

El papel de las metas vitales en el envejecimiento satisfactorio

The role of life goals in successful aging

O papel dos objetivos de vida no envelhecimento bem-sucedido

María Florencia Giuliani
Corina Soliveréz
Lucía Pérez

"Si quieres vivir una vida feliz, átalala a una meta, no a una persona o un objeto."
(Albert Einstein)

RESUMEN: Las metas personales son representaciones mentales conscientes sobre estados que una persona quiere alcanzar, mantener o evitar en el tiempo futuro. Las metas son importantes en todas las etapas de la vida, y puntualmente en la vejez adquieren mayor relevancia porque otorgan un sentido a nuestra trayectoria evolutiva, nos orientan a un futuro deseado. El objetivo de este artículo es aproximarnos al concepto de meta vital, cuál es su importancia en la vida de las personas y que sucede con ellas con el paso del tiempo. Se analizarán las principales teorías sobre los cambios y los mecanismos de autorregulación de las metas. Finalmente se expondrán los resultados empíricos de una investigación realizada en la ciudad de Mar del Plata, donde se exploraron el contenido y orientación de las metas vitales en diferentes grupos de edad. Los resultados indican que tanto los adultos jóvenes como los mayores tienen metas ocupacionales e interpersonales variadas. Si bien en ambos grupos la mayor cantidad de metas está centrada en el logro de la novedad, los mayores superan al otro grupo en la proporción de metas centradas en el mantenimiento, lo que coincide con las propuestas teóricas. Estos datos pueden orientar futuras intervenciones comunitarias con estos grupos etarios.

Palabras clave: Metas; Vejez; Juventud; Autorregulación.

ABSTRACT: *Personal goals are conscious mental representations of states that a person wants to achieve, maintain or prevent in future time. Goals are important in all stages of life, and precisely in old age, providing meaning to our evolutionary path, and guidance to a desired future. The aim of this article is to explain the concept of life goals, their importance in people's lives and their evolution over time. We will analyze the main theories about the changes and self-regulatory mechanisms of goals. Finally, we will introduce the empirical results of a research conducted in Mar del Plata, Argentina, where the content and direction of life goals in different age groups were explored. The results indicate that both young adults and older people have different occupational and interpersonal goals. While in both groups many goals are focused on achieving something new, seniors outperform the other group in the proportion of goals focused on maintenance, which coincides with different theories. This data can guide future community actions with this age group.*

Keywords: Goals; Old age; Youth; Self-regulation.

RESUMO: *Objetivos pessoais são representações mentais conscientes de estados que uma pessoa deseja alcançar, manter ou evitar no futuro. Metas são importantes em todas as fases da vida e, precisamente na velhice, proporcionando significado para o nosso caminho evolutivo, e orientação para um futuro desejado. O objetivo deste artigo é explicar o conceito de objetivos de vida, a sua importância na vida das pessoas e sua evolução ao longo do tempo. Vamos analisar as principais teorias sobre as mudanças e os mecanismos de auto-regulação de objetivos. Finalmente, vamos apresentar os resultados empíricos de uma pesquisa realizada em Mar del Plata, Argentina, em que o conteúdo e a direção de objetivos de vida, em diferentes faixas etárias, foram exploradas. Os resultados indicam que os adultos, jovens e pessoas mais velhas, têm objetivos profissionais e interpessoais diferentes. Embora em ambos os grupos muitos objetivos estejam concentrados em alcançar algo novo, idosos superam o outro grupo na proporção de metas voltadas para a manutenção, o que coincide com teorias diferentes. Estes dados podem orientar futuras ações comunitárias com este grupo etário.*

Palavras-chave: *Objetivos; Velhice; Juventude; Auto-Regulação.*

Introducción

Dentro del paradigma del curso vital, Ebner y Freund (2007) plantean al envejecimiento satisfactorio como un proceso constante a lo largo de la vida, en el que se desarrollan recursos para la adaptación a los cambios, maximizando ganancias y minimizando pérdidas. Se focaliza en entender los mecanismos y las circunstancias que facilitan un desarrollo satisfactorio a lo largo del tiempo. De esta manera, se piensa en la articulación entre las capacidades y necesidades personales y las características del ambiente. Este tipo de envejecer sería el producto de la capacidad de seleccionar metas vitales desafiantes, que provoquen motivación, pero asequibles, es decir, adecuadas a los recursos actuales o adquiribles.

Las metas vitales permiten comprender estos procesos de adaptación, en tanto refieren a los objetivos personales que organizan y motivan el comportamiento y el desarrollo vital (Ebner, & Freund, 2007). Tener metas nos ayuda a darle una dirección a nuestra vida y le confiere significado. Su establecimiento no es algo definitivo, sino que forman parte de un proceso dinámico, en donde se modifican con el paso del tiempo en función de diversos factores. Si bien las metas son importantes a lo largo del curso vital, en la vejez adquieren mayor relevancia debido a los cambios en los recursos personales y las representaciones sociales, entre otros. El objetivo de este artículo es aproximarnos al concepto de meta vital, cuál es su importancia en la vida de las personas y que sucede con ellas con el paso del tiempo. Posteriormente se analizarán los mecanismos de autorregulación de las metas y sus teorías explicativas. Finalmente se expondrán los resultados de un estudio empírico realizado en la ciudad de Mar del Plata donde se exploraron los contenidos y la orientación de las metas vitales de personas mayores y jóvenes.

Metas vitales

De manera general, se utiliza el concepto de meta para hablar de los objetivos que se pretenden alcanzar en la vida. Pueden ser concretos, como finalizar una carrera universitaria o acceder a un trabajo, como también pueden estar asociados a objetivos más abstractos como ser feliz o ser una buena persona.

Según Brunstein, Schultheiss, y Maier (1999) las metas personales se definen como representaciones cognitivas accesibles a la conciencia sobre estados que una persona quiere alcanzar, mantener o evitar en el tiempo futuro (Zea Herrera, 2012). En términos concretos alude a representaciones de un estado futuro que puede ser positivo (esperanzas y aspiraciones) o negativo (temores o preocupaciones). Su importancia radica en que otorgan una dirección al comportamiento y lo orientan hacia la consecución o evitación de las mismas. Las metas, además, constituyen el contexto que permite evaluar, positiva o negativamente nuestro estado presente. Así, si la distancia entre este estado presente y las metas deseadas es demasiado amplia, es probable que afecte negativamente a nuestro bienestar. Lo mismo sucede en el caso en que la distancia entre nuestro estado actual y los estados no deseados sea excesivamente acotada (Villar, Triado, & Osuna, 2003).

Las metas, están doblemente vinculadas tanto a un plano personal como a un plano cultural. Respecto al desarrollo personal, es el propio sujeto quien las selecciona, planifica y pone en marcha procesos para alcanzarlas. También el plano personal, remite a cómo la persona define su futuro, aquello que desea o a lo que no le gustaría llegar. Respecto a su resonancia cultural, las metas suelen estar orientadas hacia un objetivo evolutivo relevante desde un punto de vista social y cultural. En este sentido, Freund y Riediger (2006) afirman que las metas, en tanto representaciones de futuro, están influenciadas por las expectativas sociales, que reflejan en un conjunto de normas que condicionan las posibilidades y medios que el contexto provee a cada "edad social" para alcanzar ciertos logros. A través de sanciones sociales (aprobaciones o desaprobaciones), la selección y mantenimiento de las metas personales se ve influida por las expectativas sociales (Zea Herrera, 2012). Este nivel comprende creencias sobre los momentos en los que es oportuno o incluso posible alcanzar ciertos estados, o aspirar a ciertas metas. Villar (2005) sostiene que entre las restricciones culturales que afectan a nuestra trayectoria evolutiva, se encuentran los guiones que cada cultura construye y que especifican cómo debe ser un ciclo vital normativo, señalando que deberíamos tener y cómo deberíamos ser, entre otros aspectos. De esta manera, los individuos pertenecientes a una misma cultura comparten ciertos esquemas sobre cómo debería ser el desarrollo evolutivo, las metas que se deberían conseguir o a las que se debería aspirar. Estas metas comprenderían diferentes dominios evolutivos (familia, trabajo, formación etc.).

Respecto a la construcción de metas y objetivos futuros en diferentes etapas de la vida, es importante destacar que aparecen ya en la infancia, sin que representen un valor motivador. A partir de la adolescencia, la construcción de una identidad implica una serie de compromisos orientados al futuro, lo que supone la selección e implicación en una serie de metas vitales más elaboradas y concretas. A medida que se avanza por la adultez, estos objetivos de futuro van transformándose en planes vitales y expectativas respecto a lo que deseamos (Zea Herrera, 2012). En general en la vida adulta estas metas están asociadas con la vida productiva, estudiar, acceder a un trabajo, formar una familia, con todo lo que esto implica en torno a la salud, educación, crianza de los hijos, entre otras cosas. Por este motivo, en la adultez, también existe la necesidad de coordinar estas metas en diferentes ámbitos de la vida (por ejemplo, coordinar las metas en el ámbito de la familia con las metas laborales). Este trabajo, en ocasiones, supondrá una priorización de unas metas sobre otras o una negociación con otras personas implicadas. Los individuos más jóvenes suelen proponerse metas muy elevadas y difíciles de alcanzar, lo cual puede generar sentimientos de frustración. Mientras que, a medida que el individuo se va haciendo mayor, aprende a plantearse metas más realistas y más fáciles de conseguir, en donde las aspiraciones demasiado altas, propias de la juventud, constituyen una amenaza para la felicidad. Por lo cual, en las personas mayores la discrepancia entre las aspiraciones y los logros es menor (Zamarrón, 2006). Esto se debería a qué a medida que avanza la edad se produce un cambio en las prioridades vitales o una reformulación de los objetivos, en donde lo importante, más que ganar y crecer, es mantener y evitar perder lo que se ha logrado, haciendo un esfuerzo adaptativo (Villar, Traidó, Resano, & Osuna, 2003). De esta manera, mientras que en la juventud el futuro es un dominio temporal en el que se puede progresar respecto al presente, los adultos mayores lo contemplan como un dominio en el que, si no hay inconvenientes, podrán mantener las condiciones positivas del presente. Cross, y Markus (1991, en Villar, 2005) compararon los deseos y temores futuros en grupos de diferente edad y comprobaron cómo las personas mayores enfatizan más que los jóvenes, el logro y desarrollo de roles y actividades que ya desempeñan en el presente, más que la consecución de nuevos roles o actividades.

Mecanismos de autorregulación de las metas

El establecimiento de metas no es algo definitivo, sino que constituye un proceso dinámico, que como dijimos, se ve influenciado por ciertos parámetros que nos rodean y se modifican a lo largo del curso vital. Por ejemplo, en relación al cumplimiento de objetivos anteriores o no, disponibilidad de recursos y medios materiales o temporales para conseguir ciertos objetivos, cambios en la percepción de control sobre ciertos objetivos, entre otros, (Zea Herrera, 2012).

La selección de las metas se basa en la utilización de diversos mecanismos de autorregulación. Existen tres teorías complementarias que permiten pensar las dinámicas de selección de metas vitales en función de los cambios ocurridos a través del curso vital, 1) la teoría de Selección, Optimización y Compensación de Baltes (Baltes, & Baltes, 1990); 2) la teoría del Afrontamiento de Brandstädter (Brandstädter, & Rothermund, 2002); y 3) la teoría de la Selectividad socioemocional de Carstensen (Charles, & Carstensen, 2007).

La teoría de Selección, Optimización y Compensación estudia los procesos mediante los cuales se regula el uso de los recursos disponibles en las diferentes áreas del funcionamiento personal. Los mecanismos de selección, optimización y control se vuelven especialmente importantes en la adultez y se ponen en funcionamiento al atravesar procesos de cambio en los recursos personales. La Selección se refiere a la elección y definición de las metas personales, es decir, a la especificación de trayectorias de desarrollo. Estos cambios pueden ser debidos a elecciones personales o a pérdidas. La Optimización es la focalización de recursos externos e internos con el objetivo de mantener o elevar el nivel de funcionamiento en una determinada área, por lo que está asociado a la experticia. Por último, la Compensación es un proceso que se inicia frente a las pérdidas y tiene por objetivo evitar o compensar una disminución del nivel de funcionamiento previo, y se logra destinando más recursos a la función. El funcionamiento sinérgico de estos tres procesos trae como resultado que las personas logren adaptarse con mayor facilidad a las pérdidas y hasta obtengan ganancias psicológicas y físicas frente a ellas (Baltes, & Baltes, 1990).

En segundo lugar, la teoría del afrontamiento de Brandstädter (Brandstädter, & Rothermund, 2002) describe dos mecanismos que se ponen en marcha frente a las discrepancias entre las expectativas y los logros alcanzados.

Este psicólogo identificó la existencia de dos tipos de respuestas frente a las mismas: la asimilación y la acomodación. La primera consiste en la modificación de las situaciones externas y los recursos internos y se pone en juego cuando se considera que es posible alcanzar la meta. En cambio, la acomodación consiste en la modificación de la meta cuando se producen pérdidas en recursos o cuando se considera que las metas no son posibles de ser obtenidas. Este último tipo de afrontamiento es más característico de la vejez, debido que a las pérdidas físicas y de roles sociales son más frecuentes que en otras etapas de la vida.

Por último, la teoría de Carstensen (Charles, & Carstensen, 2007), propone una explicación al cambio de las metas y motivaciones en el curso vital basada en la percepción del tiempo vital disponible. En la juventud, los individuos no perciben en su vida un límite temporal, por lo que se focalizan en obtener metas y objetivos que permitirán beneficios a largo plazo. A diferencia de estos, los adultos mayores sí perciben el final de su tiempo vital, por lo que sus metas motivacionales se focalizan en el aquí y ahora, en obtener bienestar y placer en el presente. Debido a esta reevaluación de las metas, priorizan fuentes de bienestar relacionadas con los vínculos y se focalizan deliberadamente en la búsqueda de emociones positivas. Esto repercute generando altos niveles de bienestar emocional y mejores habilidades de regulación que los adultos jóvenes.

A manera de síntesis, es importante destacar que todos los mecanismos presentados se basan en la capacidad de evaluar los recursos personales disponibles y los requerimientos de la situación. A partir de esto, todos los modelos coinciden en que existen variadas posibilidades de adaptación, de acuerdo con las particularidades de la situación y de la persona, que incluyen desde la redistribución de recursos hasta la modificación de las metas personales. Estas perspectivas destacan el rol activo de los sujetos en la adaptación a su contexto, lo que posibilita un envejecer satisfactorio.

Exploración de las metas vitales en Mar del Plata

Con la intención de profundizar esta temática en diferentes grupos de edad se realizó una investigación pequeña en la se exploraron las metas vitales informadas de 50 personas mayores (65 a 80 años) y 50 personas adultas jóvenes (20 a 35 años) de la ciudad de Mar del Plata. Se procuró incluir personas con nivel socio-económico y educacional diverso.

Las personas entrevistadas fueron invitadas a participar de manera voluntaria y anónima. Se accedió a ellas a partir del acercamiento a instituciones públicas, centros de esparcimiento, instituciones educativas y vía pública.

Se exploraron de manera cualitativa y cuantitativa las metas y proyectos personales que las personas querían lograr o mantener en su vida, de tipo individual o interpersonal aplicando el instrumento de Ebner (Ebner, Freund, & Baltes, 2006). Se obtuvieron un promedio de 5,31 metas por participante, con un mínimo de 2 metas informadas y un máximo de 7. A partir de las metas descritas, se crearon las siguientes categorías emergentes para agruparlas según afinidad temática: social – mantener e incorporar vínculos de amistad y pareja-, familiar – mantener y conformar una familia- , laboral –desarrollo personal y profesional a través del trabajo-, ocio –tanto de esparcimiento como de voluntariado-, salud – el cuidado y mantenimiento de la salud- y bienes –adquisición de bienes muebles e inmuebles-. De las metas seleccionadas, los jóvenes informaron mayor cantidad de laborales (111), familiares (69) y sociales (42). Por otro lado, las metas relacionadas con el ocio (35), los bienes (20) y la salud (2) fueron las menos nombradas. En cuanto a las metas seleccionadas por los adultos mayores, los aspectos que involucran lo familiar (69) y el ocio (68) son a los que, en función de la frecuencia encontrada, se les atribuyen mayor importancia. Le siguen los aspectos laboral (44) y social (33). Dejando en último lugar los aspectos relacionados con los bienes (20) y la salud (13).

Respecto a la comparación entre ambos grupos de edad, descriptivamente, es posible observar que los jóvenes presentan una marcada preferencia por las metas laborales en sus elecciones; mientras que los adultos mayores tanto las metas centradas en el ocio como en la familia presentan niveles de preferencia similares a la hora de seleccionar sus metas. Se encontraron similitudes en cuanto a la baja frecuencia en que se nombraron los bienes materiales y la salud. Así como también, en la mayor importancia atribuida a las metas asociadas a lo social y familiar. Al mismo tiempo, difieren en lo concerniente al ocio, teniendo mayor relevancia para los adultos mayores y en las metas asociadas a lo laboral, que resultan más valoradas en mayor medida por los adultos jóvenes.

En relación a la orientación de las metas informadas, los adultos mayores aportaron más metas orientadas al mantenimiento que los adultos jóvenes (Mayores: 117; Jóvenes: 48), y estos, a su vez, más metas centradas en el logro de proyectos novedosos (Mayores: 131; Jóvenes: 235).

Sin embargo, como puede observarse, las personas mayores informaron mayor frecuencia de metas orientadas a la novedad que al mantenimiento. A su vez, se exploró si estos proyectos eran de carácter individual o si serían realizados con otras personas. Encontramos que las personas mayores aportaron más proyectos de este segundo tipo (Sociales: 134, Individuales: 113), mientras que los jóvenes informaron mayor frecuencia de proyectos individuales (Sociales: 126, Individuales: 154).

Estos resultados conciben con los antecedentes sobre los cambios en el contenido y orientación de metas descriptos. Las personas de mayor edad prefieren metas sociales, orientadas tanto al mantenimiento como al logro. Las metas preferidas estuvieron centradas en aspectos de la vida personal, como las relaciones familiares y el uso del tiempo libre. Por su parte, los jóvenes prefieren metas individuales orientadas al logro de la novedad y centradas en el ámbito laboral. En función de las predicciones teóricas resulta de interés destacar que tanto los jóvenes como los mayores aportaron metas afines a las representaciones sociales y tareas vitales definidas para sus etapas vitales y recursos, por lo que podríamos inferir que sus niveles de adaptación son elevados. Estos datos contribuyen a desafiar los estereotipos de la vejez prevalentes en la sociedad, donde muestran a los adultos mayores como personas rígidas, sin proyectos motivantes ni desafiantes.

Conclusiones

A lo largo de este artículo se ha intentado abordar el concepto de meta vital, dar cuenta de su importancia a lo largo de la vida y especialmente en el proceso de envejecer, ya que no solo permite la construcción a futuro sino que constituye el sentido existencial de la vida humana. El envejecimiento es un proceso en el cual el logro de la adaptación conlleva cambios. Estos son los que posibilitarán la experiencia de satisfacción frente a las pérdidas normativas que implica el envejecimiento. Dentro de estos cambios, la modificación de las metas vitales es un proceso central. Los hallazgos de investigaciones muestran que los adultos jóvenes y mayores informan metas para su vida, y que el contenido de esas metas está asociado a los guiones socialmente construidos.

Sin embargo, encontramos particularidades de cada grupo en lo relativo a la orientación de sus metas. Si bien tanto los jóvenes como los mayores informan mayor cantidad de metas centradas en el logro de novedad, los mayores superan al otro grupo en la proporción de metas centradas en el mantenimiento. A partir de esto podemos pensar que las personas entrevistadas aplican los mecanismos de regulación de metas revisados, como la selección de metas asequibles. Desarrollan estrategias que les permiten mantener las metas alcanzadas, principalmente aquellas orientadas al ocio o a la familia, o se reorganizan hacia el logro de nuevas metas, quizás más acotadas, con los recursos disponibles, lo cual se vuelve un potente mecanismo de adaptación. Estos cursos de acción para conseguir ciertas metas de desarrollo se podrían considerar como ganancias de este proceso. Los adultos mayores que transitan hoy por esta etapa vital, si bien se ajustan a los patrones normativos que de alguna manera establecen lo que se espera de ellos, también los desafían al seleccionar metas orientadas al logro. Hoy se están construyendo nuevos modelos de envejecimiento, que no exigen cumplir con ciertos ideales estáticos, sino poder desarrollarse en función de su individualidad. La presencia y variabilidad de metas vitales es un recurso valioso para tener un envejecimiento positivo, dado que proporcionan una implicación activa con la vida desarrollando un proceso prospectivo con un nuevo significado para cada sujeto envejeciente. Estos datos señalan la creación de un nuevo espacio comunitario para la inserción de los adultos mayores, tal vez desde el desarrollo de espacios de emprendedurismo social o voluntariado. Dada la importancia de las metas sociales para los mayores, es posible pensar que este tipo de inserción esté asociada a lo que Villar (2012) denomina envejecimiento generativo, donde las personas mayores superan viejos estereotipos sobre la vejez como una etapa de baja productividad y se perciben a sí mismos como agentes sociales potentes y eficaces.

Referencias

- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. En: Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.). *Successful aging. Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Brandstätter J., & Rothermund, K. (2002). The life-course dynamics of goal pursuit and goal adjustment: a two-process framework. *Development Review*, 22, 117-150.

- Brunstein, J. C., Schultheiss, O. C., & Maier, G. W. (1999). The pursuit of personal goals. *Action & self-development*, 169-196.
- Charles, S. T., & Carstensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. En: Gross, J.J. (Ed.). *Handbook of Emotion Regulation*, 307-327). New York, EUA: Guilford Press.
- Ebner, N. C., & Freund, A. M. (2007). Personality theories of successful aging: The role of goals and goal-related processes for adaptive development. En: Blackburn, J. A., & Dulmus, C. N. (Eds.). *Handbook of gerontology: Evidence-based approaches to theory, practice, and policy*, 87-116. New York, EUA: Wiley & Sons.
- Ebner, N. C., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2006). Developmental changes in personal goal orientation from young to late adulthood: From striving for gains to maintenance and prevention of losses. *Psychology and Aging*, 21, 664-678.
- Freund, A. M., & Riediger, M. (2006). Goals as Building Blocks of Personality and Development in Adulthood. En: Mroczek, D. K., & Little, T. D. (Eds.). *Handbook of personality development*, 353-372. Mahwah, NJ : Erlbaum.
- Villar, F., Triadó, C., Solé, C., & Osuna, M. J. (2003). Bienestar, adaptación y envejecimiento: cuando la estabilidad significa cambio. *Revista Multidisciplinar de Gerontología*, 13(3), 152-162.
- Villar, F. (2005). El enfoque del Ciclo Vital: Hacia un abordaje evolutivo del envejecimiento. En: Pinazo Hernandis, S., & Sánchez Martínez, M. (Dir.). *Gerontología: Actualización, innovación y propuestas*, 148-181. Madrid, España: Pearson-Prentice Hall.
- Villar, F. (2012). Successful ageing and development: the contribution of generativity in older age. *Ageing and Society*, 32(7), 1087-1105.
- Zamarrón, C., & Dolores, M. (2006). El bienestar subjetivo en la vejez. *Madrid, Portal Mayores, Informes Portal Mayores*, 52.
- Zea Herrera, M. (2012). *Metas evolutivas y representaciones del futuro en personas mayores sanas y con enfermedades crónicas*. Disertación doctoral. Universidad de Granada, España.

Recibido en 17/12/2015

Aceptado en 30/12/2015

María Florencia Giuliani - - Licenciada en Psicología de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Se desempeñó como Adscripta a la Investigación en Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica y como Auxiliar Adscripta a la Docencia en la Cátedra Estrategias Cualitativas y Cuantitativas en Investigación Psicológica en la misma casa de estudios.
E-mail: mariaflorenciagiuliani@gmail.com

Corina Soliverez - Licenciada en Psicología. Docente de grado y posgrado e Investigadora de la Universidad Nacional de Mar del Plata. Integrante del Grupo de Investigación en Evaluación Psicológica. Docente en cursos de promoción de calidad de vida para adultos mayores.

E-mail: csoliverez@yahoo.com.ar

Lucía Perez - Licenciada en Psicología. Argentina.

E-mail: csoliverez@yahoo.com.ar