprendizaje es el comprender que antes de amar a otra persona debe existir amor propio y comprender que cuando la pareja genera dolor y sufrimiento es mejor alejarse, divorcio no es sinónimo de ausencia de amor y matrimonio no siempre es sinónimo de amor, por este motivo es importante comprender que el dolor va existir, sin embargo, en casos como el de la participante L es necesaria la separación.

La participante L menciona que *“uno se divorcia de todos los amigos también”*. Cuando una persona que decide divorciarse debe tomar en cuenta que todo el sistema que les rodea cambia, porque muchas veces son amistades que se construyen como pareja, pero esto no significa que se pierdan amistades o no se pueden construir nuevas.

En una misma línea MC menciona que *“fue como que me quité el mundo de la espalda”*, y menciona que *las personas pueden superar un divorcio, “una puede hacerlo y que aparecen muchas cosas que le ayudan a seguir, la vida misma le va ayudando a uno*. Este punto es muy importante, como parte del duelo propio de divorcio muchas veces pueden existir pensamientos de desesperanza por un futuro, sin embargo el sobreponerse a la situación ayuda a que se establezcan nuevas metas y a nivel económico, emocional y psicológico exista un crecimiento adecuado.

Otro aspecto importante que menciona la participante MC en la historia de vida es *“Que las mujeres podemos hacer tantas cosas, porque él me decía que “esos chiquitos ahora no van a poder estudiar menos que no tienen papá, ya no valen nada en la calle y menos como hijos de una divorciada”;* y *no fue así, nunca les faltó nada, yo seguí trabajando”*. Por parte de la participante V, menciona que *“cuando me casé lo hice feliz, pero como que a la vez no quería, pero como a mí me decían “ahí te llevas un buen partido, que vas a ver, te va*

a hacer feliz” y fue todo lo contrario. Entonces esa es la lección que veo, conozcan primero lo mejor que pueda al otro, que conozcan a la familia, que conozcan las actitudes, la forma de actuar.

Uniendo todas las respuestas y los elementos comunes, como punto medio se puede considerar el divorcio como un medio para las mujeres participantes se pudieran sentir libres y el respeto que se desea alcanzar, incluso la llave para el empoderamiento en mujeres que durante años de un matrimonio en cual existió violencia y el machismo sufrieron consecuencias a nivel psicológica y emocional. Es por esto por lo que es tan importante que el concepto que existe en la sociedad acerca de la familia cambie, que el divorcio se relacione a la realidad de muchas familias tal como lo menciona Minuchin citado por Valdez, Basulto y Choza (2009, p.25) “la familia cambiará a medida que cambie la sociedad. La sociedad desarrollará estructuras extrafamiliares para adaptarse a las nuevas corrientes de pensamiento y a las nuevas realidades sociales y económicas”.

Comprendiendo la realidad que se vive en Costa Rica y el mundo es importante comprender el divorcio como un proceso que vive la familia debido a la ausencia de un conyugue no significa que está se destruya, solo se modifica.

Por un tema religioso, machista y patriarcal se les ha enseñado a las parejas a respetar el sacramento del matrimonio, sin importar que este sea inadecuado, entonces se puede decir que en el caso de estas mujeres la sociedad las obliga a permanecer con la otra persona, confundiendo el amor con la permanencia y estableciendo el amor como un sentimiento que deben vivenciar con los demás antes que con sí mismas. El divorcio no es un proceso fácil e implica muchos desequilibrios emocionales, económicos, psicológicos incluso un cambio en el sistema familiar es por esto la importancia de que se trabaje el tema del divorcio, como lo que es, un proceso, más allá de una firma en un papel, junto con profesionales en orientación, psicología e incluso asesores legales para que a diferencia de lo que menciona la participante H exista una repartición equitativa de los bienes maritales.

Otro tipo de reintegración que menciona Gleen Richardon es la reintegración que vuelve a la homeostasis, la cual consiste en dejar pasar la crisis sin detenerse a aprender de ella, tomando en cuenta que todas mencionan tener algún aprendizaje a raíz del divorcio se puede señalar que este tipo de reintegración no fue el experimentado por estas 4 mujeres. De aquí surge una duda importante de aclarar; el caso de la participante L ya era su segundo

matrimonio, en el anterior vivió una situación de violencia y abandono por su anterior esposo, entonces ¿se puede decir que en el primer matrimonio experimentó una reintegración que vuelve a la homeostasis? Una posible respuesta es que sí, se vivenció la resiliencia al primer divorcio sin embargo no se experimentó un aprendizaje adecuado del primer matrimonio, lo cual produjo que en el segundo se evidencia de nuevo los vacíos a nivel personal y a nivel de pareja.

Según Solsona, Ferrer, Simó y MacInnes (2007, p. 224) menciona que después de una separación, comienza un periodo de reorganización de la vida afectiva y sexual, y el universo relacional puede transitar entre relaciones ocasionales, enamoramiento, cohabitación y nuevo matrimonio. En el caso de la participante L, ella menciona que su nuevo matrimonio se construyó no solo por las cosas bonitas que prometía sino también porque para ese entonces ya era madre y necesitaba apoyo de una pareja.

Tomando en cuenta este punto se denota nuevamente a una gran problemática, las ideas machistas y los estereotipos planteados dentro de la sociedad, donde una mujer piensa que necesita a un hombre para poder salir adelante con el sustento y crianza de sus hijos, incluso mencionan el ser madres divorciadas, ya que lastimosamente el divorcio se vuelve un calificativo, un determinante de esa mujer. Valdés, Basulto y Choza (2009, p. 24) menciona que:

Para las mujeres, los problemas pueden ser mayores ya que en ellas se acumulan diversas transiciones vitales, como el cambio de estado civil y de estatus, los trámites para la pensión que deben recibir del marido y la nueva relación con el ex cónyuge. Al respecto, Cuevas (1995) señala que las madres divorciadas tienen que enfrentar una mayor cantidad de tareas relacionadas con la crianza, el trabajo y el hogar, además de tener que lidiar con sentimientos negativos asociados a ellas mismas y con los retos de la crianza de los hijos.

Esta necesidad por encontrar una pareja que ayude con los hijos de alguna relación previa puede generar que la relación sea establecida sobre pilares que no necesariamente son

lo que deben sostener una relación saludable, esto sin tomar en cuenta el autoconcepto que se puede desarrollar debido a la opinión social acerca de las mujeres divorciadas.

El tipo de reintegración llamada recuperarse con pérdida, es otra de las establecidas en el modelo de resiliencia de Richardson, evidentemente el divorcio genera pérdidas, como por ejemplo la participante V hace énfasis a la angustia de un futuro incierto, al mencionar que *“uno empieza a ver como se le cae el mundo y bueno empieza a pensar ¿cómo hago? ¿para donde cojo? ¿cómo lo van a ver los hijos?, porque hay que pensar en ellos, ¿qué van a decir mis hijos? ¿qué va a decir en mi familia?”*.

La participante H dice que, *“el más perjudicado fue mi hijo que iba para sexto grado porque como en papeles no había una pensión, él alego no poder fijar un monto por si llegaba a perder el trabajo”* y así se evidencia como el área económica también es una de las áreas que se pueden ver afectadas en el proceso de divorcio.

Estos cambios del divorcio no siempre son percibidos por los miembros de la familia de la manera, tal como es el caso de la participante L: *“Mis hijos que eran los que la pasaban muy mal, los mayores porque la menor no vio nada de eso, de hecho, cuando mis hijos hablan algo de eso ella se asusta, porque él tuvo una etapa así y cuando nació mi hija, él se reformo muchísimo y él era un papá increíble verdad, entonces ella no puede creer que él papa hizo todo eso.”* En esta situación se evidencia como incluso la imagen paterna varía de un hijo a otro y si esto no es tratado de la manera correcta puede generar discusiones en la familia e incluso la creación de bandos.

La participante MC expresa la situación emocional e incluso de salud física, pero para su debido análisis se debe conocer el último tipo de reintegración, el cual es la reintegración disfuncional, definida por Richardson como aquella que sucede cuando la personas termina consumiendo medicamentos o sustancias nocivas para su salud, este tipo de reintegración también está relacionado con las conductas autodestructivas o que afecten a los demás. Normalmente las personas que experimenta este tipo de reintegración requieren ayuda profesional. La participante MC menciona que *“A mi hija, la segunda, le dio una depresión muy fuerte, ella es bipolar y no se sabía nada. Ella se casó y a los 4 años de casada empezó a tener problemas con el esposo y él se hizo de otra mujer, en ese momento a ella le dio una crisis y una depresión terrible. Cuando la llevamos a un psiquiatra particular, él la estuvo viendo, pero como trabajaba en el psiquiátrico prefirió referirla ahí para tratarla y que no*

fuera tan caro; ella duro casi un año con la depresión y el psiquiatra me dijo a mí que entre nosotros (porque nos hizo terapia de familia) había encontrado todos los tipos de violencia que él conocía. Ya yo tenía mucho de divorciada, pero uno no se imagina”.

Incluso en la historia de vida ella por momentos se culpa a sí misma por la situación vivida, por su hija, dice que *“Yo me case a los 15 años y dure 18 años casada (llora), cuando yo vi a mi hija enferma, yo decía que mucha culpa la tuve yo, porque permití muchas cosas”*

Menciona que gracias grupos como Al-Anon o incluso de la Universidad Nacional comprendió que ella estaba en una trampa también y se alegra de haber tomada la decisión de divorciarse.

A nivel personal menciona que ella padecía asma, y después del divorcio no volvió a presentar ningún ataque asmático, las demás participantes mencionan haber experimentado sentimientos de tristeza, frustración, enojo, pero no necesitaron ningún tipo de ayuda profesional.

Es importante comprender que a pesar de que las 4 historias de vida son muy distintas, existen puntos o sucesos similares. La participante MC se divorció después de 18 años de casada, menciona que *“yo tome la decisión muchos años antes de divorciarme porque cada vez que había una agresión o algún problema yo lo único que quería era divorciarme, a mí no me gustaba vivir así, pero yo no lo decía porque como a uno le enseñan que cuando se casa es para toda la vida, no se puede divorciar y que es una bendición y que hay que llevar la cruz”*. Las agresiones llegaron a un punto el que un día la policía debió intervenir, debido a que él la dejó inconsciente frente a toda la familia, incluso menciona que posterior al divorcio, él decidió comprar la casa de al lado y varias ocasiones intento ingresar a la casa de la participante MC.

Por parte de la participante V menciona que las causas del divorcio fueron las infidelidades por parte de él, así como la violencia que existía a nivel familiar, mencionaba que posterior a los encuentros sexuales de su conyugue con otra mujer, se daban las peleas, *“cuando él llegaba a la casa ya ahí si nos dábamos, no voy a decir que solo él, porque si él me gritaba yo le gritaba y si me empujaba yo igual. Una vez yo le tiré una maceta en la frente y él me dejó el ojo negro (se ríe), entonces yo creo que fue más por eso que vino el divorcio. También menciona que ella les decía a sus hijos que hasta que ellos no vieran sangre en piso durante la pelea entonces no llamaran a la policía.*

En el caso de la participante H, menciona que las razones de su divorcio fueron los momentos que vivió debido al alcoholismo de su esposo, como por ejemplo la violencia intrafamiliar, tal como una vez que la saco a ella y los hijos de la casa, amenazándolos con una escopeta, sin embargo, la situación exacta en la ella decidió dar fin a su matrimonio de casi 20 años fue la infidelidad que termino en el nacimiento de un hijo de él. *“Él estaba advertido, sabido y resabido, en el momento que él dejara a otra mujer embarazada hasta ahí porque para mí ya era una prueba del delito, yo le decía “usted puede hacer lo que le dé la gana, siempre y cuando no haya una prueba”, entonces cuando yo supe le dije: “sabe que hasta aquí llegue yo” y lo cumplí.*

Por su parte la participante L vivió durante su segundo matrimonio situaciones derivadas del alcoholismo, como por ejemplo menciona que la agresión iba dirigida directamente a ella, “cuando venía con tragos muchas veces me llego a pegar y lastimaba mucho con la boca y después se arrepentía porque los alcohólicos hacen eso, que “perdón, no lo hago más” pero al día siguiente es lo mismo”. En su caso el matrimonio tuvo una duración de 28 años, inicio cuando tenía 22 años, ya que el primer matrimonio inició cuando ella tenía 16 y duró 7 años.

Tomando en cuenta todo lo mencionada anterior mente se puede recapitular que las cualidades resilientes están presentes, sin embargo, cada una de las mujeres no presentan las mismas y aquí es donde la personalidad de cada una juega un papel muy importante.

Los factores protectores internos relacionados a la autoestima son adecuados, sin embargo, podrían mejorar, pero ¿Cómo pedir a una mujer que paso por situaciones de violencia, alcoholismo o abandono que su autoestima sea alta? Y más cuando se logra identificar que a nivel Nacional existe un vacío en el apoyo a las mujeres que pasan por un proceso de divorcio, instituciones como el PANI y el IAFA tuvieron conocimiento de todos estos casos de violencia, pero fue en Al-anon que encontraron el apoyo, empoderamiento y ayuda que necesitaban realmente, uno organización sin fines de lucro hizo lo que el estado no. Los factores externos señalados es el apoyo de los hijos e hijas en el proceso de divorcio y un aspecto importante a tomar en cuenta es que todas se divorciaron cuando el matrimonio tenía de 15 a 12 años de antigüedad es decir que los hijos de todas estaban finalizando la escuela o iniciando el colegio.

Entonces se puede plantear la pregunta principal ¿existe un proceso de resiliencia en estas mujeres divorciadas? Desde el punto de vista como profesional y teóricamente, si existe, se puede confirmar que tal como lo menciona Glenn Richarsdon todas las personas son resilientes, se desarrolla esa capacidad de sobrellevar una situación adversa. Al iniciar la investigación no se tomaba en cuenta que las mujeres participantes iban a ser personas que pasaron por relaciones de violencia, y esto confirma no solo la resiliencia existente, sino el poder femenino. Poder que muchas veces la sociedad insiste en quitar, a pesar de una sociedad machista y patriarcal en la cual las mujeres poseen muchas situaciones de desventaja este grupo de mujeres logro sacar adelante a sus respectivas familias, crecer personal y profesionalmente.

Esta investigación da una señal de la importancia de trabajar con las personas adultas mayores, dejar estereotipos es incluso dejar de pensar que una persona mayor de los 60 años va a tener una mentalidad cerrada, cuando muchas veces estas experiencias hacen que ellas comprendan mucho mejor una realidad en la que quizás no crecieron o en la educación recibida normalizaron.

Desde la Orientación trabajar temas como el divorcio, el empoderamiento femenino, la autoestima, las ideas irracionales generadas por la sociedad machista, entre otros es fundamental para fomentar el crecimiento personal. Tal como lo mencionaban las participantes de la investigación, los grupos de ayuda que conocieron al llegar a la etapa de adulta mayor fueron factores externos que les brindaron las herramientas necesarias para superar y sanar diversas emociones que se pudieron generar debido a un divorcio.

Capítulo V

Conclusiones y recomendaciones

Conclusiones

Como parte de la investigación realizada y analizando desde la teoría las historias de vida aquí expuestas, se obtiene de acuerdo con los objetivos planteados las siguientes conclusiones.

Como primer objetivo, se pretendía reconocer las cualidades resilientes que influyeron en el proceso del divorcio de las participantes. Como tal, Richardson expone la introspección, la capacidad de relacionar, la independencia, la iniciativa, la creatividad, el humor y la moralidad; sin embargo, se comprende que cada una de las participantes son seres

individuales y ciertamente con un nivel muy diferente de cada una de las cualidades. Con esto se puede interpretar que ciertamente son cualidades que poseen; sin embargo, no todas las participantes las poseen, ni se observan con la misma intensidad, incluso algunas de ellas fueron desarrolladas y fortalecidas posterior al divorcio.

Durante sus respectivos matrimonios, así como durante el divorcio, ellas se vieron muchas veces motivadas por otras cualidades, como la fidelidad a lo que soñaban, la responsabilidad de dar a sus hijos e hijas un mejor futuro y el valor de salir de una relación de violencia para poder así obtener la vida que les estaba siendo arrebatada.

Por otra parte, como objetivo de la investigación se encuentra, identificar los factores protectores internos que facilitaron el proceso del divorcio. En el ámbito de la autoestima, se identifica que cada una de las participantes, según las historias de vida analizadas, poseen un bajo nivel de autoestima durante el matrimonio y al inicio del divorcio, todo esto por las situaciones de violencia en las que se vieron envueltas por muchos años. Sin embargo, se logró observar que conforme el proceso de divorcio iba avanzando y durante los meses posteriores a su finalización existe un aumento en la autoestima y un mayor empoderamiento que les permitió salir adelante y ser jefas de hogar.

Es importante reconocer la influencia de grupos de apoyo como Al-anon y cursos que recibieron en la Universidad Nacional en el Programa de Atención para la Persona Adulta Mayor (PAIPAM), los cuales les brindaron herramientas para poder tomar la decisión de alejarse de sus conyugues, así como no culpabilizarse por las situaciones que habían atravesado.

De las cuatro participantes solo una mencionó haber recurrido a ayuda profesional y es acá donde se identifica la necesidad de un mayor apoyo para las mujeres que por temas de violencia han salido de sus casas. Lastimosamente la salud mental se ha vuelto un privilegio para la sociedad. En este sentido se requiere que los grupo y asociaciones de apoyo a las mujeres, así como a adultas mayores deberían facilitar este apoyo profesional.

Las participantes mencionaban incluso que temas como el perdón o empoderamiento lo trabajaron al ingresar al PAIPAM y por ende podemos deducir que tuvieron que pasar 5 o 7 años en algunos casos, para que recibieran algún tipo de apoyo. Esto quiere decir, que durante todos esos años dentro de ellas existieron miedos, sentimientos de culpa, baja autoestima y demás que de no ser por estar en este grupo quizás aún experimentarían.

El tercer objetivo se centra en conocer los factores externos que contribuyeron en la superación del proceso del divorcio. Para las personas participantes, el apoyo de la familia fue un pilar durante el proceso de divorcio, específicamente las y los hijos. Cabe destacar que todas se separaron cuando sus hijos e hijas estaban en la preadolescencia o eran de mayor edad y siempre mostraron apoyo para que se diera fin al matrimonio.

A nivel familiar el divorcio provocó en algunos casos problemas emocionales y psicológicos en las y los diferentes miembros de la familia, por otra parte, no en todos los casos el padre y excónyuge se hizo responsable de la paternidad, lo cual a nivel económico también debilitó a la familia.

En esta área es importante identificar que como el divorcio se dio cuando las participantes eran adultas, en muchos casos no se recibió el rechazo que ellas dicen hubiesen recibido de sus padres, ya que habían fallecido; sin embargo, en el caso de una de las participantes su madre aún se encontraba con vida lo cual generó que le diera la espalda en el proceso, situación que no la detuvo a continuar con el divorcio.

En otro de los casos el padre estaba vivo y al ser consciente de la situación de violencia en la cual se encontraba su hija le brindó su apoyo en el proceso. Esto evidencia como en muchas familias la violencia dentro del matrimonio existe; sin embargo, en algunos casos el sistema familiar no actúa aun conociendo la situación hasta que la víctima tome la decisión, esto se puede ver motivado muchas veces por desconocimiento del tema o por miedo al agresor.

Por último, con relación al cuarto objetivo se concluye que la reintegración experimentada por las mujeres en el proceso de divorcio es resiliente; sin embargo, esta es una reintegración que se ha construido con los años, debido a las situaciones de violencia algunas pasaron por un duelo que las afectó por mucho tiempo, tuvieron que cambiar sus vidas por completo y muchas veces dejaron de lado los miedos e inseguridades que debían trabajar y es hasta años después que empiezan a priorizarse, es decir, que inicialmente experimentan una reintegración que vuelve a la homeostasis, pero conforme avanzan los años e ingresan a grupos de ayuda esta reintegración se modifica y se convierte en resiliente.

Y es en este punto de la investigación, donde se ratifica la afirmación de Richardson al expresar que todas las personas pueden ser resilientes, si bien es cierto, el proceso de divorcio no las llevó inmediatamente a una reintegración resiliente, pero si lograron alcanzarla

al obtener apoyo emocional de sus familias, amistades, grupos, así como el propio empoderamiento que fueron fortaleciendo con el pasar de los años.

La investigación da apertura a identificar que como sociedad existe una gran deuda con la población adulta mayor, el nivel de investigaciones realizadas en el tema de resiliencia o divorcio es realmente bajo. Y es por esto que las y los profesionales en Orientación deben abordar las diversas temáticas relacionadas con esta etapa evolutiva. Por otra parte, durante el estudio surgieron temáticas emergentes como lo son la violencia dentro del matrimonio, el machismo, la influencia de la sociedad patriarcal en mujeres divorciadas, así como la existencia de mitos respecto a población adulta mayor, temas claves para futuras investigaciones que impulsen la promoción y desarrollo de la salud integral de las personas adultas mayores.

Es importante señalar que surgió un hallazgo muy importante y es el relacionado con el elemento de la cultura machista que se vive en el país y cómo estuvo presente en las cuatro historias de las participantes, además como afecta al entablar amistad con personas del sexo opuesto por falsas creencias a nivel social que generan un señalamiento a las mujeres.

Recomendaciones

Las personas participantes en el estudio pasaron por situaciones muy difíciles y el apoyo psicológico, la asesoría legal y los seguimientos del caso fueron escasos, se destaca la importancia de grupos como Al-anon, la cual es una organización sin fines de lucro que apoya a familiares de personas alcohólicas.

Las organizaciones como Al anon deben contar con mayor apoyo por parte del Estado, ya que se constituyen en grupos de apoyo emocional para mujeres que buscan divorciarse y sus familias. Desde un inicio se mencionó que el divorcio es un proceso, que muchas veces tarda muchos años, lo cual se vuelve agotador para cada miembro de la familia.

Promover que las personas soliciten apoyo en programas de consultorios jurídicos (de universidades públicas o privadas) como una forma de obtener asesoría en forma gratuita es fundamental mujeres que buscan divorciarse, pero no tienen los medios para informarse

manera correcta, esto para evitar irregularidades en el proceso o pérdidas desiguales en los acuerdos establecidos en el divorcio.

La teoría obtenida para la realización de la investigación en algunos casos es antigua o desactualizada porque lastimosamente la población adulta mayor es una de las menos estudiadas lo cual debe cambiar. Las y los orientadores tienen la responsabilidad de comprender la integralidad de cada una de las etapas evolutivas y para esto es importante generar mayor investigación y actualizar literatura, así como contextualizarla con la población adulta mayor costarricense.

La resiliencia en personas de la tercera edad que han afrontado situaciones de divorcio es un tema poco estudiado y gracias a la teoría de Richardson se puede comprender como es una capacidad que se puede desarrollar, es por esto que la labor orientadora puede intervenir de manera individual y grupal, para así promover el desarrollo de cualidades resilientes y el fortalecimiento de factores protectores para así experimentar una reintegración resiliente.

Desde la disciplina de orientación es importante fomentar un incremento en el número de investigaciones realizadas con la población adulta mayor, el estado del arte reflejó la importancia de actualizar e incluso replantear diversos conceptos y teorías. Por otra parte, las y los orientadores deben encontrar mayores medios para acercarse dicha población que tal como se menciona en el trabajo realizado, ha sido invisibilizado por la sociedad, esto debido a un tema de derechos humanos y responsabilidad social.

Referencias

- Aguirre, J y Jaramillo, L. (2012) Aportes del método fenomenológico a la investigación educativa. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*. 8(2), 51-74.

- Alvarado, A, y Salazar, A. (2014). Análisis del concepto de envejecimiento. *Gerokomos*, 25(2), 57-62.
- Arango, O. (2005). La resiliencia, una alternativa actual para el trabajo psico-social. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, (15), 1-19.
- Arantza, O (2015). Los mayores y sus relaciones familiares: dependencia y bienestar. Universidad del País Vasco. Bilbao
- Arequipeño, F y Gaspar, M. (2017). *Resiliencia, felicidad y depresión en adolescentes de 3ero a 5to grado del nivel secundario de instituciones educativas estatales del distrito de Ate Vitarte, 2016*. (Tesis de grado). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Arias, C y Polizzi, L. (2011). La amistad en la vejez. Funciones de apoyo y atributos del vínculo. III Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología XVIII Jornadas de Investigación Séptimo Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Artavia, C y Fallas, M. (2012). La orientación en la calidad de vida de las personas adultas mayores: Creando espacios de acción. *Revista Electrónica EDUCARE*. 16, 39-45.
- Ayala, R. (2008). La metodología fenomenológico-hermenéutica de m. van manen en el campo de la investigación educativa. posibilidades y primeras experiencias. *Revista de investigación educativa*. 26 (2), 409-430.

- Barrantes, K y Cubero, M. (2014). La maternidad como un constructo social determinante en el rol de la feminidad. *Revista Wimb Lu*, 9(1), 29-42.
- Banda, O y et.al (2017). Styles of coping and resilience in elderly adults with chronic disease. *Enferm. 10* (2):117-122
- Becoña, E. (2006). Resiliencia: Definición, características y utilidad del concepto. *Revista de psicopatología y psicología clínica*. 11(3), 125-146.
- Benitez, L y Barrón, M. (2018). Análise qualitativa de resiliência em estudantes de pós-graduação. *Educare Electronic Journal*. 22(1), 1-21.
- Beuchot, M. (2015). Elementos esenciales de una hermenéutica analógica. *Diánoia*. LX (74), 127-145.
- Beirute, P. (2001) Daños y perjuicios del divorcio. (Tesis para optar por licenciatura) Campus Rodrigo Facio: Universidad de Costa Rica
- Botero, J y Páez, E. (2013). La resiliencia y el afrontamiento positivo: conceptos atados. Caminos para la resiliencia. Recuperado de:
http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/2f56b608-5bdc-44c5-a78a-83298c5f54ea/Bolet%C3%83%C2%ADn+3_Afrontamiento+y+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES

- Bohórquez, N. (2018). *La sobreprotección parental en los menores: El límite entre autonomía y dependencia*. (Tesis de grado). Universidad de Sevilla, España.
- Bordignon, N. (2005) El desarrollo psicosocial de Eric Erikson. El diagrama epigenético del adulto. *Revista Lasallista de Investigación*. 2 (2), 50-63.
- Burán, A. (2017). *La resiliencia y la relación con la calidad de vida en adultos mayores*. (Tesis de grado). Universidad Católica de Argentina, Argentina.
- Castro, F. (2020). *Apego y dependencia emocional entre adultos y padres: Estudio de caso*. (Tesis de grado). Universidad de la Republica, Uruguay.
- Cayo, G., Flores, E., Perea, X., Pizarro, M. y Aracena, A. (Julio de 2003). La sexualidad en la Tercera Edad y su relación con el bienestar Subjetivo. Ponencia presentada en el Simposio *Viejos y Viejas Participación, Ciudadanía e Inclusión Social*. 51 congreso Internacional de Americanistas, Santiago de Chile.
- Cruz, A., Jara, M. y Rivera, D. (2010). Estrategias de afrontamiento utilizadas por personas adultas mayores con trastornos depresivos. *Canales de Gerontología*, (6), 31-49.
- Cruz, R. (2015) *Papel de la resiliencia en personas mayores institucionalizadas*. (Tesis doctoral). Universidad Pontificia Comillas, Madrid.
- Cuevas, V. (2017). La función de la Abuela en la Familia Monoparental Femenina. *Revista AJAYU de psicología*, 15 (2), 153 – 171

- Cabanyes, J. (2010). Resiliencia: una aproximación al concepto. *Revista de psiquiatría y salud mental*. 3(4), 145-151.
- Canaval, G, González, M y Sánchez, M. (2007). Espiritualidad y resiliencia en mujeres maltratadas que denuncian su situación de violencia de pareja. *Colombia Médica*. 38 (4) 72-78.
- Carbajo, M. (2010) Mitos y estereotipos sobre la vejez. Propuesta de una concepción realista y tolerante. *Revista de la Facultad de Educación de Albacete*. 24.
- Carreño. J (2016). Consentimiento informado en investigación clínica: un proceso dinámico. *Pers.bioét*. 2016; 20(2), 232-243.
- Campos, C. y Peris, M. (2011) Factores protectores y de riesgo en alumnos de una institución pública y otra privada. *Eureka* 8(1),114-133.
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2007). Mitos y estereotipos. CAC Porter Novelli. San José, Costa Rica
- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2013). Normativa en beneficio de la persona adulta mayor. CAC Porter Novelli. San José, Costa Rica

- Consejo Nacional de la Persona Adulta Mayor (2007). *Proceso de envejecimiento*. CAC Porter Novelli. San José, Costa Rica
- Cárdenas, A y López, A. (2011). Resiliencia en la vejez. *Revista Salud Publica*. 13 (3), 528-540.
- Carretero, R (2010) Resiliencia. Una visión positiva para la prevención e intervención desde los servicios sociales. *Critical Journal of Social and Juridical Sciences*. 27 (3), s.p
- Chavarria, N y Dobles, K. (2008). *La influencia de los factores protectores ambientales e individuales, en el proceso de resiliencia en hombres recuperados de la adicción a sustancias psicoactivas, residentes en el cantón de San Ramon*” (Tesis de grado). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.
- Cortés, P. Gómez, P. Reyes, K y Romero, L. (2012). Resilience and its relationship with self-reliant elderly lifestyle. *Ciencia y enfermería XVIII* (3). 73-81.
- Corujo, E. y De Guzmán, D. (2006). *Tratado de Geriatria para residentes*. Sociedad Española de Geriatria y Gerontología. Madrid, España.
- Cruz, R. (2015). *Papel de la resiliencia en personas adultas mayores institucionalizadas*. Madrid, España.
- De Miguel, M. (2015). *Síndrome del Nido Vacío: ¿Qué pasa cuando los hijos se van?* (Tesina de Licenciatura). Universidad de Aconcagua. Santiago, Chile.

- De Mézerville, Gastón. (2004). *Ejes de salud mental. Los procesos de autoestima, dar y recibir afecto y adaptación al estrés*. México: Trillas.
- Díaz, L. Torruco, U. Martínez, M y Varela, M. (2013) La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación en Educación Médica*. 2 (7), 162-167.
- Dicaprio, N. (1989). *Teorías de la Personalidad*. México: Ingramex
- Domínguez, E y Herrera, J. (2013). La investigación narrativa en psicología: definición y funciones. *Psicología desde el Caribe*, 30 (3), 620-641.
- El País.cr (2019). El aumento de la población adulta mayor reta a municipalidades a innovar en atención de sus necesidades. *Elpais.cr*. s,p.
- Fallas, H. (25 de Febrero del 2017). Hasta que la muerte ¿los separe? *La Nación*..
- Fernandes, A y Bermúdez, M. (2015). Resiliencia en adultos: una revisión teórica. *Terapia psicológica*. 33 (3), 257-276
- Ferrari, V. (2015). *El adulto Mayor y su entorno social como agentes de cambio* (Tesis de grado). Universidad de la República, Uruguay.
- Ferrel, F., Vélez, J. y Ferrel, L. (2014). Factores psicológicos en adolescentes escolarizados con bajo rendimiento académico: depresión y autoestima. *Revista Encuentros, Universidad Autónoma del Caribe*, 12 (2), 35-47.

- Fuster, D. (2019). Investigación cualitativa: Método fenomenológico hermenéutico. *Propósitos y Representaciones*. 7(1).
- García, M. (2011). Pilares de la Resiliencia: Creatividad y Capacidad de Relacionarse en el Programa de Adultos Mayores Sobrevivientes del Holocausto de Tzedaka. Argentina. Universidad de Palermo
- García, J. (2018). El hijo de padres separados o divorciados. *Pediatría Integral XXII* (4), 165-172.
- Geymonat, N. (2016). *Duelo en madres que han perdido un hijo de manera inesperada*. (Tesis de grado). Universidad de la República, Uruguay.
- Gil, G. (2010). La resiliencia: Conceptos y modelos aplicables al entorno escolar. *El Guiniguada*. 19, 27-42
- Gil, G. (2010). *Los procesos holísticos de resiliencia en el desarrollo de identidades autorreferenciadas en lesbianas, gays y bisexuales*. (Tesis de grado). Universidad de las de Palmas de Gran Canaria.
- Gómez, F., García, L., Bolaños, I., Garrigós, S., Hierro, M., Tejedor, M. (2010). *Las relaciones entre hermanos/hermanas*. Instituto Iberoamericano de Socioterapia. Madrid.
- González, A y Sanabria, G. (2004). *Relación de los factores protectores con los procesos de resiliencia en la rehabilitación social de las personas diagnosticadas como esquizofrénicas*. (Tesis de grado). Universidad de Costa Rica, Costa Rica.

- González, M y Luque, L. (2005). Bienestar psicológico en adultos mayores divorciados y/o separados. *XII Jornadas de Investigación y Primer Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur*. Facultad de Psicología. Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Guevara, N. 2016. Impactos de la institucionalización en la vejez. Análisis frente a los cambios demográficos. *Unilibre Cali*. 12(1), 138-151
- Gutiérrez, L. (1999) El proceso de envejecimiento humano: algunas implicaciones asistenciales y para la prevención. *Papeles de Población*. 5(19), 125-147.
- Hernández, V. Iniestra, K y Martínez, P. (2015). *Sufrimiento en el adulto mayor: causas y soluciones. Un análisis por sexo*. (Tesis de grado). Universidad Autónoma del estado de México, México.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. (6ª ed.). México: McGraw-Hill Education.
- Hidalgo, J. (2009). *El envejecimiento, aspectos sociales*. San José, Costa Rica: EUCR.
- Instituto Nacional de Estadística y Censo (2011). *X Censo Nacional de Población y VI de Vivienda 2011*. San José, Costa Rica.
- Jiménez, M. (2011). La resiliencia, el tesoro de las personas mayores. *Revista Española Geriátrica Gerontológica*. 46(2), 59–60.

- Landress, A, Terrell, S y Parrish, J. (2017) Resiliency as an Outcome of SETA Programs. *Twenty-third Americas Conference on Information Systems*, Boston.
- López, V. (2008). Educación y resiliencia: alas de la transformación social. *Actualidades Investigativas en Educación*. 10 (2), 1-14.
- Macías, M, Madariaga, C, Valle, M, Zambrano, J. (2013) Estrategias de afrontamiento individual y familiar frente a situaciones de estrés psicológico *Psicología desde el Caribe*. 30 (1), 123-145.
- Mayordomo, T, Sales, A, Satorres, E, Blasco, C. (2015). Estrategias de afrontamiento en adultos mayores en función de variables sociodemográficas. *Escritos de psicología*. 8 (3), 26-32
- Mayordomo, T. (2013) Afrontamiento, resiliencia y bienestar a lo largo del ciclo vital (Tesis doctoral). Universidad de Valencia, España.
- Mendoza, V, Vivaldo, M y Martínez, M. (2018). Modelo comunitario de envejecimiento saludable enmarcado en la resiliencia y la generatividad. *Revista Médica del Instituto Mexicano del Seguro Social*. 56 (1), 1-13.
- Méndez, J y Bejarano, J. (2018). Resiliencia y consumo de drogas. Un estudio en jóvenes costarricenses. *Revista Ciencias Sociales Universidad de Costa Rica*. 129-143.
- Meza, L y Páez, R. (2016). Familia, escuela y desarrollo humano. ASDI. Bogotá.

- Moral, J y Ramos, S (2016). Machismo, victimización y perpetración en mujeres y hombres mexicanos. *Estudios sobre las Culturas Contemporáneas*, XXII(43), 37-66.
- Morales, F. (2015). El envejecimiento en Costa Rica: una perspectiva actual y futura. *Acta Medica Costarricense*. 57(2), 74-79.
- Morelato, G. (2014). Evaluación de factores de resiliencia en niños argentinos en condiciones de vulnerabilidad familiar. *Universitas psychologica*. 13(4) 1473-1486.
- Menoni, T. Klasse, E. (2007). Construyendo alternativas al dolor: reflexiones sobre la resiliencia en Barrio Casabó, Cerro de Montevideo. *Revista Uruguaya de Enfermería*. 1(2) 25-39.
- Ministerio de Trabajo y Seguridad Social (2018). Programas de Atención a Personas Adultas Mayores. Costa Rica. MTSS. Recuperado de: <http://www.mtss.go.cr/seguridad-social/atencion-persona-adulta-mayor.html>
- Monroy, B y Palacios, L. (2011). Resiliencia: ¿Es posible medirla e influir en ella? *Salud mental*. 34(3) 237-246.
- Monroy, A. (2005). Aspectos psicológicos y psiquiátricos del adulto mayor. AMAPS. Recuperado de <https://amapsi.org/web/index.php/articulos/196-aspectos-psicologicos-y-psiquitricos-del-adulto-mayor>
- Montes de Oca, V. (2013). Envejecimiento en América Latina y el Caribe.
- Moratto, N, Zapata, J y Messenger T. (2015). Conceptualización de ciclo vital familiar: una mirada a la producción durante el periodo comprendido entre los años 2002 a 2015. *Revista CES Psicología*, 8(2), 103-121

- Moreno, J. (2013). *Ciclo vital familiar y estilo de vida, en pacientes con diabetes mellitus tipo 2, de la unidad de medicina familiar número 64, del instituto mexicano del seguro social, en el periodo del 2011 al 2012.* (Tesis de grado). Universidad Autónoma del Estado de México.
- Noa, L., Creagh, Y. y Durán, Y. (2014). La violencia psicológica en las relaciones de pareja. Una problemática actual. *Rev Inf Cient.* 88(6), 1145-1154.
- Ocampo, J, Valencia, A y González, F. (2009). Envejecimiento y familia. *Revista Asociación Gerontológica Geriátrica.* 23(2), 1259-1274.
- Okuda, M y Gómez, C. (2005). Metodología de investigación y lectura crítica de estudios. *Revista Colombiana de Psiquiatría.* XXXIV(1), 118-124.
- Oliva, E y Villa, V. (2013). Hacia un concepto interdisciplinario de la familia en la globalización. *Justicia Juris.* 10(1), 11-20.
- Ortiz, J y Castro, M. (2009). Bienestar psicológico de los adultos mayores, su relación con la autoestima y la autoeficacia. Contribución de enfermería. *Ciencia y enfermería,* XV(1), 25-31.
- Pascual, M. (2015). *Mujeres en situación de nido vacío, nido demasiado lleno, madres con hijos menores y no madres: un estudio acerca de las teorías implícitas sobre la maternidad, el bienestar psicológico, la iniciativa de crecimiento personal y la satisfacción con la vida.* (Tesis doctoral). Vniversitat de València, España.

- Pardo, A, Sandoval, D y Umbarila Z. (2004) Adolescencia y depresión. *Revista Colombiana de Psicología*. 13 (16) 17-32.
- Pérez, J y Martín, F. (2004). NTP 439: El apoyo social. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo.
- Pérez, R. (2013). *Resiliencia, tres historias de vida*. (Tesis de grado). Universidad Nacional Autónoma de México, México.
- Placeres, J y De León, L y Delgado, I. (2011). La familia y el adulto mayor. *Rev. Med. Electrón.* 33 (4), 472-483.
- Puerta, E y Vásquez R (2012). Caminos de la resiliencia. *UDEA*, 1 (2), 1-4. Recuperado de: http://www.udea.edu.co/wps/wcm/connect/udea/8053e5b2-7d04-4994dcada70658f/BoletA%CC%83%C2%ADn+2_Concepto+de+Resiliencia.pdf?MOD=AJPERES
- Quiceno, J y Vinaccia, S. (2011). Resiliencia: Una perspectiva desde la enfermedad crónica en población adulta. *Pensamiento psicológico*. 9(17), 69-82.
- Quintero, M. (2011). La salud de los adultos mayores: una visión compartida. Organización Panamericana de la Salud. Washington, D.C.
- Richardson, G. (2002). The metatheory of resilience and resiliency. *Journal of Clinical Psychology*, 58 (3), 307-321.
- Ricoy, Carmen. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación *Revista do Centro de Educação*. 31 (1) 11-22.

- Roció, E. (2015). Resiliencia y bienestar psicológico de un grupo de adolescentes en riesgo de exclusión social (Tesis de grado). Universidad de Salamanca.
- Rodrigo, M y Palacios, J. (1998). Familia y desarrollo humano. *Psicología y educación*. España
- Rodríguez, K. (2011). Vejez y envejecimiento. *Grupo de Investigación en Actividad Física y Desarrollo Humano*. 12. 1-42.
- Rodríguez, A y Segnini, L. (2009). Posibilidad de eliminación de las causales de divorcio en el Derecho de Familia costarricense. (Tesis para optar por Licenciatura). Universidad de Costa Rica, Costa Rica. *Publicaciones* (32), 199-218.
- Romero, J. Rey, A. y Fonseca, J. (2013). Construcción narrativa de relatos identitarios que favorecen la resiliencia en jóvenes con orientación homosexual. *Hallazgos*. 10 (19) 133-148.
- Ruiz, C. (2008). El enfoque Multimétodo en la investigación Social y Educativa: Una mirada desde el Paradigma de la Complejidad. *Revista de Filosofía y Socio Política de la Educación*. 8(4), 13-27.
- Ruiz, T y López, A. (2012). Resiliencia psicológica y dolor crónico. *Escritos de psicología*. 5 (2), 1-11.

- Saavedra, E y Villalta, M. (2008). Medición de las características resilientes, un estudio comparativo en personas entre 15 y 65 años. *LIBERABIT*. (14), 31-40.
- Salinas, P y Cárdenas, M. (2009). *Métodos de investigación social*. Quito, Ecuador. Ediciones Universidad Católica del Norte.
- Salgado, A. (2007). investigación cualitativa: Diseños, Evaluación del Rigor Metodológico y retos. *LIBERABIT*. (13), 71-78.
- Seijo, D, Fariña, F y Novo, M. (2002). Repercusiones del proceso de separación y divorcio. Recomendaciones de programáticas para la intervención con menores y progenitores desde el ámbito escolar y la administración de justicia. *Publicaciones* (32), 199-218.
- Serrano, A. (2013). El papel de la familia en el envejecimiento activo. Recuperado de: <https://fiapam.org/wp-content/uploads/2013/06/Informe20132.pdf>
- Sevilla, V. (2014). *Resiliencia. Revisión Bibliográfica*. (Tesis de grado). Universidad de Jaén. España.
- Schoemer, Y. (2014). *Crimipedia: Resiliencia*. España. Editorial Hernández.
- Solís, M. (2017). El rol de madre y ser mujer: Redefiniendo nuestra identidad personal. *Milenio*. Recuperado de: <https://www.milenio.com/opinion/mariela-solis/mujeres-con-proposito/rol-madre-mujer-redefiniendo-identidad-personal>.

- Solórzano, N. y Pernudi, V. (2005). Aportes. *Instituto de Estudios Sociales en Población*. Universidad Nacional de Costa Rica.
- Solsona, M., Simó, C. y MacInnes, J. (2007). Trayectorias familiares después del divorcio. Una revisión de las contribuciones recientes desde la demografía. *Doc. Anal. Geogr.* 49, 217-234.
- Suarez, M. (2010). El genograma: Herramienta para el estudio y abordaje de la familia. *Revista Médica La Paz.* 16(1), 53-57.
- Suarez, J. (2013). Divorcio en la madurez: claves para afrontarlo. Recuperado de: <https://psicologiaymente.com/pareja/divorcio-madurez>
- Taipe, N. (2004). Los mitos: Censensos, aproximaciones y distanciamientos teóricos. *Gazeta de Antropología.* 20 (16), 1-25.
- Tamez, B y Ribeiro, M. (2010). El divorcio, indicador de transformación social y familiar con impacto diferencial entre los sexos: estudio realizado en Nuevo León. *Papeles de población.* (90), 229-263.
- Tamez, B y Ribeiro, M (2016). *El divorcio, indicador de transformación social y familia con impacto diferencial entre los sexos: Estudio realizado en Nuevo León.* Doi: <http://dx.doi.org/10.22185/24487147.2016.90.040>
- Taylor, S. & Bogdan, R. (1990). Introducción a los métodos cualitativos de investigación. Barcelona: Editorial Paidós.

Uriarte, J (2014). Escritos de resiliencia. Bilbao, España. URILAN

Ugarte, J. (21 de Mayo del 2018). Heredia tendrá 3 centros de envejecimiento activo. *CR Hoy*. p.1

Valdés, A., Basulto, G., Choza, E. (2009) Percepciones de mujeres divorciadas acerca del divorcio. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 14 (1), 23-35.

Valdés, Y. (2003). *Impacto psicológico del divorcio en la mujer*. Una visión de un viejo problema. Centro de Investigaciones Psicológicas y Sociológicas. La Habana.

Vidal, R. (2008). *La contribución del enfoque de resiliencia en la intervención social*. (Tesis de grado). Universidad de Chile, Santiago de Chile.

Villar, F. Triadó, C. Resano, C y Osuna, M. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multi Gerontológica*. 13(3), 152-162

Villalba, C. (2004). El concepto de resiliencia individual y familiar. Aplicaciones en la intervención social. *Intervención Psicosocial*. 12 (3), 283-299

Zavala, M. et.al (2006). Funcionamiento social del adulto mayor. *Ciencia y enfermería XII*. (2), 53-62.

Zea, M. (2008). Autovaloración de calidad de vida y envejecimiento en adultos con riesgo de Alzheimer. *Investigación y educación en Enfermería*. 26(1), 24-35.

Zukerfeld, R y Zonis, R. (2011). On the Development of Resilience: A Psychoanalytical Approach. *Theoretical perspectives*. 2 (2), 105-120.

Apéndices

Apéndice A

Entrevista semiestructurada

Fecha:

Hora:

Lugar: Vía internet

Entrevistadora: Rebeca Villalobos Cortés

Entrevistada:

Actividad laboral:

Dirección:

Introducción

Con la entrevista se pretende recolectar información para analizar la resiliencia, desde el modelo de Richardson, en la vivencia del proceso del divorcio que experimentaron mujeres adultas mayores. Este estudio forma parte de una investigación a nivel de licenciatura en la carrera de Orientación en la Universidad Nacional.

Los datos recolectados serán utilizados bajo un marco de confidencialidad en la cual solo se analizarán para el estudio. Las entrevistas tendrán una duración de 50 minutos aproximadamente mediante la plataforma virtual.

Guía de preguntas

1. ¿Suele autocuestionarse sobre diferentes situaciones o experiencia que ha debido afrontar en su vida?
2. ¿Le es fácil relacionarse con otras personas?
3. ¿Cuántas amistades considera que tiene actualmente? (¿Qué es amigo?)
4. ¿Cómo es la experiencia de establecer lazos e intimidad con otras personas?
5. ¿Considera que a lo largo de los años sus círculos de amistades han cambiado?
6. ¿Establece algún tipo de distanciamiento físico o emocional dentro de sus vínculos?
7. ¿Se considera usted una persona autónoma?
8. ¿Cuáles son las últimas metas que se ha planteado?
9. ¿Qué tanto se exige o se plantea nuevas pruebas?
10. Cuando se presenta una situación adversa ¿Cómo reacciona, plantea alguna manera novedosa para resolver la situación?
11. ¿Cuál es su estado de humor más típico?
12. ¿Se considera una persona que mantiene el buen humor?
13. ¿Qué tan fácil o difícil le es comprometerse con otras personas?
14. ¿Cómo se siente al externar sus deseos personales si la otra persona posee valores diferentes a los suyos?

Técnica Q

Apéndice B

Genograma

Fecha:

Hora:

Lugar: Vía internet

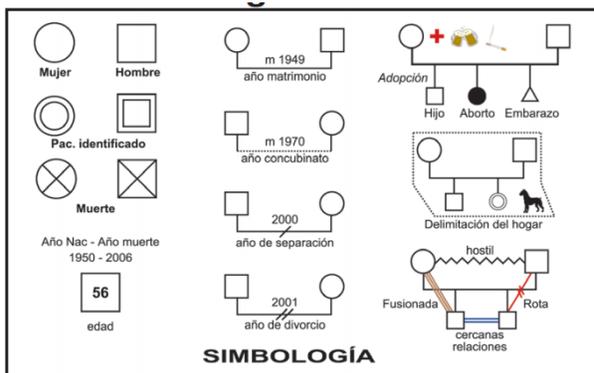
Entrevistadora: Rebeca Villalobos Cortés

Entrevistada:

Datos por obtener

- Miembros de la familia (padre, madre, hijos, tíos, abuelos, etc)
- Las relaciones biológicas y legales de la pareja (matrimonio, divorcio, etc.)
- El subsistema fraterno (hermanos)
- El hogar (personas que viven al interior del mismo hogar)
- Información demográfica (fechas de nacimiento, fallecimiento, matrimonio, etc.)
- Enfermedades y problemas (biológicos y psicosociales)
- Acontecimientos vitales estresantes, muerte, encarcelamiento, deudas, etc.

Simbología



Fuente: Suarez, M (2010)

Apéndice C

Historia de vida

Fecha:

Hora:

Lugar: Vía internet

Entrevistadora: Rebeca Villalobos Cortés

Entrevistada:

Género:

Dirección:

Guía de preguntas

- ¿Qué eventos o acontecimientos fueron los más importante en su vida (antes del divorcio)?
- ¿Cuáles fueron los acontecimientos más importantes durante el proceso de divorcio? Esfera social, familiar, personal o laboral
- ¿Qué personas fueron las más importantes en su vida respecto a esa etapa?
- ¿Quiénes estuvieron ligados con el divorcio?
- ¿Quiénes conocieron tales hechos?
- ¿Cuáles fueron las causas del divorcio?
- ¿Qué lo motivó a divorciarse?
- ¿Fue importante?
- ¿Cuál es su opinión respecto a esa experiencia?
- ¿Cómo cuáles son los principales aprendizajes que obtuvo del divorcio?
- ¿Cuál fue su rol dentro de todo el proceso de divorcio?
- ¿Cómo fue el fin del proceso?
- ¿Cuáles fueron las consecuencias en la salud, área laboral, área familiar, etc.
- ¿Desea agregar algo más?

Apéndice D

Consentimiento informado

Fecha: _____

Por este medio yo, _____ autorizo que utilice información relacionada en mi participación en diversas estrategias que forman parte del proceso de tesis de la estudiante en Orientación Rebeca Villalobos Cortés cédula 402330972, como parte de los requisitos de Licenciatura en dicha carrera, el trabajo lleva como título “Proceso de resiliencia experimentado durante el divorcio, según la perspectiva de mujeres adultas mayores: Un análisis desde el modelo de Richardson.”

Me doy por informada que mi nombre no será utilizado en ninguno de los documentos que la estudiante universitaria realice, en sustitución se utilizará un seudónimo para referirse a mi o a cualquiera de los miembros de mi familia o personas cercanas. De la misma manera comprendo que las sesiones serán grabadas para fines de la transcripción de datos.

Estoy en conocimiento de que esta información va ser utilizada en un trabajo universitario de investigación que será supervisado y que tiene como propósito conocer mi experiencia en el proceso de divorcio. Por lo tanto, no se trata de una intervención profesional.

Nombre, firma y número de cédula.