

## **LA ESPIRITUALIDAD EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DEL ADULTO MAYOR**

---

Cecilia San Martín Petersen<sup>1</sup>

Universidad de La Frontera, Temuco, Chile

[csmartin@ufro.cl](mailto:csmartin@ufro.cl)

Material original autorizado para su primera publicación en la revista académica Hologramática.

### **RESUMEN**

Este artículo es parte del trabajo de tesis doctoral de la autora, en el Doctorado en Psicología, de la Universidad de Palermo, Argentina.

Puesto que la forma de envejecer ha cambiado, se plantea la necesidad de pensar de nuevo la vejez y el envejecimiento, y los distintos factores que influyen en su desarrollo. Dentro de estos factores están los recursos personales o fortalezas del carácter, de los

---

<sup>1</sup> Psicóloga y Licenciada en Psicología por la Universidad de La Frontera, Temuco, Chile, 1988; Magíster en Pedagogía Universitaria por la Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Santiago, Chile, 2002; Doctoranda en Psicología de la Universidad de Palermo, Buenos Aires, Argentina. Académica del Departamento de Psicología, Facultad de Educación y Humanidades, de la Universidad de La Frontera, Temuco, Chile, de 1988 a la fecha. Psicóloga clínica especialista en psicoterapia, y supervisor de la formación de psicólogos clínicos, acreditada por la Sociedad Chilena de Psicología Clínica.

que la espiritualidad forma parte, y a la que se han asociado distintos beneficios, pero ha sido relativamente poco estudiada en forma científica.

Se presenta una revisión de los planteamientos de distintos autores acerca de la espiritualidad, algunos hallazgos acerca de la influencia de la espiritualidad en la salud y el bienestar, y del envejecimiento y su relación con la espiritualidad. Se justifica la realización del proyecto de investigación, se señala la interrogante que busca responder el estudio propuesto y sus objetivos.

**PALABRAS CLAVE:**

Espiritualidad, adultez mayor, envejecimiento

**ABSTRACT**

SPIRITUALITY IN THE AGING PROCESS OF THE ELDERLY

This article is part of the doctoral thesis of the author, in Doctorado en Psicología, Universidad de Palermo, Argentina.

Since the ways of aging has changed, old age and the process of aging itself needs to be think over, as well as the different factors that influence in its development. Among these factors there are the personal resources or strengths of character, and spirituality is one of them, one that has been associated with different benefits, but has been slightly studied in a scientific form.

A review of different authors position about spirituality, findings about the influence of spirituality in health and well-being, and of aging and its relationship with spirituality is presented. The need, the query and objectives of the investigation are also pointed out.

**KEY WORDS:**

Spirituality, old age, growing old

## INTRODUCCIÓN

El creciente envejecimiento de la población, asociado a una mayor esperanza de vida, ha hecho surgir la necesidad de pensar de nuevo la vejez y el envejecimiento, pues pareciera que los conocimientos previos no responden del todo a las formas de envejecer en la actualidad. Esto se relaciona con que aquellos conocimientos surgieron en tiempos en que la vejez abarcaba una pequeña porción de la vida que pocas personas alcanzaban, mientras que en el presente es un número considerable de personas el que llega a esta etapa, la cual, además, puede abarcar un tercio de la vida.

El envejecer es un proceso del desarrollo humano al que es necesario adaptarse, pues las distintas características de la etapa de la vejez suponen para el individuo desafíos, logros y frustraciones, posibilidades de conflicto y dificultades, entre los cuales se puede mencionar un debilitamiento físico progresivo, la pérdida de seres queridos, y la muerte. Y al igual que en cualquier otra etapa de la vida, en la vejez se apela a los recursos de que se dispone para hacer frente a las dificultades.

Uno de estos recursos personales es la espiritualidad. La concepción que las personas tengan acerca de lo sagrado, lo que hay más allá de la muerte, o las respuestas que se hayan dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida, dan origen a muchas conductas, sentimientos, y pensamientos que pueden resultar de particular apoyo en la etapa final de la vida, a la vez que son los criterios centrales en la evaluación de la propia vida. Por estos motivos, se plantea que la espiritualidad puede influir tanto en el bienestar psíquico de los adultos mayores como en su proceso de adaptación al envejecimiento.

Dada la importancia que se da actualmente a temas relacionados con la calidad de vida, y a los aspectos positivos de las personas e instituciones, es que surge recientemente el estudio científico de la espiritualidad en distintos campos, incluyendo a la psicología. Este artículo se focaliza entonces, en la espiritualidad en la adultez mayor, tomando a la espiritualidad tanto en su relación con el bienestar subjetivo, en el sentido de tratarse de valores y metas de las personas, como con el bienestar psicológico en sus dimensiones de relación con los demás, crecimiento personal, y propósito en la vida.

## **APROXIMACIÓN AL CONCEPTO DE ESPIRITUALIDAD**

En su reciente clasificación de fortalezas y virtudes humanas, Peterson y Seligman (2004), consideran a la espiritualidad y la religiosidad como fortalezas del carácter. Estos autores entienden espiritualidad y religiosidad como el conjunto de creencias y prácticas basadas en la convicción de que existe una dimensión trascendente, no física, de la vida. Se trata de creencias acerca de un propósito y significado último del universo y del propio lugar en él, por lo que las personas que tienen esta fortaleza tienen una noción acerca del significado último de la vida que orienta su conducta y les da seguridad. Estas creencias son persuasivas, abarcadoras, y estables, y brindan información acerca de las atribuciones que realizan las personas, los significados que construyen y las formas en que se interrelacionan con otros (Peterson y Seligman, 2004).

La espiritualidad sería universal, todas las culturas tienen concepciones y representaciones referidas a una fuerza última, trascendente y sagrada, que orienta en los temas centrales de la vida, como el sentido y propósito de la vida, y ofrecen reglas y valores que guían las relaciones interpersonales (Peterson y Seligman, 2004).

La espiritualidad existe tanto fuera como dentro de contextos religiosos, y adopta su forma particular de acuerdo con la cultura en que se manifiesta (Benjamin y Looby, 1998, citados en Green, Benshoff, & Harris-Forbes, 2001). Cada persona tiene su particular cultura espiritual, la que es producto de la combinación de su espiritualidad personal y de las experiencias espirituales o esquemas culturales a los que ha sido expuesto (Kliwer y Stultz, 2006). Tanto la religiosidad como la espiritualidad se pueden expresar social e individualmente, y ambas tienen la capacidad de promover o impedir el bienestar (Pargament & Mahoney, 2002). En este sentido, la espiritualidad puede ser usada tanto constructiva como destructivamente, por lo que no es inherentemente buena o mala, y su valor depende de la manera específica en que las personas buscan lo sagrado (Pargament & Mahoney, 2002).

Al tomar los aspectos comunes de distintas posturas, es posible entender la espiritualidad como la búsqueda de lo sagrado. De esta manera, se tiene una definición lo suficientemente amplia como para abarcar tanto las expresiones espirituales tradicionales, teocéntricas y de base institucional, como las expresiones no-teístas, apartadas de las creencias y prácticas tradicionales (Pargament y Mahoney, 2002). Así como la espiritualidad es la búsqueda de lo sagrado, la religión sería la búsqueda de significado en formas relacionadas con lo sagrado. De este modo, la espiritualidad es el corazón de la religión, y su más importante función (Pargament, 1997, citado en Peterson & Seligman, 2004).

Y el entender a la espiritualidad como búsqueda de lo sagrado implica entonces que ésta es un proceso, e incluye tanto los esfuerzos por descubrir lo sagrado, como los esfuerzos por conservarlo una vez que ha sido encontrado. De este modo, una persona podría ser descrita como espiritual en la medida que trata de encontrar, saber, experimentar, o relacionarse con aquello que percibe como sagrado. Además de tratarse de un proceso, la espiritualidad puede entenderse y ser evaluada como un resultado, obtenido naturalmente a través de la búsqueda de lo sagrado, como la paz o el bienestar espiritual (Pargament & Mahoney, 2002).

Existen ilimitadas maneras para descubrir y conservar lo sagrado. Estas van desde involucrarse en instituciones religiosas tradicionales, a grupos, programas y asociaciones espirituales no tradicionales. También sistemas de creencias que van desde las religiones tradicionales organizadas, modernos movimientos espirituales, a visiones de mundo más individuales. Y en cuanto a prácticas, están desde las religiosas más tradicionales de oración, lectura de la Biblia, ritos de pasaje, hasta otras expresiones humanas que tienen también como meta lo sagrado, tales como yoga, música, arte, etc. (Pargament & Mahoney, 2002).

Con relación a aspectos que son comunes entre distintas religiones, Smith (1997), sostiene que ellas pueden entenderse como tradiciones de sabiduría de la humanidad, que ofrecen conclusiones acerca de la realidad y de las formas en que debe vivirse la vida, y ofrecen una perspectiva de final feliz que compensa los esfuerzos, y promete la aceptación y la superación de las dificultades humanas.

Para Wilber (2004), las distintas tradiciones de sabiduría que se conocen ofrecen una visión acerca del carácter fundamental de las cosas y señalan que, si se pudiera ver más globalmente, se constataría que todo lo que hay en el mundo se encuentra más integrado de lo que se supone generalmente. Desde el punto de vista humano, las tradiciones de sabiduría serían los intentos más serios y prolongados de la especie por deducir el sentido que hay detrás de todas las cosas. En este sentido, para Smith (1997), la esencia de la religión sería la pertenencia al todo de las distintas partes, que las personas sólo podemos ver por separado.

Además de estar las cosas más integradas de lo que parecen, otra afirmación acerca de la realidad sostenida por las distintas tradiciones de sabiduría, es que también son mejores de lo que aparentan. Las distintas deidades llevan el sello de la perfección, y esa perfección se refleja en sus estimaciones del ser humano, dado que, como la unidad del mundo implica que los seres pertenecen al mundo, el valor que estos tienen implica que comparten el estado exaltado del mundo (Smith, 1997).

Un tercer aspecto de las tradiciones de sabiduría planteado por Smith (1997), se refiere a que la realidad está inmersa en un misterio ineluctable, entendiendo este misterio en su sentido de problema sin solución para la mente humana. Se nace, vive y muere en el misterio. En el campo de la conducta ética, las distintas tradiciones de sabiduría señalan ciertas pautas mínimas, referidas a evitar matar, robar, mentir y cometer adulterio; y destacan básicamente tres virtudes, la humildad, la caridad y la veracidad.

En un sentido similar, Wilber (2004) sostiene que si bien la mayor parte de las afirmaciones centrales y concretas de las grandes tradiciones del mundo se contradicen mutuamente, es posible identificar un núcleo común a todas ellas. Este autor plantea que ese núcleo común sería una visión de mundo que comparten la mayor parte de los más importantes maestros espirituales, filósofos, pensadores y científicos del mundo (Wilber, 2002).

Esta visión de mundo o tradición espiritual, denominada filosofía perenne o universal, aparecería implícita en todas las culturas y épocas, compartiendo siempre los mismos rasgos fundamentales. Estos principios fundamentales son siete: 1) El espíritu existe, ya sea que se le llame Yahweh, Atón, Allah, Brahman, etc., 2) El espíritu está dentro de

cada persona, 3) A pesar de lo anterior, la mayor parte de las personas vive en pecado, separación y dualidad, en un estado de caída ilusorio, sin darse cuenta del espíritu interno, 4) Hay una salida o solución para este estado de caída, pecado o ilusión, que es un camino que conduce a la liberación, 5) Si se sigue ese camino hasta el final, se llega a un renacimiento, iluminación, experiencia directa del espíritu interno o liberación suprema, 6) Esa experiencia marca el fin del pecado y el sufrimiento, y 7) El final del sufrimiento conduce a una acción social amorosa y compasiva hacia todos los seres sensibles (Wilber, 2002).

Finalmente, aunque desde las ciencias sociales no es posible hablar de la existencia real de lo espiritual, de lo sagrado, o de Dios, sí resulta posible y deseable conocer acerca de la variedad de formas en que las personas tratan de descubrir y conservar lo que perciben como sagrado (Pargament & Mahoney, 2007), o desde otro ángulo, no se trata de establecer la validez de la cura por la fe, sino de investigar el poder terapéutico o sanador de la fe de las personas (Koenig, 2001).

Algunos hallazgos acerca de la influencia de la espiritualidad en la salud y el bienestar

Algunos hallazgos asociados a la influencia de la espiritualidad en la salud física señalan que las personas que regularmente asisten a la iglesia, oran individualmente y leen la Biblia, tienen una presión sanguínea diastólica mucho más baja que los menos religiosos; sufren menos hospitalizaciones, tienden a tener estilos de vida más saludables, tienden a evitar el abuso de alcohol, de drogas, así como de comportamientos sexuales riesgosos. Las personas que asisten regularmente a servicios religiosos tienen sistemas inmunes más fuertes que sus contrapartes menos religiosos, y muestran significativamente mejores resultados al sufrir alguna enfermedad que los no religiosos (Koenig, 2001).

Con relación al efecto positivo en la salud física y mental que tienen las dimensiones religiosas y/o espirituales en el tratamiento médico de pacientes oncológicos, se ha encontrado que la espiritualidad mejora la función inmune, aumenta la supervivencia, disminuye los síntomas de la enfermedad y los efectos adversos del tratamiento,

favorece estilos de vida y comportamientos más sanos, y por lo tanto contribuye a un menor riesgo de enfermedades, y en general, mejora la calidad de vida (Navas, Villegas, Hurtado, y Zapata, 2006).

Del mismo modo, se ha visto que las creencias religiosas y espirituales contribuyen a la habilidad para enfrentar efectivamente con la enfermedad, discapacidad y eventos vitales negativos (Pargament, 1997, citado en Clark, 2004).

A partir de sus estudios, Koenig (2001) señala que la fe religiosa parece proteger a los adultos mayores de la enfermedad cardiovascular y el cáncer, que son las dos más importantes enfermedades del final de la vida, y también parece evitar por mayor tiempo el llegar a la invalidez.

Distintos estudios han encontrado efectos de alivio del estrés de la hospitalización, de la enfermedad, y de las pérdidas típicas de la vejez, asociación con una menor mortalidad en casos crónicos, predicción positiva de salud mental y de satisfacción vital, y una asociación negativa entre espiritualidad y depresión (Rivera-Ledesma y Montero-López, 2005).

En el mismo sentido, un estudio de religiosidad y bienestar en pacientes geriátricos encontró que aquellos pacientes que no eran activos religiosamente tenían mucho más altos niveles de uso de alcohol y tabaco, depresión, ansiedad y cáncer, que aquellos que eran muy activos religiosamente, los que además, disfrutaban de buena salud física y mental (Karren et al., 2002, citados en Clark, 2004).

Un estudio que investigó los efectos de la participación en el servicio religioso evidenció que dentro de los beneficios de una más frecuente participación religiosa, se encontraba una menor proporción de depresión. Otro estudio, sobre el bienestar en adultos de tres generaciones, encontró que a mayor frecuencia en la concurrencia al servicio religioso hubo menores índices de depresión, al ser evaluados once años después. Similares resultados se hallaron en satisfacción con la vida y felicidad, evaluadas trece años más tarde (Levin, 2001).



Se ha encontrado también que una fuerte conexión espiritual puede mejorar la satisfacción con la vida o facilitar el adaptarse a los impedimentos (Delgado, 2005). Recientes estudios muestran que una orientación hacia el significado, es decir, una búsqueda de conexión más allá del self, como la espiritualidad y la trascendencia, arrojan fuertes correlaciones con el bienestar subjetivo (Peterson y Seligman, 2004).

Otros beneficios que aporta la espiritualidad tienen que ver con la longevidad, el enfrentamiento a la muerte y la satisfacción vital. Koenig (2001) encuentra que los adultos mayores que tienen una profunda y personal fe religiosa tienen una mayor sensación de bienestar y satisfacción vital que sus pares menos religiosos. Asimismo, encuentra que los mayores que tienden a confiarse más a su fe religiosa y a la oración cuando se encuentran bajo estrés, tienden a mostrar mucho menor o ningún temor a la muerte, comparados con pares para quienes la fe y la oración son menos importantes.

Por otra parte, hay evidencia de que la participación en actividades religiosas públicas, a través de membrecías religiosas, beneficia la salud ya que se promueven conductas y estilos de vida más saludables, y también, porque brindan un apoyo que amortigua los efectos del estrés y el aislamiento (Levin, 2001). Del mismo modo, en los adultos mayores más involucrados en sus comunidades religiosas, también se encontró menor temor a la muerte. No obstante, más que la actividad religiosa en sí, señala Koenig (2001), es la fe personal la que parece ayudar a las personas mayores a enfrentar el estrés y el temor a la muerte. Por último, se ha encontrado que las personas mayores que son religiosas son más sanas físicamente en la última parte de sus vidas y viven más que sus contrapartes menos religiosos (Koenig, 2001).

No obstante todo lo señalado anteriormente, también se ha planteado que la espiritualidad y la religiosidad no sólo son fuente de apoyo y beneficios, sino que también pueden ser fuente de conflictos y de sufrimiento. Kliewer y Stultz (2006), explican cómo la vida espiritual puede dejar de ser saludable, y plantean que no es infrecuente que en personas profundamente espirituales surjan fuertes sentimientos de culpa, desesperanza, ira, y falta de sentido.

En este sentido, se puede comprender que la concepción que las personas tienen acerca de lo sagrado puede influir tanto en su bienestar físico como psíquico, y además, en el

caso de los adultos mayores, también sus concepciones acerca de lo que hay más allá de la muerte, o las respuestas que se hayan dado a las preguntas de por qué y para qué de la vida, pueden resultar determinantes en su proceso de adaptación al envejecimiento, y en la evaluación que hacen de su vida.

## **ADAPTACIÓN AL ENVEJECIMIENTO Y ESPIRITUALIDAD**

El envejecimiento normal o senescencia es la etapa del ciclo vital en la cual se aprecian cambios biológicos, psicológicos y sociales, y decrementos benignos propios de la edad. Aunque el riesgo de padecer enfermedades aumenta con la edad, esto no equivale a la noción antigua de un deterioro universal e irreversible. La noción de envejecimiento patológico o senilidad, corresponde a la concepción biomédica tradicional del desarrollo humano, que enfatiza las disfunciones observadas en el ser que envejece, y plantea que con la edad aparecen en el individuo enfermedades crónicas (Muñoz, 2002).

Una visión reciente más positiva del envejecimiento humano considera que, paralelo al deterioro benigno del adulto mayor, se da la evolución y desarrollo de otros aspectos que se mantienen a pesar de los decrementos, visión que ha llevado a hablar de envejecimiento exitoso, competente, positivo, saludable, funcional, satisfactoria, buen envejecer, etc.

Un envejecimiento exitoso ocurriría cuando las personas sienten satisfacción por poder adaptarse a las situaciones cambiantes de su vida (Villar, Triadó, Resano, y Osuna, 2003). Un estudio de Ryff (1987, citada por Schaie y Willis, 2003) encuentra que, como criterios para un buen envejecimiento, los adultos mayores enfatizan la aceptación del cambio, el sentido del humor y el disfrutar de la vida.

Para Schaie y Willis (2003), un envejecimiento óptimo implica desarrollar una estrategia general de selectividad con los esfuerzos que se despliegan, y también con el uso de estrategias y actividades alternativas para compensar las pérdidas que conlleva el proceso de envejecimiento. En este sentido, se ha planteado que las personas no suelen usar todo su potencial y que ello no se aprecia en la juventud, pero en la vejez destacan

los individuos que funcionan cerca de sus límites y maximizan las cualidades de apoyo de su entorno, con lo que envejecen mucho mejor y parecen ser más competentes que otros (Schaie y Willis, 2003).

Erikson (1966) conceptualiza el desarrollo en la adultez como progreso y no como declinación, e incorpora la dimensión espiritual en su enfoque de la última parte de la vida. Para este autor, en la adultez mayor ocurriría un conflicto entre los polos de integridad y desesperanza. Se lograría la integridad en la medida que al envejecer, la persona logra adaptarse a los triunfos y desilusiones que implica haber dado vida a otros seres humanos, y haber producido cosas e ideas, y se caracteriza por un sentimiento de seguridad y satisfacción acumulada, de haber alcanzado un orden en el mundo y un sentido espiritual, que es la aceptación del propio ciclo de vida como algo que debía ser de esa manera (Erikson, 1966).

De esta manera, una resolución favorable del conflicto daría como resultado las fortalezas de sabiduría y renunciamiento, entendidas como una posición informada y desapegada hacia la vida y frente a la muerte, con una capacidad de captar y comprender, con la perspectiva de la experiencia, el mundo circundante y sus circunstancias, posibilidades y limitaciones (Erikson, 2000). La falta o pérdida de esta integración, cuando el individuo no acepta el propio ciclo vital como lo esencial de la vida, se expresa en temor a la muerte y desesperanza.

En el año 2000, Erikson añade una última etapa a su modelo, pues constata que la vejez a los 80 y 90 años conlleva nuevas exigencias, revalorizaciones y dificultades diarias, las que sólo pueden comprenderse adecuadamente contemplando una novena etapa. En ésta, cobran gran importancia las fortalezas desarrolladas previamente, las características de personalidad y aprendizajes hacia la madurez, ya que permiten afrontar más positivamente los aspectos difíciles de esta novena etapa, en la que ocurriría una amenaza sobre los logros de toda una vida, sobre la autonomía, la iniciativa, etc., en su mayoría, provocados por la debilitación física progresiva. Los logros de esta última etapa serían la esperanza y la fe (Erikson, 2000).

En sus estudios, Vaillant (2002) ha encontrado que las personas tienden a mantener en la vejez las creencias y hábitos de toda su vida, y que la espiritualidad y la religiosidad

no aumentan en la vejez. En todo caso, así como envejecer no conduce inevitablemente al desarrollo espiritual, sí altera las condiciones de la vida en formas que conducen a la espiritualidad, por ejemplo: el envejecer disminuye los ritmos y deja tiempo y espacio para disfrutar de cosas simples, simplifica la rutina diaria, facilita la aceptación de las cosas que no se pueden cambiar, disminuye las pasiones y aumenta la capacidad de estar calmado interiormente, lleva a contemplar la muerte y a familiarizarse con el dejar de ser, encamina hacia llegar a ser uno con la naturaleza última de todos los seres vivos, entre otros (Vaillant, 2002).

Vaillant (2002) encontró también que las personas más profundamente comprometidas con creencias religiosas o espirituales no tienen envejecimientos más exitosos, y en cambio, tienen cuatro veces más posibilidades que los no religiosos o espirituales, de haber experimentado una depresión alguna vez, y el doble de veces de tener varios parientes con depresión. En el mismo sentido, encontró una positiva y significativa relación entre la fuerza de la afiliación religiosa y una historia de depresión en el pasado (Vaillant, 2002).

Para este autor, un envejecimiento positivo tiene que ver con gratitud, perdón y alegría, un envejecer que denomina 'con gracia', tendría que ver con seis grandes tareas o quehaceres: 1) cuidar a otros, estar abierto a nuevas ideas, y mantenerse útil socialmente, 2) mantener la integridad postulada por Erikson (1966): aceptar el pasado y pasar momentos en él para nutrirse de los logros pasados, junto con seguir dispuesto a aprender de la generación siguiente, 3) mantener las demás fortalezas de la teoría de Erikson (1966): esperanza en la vida, esforzarse por ser todo lo autónomo posible, y valorar toda iniciativa, 4) disfrutar de la vida, mantener el sentido del humor y la capacidad para jugar, 5) ser tolerante con los aspectos desagradables de la vejez, cuidarse, aceptar las necesidades de dependencia y agradecer el apoyo recibido, y 6) tratar de mantener contacto e intimidad con viejos amigos y lograr hacer nuevas amistades (Vaillant, 2002).

Aunque Vaillant (2002) no ofrece una definición de espiritualidad, muchos de los conceptos que asocia al envejecimiento positivo o con gracia, como la gratitud, la

tolerancia, la esperanza, la bondad y generosidad, son aspectos que otros autores consideran como factores o elementos característicos de la espiritualidad.

En contraste con los resultados de Vaillant (2002), otros estudios encuentran que la espiritualidad ocupa un lugar central en un buen proceso de envejecer, y han documentado beneficios importantes de la vida espiritual en la salud y bienestar del adulto mayor, tal como se ha expuesto más arriba.

Tornstam (2005) critica el frecuente desencuentro entre la teoría y los datos empíricos, llamando la atención sobre el hecho que cuando los datos no apoyan la teoría, se critica al estudio para mantener intacta la teoría. Éste sería uno de los factores que han llevado a proyectar en la vejez los valores, patrones de actividad y expectativas de la mediana edad, y a definirlos como un envejecimiento exitoso. Agrega que estas proyecciones, además de estar enraizadas en la edad mediana, también lo están en la cultura occidental y en la esperanzas que los occidentales blancos exitosos de clase media tienen para que el éxito continúe en la vejez. Estos valores suelen enfatizar la actividad, productividad, individualismo, independencia, riqueza, salud, sociabilidad, etc.

Tornstam (2005) sugiere que el envejecer tiene su propio significado y carácter, y que hay un desarrollo continuo en la vejez, por lo que no concuerda con las ideas de la vejez caracterizada por estabilidad y continuidad, en lugar de desarrollo y cambio.

La teoría que formula Tornstam (2003) plantea que hay un proceso propio del envejecimiento, que tienden a desarrollar los individuos en la última etapa de sus vidas, y que se caracteriza por un potencial general hacia la gerotranscendencia. Esta consiste en un cambio en la metaperspectiva, desde una visión de mundo materialista y pragmática a una más cósmica y trascendente, acompañada habitualmente de un incremento en la satisfacción vital. La gerotranscendencia sería el estadio final de un proceso natural hacia la madurez y la sabiduría, que no necesariamente está asociada a creencias o prácticas religiosas.

De acuerdo con esta teoría, el individuo gerotranscendente experimenta una nueva comprensión acerca de cuestiones existenciales fundamentales; a menudo un sentimiento de comunión cósmica con el espíritu del universo, una redefinición del

tiempo, del espacio, de la vida y la muerte, así como una redefinición de sí mismo y de su relación con otros. El individuo se vuelve menos preocupado por sí mismo y más selectivo en sus elecciones sociales o de otra clase. Ocurre un sentimiento aumentado de afinidad con las generaciones pasadas, un menor interés en interacciones sociales superfluas, y se vuelven más importantes los momentos de aislamiento positivo (Tornstam, 2003).

Las dimensiones de la gerotranscendencia fueron descritas como cambios ontológicos acerca del cosmos, de sí mismo, y de las relaciones sociales e individuales, y operacionalizadas respectivamente en tres medidas: trascendencia cósmica, coherencia y necesidad de soledad. En tres distintos estudios realizados por Tornstam (2003), utilizando métodos cuantitativos y cualitativos, uno con individuos daneses y dos con individuos suecos, entre 1994 y 2001, con un total de unos 3.600 sujetos, se encontró que todas las dimensiones de la gerotranscendencia aumentan con la edad. La trascendencia cósmica y la coherencia comenzarían durante la primera mitad de la vida adulta y se desarrollan gradualmente hasta su máximo hacia el final de la vida. La necesidad de soledad aparece en su punto máximo hacia el final de la vida, pero se desarrolla más rápidamente durante la primera mitad de la vida adulta (Tornstam, 2003).

A diferencia del modelo de desarrollo de Erikson (1966; 2000), que termina con un alto grado de madurez o integridad del yo, entendida en retrospectiva como una integración y aceptación de los distintos aspectos de toda la vida, el modelo de gerotranscendencia de Tornstam (2005), plantea una dirección más hacia adelante o hacia afuera, que incluye una redefinición de la realidad.

Este autor aclara que la gerotranscendencia es más bien un semilla que puede, en las condiciones adecuadas, germinar y desarrollarse, y no una pauta que se cumpla en cada caso. En este sentido, no rechaza la importancia de la integridad del ego en la teoría de Erikson, ni la importancia de la actividad para la satisfacción vital, sino que agrega un modelo que no había sido considerado (Tornstam, 2005).

Un estudio que buscó conocer la percepción de un grupo de adultos mayores acerca de la teoría de la gerotranscendencia utilizando métodos cualitativos, encontró que la experiencia de envejecer de todos los participantes correspondía de alguna manera a la

descripción teórica y que, desde su percepción, esta descripción del envejecer estaba más o menos de acuerdo con su propio envejecimiento. Los participantes consideraron también beneficioso discutir acerca de la teoría, pues les brindaba una visión más positiva del envejecimiento que les estimulaba a seguir siendo tal cual eran (Wadensten, 2005).

## **JUSTIFICACIÓN DE UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**

De lo anteriormente señalado se desprende que la importancia de estudiar la espiritualidad en la adultez mayor está dada, entre otras cosas, por su relación con varias de las dimensiones del bienestar psicológico y del bienestar subjetivo. También desde un punto de vista psicológico, puesto que las creencias y experiencias religiosas y espirituales son parte integrante de la personalidad (Peterson & Seligman, 2004). Y finalmente, por que un cuerpo creciente de investigación empírica está mostrando importantes implicancias de la espiritualidad en la salud mental, uso de alcohol y drogas, ajuste marital, crianza, consecuencias de experiencias de vida estresantes, y morbilidad y mortalidad (Pargament y Mahoney, 2002).

De esta manera, se puede sostener que en la medida que se investigue de modo científico respecto de las creencias espirituales de los adultos mayores y del papel que estas creencias y sus prácticas desempeñan en su proceso de adaptación al envejecimiento, se podrá contar con evidencia empírica acerca de un aspecto central en su proceso de envejecimiento, que a su vez, desempeñan un rol en su salud y bienestar mental y físico, así como en sus necesidades, conflictos y expectativas.

Entonces, dada la importancia de los recursos personales en la buena adaptación a los cambios evolutivos, conflictos y crisis vitales del envejecimiento, y puesto que hay disenso entre los autores, así como posturas y resultados contradictorios en la investigación acerca de la espiritualidad y su influencia en los adultos mayores, se elaboró un proyecto de investigación con el fin de profundizar en esta relación entre espiritualidad y envejecimiento.

Este proyecto corresponde al plan de tesis doctoral de la autora, en el Doctorado en Psicología, de la Universidad de Palermo, Argentina. Dicho proyecto busca analizar el papel de la espiritualidad en el envejecimiento en una población chilena, pero en este caso, el énfasis está puesto en la mirada de los propios adultos mayores.

El objetivo general que se propone esta investigación es definir, desde el punto de vista de una población chilena de adultos mayores, el papel que desempeña la espiritualidad en su adaptación al envejecimiento. Por ello, el interrogante que busca responder este estudio es ¿Según la percepción de los adultos mayores chilenos, qué papel desempeña la espiritualidad en su adaptación al envejecimiento? Para responder la pregunta de investigación, los objetivos específicos propuestos son:

Describir la espiritualidad según la percepción de una población chilena de adultos mayores.

Describir la adaptación al envejecimiento según la percepción de una población chilena de adultos mayores.

Identificar el papel que desempeña la espiritualidad en la adaptación al envejecimiento, según la percepción de una población chilena de adultos mayores.

Se utilizará un diseño de investigación no experimental, descriptivo, y se empleará una metodología cualitativa.

Los sujetos participantes del estudio serán adultos mayores de la ciudad de Temuco, Chile, hombre y mujeres, voluntarios, autovalentes y que viven con sus familias.

El instrumento a utilizar es una entrevista abierta semiestructurada, en la que se busca que el participante pueda mostrar su percepción acerca de distintos temas que permitirán el análisis posterior.



**REFERENCIAS**

CLARK, R. (2004). Religiousness, Spirituality, and IQ: Are They Linked? Explorations: An Undergraduate Research Journal. Extraído el 12 de abril del 2007 de: <http://undergraduatestudies.ucdavis.edu/explorations/2004/clark.pdf>

DELGADO, C. (2005). A Discussion of the Concept of Spirituality. *Nursing Science Quarterly*, 18(2), 157-162

ERIKSON, E. (1966). *Infancia y Sociedad*. 2ª ed. Buenos Aires: Hormé.

ERIKSON, E. (2000). *El ciclo vital completado*. Ed. revisada y ampliada. Barcelona: Paidós.

GREEN, R., BENSHOFF, J., & HARRIS-FORBES, J. (2001). Spirituality in Rehabilitation Counselor Education: A Pilot Survey [Versión electrónica], *Journal of Rehabilitation*, July-Sept.

KLIEWER, S. & SAULTZ, J. (2006). *Health care and spirituality*. United Kingdom: Radcliffe.

KOENIG, H. (2001). *The healing power of faith*. New York: Touchstone.

LEVIN, J. (2001). *God, faith and health. Exploring the spirituality-healing connection*. New York: John Willey & Sons.

MUÑOZ, J. (2002). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Pirámide.

NAVAS, C., VILLEGAS, H., HURTADO, R. & ZAPATA, D. (2006). La conexión mente-cuerpo-espíritu y su efecto en la promoción de la salud en pacientes oncológicos. *Revista Venezolana de Oncología*, 18(1), 28-37.

PARGAMENT, K. & MAHONEY, A. (2002). Spirituality. En C. R. Snyder & Sh. Lopez. *Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.

PETERSON, Ch. & SELIGMAN, M. E. P. (2004). *Character strenghts and virtues. A handbook and classification*. Washington D. C.: American Psychological Association.

RIVERA-LEDESMA, A. & MONTERO-LÓPEZ, M. (2005). Espiritualidad y religiosidad en adultos mayores. *Salud Mental* (28)6.

SCHAE, K. W. & WILLIS, S. (2003). *Psicología de la edad adulta y la vejez*. 5ª ed. Madrid: Pearson Prentice Hall.

SMITH, H. (1997). *Las religiones del mundo*. México: Océano.

TORNSTAM, L. (2003). Gerotranscendence from young old age to old old age, Online publication from The Social Gerontology Group, Uppsala.

TORNSTAM, L. (2005). *Gerotranscendence. A developmental theory of positive aging*. New York: Springer.

VAILLANT, G. (2002). *Aging well*. New York: Little, Brown & Company.

VAILLANT, G. & Mukamal, K. (2001). Successful aging. *American Journal of Psychiatry*, (158), 839-847.

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

WADENSTEN, B. (2005). Introducing older people to the theory of gerotranscendence. *Journal of Advanced Nursing*, (52)4, 381-388.

WILBER, K. (2002). *Gracia y coraje*. 6ª ed. Madrid: Gaia.

WILBER, K. (2004). *Ciencia y religión*. 2ª ed. Barcelona: Kairós.

Para citar este artículo:

**San Martín Petersen, Cecilia** (01-04-2008). LA ESPIRITUALIDAD EN EL PROCESO DE ENVEJECIMIENTO DEL ADULTO MAYOR. *HOLOGRAMÁTICA* - Facultad de Ciencias Sociales UNLZ Año V, Número 8, V1, pp.103-120

ISSN 1668-5024

URL del Documento : <http://www.cienciared.com.ar/ra/doc.php?n=828>