

Programa de Gerontología  
Escuela Graduada de Salud Pública  
Recinto de Ciencias Médicas  
Universidad de Puerto Rico

## **Revisión de Vida**

José M. Umpierre  
Julio 2007

## **Prólogo**

El siguiente trabajo presenta el método de Revisión de Vida así como hallazgos que ilustran su potencial como recurso para conocer y contribuir apoyo a personas de edad avanzada. La revisión de vida con personas de edad avanzada que cumplen con las cualidades de ser extrovertidos, gregarios y con buen sentido del humor los perfila como sabios que, al buscar más evidencia, los confirma como recursos de incalculable valor para redefinir la vejez como una etapa en que se desempeñan funciones vitales de transmitir conocimiento, experiencias y los valores que hicieron posible el éxito en sus vidas. Los verdaderos maestros que han logrado alcanzar la edad avanzada con ejemplaridad y sabiduría que compartir.

Este texto esta compuesto de tres partes. La primera hace un recuento de las formulaciones teóricas y definiciones que sirven de trasfondo a la revisión de vida. La segunda propone un método para llevar a cabo la revisión de vida que incluye una serie de preguntas, niveles de análisis e instrumentos precisar contenido. La tercera incluye los hallazgos de revisiones que se han hecho con anterioridad con citas ilustrativas e interpretaciones.

## **Agradecimientos**

A todas las personas de edad mayor que nos han regalado su tiempo para participar en este experimento de aprendizaje va nuestro agradecimiento a nombre del Programa, de los estudiantes y el mío propio que no dudo he sido el más beneficiado en el acopio de sabiduría. Este trabajo cuenta con el beneficio de los estudiantes que han llevado la clase de Aspectos Psicológicos del Envejecimiento como uno de los requisitos de su grado de Certificado en Gerontología o Maestría en Salud Pública con especialidad en Gerontología que ofrece la Escuela Graduada de Salud Pública Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico. La dedicación, el esfuerzo y el aprendizaje que han derivado de sus encuentros con personas de edad mayor figuran como parte de su caudal de conocimientos y del mío. A todos los que lo han hecho y a los que lo harán expreso mi más sentido agradecimiento. Muy en particular agradezco el trabajo de Alida Raquel Marrero y Agnelli Sybel, que manejan el extenso volumen de información que aquí se resume..

Entre los compañeros de estudio con quien he tenido el privilegio de compartir, tengo una deuda especial con Rafael Alfaro García por su sentido crítico, agudo y pertinente y por su amistad. Gracias a su inquietud intelectual, a su dominio de la psicología y la ética, las entrevistas de la revisión de vida que aquí se incluyen cuentan con la introducción que las hace cumplir con los requisitos más rigurosos que propone la bioética de informar y delinear cada tema.

Uno de los impulsores de mi dedicación al estudio de la reminiscencia y la revisión de vida fue la visita que hice a Puerto Rico el Dr. Robert Butler más de dos décadas atrás. Su estatura intelectual, a la mano de su sencillez y accesibilidad, fue para mí un estímulo de incalculable valor pues ha sido sin duda uno de los precursores intelectuales de la Gerontología.

Confo que el texto refleje la estimación y el reconocimiento que amerita y el testimonio de agradecimiento a su ejemplo.

## Tabla de Contenido

### **Parte I**

#### **Conceptos y Teoría**

Ideas Precursoras  
Críticas  
Recapitulación del Iniciador  
Memorias y Reminiscencia  
Cognición y Memorias  
Experiencias y Temas de Vida  
Reminiscencia  
Revisión de Vida  
Biografías  
Bienestar y Éxito Adaptativo  
Malestar y Fracaso Adaptativo  
Contexto  
Taxonomía  
Narrativa  
Transmisiva  
Instrumental  
Integrativa  
Escapista  
Obsesiva  
Razones de efectividad

### **Parte II**

#### El Método

Propósitos de la Revisión de Vida

Didáctico	
Afectivos	
Autoestima	
Resolutivos y Conciliatorios	
Existenciales	
Tareas del Entrevistador	
Responsabilidades del Entrevistador	
Funciones del Entrevistador	
Consideraciones prácticas para facilitar el proceso de recordar	
Emociones y Sentimientos	
Entrevista 1 - Visión Panorámica de la Vida	
Entrevista 2 - Juventud	
Entrevista 3 - Adolescencia	
Entrevista 4 – Hogar y Familia	
Entrevista 5 – Adultez	
Entrevista 6 – Estado de ánimo	
Entrevista 7 - Imagen Propia	
Entrevista 8 - Cierre	
Guías de Codificación	
Evaluación	
Niveles de Análisis	
Nivel de Análisis 1 – Variables Sociodemográficas y Personalidad	
Nivel de Análisis 2 Eventos y Temas de Vida	
Nivel de Análisis 3 Tipo de Revisión de Vida	
Escala para Medir el Logro de Propósitos de la Revisión de Vida	

### **Parte III**

### **Hallazgos, Citas e Interpretaciones**

## **Entrevista 1 - Visión Panorámica de la Vida**

Primer Recuerdo  
Cambios  
Recursos para Enfrentar los Cambios  
Lecciones de Vida

## **Entrevista 2 - Juventud**

Recuerdos de juventud  
Juegos  
Familia  
Escuela  
Adversidad: Maltrato, Disciplina y Orfandad  
Crecimiento  
Felicidad  
Normal  
Escasez y Adversidad  
Cualidades y Defectos de los Padres  
Padre  
Cualidades  
Defectos  
Madre  
Cualidades  
Defectos  
Ambos  
Hermanos  
Relación positiva  
No tuvo hermanos  
Experiencia Escolar

Negativa  
Positiva  
Maestros  
Caminatas y Almuerzos  
Anécdotas  
Salida temprana  
Castigos  
Persona Próxima  
Perdidas  
Aciertos y Errores  
Enfermedades  
Los Sanos  
Las Condiciones

### **Entrevista 3 - Adolescencia**

Adolescencia  
Impacto de Pubertad  
Personas Importantes  
Experiencia Escolar

### **Entrevista 4 – Hogar y Familia**

Familia y Hogar  
Relaciones con los Padres  
Atmósfera del Hogar  
Disciplina y Castigo  
Como se conseguían las cosas  
Parecido e Identificación

### **Entrevista 5 – Adulthood**

Experiencias Formativas  
Valores de Adulto – Tipo de Persona  
Trabajo  
Ingresos  
Matrimonio  
Asuntos Difíciles

#### **Entrevista 6 – Estado de ánimo**

Vitalidad  
Nivel de Actividad  
Alimentación  
Sueño  
Descanso  
Preocupación  
Aburrimiento

#### **Entrevista 7 - Imagen Propia**

Como se ve a sí mismo  
Limitaciones  
Paciencia  
Personas que piensan distinto  
Control  
Responsabilidad  
Intereses  
Simpatía  
Lugar  
Propósito  
Significado

## **Entrevista 8 – Cierre**

Tipo de vida que ha llevado  
Que cambiaría si pudiese  
Conciliación de aspiraciones y logros  
Satisfacciones  
Decepciones  
Pruebas difíciles  
Mayor orgullo  
Cosas más importantes  
Esperanzas  
Disfrute de entrevistas

**Parte I**  
**Conceptos y Teoría**

## **Ideas Precursoras**

Reminiscencia y revisión de vida son dos conceptos de profunda repercusión en la Gerontología. Los señalamientos de Robert Butler (1963) reenfocando en valor y la importancia de recordar en la edad avanzada, iniciaron la investigación de un tema que ha resultado ser provocador y fecundo en la disciplina. Butler utilizó el término de revisión de vida primeramente para describir y explicar las formas en que un individuo de edad mayor esta supuesto a manejar su historia personal:

“Concibo el proceso de revisión de vida como una ocurrencia natural, un proceso mental universal caracterizado por un retorno progresivo a un pasado consciente de experiencias vividas y particularmente el resurgir de conflictos no resueltos, simultáneamente y normalmente, estas experiencias revisadas y conflictos pueden evaluarse e integrarse.”

El valor heurístico de la reminiscencia y la revisión de vida también se fundamentan y reciben un impulso propulsor con la Teoría del Desarrollo que propone Erick Erickson (1963, 1980) y las etapas de desarrollo, particularmente la resolución del dilema de integridad versus desesperación en la edad avanzada. Las ideas propuestas por Butler y Erickson despertaron un interés y provocaron una avalancha de investigaciones que han tratado de confirmar su validez para la Gerontología y su utilidad para las personas en la edad avanzada. La curiosidad que suscitaran se hace patente en la cantidad de investigaciones que se han realizado, avivando una controversia a la que abonan los distintos tipos de resultados.

“En el transcurso del tiempo, primero se llevaron a cabo grupos no estructurados en que a los envejecidos se les estimulaba a recordar y compartir los recuerdos con otros. Luego se estructuraron de forma mas sistemática enfocando la reevaluación, la resolución de conflictos y las formas de manejo. En los últimos tiempos se han identificado poblaciones particulares con distintas metas que incluyen: la estimulación de funciones cognitivas en dementes, incrementar satisfacción con la calidad de vida y para aliviar la depresión.” (Bohlmeijer, E. Smits, F, Cuijpers, P. 2003).

La revisión de vida se ha asociado con una multiplicidad de variables, entre otras: sabiduría (Staudiger, Smith y Baltes, 1992), personalidad (Martin, 1995) auto concepto, satisfacción con la vida, orden en la vida (Coleman, 1991) integridad del ego y miedo a morir (Fishman, 1992), frecuencia y satisfacción con recordar (Fry, 1991), depresión y autoestima (Youseff y Stevens Ratchford, 1990), diferencias y similitudes de estilo (Burnside y Haight, 1992).

## **Criticas**

El entusiasmo y la cantidad de estudios que generaron la reminiscencia y la revisión de vida provocaron una serie de resultados que resultan discutibles. Más allá de una panacea o de un remedio para todos los males de la edad avanzada, corresponde abordar los conceptos y prácticas con el rigor y el sentido crítico que requieren las ciencias. A esos efectos, se presentan una serie de críticas que se han formulado que se acogen como medidas que corresponde abordar con tal de contribuir a refinar su contenido y sus aplicaciones.

“La literatura de reminiscencia no ha provisto un entendimiento claro de su papel en la adaptación al envejecimiento. Algunas de las discrepancias se pueden deber a el uso de poblaciones especiales, la falta de control de la interacción social, metodologías distintas, medidas diferentes en el ámbito de ajuste y la ausencia de una taxonomía abarcadora. En la mayoría de los estudios los investigadores han tratado la reminiscencia como un contacto unidimensional y asumido una relación lineal entre la reminiscencia y el bienestar. Es más realista conceptualizar la reminiscencia como un contacto multidimensional sirviendo una función psicológica singular con distinto tipo de relación con el bienestar.” (Watt, L.M. y Wong, P.T.P. 1991)

“La revisión de literatura indica que los hallazgos de estudios sobre reminiscencia y revisión de vida son tan equívocos que no se pueden derivar conclusiones de como funciona en el proceso de envejecimiento o su valor como mecanismo adaptativo. Su uso, en el mejor de los casos, se basa en presunciones tenuous. Esto se puede deber a la falta de claridad conceptual de lo que se estudia.” (Merriam, S.B. 1993)

“Romaniuk y Romaniuk (1983), Liberman y Tobin (1971), Taft y Nehrke (1990) presentan evidencia que los lleva a afirmar que: la ocurrencia universal de la revisión de vida es cuanto menos equívoca. Tampoco se ha levantado evidencia de que, a medida que se aproxima el momento final, se tiene más posibilidad de hacer revisión o menos disposición a la introspección. No debemos asumir que las características que hace posible una revisión exitosa (hábitos de introspección, preocupación con el fin de la vida) son características de todo el mundo. La revisión de vida no parece ser un proceso universal ni se precipita por la proximidad a la muerte.” (Merriam, S.B. 1995)

“La revisión de la literatura revela una falta notable de consistencia en la conceptualización y operacionalización de la reminiscencia, hallazgos contradictorios en relación a los beneficios terapéuticos reputados, confusión en los contextos de la reminiscencia y la ausencia de una base teórica. Cada uno de estos aspectos deben atenderse si se pretende incrementar la comprensión del proceso de reminiscencia. Sobre todo, una teoría sólida puede servir para aliviar la confusión y contribuir al foco de las investigaciones.” (Parker. R. 1995)

“La revisión de literatura, además de reportes positivos, no ha generado guías o instrucciones; no han habido pruebas ni diferenciación de los tipos de reminiscencia, ni su relación con los procesos afectivos se ha establecido con claridad.” (Haight, B.K. 1995)

### **Recapitulación del Iniciador**

A 30 años de las declaraciones que pusieron en marcha la especulación con la reminiscencia y revisión de vida, Butler retomado el tema escribe:

“En 1961 presenté por primera vez en concepto de revisión de vida que elaboré por varios años. Veía la reminiscencia en la edad mayor como parte del proceso de revisión de vida motivado por la realización próxima de la disolución y la muerte, caracterizado por el proceso de retornar memorias previas concientes, particularmente el resurgimiento de conflictos. Estos pueden ser resueltos y reintegrados. Si la reintegración es exitosa, puede añadir significado a la vida de la persona mayor y prepararlo para la muerte mitigando el miedo y la ansiedad. El resultado de esta evaluación puede traer depresión, aceptación o satisfacción.

La revisión de vida es un proceso que llevan a cabo las personas a distintas edades, aunque estén conscientes de ello o no. Sin embargo, el énfasis de poner la vida en orden es más intenso en la vejez, aunque no se este consciente de ello. En la vida tardía la gente tiene imaginación vivida, memoria del pasado y pueden acceder eventos de vida con pronta y notable claridad. Media una capacidad renovada para asociar libremente y traer material del inconsciente. Los individuos reconocen que sus mitos personales de invulnerabilidad e inmortalidad son insostenibles.

La revisión de vida puede ocurrir en la forma de nostalgia liviana o expresiones leves de lamento que se convierten en dolorosas. En ocasiones se cuenta a cualquiera que escuche, otras veces es un monólogo interno sin testigos. En varias formas es similar al proceso terapéutico en que la persona revisa su vida para entender la situación presente.

Algunos de los aspectos positivos de la revisión de vida pueden ser: corregir errores, reconciliación con enemigos, aceptación de la mortalidad, serenidad, orgullo de logros y satisfacción de haber hecho lo mejor posible. La revisión de vida provee la oportunidad de reflexionar sobre que hacer con el tiempo que queda y trabajar herencias emocionales y materiales. La gente se prepara pero no se ajora ante la muerte. La serenidad, desarrollo filosófico y sabiduría que se observa en algunos viejos puede ser el reflejo de la solución efectiva de los conflictos de vida.

La capacidad de existir vivazmente en el presente se asocia con respuestas positivas, que incluyen: el disfrute de los placeres elementales de la naturaleza, los niños, formas, colores, candor, amor y humor. Se habilita la mutualidad, la aceptación apacible de la vida, el universo y las generaciones. Se pueden generar trabajos creativos, arte o música o álbumes de familia para estudiar su genealogía.

¿A donde debe ir la revisión de vida 30 años después? Es esencial que se entiendan y se definan los términos, tales como, narrativa personal, autobiografía y revisión de vida. Los términos requieren más conceptualización, necesitan ser clarificados operacionalmente al abordar estudios cuantitativos.”

Los señalamientos críticos que se han propuesto a la revisión de vida, se atienden con la intención de contribuir a su clarificación y contribución a la Gerontología, un vehículo de estudios que contribuya a dilucidar ambigüedades e incertidumbres que faciliten una vejez más plena. A esos efectos se abordan la definición de términos y conceptos conducentes a una formulación teórica del proceso cognitivo fundamentado en la memoria, se propone la operacionalización de los conceptos, se establecen los contextos en que se desarrolla, se adopta una taxonomía y se propone un método con guías y medidas.

### **Memorias y Reminiscencia**

La Psicología Contextual (Lamme y Baar, 1995, David, 1995) propone que la conducta de reminiscencia es parte del desarrollo humano y juega un papel importante en la interacción continua entre los individuos y el ambiente. Las interacciones entre los rasgos de personalidad y ambiente contribuyen a dar forma a los estilos de recordar y se asocian con el bienestar y la eficacia personal.

El contexto social es importante en la relación entre la reminiscencia y la adaptación a la edad avanzada. El ambiente social influye en la reminiscencia pues muchas de las experiencias y cambios en el curso de la vida que pueden conducir a la reminiscencia están determinadas socialmente. La reminiscencia se ve como un acto del presente, relacionado a la vida de la persona y a la situación de entrevista.

La naturaleza y función de la reminiscencia supone que la gente necesita una historia de vida compuesta de vivencias previas y presentes. La reminiscencia puede suceder en cualquier momento de la vida pero es particularmente importante en la etapa adulta y vieja Revisar la vida y reorganizar la personalidad sería útil para ajustarse a la vejez. (Meacham, 1995).

La reminiscencia abona al sentido de continuidad persona pues facilita la integración de nuevas experiencias y la adaptación a los cambios; puede aportar una imagen positiva de uno mismo, manejar transiciones y reconciliar conflictos. Esto puede variar de acuerdo

a las características del individuo, los eventos en su historia de vida, las normas de grupo y las circunstancias presentes. Se propone que, para entender el significado de la reminiscencia en la persona de edad mayor, se deben considerar sus experiencias y transiciones, cambios y expectativas culturales que median en torno al envejecimiento.

### **Cognición y Memorias**

La revisión de vida se asocia con los procesos cognitivos que conllevan: búsqueda de memorias, reconstrucción de recuerdos, revisión de temas y creencias en la búsqueda de significado personal. El abordaje tradicional de recordar conlleva registro, acceso, retraer, reconocer, decaer, interferencia y olvidar. El asunto crítico es la precisión de las memorias y su correspondencia con los hechos.

El componente especializado del cerebro en que la reminiscencia ocurre es la memoria remota o a largo plazo, un sistema de almacenamiento que incluye eventos pasados. Estas memorias suelen emerger episódicamente y ser relevantes par el individuo. Con el proceso de envejecimiento, la capacidad personal de decodificar, o accederla generalmente declina.

Las memorias juegan un papel crítico para la sobre vivencia. El conocimiento adquirido y la experiencia se usan para anticipar y reaccionar al ambiente. Las memorias, reales o imaginarias, también son esenciales a la imagen de uno mismo; contribuyen al mecanismo que mantiene la integridad personal, reconciliando el pasado y el presente.

Anderson Yang y Rehm (1995) proponen una estructura cognitiva compuesta de recuerdos, hechos, creencias, sentimientos y actitudes sobre el yo existente en la memoria que interactúan como una red de significados y asociaciones. Las memorias se relacionan con objetos, lugares y personas, con logros previos, ocasiones históricas, eventos personales u asuntos sensitivos. Estos constituyen los elementos temáticos de las memorias. El pasado suele ser una combinación de lo divertido, lo no tan divertido lo agradable y lo doloroso. El recuerdo de algunas emociones puede ser problemático o tumultuoso. El afecto y el estado de animo son aspectos sobresalientes que influncian la activación y cómo las memorias se codifican, almacenan y accesan.

Tras las memorias que se activan con la revisión de vida puede haber hechos que se comprendan para dar nuevo significado, en la medida que se reemplazan interpretaciones. Revisar la vida conlleva exponerse a la posibilidad de cambios de apreciación de los eventos originales. Descubrir y reconstruir el significado de los recuerdos no se ocupa tanto por el acceso preciso del recuerdo sino en el modo en que se reconstruyen fragmentos de hechos para edificar una memoria coherente y significativa. Se analiza el modo en que median necesidades, motivos y circunstancias que puedan distorsionar.

Una vez se construye el significado este tiene el poder de dar forma y destacar detalles específicos que dan apoyo a nuevas visiones de los experiencias, eventos y de uno mismo. Las memorias pueden actualizarse en la interacción social al ser preguntado. Las memorias también pueden objetivizarse, cuando, donde y con quien se adquirieron. Butler las vio como fuente potencial de dominio, sabiduría y gratificación, por lo que cuentan con un potencial terapéutico que va más allá de su función social.

### **Experiencias y Temas de Vida**

La Teoría Cognitiva del Envejecimiento (Thomae en Martin, 1995) propone una distinción entre el destino en la vida y el estilo personal. El destino de la vida se compone de las experiencias y los asuntos críticos que se han experimentado en el curso de vida. El estilo esta en función de la personalidad, la inteligencia y los niveles de actividad que determinan el modo en que los eventos y temas se interpretan. Patrones de vida son la combinación de destinos y estilos.

La interacción entre individuo y ambiente configuran las unidades temáticas o aspectos únicos del individuo. Los temas de vida incluyen: hogar o residencia, religión, trabajo, vida diaria, asuntos familiares, buscar y mantener relaciones sociales, actividades de compromiso, preocupación con problemas físicos y oportunidades perdidas y el fin de la vida. Al reconocer temas de existencia, los individuos proveen orientación y significado subjetivo a las experiencias en función de las características personales.

### **Reminiscencia**

“Reminiscencia es pensamiento orientado al pasado que envuelve todos los aspectos de la vida pasada del individuo, incluyendo personas, lugares, eventos y los sentimientos asociados con la vida pasada.” (Tekavec 1982).

“Reminiscencia se define como el acto o hábito de pensar sobre, relatar eventos o el recuento de experiencias pasadas, especialmente las más significativas de la vida personal.” (Harwood, K. 1989)

“Reminiscencia es una acción deliberada para consolidar y redefinir la identidad propia ante las experiencias de envejecimiento. Este proceso establece sentido de continuidad con el yo conocido previamente. Cuando las experiencias tienen impacto negativo en el yo, recordar puede contribuir a redefinir el sentido propio a la luz de logros previos. Rememorar eventos puede operar adaptativamente para ayudar a manejar perdidas con la edad. (Molinari y Reichlin 1985)

“La reminiscencia es fundamentalmente un proceso reflexivo, a través del cual el individuo es capaz de definirse o redefinirse introspectivamente, también es altamente simbólico y selectivo. La reminiscencia se concibe mejor como un proceso social que individual, una construcción en vez de almacenaje y acceso de eventos reales. Un asunto de coherencia y significado de memorias en un ambiente social presente en busca de correspondencia con recuerdos de eventos pasados. Esto se puede llevar a cabo intrapersonalmente o interpersonalmente a través de hablar con otros sobre el pasado en que nuestras vida adquieren la apariencia de orden y significado.” (Parker, R. 1995)

La sinopsis de estas definiciones deja como saldo conceptos comunes que se pueden sintetizar como definición de reminiscencia para efectos de este estudio. Sostenemos que las atribuciones que se han hecho a la reminiscencia constan de dos partes: la definición de lo que es en términos observables y las implicaciones de sus consecuencias. Reminiscencia es el acto intimo deliberado o espontáneo (intrapersonal) o compartido (interpersonal) de recordar o relatar experiencias pasadas significativas que incluyen personas, lugares eventos y sentimientos. Una conducta que puede contribuir a distintas consecuencias como: acentuar la identidad, encontrar significado, coherencia o relación entre las memorias y su asociación con el presente o manejar situaciones difíciles.

### **Revisión de Vida**

“Revisión de vida es la forma estructurada de reminiscencia con la meta de contribuir a la integridad del ego.” (Haight, B.K. y Burnside, I. 1992)

“Revisión de vida se define como el deseo o voluntad de cambiar pensamientos, sentimientos, acciones o logros relativos a algún objeto, persona, actividad, situación si fuese posible revivir el pasado.” (DeGenova, M.K. 1995)

“La revisión de vida es una forma de reminiscencia, un proceso recíproco de contar y escuchar, conlleva una interacción continua entre el revisor y el entrevistador que no puede ignorarse y puede afectar el producto del proceso. El proceso no es estático sino influenciado por el ambiente y las circunstancias presentes, a medida que la historia se concretiza. Se reconoce por su capacidad para enseñar a otros sobre individuos y ser terapéutico.” (Haight, B.K. Michelle, I. Hendricks, S. 1998)

“Revisión de vida es un proceso mental caracterizado por el progreso progresivo a la conciencia de experiencias pasadas en que conflictos no resueltos se evalúan e integran. La revisión conlleva evaluación, análisis y reorganización de experiencias pasadas, es trabajo terapéutico más que el recuerdo casual de experiencias.” (Merriam, S.B. 1993)

“La revisión de vida es un proceso que conlleva confrontar, dar sentido y trabajar experiencias dolorosas en el pasado. Un proceso dinámico que requiere revisión de esquemas con tal de incorporar lo negativo y positivo en un concepto que se aproxima a la persona que queremos ser.

Al igual que con las definiciones de reminiscencia, las de revisión de vida se pueden resumir con tal de operacionalizar su aplicación a este estudio. La revisión de vida es un proceso que puede ser íntimo (intrapersonal) o compartido (interpersonal), menos o más estructurado en que se retorna experiencias pasadas. Un proceso dinámico que conlleva análisis, reconstrucción, revisión y evaluación de eventos y esquemas. Se puede llevar a cabo por el placer de recordar o para procurar una explicación coherente que contribuya a la explicación y continuidad de la identidad o para resolverlos conflictos con la voluntad de realizar cambios y actualización en la concepción propia.

## **Biografías**

Las biografías constituyen el vehículo para descubrir los eventos y temas de vida, su relación con rasgos de personalidad, bienestar y sentido de propósito. La aproximación biográfica se ha usado para contextualizar la duración de vida del individuo en general y los eventos significativos en particular que hacen posible a la reconstrucción del curso de la vida.

Experiencias de vida son la unidad experiencial más pequeña en la autobiografía. Usualmente son sucesos que irrumpieron o amenazaron con crear disturbios en las actividades usuales requiriendo ajustes de la persona. Las experiencias más frecuentes se relacionan a: conocer una persona especial, relaciones significativas, discusión con padres y amistades.

Los eventos de vida pueden clasificarse en unidades más amplias como temas de vida. Estos se definen como pensamientos mencionados repetidamente, deseos, miedos o esperanzas. Son las representaciones personales de los procesos de vida que ocupan a los individuos y a los que reaccionan. Los temas se asocian a la importancia de: mantener o incrementar contactos sociales (activación y expansión de relaciones interpersonales), relación con contactos pasados (familia y trabajo) o el final de la vida, temas sociales, trabajo, educación, dinero, salud, apariencia y la vida diaria. En la edad avanzada se añaden: experiencias en la vejez, individuación en edad avanzada y envejecimiento exitoso.

## **Bienestar y Éxito Adaptativo**

Bienestar se define como la presencia de emociones positivas de felicidad y la ausencia emociones negativas como miedo y ansiedad. Los individuos que permanecen activos perciben bienestar y que se envuelven en actividades diarias probablemente están envueltos en gestiones que proveen sentido y significado a sus vidas. (Fry, 1995)

La satisfacción con la vida en la edad avanzada se ha asociado con la funcionalidad: la vida independiente, actitudes corporales afirmativas, buena condición de salud, suficiencia económica, estado mental, satisfacción con el empleo y nivel educacional, que a su vez se asocia con conciencia, nivel de aspiración, inversión y perspectiva de vida.

Las memorias con evaluaciones positivas, baja victimización y conexiones significativas con el presente se asocian a la autoestima positiva. Las personas cuyas memorias enfocan en la responsabilidad por sus actos, disfrutan recordar con otros y le restan importancia a la influencia de otros también revelan alto nivel de amor propio. Las elaboraciones limitadas de memorias y sentimientos negativos también se asocian con una mayor satisfacción con la vida.

Las viudas con mayor satisfacción con la vida y autoestima (David, 1995) tienden a reportar experiencia corta y dulce de experiencias que reportan como desagradables pero valiosas. Estas tendían a ser espontáneas y a dedicar poco tiempo reminiscencia, con experiencia de trabajo exitosamente manejadas. Las mujeres con alta adaptación se ven como centrales y en control de la situación.

### **Malestar y Fracaso Adaptativo**

El Modelo de Socialización (Fry, 1995) propone que los rasgos adquiridos de: perfeccionismo, excesiva severidad en la autocrítica, auto devaluación, atribución de culpa, creencias en un mundo justo falta de humor y optimismo pueden conducir al desapego de la realidad inhibiendo el recuerdo de eventos agradables en el pasado. Estos rasgos contribuyen a un estilo de recordar en que los envejecidos revisan los eventos acontecidos en sus vidas, evalúan sus logros en vida y reportan productos menos favorables de salud, con síntomas de tensiones de rol, depresión y quemazón.

La revisión de vida también puede provocar síntomas de inadecuación, suscitar tristeza y lamento ante la brevedad de la vida, las oportunidades perdidas, los errores, faltas con otros si las opciones escogidas no llevaron a las metas deseadas. Puede provocar ansiedad, culpa, desesperación y depresión; exacerbar estados de pánico, ruminaciones obsesivas y enajenarse de la gente.

Los productos negativos son los que reflejan insatisfacción, infelicidad, lamentos o declaraciones de negación, invalidación o contradicción. Las personas proclives a los efectos negativos de la reminiscencia y la revisión de vida son los que tienden a evitar el presente y ponen énfasis en el futuro, han hecho daño voluntario a otros y se admiran a si mismos.

## **Contexto**

El contexto en que se lleva a cabo la reminiscencia o revisión de vida puede ser privada o social. La reminiscencia privada suele ser interna y silente o intrapersonal cuando el individuo recuerda para mantener un sentido de continuidad interna y ordenamiento personal. Se suscita cuando se trastoca el significado de la vida y se siente a la deriva con tal de procurar un sentido de propósito.

La reminiscencia o revisión de vida social interpersonal se manifiesta de forma oral en diadas o grupos con quien se comparte la identidad percibida. Se trata de un acto de comunicación en que el que recuerda revela su interpretación de los eventos. Desempeña una función de revelación y un recurso de apoyo social o esfuerzo por validar la visión del pasado. El que escucha puede ser receptivo, confirmar o redirigir la interpretación de eventos pasados, buscar significado adicional o legitimar el episodio al escuchar.

## **Taxonomía**

La taxonomía de la reminiscencia y revisión de vida es uno de los aspectos que ha provocado una serie de categorías por distintos investigadores. Merriam (1993) propone el concepto de reminiscencia sencilla que es menos evaluativo que la revisión de vida. Romaniuck y Romaniuck (1983) señalan que la reminiscencia funciona en tres formas: para auto apreciación y ampliación de la imagen propia, resolver problemas presentes y auto comprensión existencial. Lo Gerfo (1980) establece reminiscencia informativa que es recordar por el placer de revivir y contar el pasado, evaluativa que es equivalente a revisión de vida, y obsesiva en función de culpa, estrés y luto.

Coleman (1991) distingue entre reminiscencia simple, revisión de vida que tiene funciones adaptativas y reminiscencia informativa, que es afín a relatar historias de vida sirve para entretener a otros y provee información de interés a los historiadores orales. McMahon y Rhudick (1964) proponen cuatro tipos de reminiscencia: contar historias con placer y entusiasmo, focalizar los hechos con la función de proveer placer e incrementar autoestima través de revivir eventos pasados; el recuerdo como forma de preservar autoestima y reforzar identidad. La reminiscencia evaluativa se define como el intento de conciliar con culpas pasadas, metas no alcanzadas, conflictos y derrotas, defensivas matizadas predominantemente por la ansiedad, la preocupación por la salud, la memoria, las pérdidas y los sentimientos de inadecuación.

Se puede apreciar los puntos de tangencia entre los distintos tipos de revisión de vida de los diferentes teóricos e investigadores. Por entender que representa la formulación más completa y sinóptica de los planteamientos previos, adoptamos la taxonomía de seis tipos que proponen Watt y Wong (1991).

**Narrativa** consta de la descripción de hechos con el propósito de comunicar información o un esquema biográfico. Es contar anécdotas, datos y hechos del pasado en ausencia de juicios valorativos.

**Transmisiva** se caracteriza por compartir sabiduría adquirida en el pasado, los valores éticos y morales y la herencia cultural. adquiridos en el desarrollo durante una época distinta.

**Instrumental** es recordar planes, actividades dirigidas a metas y como se manejaron dificultades pasadas, es ponderar las soluciones que han probado ser exitosas en el pasado para aplicarlas a situaciones problemáticas del presente. Se asume que estas motivan al individuo a ser activo y sirve como un recurso contra la angustia. Se manifiesta cuando la persona se esfuerza por manejar situaciones difíciles, resolver dificultades en el presente y se asocia con envejeciendo exitoso

La reminiscencia instrumental concentra en la evaluación positiva y los intentos de proponer interpretaciones orientadas al crecimiento personal; acepta la responsabilidad y reconoce el papel propio en crear estrés y el deseo de hacer lo correcto, intenta distanciarse y retirarse de la situación, no acogerla con demasiada seriedad y ver los aspectos positivos.

**Integrativa** es un proceso en que el individuo intenta encarar los eventos negativos en el pasado, resolver conflictos, articular las discrepancias entre lo real y lo ideal, identificar patrones de continuidad entre el pasado y el presente, encontrar significado y valor a la vida que se ha vivido para lograr significado y conciliación con el pasado. Puede conllevar encarar sentimientos de culpa, fracaso o depresión.

La reminiscencia integrativa conlleva el proceso de acoger el pasado como significativo y valioso, recordar lecciones penosas que han contribuido a valores y significado, aceptar experiencias negativas e integrarlas con el presente y alcanzar sentido de coherencia entre el presente y el pasado.

Los productos principales de la reminiscencia integrativa son: aceptación propia y de otros, la paz y tranquilidad que brinda la resolución de conflictos y reconciliación, sentido añadido a la vida y al valor propio, así como la relación positiva entre el pasado y el presente

El distanciamiento de eventos y temas de vida puede permitir a los individuos a pensar en términos relativos sobre sus acciones y logros. Las comparaciones negativas y evaluaciones morales pueden revisarse al reconocer factores que afectaron las circunstancias.

Los nuevos puntos de vista provistos por el tiempo pueden conducir a nuevas creencias sobre el yo menos absolutistas como reflejo de apertura y explicaciones alternas.

Una revisión de vida integrativa provee al individuo la oportunidad de examinar evidencia que conduzca a discontinuar evaluaciones negativas asociadas a la depresión y contrarresta la tendencia de ignorar información positiva. Este tipo de reminiscencia provee la oportunidad de atribuir responsabilidad de forma más balanceada y realista que la auto incriminación y crítica. Brinda al individuo la ocasión de revisar las causas y consecuencias de eventos negativos que ha experimentado en el transcurso de la vida desde una perspectiva no enjuiciadora y moderada en que se ponderan atribuciones espontáneas así como alternas.

A los sujetos se les orienta a buscar recuentos más completos y detallados de su historia de vida y una interpretación más balanceada de eventos pasados. A medida que se revisan experiencias buenas y malas en el contexto de toda la vida, el impacto negativo de los difíciles y fracaso de actuar a nivel óptimo o comparación negativa con otros pueden dispersarse al reconocer acciones buenas y eventos felices.

**Escapista** comunica fantasías o soñar despierto acentuando los buenos tiempos pasados que permiten distraerse del presente. Se tiende a presumirse exageradamente de logros pasado acentuando los aspectos agradables intentando volver a los mejores tiempos. El alivio suele ser temporero.

**Obsesiva** es el recuerdo de situaciones particulares una y otra vez cuando la persona esta abrumada por culpa o desesperación e incapaz de aceptar el pasado. Refleja el acoso de la preocupación con eventos inquietantes matizados de amargura, remordimiento, resentimiento y decepción. Suele ser señal de asuntos inconclusos.

### **Razones de efectividad**

La revisión de vida se considera un método sugestivo pues a las persona de edad mayor por lo general les gusta recordar y esto constituye una actividad con sentido y significado. Se trata de una forma no estigmatizante y fácil de adoptar, un proceso natural de retornar al pasado con el potencial de contribuir a resolver conflictos y establecer nuevos balances. Un dialogo que se lleva a cabo como una conversación espontánea sobre temas que la persona domina y selecciona de acuerdo a su discreción. Es ocasión para rememorar eventos y experiencias amenas que activan la memoria remota, uno de los subsistemas cognitivos que se conserva funcionales por mas tiempo.

**Parte II**  
**El Método**

El método cualitativo provee participación al investigador cuya parte activa esta en la formulación de preguntas, mantener enfocada la secuencia, el acopio de información y en las etapas de análisis. El análisis del contenido es el proceso que enfoca en el lenguaje como se usa en comunicación oral y los textos. Se interesa en el contenido de eventos, experiencias temas de vida, conlleva la transcripción e interpretación de acuerdo a los esquemas analíticos propuestos y de la taxonomía de los recuerdos.

### **Propósitos de la Revisión de Vida**

#### **Didáctico**

- Estimular interés en el pasado
- Transmitir sabiduría
- Compartir información del pasado
- Reconsiderar prejuicios sobre la edad avanzada
- Motivar conversación

#### **Afectivos**

- Contribuir a expresar emociones
- Desarrollar amistad
- Depositar confianza
- Aliviar la tristeza
- Manejar pérdidas
- Aliviar el luto
- Mejorar el bienestar

#### **Autoestima**

- Mantener una imagen positiva de uno mismo
- Afirmar la confianza en si mismo
- Contribuir a una mejor relacion con el pasado
- Poner los logros en perspectiva

Contribuir a la aceptación de uno mismo  
Compartir logros

### **Resolutivos y Conciliatorios**

Resolver asuntos pendientes  
Mejorar destrezas para manejar problemas presentes  
Retomar actividades  
Perdonarse equivocaciones  
Abandonar ideas falsas  
Aceptar limitaciones

### **Existenciales**

Comprender mejor de que se trata la vida  
Entenderse mejor a si mismo  
Poner la vida en orden  
Aceptar la muerte  
Afirmar el control de uno mismo  
Mejorar el ajuste personal.

### **Tareas del Entrevistador**

La tarea principal del entrevistador es facilitar la participación de la persona y contribuir a su interés y curiosidad en el proceso de revisión de vida. El entrevistador es un oyente empático que mantiene en curso la secuencia de revisión de vida. Una persona que puede convertirse en confidente pues demuestra respeto, aceptación, afecto positivo, colaboración y compromiso con la tarea. Es el ente que maneja dominio del contenido, hilvana una secuencia comprensible y lógica atendiendo los asuntos que presenta el entrevistado.

El involucramiento inicial es esencial con tal de que constituya una experiencia positiva y que la persona se sienta valorada positivamente. La persona entrevistada no se debe sentir juzgado, devaluado o subestimado.

### **Responsabilidades del Entrevistador**

Familiarizarse con la filosofía y técnicas de revisión de vida y el protocolo para aplicarlo con destreza.

Reunirse con el entrevistado, solicitar su participación y ponerse de acuerdo en cuanto a un calendario y las horas de las citas. Facilitar el cumplimiento de acuerdos (horarios y días de citas a través de seguimiento y llamadas de confirmación).

Obtener consentimiento formal, permiso para grabar y entregar copia de las grabaciones a los entrevistados. Registrar en audio cintas las entrevistas.

Administrar las entrevistas de acuerdo a la secuencia temática del método. Iniciar entrevistas de revisión de vida con las instrucciones correspondientes a cada sesión. Mantenerse calmado y calmante; hacer la persona sentirse cómodo.

Resumir y facilitar la integración de eventos, hacer inventario del pasado y planes para el futuro. Transcribir las entrevistas. Hacer introspección del proceso en el análisis. Presentar informes escritos de las transcripciones y los análisis.

Evaluación final de efectividad de revisión de vida, reprogramación y separación. Prepara el informe final del estudio de caso que incluye la transcripción de las entrevistas con sus análisis correspondientes y una síntesis de los hallazgos.

### **Funciones del Entrevistador**

Escuchar atentamente, observar la comunicación no verbal como los gestos, postura, movimientos y cambios de voz. Facilitar la comunicación afectiva con sentido de empatía.

Proveer un ambiente de sostén que permita a los participantes recordar los sentimientos que suscitaron los eventos y conciliarse con ellos.

Ser paciente con pausas, silencios, sobre todo con la tristeza y lo que resulte amenazante o aburrido.

Clarificar el contenido y asegurar que se ha entendido; formular preguntas de cómo, dónde, cuándo y quién: cuando resulte necesario o conveniente.

Dar retroalimentación positiva, reflejar el contenido como forma de confirmar que se ha comprendido.

Enfatizar el recuerdo de episodios humorísticos o agradables.

Resumir las lecciones de sabiduría, introspección filosófica o valorativa.

Promover la elaboración de los eventos o incidentes que le han dado significado y sentido a la vida del individuo.

Acentuar sus mayores contribuciones a la vida.

Evocar forma de relacionarse que contribuyan al sentido de confianza, continuidad y autoestima.

Descubrir como resolvieron emociones que los afectaron como miedo, culpa y vergüenza. Preguntar cómo se sintió en ese momento.

Enfatizar como se sobrepusieron a situaciones difíciles.

Facilitar la reconciliación entre ambiciones y logros discrepantes.

Contribuir a definir metas viables.

Abstenerse de preguntar porqué.

Concederse el sentir y no sorprenderse que se active la afectuosidad: reír, llorar en estos momentos y responder de forma genuina y espontánea.

## **Emociones y Sentimientos**

Los sentimientos son una parte fundamental de nuestras vidas, una dimensión del ser que puede ser congruente o entrar en conflicto con nuestras ideas y nuestro razonamiento. Cuando se niegan o distorsionan se hace más difícil comprender las circunstancias o problemas en que estamos envueltos. A pesar de la importancia que adjudican las culturas latinas a la expresión afectiva es un tema delicado a cualquier edad.

Entre la población de edad mayor, la expresión de los afectos puede estar sujeta a la formalidad y el respeto como posibles formas de represión, conduciendo a que sentimientos permanezcan subyacentes, pues no ha encontrado el modo de aflorar y ser manejados consciente y positivamente. También puede darse el extremo opuesto que, por razones de trauma o patología, los sentimientos se encuentren a flor de piel o rodeen heridas emocionales que no han sanado. Se suscitan entonces como un torrente que niega o diluye el entendimiento y la razón, haciendo difícil la comunicación y las posibilidades del bienestar.

Las destrezas en el manejo de sentimientos son de primera importancia. No concederle la importancia que le corresponde en la dinámica interpersonal puede ser contraproducente en la comunicación. Esto puede suceder por la falta de destrezas o porque resultan personalmente amenazantes. Ante ello se pueden dar distintos tipos de reacción: negar su existencia o importancia, restarles validez, no responder o reaccionar o adoptar una posición valorativa donde se les trata como correctos o incorrectos.

Al trabajar con sentimientos es importante confirmar una serie de premisas:

- Los sentimientos no son buenos ni malos, todo el mundo tiene derecho a sentir.
- Los sentimientos tienen sentido para la persona que los está atravesando.
- Los sentimientos no son peligrosos en sí, son las acciones que se llevan a cabo.
- Negar los sentimientos no hace que desaparezcan.

Es imposible no sentir en una interacción y esconderlo no suele ser lo más útil, por ello debemos reconocer:

- ¿Qué sentimientos nos hace sentir incómodos cuando los experimentamos?
- ¿Qué sentimientos tratamos de negar?
- ¿Qué sentimientos nos hacen sentir incómodos al expresarlos?

- ¿Estoy consciente de lo que suscita mí: coraje, tristeza, ansiedad, incomodidad, sentido de inadecuación o vergüenza?
- ¿Detengo la expresión de mis sentimientos con frecuencia?

Atender a los sentimientos provee una parte del mensaje que se escucha, también hay que escuchar el contenido. El contenido se refiere al tema y se puede formular como un resumen breve del mensaje, el aspecto central aparte de los mensajes secundarios. Recoger y devolver el mensaje central es importante, pues hace que la persona que escuchamos se sienta comprendida y facilita focalizar en lo central.

## **Entrevistas**

**Entrevista I**  
**Visión Panorámica de la Vida**

## Introducción

### ENTREVISTADOR:

Buenas. El propósito general de esta entrevista es el de recordar circunstancias y experiencias ocurridas a través de su vida, dándole énfasis a los cambios, ajustes y lecciones que usted ha aprendido a través de las mismas. Debo señalarle desde el principio que ninguna de estas entrevistas pretenden causar malestar o dolor, aunque a veces algunos de los recuerdos podría evocar sentimientos que podrían no ser placenteros o incómodos. Esto quiere decir que la entrevista de hoy, así como las próximas que llevaremos a cabo durante las próximas semanas no son sesiones de terapias, sino recuerdos de vida que usted de habrá de compartir conmigo, según usted desee hacerlo.

Debo indicarle además, que usted tiene total y entera libertad de no contestar cualquiera de las próximas preguntas y terminar en cualquier momento que desee. Igualmente, y si esa fuese su preferencia, usted puede suspender esta entrevista en cualquier momento que usted lo crea deseable o necesario.

A los fines de hacer más fácil la redacción de los informes que debo preparar como parte del trabajo, solicito su autorización para grabar estas entrevistas. Tengo la obligación de destacar que toda la información recopilada en cada una de las entrevistas será estrictamente confidencial y que en ningún momento se utilizará dato alguno que pudiera revelar su identidad.

¿Tiene usted algún reparo en que se graben las entrevistas?

### ENTREVISTADOR:

Quiero indicarle también, que las entrevistas no tienen duración específica alguna, por lo cual tómese el tiempo que usted necesite para analizar y contestar cada una de las próximas preguntas. No tenemos prisa alguna para terminar este ejercicio.

¿Tiene usted alguna duda o necesita más explicaciones sobre las reglas básicas de las entrevistas?

### ENTREVISTADOR:

Para su conocimiento, en esta primera entrevista se intenta volver a los primeros recuerdos y a los cambios más importantes de su vida desde una perspectiva amplia.

¿Se siente usted en disposición de iniciar este recorrido por su impresión general de cómo ha sido su vida y los cambios más importantes ocurridos a través de esta?

1. ¿Cómo resumiría su vida, en términos generales?
2. ¿Cuales han sido los cambios más importantes en su vida?
3. ¿Estos cambios han sido de:

Salud  
Residencia  
Ocupación  
Muerte  
Retiro

Le voy a mencionar una serie de aspectos en que se han observado cambios con el envejecimiento y pedirle que me señale si ha podido usted apreciar aumento, disminución o si han permanecido más o menos igual:

	Más	Menos	Igual
<b>Normales</b>			
Fuerza			
Resistencia			
Masa muscular			
Vigor físico			
Coordinación			
Velocidad			

	Vista			
	Pelos en la nariz y las orejas,			
	Cabello de la cabeza			
	Memoria a corto plazo			
	Resistencia a enfermedades			
<b>Forma Apariencia Y Función</b>	Estatura.			
	Extremidades y el tronco.			
	Peso			
	Función renal (capacidad del riñón para vaciar los desechos).			
	La función pulmonar.			
<b>Fuerza</b>	La actividad física.			

	La capacidad en el ejercicio físico				
<b>Sensorio Motor</b>	Capacidad de detectar y referir cambios pequeños,				
	Tiempo de reacción a sonido.				
	Respuestas a los estímulos.				
	La agudeza visual.				
	Capacidad de oír.				
	Gusto para comidas dulces o ácidas, saladas o margas.				
<b>Cognición</b>	La memoria a corto plazo				
	Sentido común.				
	La capacidad de entender la palabra hablada.				
	Memoria visual.				
	Vocabulario				
<b>Personalidad</b>	Personalidad.				

	Manías.				
	Hipocondríacas.				
	Soñar con el pasado.				
	Entender situaciones emocionales.				
	Afectividad.				
	Autonomía				
<b>Sexualidad</b>	La actividad sexual y su frecuencia.				
	Los sueños sexuales.				

4. ¿Durante que periodo de su vida le han afectado más los cambios:

- Niñez
- Adolescencia
- Adultez
- Vejez

5. ¿Cuál ha sido el evento(s) mas divertido que recuerde en su vida?

6. ¿Cuál ha sido el cambio mas agradable?

7. ¿Cuál ha sido el cambio mas desagradable?

8. ¿Cómo lo manejo?
9. ¿Que cambio le ha dado mas sentido a su vida?
10. ¿Cuáles considera usted han sido sus contribuciones mas importantes a la vida?
11. ¿Cuál ha sido la lección más grande que le ha dado la vida?

## Sesión II

### Juventud

ENTREVISTADOR:

Buenas. Son las \_\_\_\_\_, hoy \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_. El propósito general de esta entrevista es de recordar circunstancias y experiencias ocurridas a través de su vida, pero dándole énfasis a los cambios, ajustes y lecciones que usted ha aprendido a través de las mismas en su juventud.

Debo señalarle desde el principio que ninguna de estas entrevistas pretende causar malestar o dolor, aunque a veces alguno de los recuerdos podría evocar sentimientos que podrían no ser placenteros o incómodos. Esto quiere decir, que la entrevista de hoy, así como las próximas reuniones que llevaremos a cabo durante las próximas semanas, no son sesiones de terapias, sino recuerdos de vida que usted habrá de compartir conmigo, según usted desee hacerlo.

Debo indicarle además, que usted tiene total y entera libertad de no contestar cualquiera de las próximas preguntas y terminar en cualquier momento que desee. Igualmente, y si esa fuese su preferencia, usted puede suspender esta entrevista en cualquier momento lo crea necesario.

A los fines de hacer más fácil la redacción de los informes que debo preparar como parte del trabajo, solicito su autorización para grabar esta entrevista y tengo la obligación de destacar que toda la información recopilada en cada una de las entrevistas, será estrictamente confidencial y que en ningún momento se utilizará dato alguno que pudiera revelar su identidad.

¿Tiene usted algún reparo en que se grabe esta entrevista?

ENTREVISTADOR:

Quiero indicarle también, que las entrevistas no tienen duración específica alguna, por lo cual, tómese el tiempo que usted necesite para analizar y contestar cada una de las próximas preguntas. No tenemos prisa alguna para terminar este ejercicio.

¿Tiene usted alguna duda o necesita más explicaciones sobre el procedimiento a seguir en estas entrevistas?

ENTREVISTADOR:

De forma similar a la oportunidad anterior, en esta segunda entrevista trataremos de volver a los primeros años de su vida. Es decir, exploraremos aquellas memorias que usted pueda tener desde el primer año hasta los 12 años de edad.

ENTREVISTADOR:

Las relaciones con sus familiares y aquellos otros eventos significativos que usted desee compartir conmigo en esta ocasión. En la medida que le sea posible enfoque sus pensamientos exclusivamente en este período de su vida, ya que en las próximas entrevistas habremos de dialogar sobre su adolescencia, adultez y demás aspectos de su vida actual y pasada.

¿Se siente usted en disposición de iniciar este recorrido por los recuerdos de su juventud temprana?

ENTREVISTADOR:

Antes de formularle la primera pregunta, desee motivarla a que durante la narración de sus experiencias trate de hacer énfasis en aquellos recuerdos gratos de su juventud.

¿Está de acuerdo con esta sugerencia?

ENTREVISTADOR:

Pues vamos a dar comienzo a la sesión 2, que trata la juventud del período de años de uno a doce.

1. ¿Que recuerda de cuando era muy joven?
2. ¿Cómo fue su vida de niño (a)? ¿Como fue su crecimiento?
3. ¿Cómo eran sus padres? ¿Cuales eran sus debilidades y fortalezas?
4. Si tiene o tuvo hermanos ¿cómo era cada cual?

5. ¿Que recuerda de su experiencia escolar?
6. ¿Hubo alguien cercano a usted cuando crecía?
7. ¿Tuvo alguna pérdida importante en su juventud?
8. ¿Que recuerda como aciertos o errores de juventud?
9. ¿Recuerda alguna enfermedad de la niñez que lo impresionara?
10. ¿Cuál es la experiencia mas agradable que recuerda de su juventud?
11. ¿Cuál es la experiencia mas desagradable que recuerda de su juventud?
12. ¿Cómo la manejo?
13. ¿Cuál es la experiencia mas graciosa que recuerda de su juventud?
14. ¿Cuál fue la lección mas importante de su juventud

## **Sesión III**

### **Adolescencia**

ENTREVISTADOR

Bueno, vamos a comenzar la tercera sesión que trata sobre adolescencia. El propósito general de esta entrevista es recordar circunstancias y experiencias ocurridas a través de su vida, creando énfasis a los cambios, ajustes y lesiones que usted ha aprendido a través la adolescencia.

Debo señalarle desde el principio que ninguna de estas entrevistas pretende causar malestar o dolor, aunque a veces alguno de los recuerdos podría evocar sentimientos que podrían no ser placenteros o incómodos. Esto quiere decir que la entrevista de hoy, así como las próximas reuniones que llevaremos a cabo durante semanas, no son sesiones de terapias, si no recuerdos de vida que usted habrá de compartir conmigo, según usted desee hacerlo.

Debo indicarle además, que usted tiene total libertad de no contestar cualquiera de las próximas preguntas o terminar en cualquier momento que desee. Igualmente, y si esa fuese su preferencia, usted puede suspender esta entrevista en cualquier momento que usted lo crea necesario.

A los fines de hacer más fácil la redacción de los informes que debo preparar como parte del trabajo, solicito su autorización para grabar esta entrevista. Tengo la obligación de destacar que toda la información recopilada en cada una de las entrevistas será estrictamente confidencial y que en ningún momento se utilizará dato alguno que pudiera revelar su identidad.

¿Tiene usted algún reparo para que se grabe esta entrevista?

ENTREVISTADOR:

Quiero indicarle también que las entrevistas no tienen duración específica alguna, por lo cual, tómese el tiempo que usted necesite para analizar y contestar cada una de las próximas preguntas. No tenemos prisa alguna para terminar este ejercicio.

¿Tiene usted alguna duda o necesita más explicación sobre el procedimiento a seguir en esta entrevista?

¿Tiene usted algún reparo para que se grabe esta entrevista?

**ENTREVISTADOR:**

De forma similar a las dos oportunidades anteriores, en esta tercera entrevista trataremos de explorar aquellas memorias que usted tiene de sus años de adolescencia, o sea de los 13 a los 19 años de edad. Por tanto, le sugiero que haga un esfuerzo especial por enfocar sus pensamientos en ese período de su vida, ya que en las próximas entrevistas habremos de dialogar sobre sus años de adultez y demás, aspectos de su vida actual y pasada.

¿Se siente usted en disposición de iniciar este recorrido por los recuerdos de su adolescencia?

**ENTREVISTADOR:**

Muy bien. Pues vamos a iniciar la tercera sesión que trata sobre adolescencia del período de 13 a 19 años, es decir, de los años 19 \_\_\_\_\_ aproximadamente hasta los años 19 \_\_\_\_\_. Son las \_\_\_\_\_ de hoy \_\_\_\_\_.

**Entrevista 3**

1. ¿Que recuerda usted de su adolescencia? ¿Cuál es el primer recuerdo que tiene de esa época de su vida (13 a 19 años)?
2. ¿Que otras cosas sobresalen en su memoria de la adolescencia?
3. ¿Como le impactó la pubertad?
- 4¿Quiénes eran las personas importantes para usted durante ese periodo? Cuénteme de ellos.
- 5¿Que recuerda de su experiencia escolar? ¿Que significado conserva de la escuela? ¿Que significado tiene para usted la educación?

6. ¿Asistió a la iglesia?
7. ¿Participó en grupos de jóvenes?
8. ¿Sé enfrentó alguna dificultad que quede en su memoria?
9. ¿Cuál es la experiencia mas agradable que recuerda de su adolescencia?
10. ¿Cuál es la experiencia mas desagradable que recuerda de su adolescencia?
11. ¿Cómo la manejo?
12. ¿Cuál es la experiencia mas graciosa que recuerda de su adolescencia?
13. ¿Cuál fue la lección mas importante de su adolescencia?

## **Sesión IV**

### **Familia y Hogar**

ENTREVISTADOR:

Vamos a iniciar la cuarta sesión que trata sobre familia y hogar. Como le he estado indicando en las oportunidades anteriores, el asunto general de estas entrevistas es el de recordar circunstancias y experiencias ocurridas a través de su vida, pero dándole especial énfasis a los cambios, ajustes y lecciones que usted ha aprendido a través de las mismas.

Debo repetirle que ninguna de estas entrevistas pretende causar malestar o dolor, aunque es posible que alguno de estos recuerdos pueda evocar sentimientos que podrían no ser placenteros o incómodos. Esto quiere decir, que la entrevista de hoy, así como las próximas reuniones que llevaremos a cabo durante las próximas semanas no son sesiones de terapias, como le he indicado anteriormente, sino recuerdos de vida que usted habrá de compartir conmigo según usted desee hacerlo.

Debo indicarle además, que usted tiene total y entera libertad de no contestar cualquiera de las próximas preguntas o terminar en cualquier momento que desee. Igualmente, y si esa fuese su preferencia, usted podrá suspender la entrevista de hoy en cualquier momento que usted lo estime necesario.

A los fines de hacer más fácil la redacción de los informes que debo preparar como parte del trabajo, solicito su autorización para grabar esta entrevista. Tengo la obligación de destacar que toda la información recopilada en cada una de las entrevistas será estrictamente confidencial y que en ningún momento se utilizará dato alguno que pudiera revelar su identidad.

¿Tiene usted alguna objeción a que se grabe esta entrevista?

ENTREVISTADOR:

Quiero indicarle además, que las entrevistas no tienen duración específica alguna, por lo cual tómese el tiempo que usted necesite para analizar y contestar cada una de las próximas preguntas. No tenemos prisa alguna en terminar este ejercicio.

¿Hasta este momento tiene usted alguna duda o necesita más explicaciones sobre el procedimiento a seguir en esta entrevista?

De forma parecida a las oportunidades anteriores, en la cuarta entrevista del día de hoy, habremos de compartir recuerdos acerca de como era el ambiente general en su hogar y la naturaleza de las relaciones entre los miembros de su familia y demás allegados. Trate de comparar diferencias de sentimientos y conductas entre los integrantes de su núcleo familiar y de ser posible describa, cuáles eran o son las características más sobresaliente de cada uno de sus familiares. ¿Se siente usted en disposición de recordar como han sido las relaciones entre los integrantes de su familia?

ENTREVISTADOR:

Pues vamos a dar comienzo a esta cuarta entrevista que trata sobre familia y hogar a la 1:26 de la tarde, del de del 200...

#### **Entrevista 4**

1. ¿Se llevaban bien sus padres?
2. ¿Vivía en su casa alguna otra persona?
3. ¿Cómo era la atmósfera en su hogar?
4. ¿Se le castigaba en su hogar? ¿Por qué?
5. ¿Cómo conseguía cosas de sus padres?
6. ¿Que tipo de personas le gustaba mas a sus padres? ¿Menos?
7. ¿A quien era más cercana en su hogar?
8. ¿A quien se parece usted más en su familia? ¿En que forma?
- 9- ¿Qué creencias y valores (religiosos o filosóficos) le inculcaron sus padres?

10. ¿Cuál es la experiencia mas agradable que recuerda de su familia?
11. ¿Cuál es la experiencia mas desagradable que recuerda con su familia?
12. ¿Cómo la manejó?
13. ¿Cuál es la experiencia mas graciosa que recuerda con su familia?
14. ¿Cuál fue la lección mas importante que aprendió de su familia?

## **Sesión V**

### **Adulthood**

**ENTREVISTADOR:**

Vamos a iniciar la cuarta sesión que trata sobre familia y hogar. Como le he estado indicando en las oportunidades anteriores, el asunto general de estas entrevistas es el de recordar circunstancias y experiencias ocurridas a través de su vida, pero dándole especial énfasis a los cambios, ajustes y lecciones que usted ha aprendido a través de las mismas.

Debo repetirle que ninguna de estas entrevistas pretende causar malestar o dolor, aunque es posible que alguno de estos recuerdos pueda evocar sentimientos que podrían no ser placenteros o incómodos. Esto quiere decir, que la entrevista de hoy, así como la próximas reuniones que llevaremos a cabo durante la próximas semanas no son sesiones de terapias, como le he indicado anteriormente, sino recuerdos de vida que usted habrá de compartir conmigo según usted desee hacerlo.

Debo indicarle además, que usted tiene total y entera libertad de no contestar cualquiera de las próximas preguntas o terminar en cualquier momento que desee. Igualmente, y si esa fuese su preferencia, usted podrá suspender la entrevista de hoy en cualquier momento que usted lo estime necesario.

A los fines de hacer más fácil la redacción de los informes que debo preparar como parte del trabajo, solicito su autorización para grabar esta entrevista. Tengo la obligación de destacar que toda la información recopilada en cada una de las entrevistas será estrictamente confidencial y que en ningún momento se utilizará dato alguno que pudiera revelar su identidad.

¿Tiene usted alguna objeción a que se grabe esta entrevista?

**ENTREVISTADOR:**

Quiero indicarle además, que las entrevistas no tienen duración específica alguna, por lo cual tómese el tiempo que usted necesite para analizar y contestar cada una de las próximas preguntas. No tenemos prisa alguna en terminar este ejercicio.

¿Hasta este momento tiene usted alguna duda o necesita más

explicaciones sobre el procedimiento a seguir en esta entrevista?

De forma parecida a las oportunidades anteriores, en la quinta entrevista del día de hoy, habremos de compartir recuerdos acerca de como era el ambiente general en su hogar y la naturaleza de las relaciones entre los miembros de su familia y demás allegados. Trate de comparar diferencias de sentimientos y conductas entre los integrantes de su núcleo familiar y de ser posible describa, cuáles eran o son las características más sobresaliente de cada uno de sus familiares. ¿Se siente usted en disposición de recordar como han sido las relaciones entre los integrantes de su familia?

ENTREVISTADOR:

Pues vamos a dar comienzo a esta cuarta entrevista que trata sobre familia y hogar a las \_\_\_\_ hoy \_\_\_\_.

Entrevista 5

1. ¿Cómo fue para usted la vida cuando tenía entre 20 y 30 años?
2. ¿Cuales son sus experiencias más importantes en su vida como adulto? (después de los 20 años)
3. ¿Que tipo de persona era usted? ¿Que le gustaba y que le disgustaba?
4. ¿Que tal era su trabajo? ¿Le gustaba o disgustaba?
5. ¿Cómo rendían los ingresos para cubrir los costos de vida?
6. ¿Se le apreciaba en su trabajo?
7. ¿Se casó usted? ¿Que tipo de persona era su esposo (a)?
8. ¿El matrimonio con el tiempo, se pone mejor o peor? ¿Como?
9. ¿Cuantos hijos tuvo, como fue su crianza y cual es la relación con estos?

10. ¿Diría usted que su matrimonio fue feliz o infeliz? ¿Cómo?
11. ¿Logró hacer ajustes positivos a la sexualidad? ¿Cómo?
12. ¿Cómo mediaron el amor y el odio en su etapa de adulto?
13. ¿Cuál es la experiencia más agradable que recuerda de su adultez?
14. ¿Cuál es la experiencia más desagradable que recuerda de su adultez?
15. ¿Cómo la manejo?
16. ¿Cuál es la experiencia más graciosa que recuerda de su adultez?
17. ¿Cuál fue la lección mas importante de su adultez?

## **Sesión VI**

### **Estado de Animo**

ENTREVISTADOR:

Buenas. A diferencias de las sesiones anteriores, ésta entrevista no está relacionada con recuerdos, circunstancias o experiencias ocurridas a través de su vida, sino con su estado de ánimo al momento presente.

Debo volver a repetirle que ninguna de estas entrevistas pretende causar malestar o dolor, aunque es posible que alguna de estas narraciones pueda evocar sentimientos que podrían no ser placenteros, incluso hasta incómodos. Sin embargo, y como le he estado indicando a través de estas reuniones, la entrevista de hoy así como las próximas reuniones que llevaremos a cabo durante las próximas semanas, no son sesiones de terapias, sino narraciones de circunstancias de vida que usted habrá de compartir conmigo y según usted desee hacerlo.

Debo señalarle también que usted tiene total y entera libertad de no contestar cualesquiera de las próximas preguntas y terminar en cualquier momento que desee.

Igualmente, y si esa fuese su preferencia, usted podrá suspender la entrevista de hoy en cualquier momento que usted lo estime necesario.

A los fines de hacer más fácil la redacción de los informes que debo preparar como parte del trabajo, solicito su autorización para grabar esta entrevista. Tengo la obligación de destacar que toda la información recopilada en cada una de las entrevistas será estrictamente confidencial y que en ningún momento se utilizará dato alguno que pudiera revelar su identidad.

¿Tiene usted alguna objeción a que se grabe esta entrevista?

ENTREVISTADOR:

Quiero indicarle también que las entrevistas no tienen duración específica alguna, por lo cual, tómese el tiempo que usted necesite para analizar y contestar cada una de las próximas preguntas. No tenemos prisa alguna en terminar este ejercicio. ¿Tiene usted alguna duda o necesita más explicaciones sobre el procedimiento a seguir en esta entrevista?

De forma parecida a las oportunidades anteriores, en esta entrevista habremos de compartir cuál es su estado de ánimo al presente desde varias perspectivas.

¿Se siente usted en disposición de narrar cómo se encuentra usted en estos momentos?

Vamos a dar inicio a la sexta sesión relacionada con estado de ánimo en la actualidad y son las \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_. La primera pregunta sobre su estado de ánimo al momento se divide en varias partes, pero es la misma pregunta.

### **Entrevista 6**

1. ¿Como se encuentran su
  - a. Vitalidad
  - b. Nivel de actividad
  - c. Alimentación
  - d. Sueño
  - e. Descanso
2. ¿Se preocupa mucho por...
3. ¿Se aburre con frecuencia?
4. ¿La gente lo ignora por ser viejo (a)?
5. ¿Cuál es la experiencia mas agradable que recuerda de su vejez?

6. ¿Cuál es la experiencia más desagradable que recuerda de su vejez?

7. ¿Cómo la manejó?

8. ¿Cuál es la experiencia más graciosa que recuerda de su vejez?

9. ¿Cuál ha sido su momento de más orgullo?

10. ¿Cuál fue la lección más importante de su vejez?

## **Sesión VII**

### **Imagen Propia**

**ENTREVISTADOR:**

Buenas. Con esta entrevista nos aproximamos al cierre del proceso que hemos estado compartiendo durante las pasadas reuniones De forma similar a la sesión anterior esta entrevista no esta relacionada con recuerdos circunstancias o experiencias ocurridas a través de su vida, sino con su imagen propia en estos momentos.

Debo insistir y reiterarle que ninguna de estas entrevistas pretende causar malestar o dolor. Aunque es posible que alguna de estas narraciones puede evocar sentimientos que podría no ser placenteros, incluso hasta incómodos. Sin embargo, y como le estaba indicando a través de estas reuniones, la entrevista de hoy, así como las próximas reuniones que llevaremos a cabo no son sesiones de terapias, sino narraciones de vida que usted habrá de compartir conmigo según y como usted desee hacerlo.

Debo señalarle también que usted tiene total y entera libertad de no contestar cualquiera de las próximas preguntas y terminar en cualquier momento que desee. Igualmente y si esa fuese su preferencia, usted podrá suspender la entrevista de hoy en cualquier momento que usted lo estime necesario.

A los fines de hacer más fácil la redacción de los informes que debo preparar como parte del trabajo, solicito su autorización para grabar estas entrevistas. Tengo la obligación de destacar que toda la información recopilada en cada una de las entrevistas será estrictamente confidencial y que en ningún momento se utilizará dato alguno que pudiera revelar su identidad.

¿Tiene usted alguna objeción a que se grabe esta entrevista?

**ENTREVISTADOR:**

Quiero indicarle también que las entrevistas no tienen duración específica alguna, por lo cual, tómese el tiempo que usted necesite para analizar y contestar cada una de las próximas preguntas. No tenemos prisa alguna en terminar este ejercicio.

¿Tiene usted alguna duda o necesita más explicaciones sobre el procedimiento a seguir en esta entrevista?

**ENTREVISTADOR:**

De forma parecida a las oportunidades anteriores en esta entrevista habremos de compartir como es que usted se ve asimismo desde una perspectiva amplia de vida. Repito, de forma parecida a las oportunidades anteriores, en esta entrevista habremos de compartir como es que usted se ve asimismo desde una perspectiva amplia de vida.

¿Se siente usted en disposición de informar cuál es su auto imagen?

Muy bien. Pues vamos a dar inicio a la séptima sesión que trata con la imagen propia actualmente, a través del tiempo, y son las \_\_\_\_\_ del \_\_\_\_\_

**Entrevista 7**

1. ¿Cómo se ve a sí mismo?
2. ¿Padece de alguna limitación?
3. ¿Ha ganado paciencia con el tiempo? Explique
4. ¿Cómo reacciona a personas que piensan distinto a usted?
5. ¿Cómo evalúa el control de su vida?
6. ¿Que piensa de la responsabilidad?
7. ¿Cuales son sus intereses?
8. ¿Siente simpatía por los demás?
9. ¿Cómo se siente sobre el lugar que tiene en la vida?
10. ¿Tiene su vida propósito?

11. ¿Qué significado tiene la vida para usted?
12. ¿Qué significado juega en su vida la belleza de las artes, la música o la literatura?

## **Sesión VIII**

### **Conclusión y Cierre**

**ENTREVISTADOR:**

Buenas. Con esta entrevista concluye el proceso de recuerdos, experiencias y anécdotas que hemos estado compartiendo durante las pasadas reuniones, considerando la vida desde una perspectiva integral.

Al igual que en el pasado debo insistir en reiterarle que ninguna de estas entrevistas pretende causar malestar o dolor, aunque es posible que alguna de estas narraciones puedan evocar sentimientos que podrían no ser placenteros e incluso hasta incómodos.

Sin embargo, y como le he estado indicando a través de todas estas reuniones, estas entrevistas no son sesiones de terapias, sino narraciones de vida que usted habrá de compartir conmigo según y como usted desee hacerlo.

Debo señalarle también que usted tiene total y entera libertad de no contestar cualesquiera de las próximas preguntas y terminar en cualquier momento que desee. Igualmente y si esa fuese su preferencia, usted podrá suspender la entrevista de hoy en cualquier momento que usted lo estime necesario.

A los fines de hacer más fácil la redacción de los informes que debo preparar como parte del trabajo, solicito su autorización para grabar esta entrevista. Tengo la obligación de destacar que toda la información recopilada en esta entrevista será estrictamente confidencial y que en ningún momento se utilizará dato alguno que pudiera revelar su identidad.

¿Tiene usted alguna objeción a que se grabe esta entrevista?

**ENTREVISTADOR:**

Quiero indicarle también que las entrevistas no tienen duración específica alguna, por lo cual, tómese el tiempo que usted necesite para analizar y contestar cada una de las próximas preguntas. No tenemos prisa alguna en terminar este ejercicio.

¿Tiene usted alguna duda o necesita más explicaciones sobre los procedimientos a seguir en esta entrevista?

¿Se siente usted en disposición de integrar su pasado, presente y futuro a modo de un resumen de vida?

Pues vamos a dar inicio a la octava sesión que es la conclusión del proceso de reminiscencias desde una perspectiva integral del historial de vida y evaluación del proceso de las entrevistas. Y comenzamos la entrevista de hoy a las \_\_\_\_ del \_\_\_\_\_.

### **Entrevista 8**

1. En términos generales, ¿qué tipo de vida ha tenido?
2. ¿Que es lo mejor y lo peor de la vejez?
3. ¿Si estuviese bajo su control, llevaría la misma vida?
4. ¿Que cambiaría?
5. Ha logrado conciliar sus aspiraciones y sus logros?
6. ¿Cuales han sido sus mayores satisfacciones y porque?
7. ¿Cuales han sido sus mayores decepciones?
8. ¿Cuál ha sido la prueba más difícil?
9. ¿De que momento o situación se siente más orgulloso?
10. ¿Qué importancia tiene el humor para usted?
11. ¿Cuales son las cosas más importantes para usted ahora?
12. ¿Cuales son sus esperanzas para el futuro?
13. ¿Ha disfrutado de participar en estas entrevistas?

## **Guías de Codificación**

Las preguntas presentan nuevos temas.

Las respuestas se dividen en párrafos que son las unidades de análisis. Cada párrafo debe tener una oración completa y una idea contenida.

El párrafo típico comienza con una oración temática, que se elabora en una o más y usualmente termina con el resumen del punto principal.

Cada unidad se evalúa para determinar vigencia de los parámetros de análisis.

El método provee oportunidad de evaluar los aumentos y disminuciones de los tipos de recuerdo a través del proceso.

La clasificación de cada unidad se debe hacer en el contexto de la transcripción total. Y considerar el contexto global de la reminiscencia.

## **Niveles de Análisis**

El análisis es una estrategia para mejorar el entendimiento y comunicación sobre constructos con la intención de generar una imagen clara del fenómeno. Codificación es la forma de desarrollar y refinar la interpretación de los datos. Primero se aborda el uso de los conceptos seleccionados, luego se aplican para destacar su presencia y las desviaciones del protocolo. El análisis debe ser riguroso y preciso, pero su producto es tentativo y abierto.

El Primer Nivel de Análisis evalúa los antecedentes exógenos; las variables demográficas (edad, educación, ingreso, estado ocupacional y marital), así como las primeras impresiones en torno a la predisposición del carácter (percepción de auto eficacia o predisposición de yo puedo y la orientación positiva en la vida vista en la jovialidad y sentido del humor) que manifiesta el individuo.

El Segundo Nivel de Análisis aborda los eventos y temas que se incluyen en las respuestas. Los eventos son la unidad básica de la autobiografía; se define como episodios memorables por ser agradables o porque irrumpieron o amenazaron con crear disturbios en las actividades usuales que requirieron ajustes de la persona. Los ejemplos más frecuentes de eventos se relacionan con: conocer una persona especial, una relación, discusiones con padres y amistad. A cada evento se le otorga un punto por unidad de incidencia.

Temas de Vida se definen como pensamientos mencionados repetidamente, deseos, miedos o esperanzas. Ejemplos de temas frecuentes son: familia, educación, hogar o residencia, vidas diarias, salud, trabajo, dinero, apariencia, relaciones, religión, oportunidades perdidas, adoptar compromisos, experiencias de vejez y fin de la vida.

El Tercer Nivel de Análisis determina la presencia de seis tipos de reminiscencia: integrativa, instrumental, transmisiva, narrativo, escapista u obsesivo. A cada sujeto se le otorga puntuación para cada uno de los 13 temas y los 6 tipos de reminiscencia.

### Nivel de Análisis I

<b>Variables Demográficas</b>	
Edad	
Educación	
Ingreso	
Estado Marital	
Estado	
Ocupacional	

<b>Personalidad</b>	
Auto eficiencia (Yo puedo)	Ejemplos de Expresiones
Orientación a la Vida ( Jovialidad y Humor)	Ejemplos de Expresiones

¿Cómo contribuyen las variables sociodemográficas a la manera de ser del entrevistado?

¿Cómo contribuyen las variables sociodemográficas a la manera de recordar y revisar la vida del entrevistado?

¿Cómo contribuye la personalidad a la manera de ser del entrevistado?

¿Cómo contribuye la personalidad a la manera de recordar del entrevistado?

**Nivel de Análisis 2**  
**Parte 1 Eventos de Vida**

<b>Eventos</b>	<b>Evaluación positiva</b>	<b>Satisfacción con experiencia</b>	<b>Victimización o atribución a causas externas</b>	<b>Atribución de importancia a otros</b>	<b>Reflexión evaluativa</b>	<b>Elaboración de detalles</b>	<b>Relacionar el evento al presente</b>
Visión Panorámica y Cambios							
Juventud							
Adolescencia							
Adulthood							
Vejez							
Imagen Propia							

¿Cuales son los eventos que se señalan por etapa de desarrollo?

¿Que tipo de atribuciones se hace a estos eventos?

¿Las atribuciones son constantes por etapa o varían?

¿Que sugiere el conjunto de eventos al analizarlos globalmente?

**Nivel de Análisis 2**  
**Parte 2 Temas de Vida**

<b>Temas de Vida</b>	<b>Evaluación positiva</b>	<b>Satisfacción con experiencia</b>	<b>Victimización o atribución a causas externas</b>	<b>Atribución de importancia a otros</b>	<b>Reflexión evaluativa</b>	<b>Elaboración de detalles</b>	<b>Relacionar el evento al presente</b>
Visión Panorámica y Cambios							
Juventud							
Adolescencia							
Adultez							
Vejez							
Imagen Propia							

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

¿Cuales son los eventos que se señalan por etapa de desarrollo?

¿Que tipo de atribuciones se hace a estos eventos?

¿Las atribuciones son constantes por etapa o varían?

¿Que sugiere el conjunto de eventos al analizarlos globalmente?

### Tipos de Revisión

Temas	Integrativa	Instrumental	Transmisiva	Narrativa	Escapista	Obsesiva
Visión Panorámica y Cambios						
Juventud						
Adolescencia						
Adultez						
Vejez						
Imagen Propia						

¿Que tipo de revisión se lleva a cabo por etapa de desarrollo?

¿Se mantiene consistente o varían por etapa de desarrollo?

¿Que estilo de revisión de vida se desprende al evaluar los tipos de revisión en conjunto?

## Escala para Medir el Logro de Propósitos de la Revisión de Vida

### Instrucciones

Una vez concluido el proceso de revisión de vida, preguntar a los entrevistados las premisas correspondientes a los propósitos y solicitar respuestas en función de las alternativas propuestas.

Le voy a mencionar una serie de propósitos que pueden cumplir en el proceso de revisión de vida. Por favor conteste si a su juicio el propósito de cumplió: mucho, regular, poco, nada o si no aplica pues no se llevo a cabo.

Propósito	Mucho	Regular	Poco	Nada	No Aplica
<b>Didáctico</b>					
Estimular interés en el pasado					
Transmitir sabiduría					
Compartir información del pasado					
Reconsiderar prejuicios sobre la edad avanzada					
Motivar conversación					

<b>Afectivos</b>								
Contribuir a expresar emociones								
Desarrollar amistad								
Depositar confianza								
Aliviar la tristeza								
Manejar pérdidas								
Aliviar el luto								
Mejorar el bienestar								
<b>Autoestima</b>								
Mantener una imagen positiva de uno mismo								
Afirmar la confianza en si mismo								
Contribuir a una mejor relacion con el pasado								
Poner los logros en								

perspectiva								
Contribuir a la aceptación de uno mismo								
Compartir logros								
<b>Resolutivos y Conciliatorios</b>								
Resolver asuntos pendientes								
Mejorar destrezas para manejar problemas presentes								
Retomar actividades								
Perdonarse equivocaciones								
Abandonar ideas falsas								
Aceptar limitaciones								
<b>Existenciales</b>								
Comprender mejor de que se trata la vida								

Entenderse mejor a si mismo							
Poner la vida en orden							
Aceptar la muerte							
Afirmar el control de uno mismo							
Mejorar el ajuste personal							

## Hallazgos

### **Revisión de Vida como Método Didáctico y Afirmativo del Bienestar de Personas de Edad Avanzada**

José M. Umpierre  
Agnelli Sybel

#### **Aspectos Psicológicos del Envejecimiento (GERO 6503)**

La revisión de vida en el contexto del curso de Aspectos Psicológicos del Envejecimiento se propone con un recurso didáctico de diálogo entre los estudiantes y un envejecido de 75 años o más con los rasgos sobresalientes de ser extrovertidos, gregarios y de buen sentido del humor, que se han reconocido como señales de envejecimiento exitoso. Cumple con el doble propósito de contribuir a las destrezas de comunicación de los estudiantes con la población de edad avanzada, de conocer su trayectoria de vida y con ello parte de su configuración psicológica, desentrañar las calves del envejecimiento exitoso y contribuir a reforzar en los entrevistados el sentido de éxito y bienestar que han logrado.

#### **Hallazgos**

A la luz de los hallazgos, podemos afirmar que la revisión de vida en la muestra entrevistada contribuyó a:

- I. Acentuar la autoestima con promedio de sus reactivos de 3.7/4 (afirmar confianza en si mismo 3.78, mantener una auto imagen positiva 3.76, aceptación propia 3.72, poner logros en perspectiva 3.68, compartirlos 3.64 y mejorar la relacion con el pasado 3.64).
- II. Objetivos Didácticos con promedio de 3.46 (estimular interés en el pasado 3.64, transmitir sabiduría 3.60, motivar conversación 3.56, compartir información del pasado 3.52, reconsiderar prejuicios de edad avanzada 2.96).
- III. Objetivos Afectivos con promedio de 3.34/7 ( expresar emociones 3.76, depositar confianza 3.72, mejorar el bienestar 3.61, desarrollar amistad 3.36, aliviar tristeza 3.14, manejar pérdidas 3.08, aliviar el luto 2.71).

IV. Objetivos Existenciales con promedio de 3.31/4 (afirmar control de uno mismo 3.64, entenderse mejor 3.56, comprender mejor de que se trata la vida 3.32, mejorar el ajuste personal 3.32, poner la vida en orden 3.12, aceptar la muerte 2.92).

V. Objetivos resolutivos y Conciliatorios con promedio de 2.61 (perdonarse equivocaciones 2.88, aceptar limitaciones 2.83, mejorar destrezas para manejar problemas presentes 2.80, retomar actividades 2.75, abandonar ideas falsas 2.28, resolver asuntos pendientes 2.12).

Los propósitos específicos que más se cumplieron fueron:

Afirmar confianza en si mismos	3.78
Mantener auto imagen positiva	3.76
Expresar emociones	3.76
Depositara confianza	3.72
Aceptación propia	3.72
Afirmar control de si	3.64
Estimular interés en el pasado	3.64
Mejorar relacion con el pasado	3.64
Mejorar el bienestar	3.61
Transmitir sabiduría	3.60

### **Conclusión**

A la luz de los hallazgos, limitados a los factores inherentes del método cualitativo y la pequeña muestra así como la naturaleza de esta, podemos afirmar que

Los procesos cognitivos de búsqueda de memorias, reconstrucción de recuerdos, retomar temas y creencias que conlleva la revisión de vida, contribuyen en la búsqueda de significado de como se han develado sus vidas y las experiencias relacionadas.

La evaluación, análisis y reorganización de experiencias pasadas, tiene un potencial terapéutico (afirmación de autoestima, acentuación de afectos positivos, reconsideración de propósitos existenciales, resolución de conflictos y conciliación con cuitas

pendientes) más que el recuerdo casual de experiencias que puede contribuir a acentuar el bienestar de las personas que lo llevan a cabo.

Opera como un recurso didáctico útil como forma de aprendizaje para los estudiantes

### **Perfil del Envejecido Exitoso**

La revisión de vida con envejecidos exitosos constituye un proceso que cumple con distintos propósitos. Además de su función de recordar, abordar las experiencias de forma deliberada que permite desentrañar los secretos del éxito de envejecer con salud y bienestar.

A los efectos de conocer esos secretos se entrevistaron 29 personas mayores de setenta y cinco años, escogidos por disponibilidad y por cumplir con los criterios de selección de ser extrovertidos, gregarios y de buen sentido del humor. Los hallazgos sirven para relacionar esos rasgos con los aspectos que salieron a relucir en las entrevistas que componen el protocolo de revisión de vida. Si bien es cierto que somos distintos, también es cierto que compartimos rasgos que, dada la naturaleza de la población entrevistada, resultan ilustrativos. Por ejemplo, todas las personas entrevistadas coincidieron en que:

- la responsabilidad es una virtud cardinal
- habían adquirido paciencia con la edad
- mantienen simpatía por los demás
- reconocen un sentido de lugar y de propósito en una vida que es y ha sido buena.
- mantienen un interés dominante en la familia
- y que ninguno está aburrido.

Rasgos que se asocian valores manifiestos como la conciencia del deber, el respeto a los demás y a uno mismo, cumplir con las obligaciones, honestidad, tener las cosas en orden y ayudar a los hijos.

La mayoría de los entrevistados reportan el juego entre sus primeros recuerdos, guardan memorias gratas de un hogar amoroso y protectoro. A los padres, además de roles distintos en función de género (el padre frecuentemente como una figura más dominante e

impetuosa, la madre como mas pasiva y sumisa), se le adjudican las virtudes de haber sido atentos, cariñosos y comprensivos, de inculcar vergüenza y decencia, responsabilidad y sentido de autonomía.

Con más frecuencia que menos, la disciplina en el hogar era estricta y reforzada con el castigo corporal; en algunos casos con reprimendas, restricciones o consejos. Una disciplina que se asocia con no cumplir reglas del hogar referentes a: la vagancia, las peleas, romper algo, interrumpir los adultos o pasar sin pedir permiso. Los castigos, además de los corporales, se daban en forma de: trabajo, restricción a salidas, ya fuese por desafiar el horario o no cumplir con las tareas del hogar o la escuela.

Fueron frecuentes los recuerdos de tiempos difíciles y trabajo duro, de lucha por la subsistencia dictada por la escasez y la penuria. Razón por la que muchos de los entrevistados tuvieron que dejar la escuela prematuramente; una huella que queda fija en la memoria como limitación.

Los cambios más difíciles que les toco vivir a la mayoría de los entrevistados fueron las pérdidas de seres queridos (padres, cónyuges e hijos) y las enfermedades que han tenido que confrontar, propias o de allegados. Entre las enfermedades de la época figuran: la malaria, el paludismo, la fiebre tifoidea, la tuberculosis, la fatiga y la pulmonía.

Los recursos de ajuste ante los cambios incluyen: la paciencia y la disposición a aceptar, la fe en Dios, el cultivar las tranquilidad y la calma, la confianza ante nuevos retos, adjudicar valor a la autonomía, la madurez, la reflexión, el apoyo de los allegados y recursos económicos.

El análisis de la etapa de la niñez revela que para la mayoría fue de vida sana en familias grandes, riñas entre hermanos, de padres atentos y afectuosos que indujeron el valor al trabajo y el sentido de disciplina.

La adolescencia se recuerda con más conciencia de la escasez, de un ambiente pobre pero bueno. Muchos se vieron obligados a dejar la escuela y asumir responsabilidades ocupacionales desde temprano, las mujeres en la costura, la mayoría de los hombres en la agricultura o en servicio público. Época de la que se recuerdan la diversión, los amigos y los romances que con frecuencia condujeron al matrimonio.

Las preguntas dirigidas a recoger los recuerdos sobre la familia y el hogar reiteran la valoración positiva de los padres, el sentido de respeto que inspiraban y las responsabilidades compartidas de la crianza. En repetidas ocasiones se recuerda la discreción y sentido de privacidad entre los adultos de no discutir, ni llevarse la contraria frente a los más jóvenes. La atmósfera que se adjudica al hogar es de

tranquilidad y cordialidad. Los medios para conseguir objetivos eran: llevar a cabo los oficios asignados, ganárselo cumpliendo, portarse bien, ser afectuoso. Los valores que se le inculcaron fueron los de honestidad, rectitud y respeto.

La vida adulta fue de familia y trabajo, de necesidades, de lucha por la subsistencia. La etapa para consolidar la pareja mediante el matrimonio, la expansión de familia y para la crianza. El trabajo fue motivo de honra, a pesar de la falta de opciones, el alto nivel de exigencia y la poca paga. Ocupaciones que fueron reto, en la medida que brindaba la oportunidad de aprender.

La mitad de las personas entrevistadas consideran que tuvieron suerte en matrimonio, la mitad expresa lo contrario. Las virtudes del cónyuge que mencionan los más afortunados incluyen: comprensivo, pacífico, correcto, trabajador de buen carácter, considerado, aliado en el hogar, claro de pensamiento, responsable, fiel, honrado, organizado, buen proveedor, moral y respetuoso. Las fallas de carácter que se asocian con los matrimonios menos afortunados incluyen: malcriado, dominante autoritario, fuerte de carácter, cascarrabias, explosivo, bebedor, y sinvergüenza. Una cantidad notable de la muestra considera que su matrimonio se ha puesto mejor con el tiempo, incluyendo las altas y las bajas, con la comprensión y el acoplamiento que brinda la maduración de la relación.

A la altura de los 75 años requeridos para ser parte de la muestra, la mayoría se encuentra bien o muy bien de vitalidad, activos, con el desquite de unos pocos que, además de activos, andan buscando más que hacer. La alimentación es buena, así como el descanso. Entre las medidas afirmativas de la salud que se practican están: evaluaciones médicas periódicas o ante la aparición de síntomas, comer bien, hacer ejercicios, el uso indicado de medicamentos y adaptarse las condiciones crónicas. La preocupación principal es la seguridad de sus familias

Entre los atributos de la imagen propia están: ser luchador, maduro, tranquilo, activo, satisfecho, elegante, jovial, carente de preocupaciones, servicial, considerado, con el espíritu y la moral en alto. La mayoría considera no padece de limitaciones, más allá de los achaques de la edad que incluyen: artritis, condiciones del corazón, diabetes, enfermedades respiratorias, problemas con la visión y una amputación de pierna.

La visión de vida es que ha sido buena, plena en satisfacciones a costo de trabajo duro; una vida de apego al hogar y las costumbres de respeto y disciplina, de lucha y sacrificio por valerse por sí mismos, de sobreponerse a dificultades que se han encarado con el orgullo de no pedir. Una vida cuyo saldo son más bendiciones que achaques.

Las rectas de éxito son: mantenerse activo, aprender de las pérdidas y resolver los problemas personales. La mayoría llevaría la misma vida por la tranquilidad y satisfacción que han alcanzado, por haber sido felices y no tener mucho de que quejarse. “Todas mis experiencias sirvieron de algo”. Algunos de los entrevistados, de mediar la oportunidad, cambiarían detalles como: el ser menos

egoísta, enamorado o tímida; otros cambiarían circunstancias desfavorable como: la pérdida de seres queridos, salir prematuramente de la escuela, la limitación de recursos, la naturaleza del trabajo, en un caso la severidad de la leyes y otra cambiaría la suegra.

La mayor y mas frecuente satisfacción es la familia; el sueño realizado de criar hijos buenos, de ver los retoños convertirse en gente de bien.

Las decepciones mas frecuentes fueron las relaciones interpersonales, ya sean de pareja o por ver la familia desmembrada; motivos de frustración sostenida son el engaño y el racismo.

La prueba mas difícil para la mayoría fue la pérdida de seres queridos, el quebranto de la salud y las dificultades de la crianza. El momento más feliz en la vida en la mayoría de las entrevistadas fue la maternidad, que se considera una bendición.

No hay consenso en cuanto a una edad preferida para permanecer, destacándose que cada una de las etapas del desarrollo tiene su encanto. Lo mejor del presente es la tranquilidad, visto en frases que no son nada menos que celebres:

“Nadie me molesta y no tengo que trabajar.”

“Hago lo que quiero y nadie me esta ajorando para que termine algo antes de tiempo.”

“Estoy disfrutando sin tener que sacrificarme, no dependo de nadie, recibo mis chavitos y los administro.”

“Estoy recogiendo la cosecha del amor, la bondad y la decencia que reconozco en mis hijos”.

Lo peor de la vejez son los cambios en vitalidad y los achaques: “reconocer que ya no soy como antes, que se van perdiendo facultades.”, “No se puede ir donde uno quiere y se va perdiendo independencia”, así como la soledad, el discrimen y las arrugas. Los temores que más los aquejan son: la enfermedad y la dependencia: “caer en una cama y no por hacer nada, estar postrado”, “no poder valerse y ser una carga para los hijos”.

La sabiduría que aportan los entrevistados y el trabajo de acopio y redacción que han llevado los entrevistadores contribuyen a esclarecer ese fenómeno crucial y complejo que constituye desentrañar algunas de las claves del éxito en la edad avanzada, vista en envejecidos que han logrado los mejores ajustes ante los embates de la existencia. Los éxitos que han tenido, en la medida que reciban la atención y el realce que por justicia les corresponde, constituyen un recurso para el entendimiento, no solo de la vejez sino de las

virtudes y el conocimiento deseable para llevar una vida buena. Que sirva pues como testimonio al éxito que han tenido y nos ayude a los que aspiramos a emular su ejemplo.