

La vivencia de la cuarta edad en Punta Arenas: Un estudio cualitativo desde el Análisis Existencial de Alfred Längle

Tesina para optar al Postítulo en Psicoterapia en Análisis Existencial

Ps. Sylvia Alvarado Cárcamo

Prof. Guía: Gabriel Traverso

Instituto Chileno de Análisis Existencial (ICAE)

Noviembre 2025

ÍNDICE

Resumen	4
Abstract	4
I. INTRODUCCIÓN	5
1.1. Antecedentes del estudio	5
1.2. Justificación	6
1.3. Relevancia y aportes esperados	7
1.4. Planteamiento del problema	8
1.5. Pregunta de investigación	9
II. OBJETIVOS GENERALES Y ESPECÍFICOS	9
2.1. Objetivo general	9
2.2. Objetivos específicos	9
III. MARCO TEÓRICO	10
3.1. Envejecimiento y cuarta edad	10
3.2. Perspectivas psicológicas y sociales de la vejez avanzada	11
3.3. La vivencia existencial de la vejez	12
3.4. Fundamentos del Análisis Existencial	13
3.5. El Análisis Existencial contemporáneo de Alfred Längle	15
3.5.1. Las Motivaciones Fundamentales (MF) de la existencia	17
3.5.2. Las reacciones de coping en la perspectiva analítico-existencial	18
3.5.3. El Análisis Existencial Personal (AEP)	20
3.5.4. Relación entre MF, AEP, conceptos existenciales, principios y función existencial	22
3.6. La vivencia de la cuarta edad desde el Análisis Existencial	22
IV. METODOLOGÍA	24
4.1. Diseño de investigación	24
4.2. Participantes y muestreo	24
4.2.1. Estrategia muestral	24
4.2.2. Tamaño muestral estimado	24
4.2.3. Criterios de inclusión	24
4.2.4. Criterios de exclusión	25
4.3. Técnicas e instrumentos de recolección de información	25
4.3.1. Entrevista en profundidad	25
4.3.2. Procedimiento	25
4.3.3. Análisis de la información	26
4.3.4. Consideraciones éticas	26
4.3.5. Matriz de operacionalización	26

V. RESULTADOS Y ANÁLISIS INTERPRETATIVO	28
5.1. Análisis e interpretación de resultados	28
5.2. Caracterización de los participantes	28
5.3. Análisis por categorías emergentes	29
5.3.1. Soledad resignificada como autonomía	29
5.3.2. Continuidad vital a través del hacer	30
5.3.3. Dignidad y autoafirmación en la vejez	30
5.3.4. Sentido trascendente y aceptación de la finitud	30
5.3.5. Fe, humor y servicio como estrategias de afrontamiento	30
5.3.6. Plenitud tranquila: vivir sin deuda con la vida	31
5.3.7. Arraigo territorial y sentido de pertenencia (MF1)	31
5.3.8. Continuidad generacional simbólica (MF4)	31
5.4. Análisis interpretativo por objetivos específicos	32
5.4.1. La primera motivación fundamental (MF1): poder estar en el mundo	32
5.4.2. La segunda motivación fundamental (MF2): gustar vivir	33
5.4.3. La tercera motivación fundamental (MF3): poder ser uno mismo	34
5.4.4. La cuarta motivación fundamental (MF4): poder tener sentido	36
5.5. Aspectos transversales	36
5.5.1. Tensiones existenciales y estrategias de afrontamiento	36
5.5.2. Momentos de plenitud y resonancias emocionales del valor	37
5.5.3. Patrones comparativos y variaciones entre participantes	38
VI. CONCLUSIONES E IMPLICANCIAS PARA LA INVETSIGACION	39
6.1 Conclusiones	39
6.2 Implicancias para la intervención y la investigación	40
VII. REFERENCIAS	42
VIII. ANEXOS	47
Anexo 1: Pauta de entrevista en profundidad	47
Anexo 2: Ficha sociodemográfica de los participantes	48
Anexo 3: Consentimiento informado	49

RESUMEN

Este estudio cualitativo exploró cómo un grupo de personas de 80 años y más, residentes solas en Punta Arenas, vivencian su existencia a la luz del Análisis Existencial de Alfried Längle. Se adoptó un paradigma fenomenológico y un enfoque analítico-existencial, poniendo énfasis en la experiencia subjetiva y en las Cuatro Motivaciones Fundamentales: poder estar en el mundo, poder vivir, poder ser uno mismo y poder encontrar sentido. La recolección de información se realizó mediante entrevistas en profundidad derivadas de estas motivaciones, y el análisis se llevó a cabo mediante un enfoque temático reflexivo. Los hallazgos muestran que la soledad puede resignificarse como autonomía, que el hacer cotidiano sostiene la continuidad vital y que la aceptación de la finitud se acompaña de serenidad y sentido trascendente. Se concluye que las personas mayores, aun en condiciones de fragilidad, pueden alcanzar una plenitud tranquila basada en la autenticidad, la gratitud y la responsabilidad existencial.

Palabras Claves: Cuarta edad; Adultos mayores que viven solos; Análisis Existencial; Motivaciones Fundamentales; Paradigma fenomenológico; Sentido de vida.

ABSTRACT

This qualitative study explored how a group of people aged 80 and over, living alone in Punta Arenas, experience their existence in light of Alfried Längle's Existential Analysis. A phenomenological paradigm and an analytic-existential approach were adopted, emphasizing subjective experience and the Four Fundamental Motivations: the ability to be in the world, to live, to be oneself, and to find meaning. Data were collected through in-depth interviews derived from these motivations, and the analysis was carried out using a reflexive thematic approach.

The findings show that solitude can be reinterpreted as autonomy, that everyday activity sustains vital continuity, and that acceptance of finitude is accompanied by serenity and a transcendent sense of meaning. It is concluded that older adults, even under conditions of fragility, can attain a quiet sense of fulfillment grounded in authenticity, gratitude, and existential responsibility.

Keywords: fourth age; older adults living alone; Existential Analysis; Fundamental Motivations; phenomenological paradigm; meaning in life.

I. INTRODUCCIÓN

1.1 Antecedentes del estudio

El envejecimiento conlleva transformaciones somáticas, psíquicas y noéticas/espirituales que intensifican preguntas por la finitud, la autonomía y el sentido (Frankl, 2006; Längle, 2016). Aunque abundan descripciones biomédicas y psicosociales, los aspectos vivenciales suelen quedar subreportados (Carretero & Elosua, 2020; Colasanto & Batalla, 2014). Desde el Análisis Existencial, la persona es un ser en diálogo permanente consigo, con los otros y con el mundo, y la vida plena implica un consentimiento interno a los propios actos en libertad y responsabilidad (Längle, 2003, 2016 a, 2016 b).

No se trata de una responsabilidad abstracta ni genérica, sino de aquella que emerge en cada situación concreta de la vida. Para Längle (2003, 2014 a), el ser humano siempre está confrontado a un mundo que le plantea condiciones, límites y posibilidades. En ese escenario, la libertad no es absoluta: se da dentro de un contexto histórico, corporal, relacional y existencial (Heidegger, 2003). La respuesta que la persona ofrece a ese contexto constituye su responsabilidad.

La persona mayor —por ejemplo, en la cuarta edad— sigue llamada a responder, aunque sus condiciones físicas, sociales o emocionales estén restringidas (García, 2017; Längle & Probst, 2000). La decisión de cómo enfrentar la soledad, la dependencia progresiva o el sentido de la vida en este tramo vital no se elige en el vacío, sino en circunstancias concretas. La responsabilidad no se mide por “hacerlo todo”, sino por responder de manera auténtica a lo que la situación permite y exige (Längle, 2015).

Estudiar estas vivencias en adultos mayores que residen solos en Punta Arenas contribuye a identificar patrones de vivencia vinculados a: (a) condiciones de seguridad/cabida en la ciudad y el hogar; (b) fuentes cotidianas de valor/disfrute; (c) márgenes de autenticidad en decisiones concretas; y (d) horizontes de sentido (valores, tareas pendientes, legado). Estos ejes podrían orientar acompañamientos existenciales y acciones locales en salud, redes barriales y programas comunitarios (CEPAL, 2022; OMS, 2021).

A partir de ello, el estudio busca comprender cómo vivencian la existencia personas de 80 años y más que viven solas en Punta Arenas, desde las Cuatro Motivaciones Fundamentales del Análisis Existencial (Längle, 2016 a, 2016 b, 2019 a).

1.2 Justificación

El proceso de envejecimiento humano implica transformaciones de carácter físico, social, emocional y existencial. En la denominada cuarta edad, estas modificaciones se intensifican y plantean desafíos particulares vinculados al hecho de “ser-en-el-mundo” y de otorgar respuestas a las demandas de la existencia (Heidegger, 2003; Längle, 2014). En este contexto, la experiencia de personas mayores de 80 años que residen solas en la ciudad de Punta Arenas constituye una realidad aún poco explorada y relevante de ser investigada (García, 2018; CEPAL, 2022).

En consideración a los datos de esperanza de vida, este grupo se acerca inevitablemente a la finitud de la existencia, dada la posibilidad y cercanía de la muerte (Rowe & Kahn, 1997). En general, el envejecimiento se aborda desde una visión biomédica o biopsicosocial, con abundante información cuantitativa, sin embargo, se dispone de menor conocimiento sobre los aspectos vivenciales y existenciales que acompañan esta etapa (Martínez, 2020; Vargas, 2021).

Desde el enfoque analítico-existencial de Längle (2016 a), el presente estudio se centra en la experiencia subjetiva de la existencia, es decir, en cómo las personas mayores perciben, valoran y responden a su mundo interno y externo, explorando la búsqueda de sentido y propósito en la vida (Frankl, 2006; Längle, 2019 b).

Längle (2016 a) identifica cuatro condiciones o motivaciones fundamentales para una existencia plena, planteadas como preguntas: “¿Puedo estar en el mundo?”, “¿Puedo gustar vivir?”, “¿Puedo ser yo mismo?” y “¿Puedo encontrar sentido?”. La respuesta afirmativa, con un cuádruple “sí”, denota una vida con aprobación personal.

Conocer las respuestas del grupo de mayores a estas interrogantes permitirá comprender cómo afrontan su existencia. En la perspectiva analítico-existencial, la persona se concibe como un ser en constante proceso de construcción y transformación, responsable de darle

sentido a su propia vida (Längle, 2007, 2016 a, 2016 b). Esta visión resalta la experiencia subjetiva, la libertad, la responsabilidad y la búsqueda de significado.

Como plantea Längle (2015), “ser humano significa estar en interrogación, y vivir es dar respuesta”. Comprender las respuestas de las personas en la cuarta edad permite reconocer cómo afrontan los desafíos de la finitud, transitando entre el sufrimiento y la plenitud (Längle, 2019 b).

1.3 Relevancia y aportes esperados

La perspectiva analítico-existencial considera las Cuatro Motivaciones Fundamentales (MF) como condiciones de posibilidad para un “sí” a la vida. Explorar cómo su satisfacción o insatisfacción se vincula con conflictos internos, búsqueda de sentido y autoaceptación aporta criterios para promover una existencia más plena (Längle, 2016 a, 2019 b).

El aumento sostenido de hogares unipersonales en Chile —21,8% en 2024— subraya la pertinencia de atender a quienes envejecen viviendo solos (Instituto Nacional de Estadísticas [INE], 2024). En el caso de Punta Arenas, existe una proporción relevante de personas mayores que viven solas, lo que refuerza la necesidad de enfoques sensibles a las vivencias subjetivas y no solo a indicadores funcionales (CEPAL, 2022; OMS, 2021).

El índice de envejecimiento en la región de Magallanes alcanza un 87,1% y se proyecta en aumento, mientras que el 14,9% de la población tiene 65 años o más. En la comuna de Punta Arenas habría 4.437 personas de 80 años y más (INE, 2024). Según datos del Analista Digital de Información Social (ADIS, 2025), los hogares unipersonales conformados por personas mayores de 60 años en Punta Arenas ascienden a 10.442, de un total de 66.642 hogares (15,7%).

Esta situación refleja la importancia de investigar las vivencias existenciales de los adultos mayores en contextos de soledad residencial, para aportar evidencia que complemente los datos sociodemográficos con una comprensión fenomenológica y personal de la cuarta edad (García, 2018; Martínez, 2020; Vargas, 2021).

1.4 Planteamiento del problema

El aumento de la esperanza de vida, junto con el envejecimiento de la población y el creciente número de adultos mayores que viven solos, plantea desafíos importantes a nivel global. Estos fenómenos no solo tienen implicaciones demográficas y sociales, sino también éticas y existenciales (López & Pérez, 2018; OMS, 2021).

Se prevé que el número de personas de 80 años o más se triplique en el mundo entre 2020 y 2050, alcanzando los 426 millones (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2015). En las regiones más desarrolladas, alrededor de una cuarta parte de las personas mayores vive sola. En América Latina y el Caribe, el porcentaje de personas mayores de 60 años representaba el 13,4% de la población en 2022; se proyecta que para 2050 alcanzará el 25,1%, es decir, 193 millones de personas (Comisión Económica para América Latina y el Caribe [CEPAL], 2022).

En Chile, el último Censo (INE, 2024) reveló que por cada 100 personas menores de 15 años hay 79 personas de 65 años o más, lo que confirma un envejecimiento sostenido de la población. Este grupo representa el 14% del total, y las personas de 80 años y más —la denominada cuarta edad— corresponden a un 3,2% (591.374 personas). En 2025, se estima una esperanza de vida de 81,8 años, con 84,5 años para mujeres y 79,1 años para hombres (INE, 2024).

La cuarta edad enfrenta desafíos propios del envejecimiento, caracterizados por mayor vulnerabilidad y pérdida de autonomía, que en muchos casos requieren apoyo de terceros, familiares o instituciones (García, 2017; López & Pérez, 2018; OMS, 2021; ONU, 2015). Sin embargo, vivir solo en esta etapa resulta aún más desafiante: las formas de afrontar el día a día y la finitud de la existencia permiten comprender cómo las personas mayores asumen su realidad (Frankl, 2006; Längle, 2016 a).

En Punta Arenas se estima que 432 personas de 80 años o más residen en hogares unipersonales, lo que representa una tendencia local y nacional en aumento (ADIS, 2025; INE, 2024).

La teoría analítico-existencial de Alfred Längle ofrece un marco de comprensión profundo para estas experiencias, al resaltar la singularidad de la persona, su libertad y

responsabilidad frente a la vida, desde las Cuatro Motivaciones Fundamentales de la existencia: poder estar, poder vivir, poder ser uno mismo y poder encontrar sentido (Längle, 2016, 2019). Analizar cómo estas motivaciones se expresan en adultos mayores de 80 años que residen solos permite acceder a una comprensión integral de su modo de existir y abrir posibilidades de acompañamiento que promuevan aceptación, sentido y propósito en la etapa final de la vida (Croquevielle & Traverso, 2011; Längle & Probst, 2000).

Si se omite la consideración de los aspectos existenciales en las personas mayores, se corre el riesgo de privarlas de la posibilidad de un envejecimiento vivido con plenitud, desconociendo si perciben su vida como valiosa y qué necesitan para sostenerla con sentido (López & Pérez, 2018; OMS, 2021). En este contexto, esta investigación se justifica por su potencial de ofrecer claves comprensivas que orienten intervenciones clínicas, sociales y comunitarias destinadas a favorecer un envejecimiento vivido con significado y aprobación personal (Martínez, 2020; Vargas, 2021).

1.5 Pregunta de investigación:

¿Cómo vivencian la existencia las personas de 80 años y más, que residen solas en Punta Arenas, considerando las cuatro motivaciones fundamentales del Análisis Existencial?”

II. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Comprender como vivencian la existencia personas de 80 años y más que viven solas en Punta Arenas, desde las cuatro motivaciones fundamentales del Análisis Existencial.

2.2 Objetivos específicos

2.2.1 Explorar cómo las personas de 80 años y más que viven solas en Punta Arenas perciben “poder ser” en el mundo y las condiciones que hacen posible su existencia cotidiana (primera motivación).

2.2.2 Indagar la manera en que estas personas vivencian la vida como algo propio, incluyendo emociones, vínculos afectivos y la posibilidad de disfrutar y apropiarse de su existencia (segunda motivación).

2.2.3 Percibir cómo se reconocen a sí mismos como seres con dignidad y en relación con otros, considerando la importancia del encuentro personal y el reconocimiento (tercera motivación: “ser uno mismo”).

2.2.4 Develar el modo en que elaboran proyectos, expectativas y sentido en esta etapa de la vida, frente a la finitud y al futuro limitado (cuarta motivación: “tener sentido”).

III. MARCO TEÓRICO: LA VIVENCIA DE LA CUARTA EDAD DESDE EL ANÁLISIS EXISTENCIAL

3.1 Envejecimiento y cuarta edad

El envejecimiento constituye un proceso multidimensional que involucra transformaciones biológicas, psicológicas y sociales. Tradicionalmente, se ha distinguido entre la “tercera edad”, asociada a la jubilación y a un envejecimiento activo, y la “cuarta edad”, que se refiere a la etapa de la vida a partir de los 80 años, caracterizada por un incremento de la fragilidad y la proximidad a la finitud (Colasanto & Batalla, 2014). Esta última representa un momento existencial crítico, donde los cambios físicos y la pérdida progresiva de capacidades funcionales se combinan con desafíos en la esfera social y emocional (Rodríguez, 2019).

Desde un enfoque demográfico, la cuarta edad ha adquirido especial relevancia debido al incremento sostenido de la esperanza de vida en la mayoría de los países. En Chile, el Censo 2024 registró que las personas mayores de 80 años constituyen un 3,2 % de la población total, cifra equivalente a 591.374 personas, mientras que la esperanza de vida al 2025 se proyecta en 81,8 años (Instituto Nacional de Estadísticas [INE], 2024). Aunque históricamente la cuarta edad ha sido abordada desde un paradigma deficitario, que enfatiza el deterioro y la dependencia, en la literatura contemporánea emergen visiones posibilistas que resaltan la resiliencia, la capacidad de afrontamiento y la potencialidad de un proceso de resignificación vital (García, 2018; Martínez, 2020). Este cambio de mirada permite comprender la vejez avanzada no solo como un tiempo de declive, sino también como una

etapa donde se reactualizan preguntas fundamentales acerca de la existencia, la dignidad y el sentido de la vida.

3.2 Perspectivas psicológicas y sociales de la vejez avanzada

La cuarta edad se configura como una etapa de vulnerabilidad creciente, en la que confluyen factores físicos, psicológicos y sociales que inciden directamente en la calidad de vida. Entre los principales riesgos identificados se encuentran la pérdida de autonomía, el aislamiento social, los duelos reiterados y el fenómeno del edadismo, entendido como la discriminación basada en la edad (López & Pérez, 2018). Estos elementos no solo condicionan la percepción de bienestar, sino que también afectan la construcción de identidad y el modo en que las personas mayores se reconocen dentro de la sociedad. Desde una perspectiva psicológica, la vivencia de la cuarta edad está marcada por la tensión entre fragilidad y resiliencia. Diversas investigaciones han mostrado que, a pesar de las pérdidas asociadas al envejecimiento, los adultos mayores pueden desarrollar recursos de afrontamiento y estrategias adaptativas que les permiten mantener un sentido de continuidad vital y un sentimiento de dignidad personal (Martínez, 2020; Vargas, 2021). Desde el Análisis Existencial, más que hablar de resiliencia en sentido técnico, se comprende la capacidad de la persona de *responder libremente a las situaciones adversas con consentimiento interior y orientación hacia el sentido*, integrando la experiencia dolorosa en una vida que sigue siendo valiosa y que se convierte en un factor protector que facilita la resignificación de experiencias adversas y promueve un envejecimiento más pleno. En tanto la fragilidad que caracteriza a la cuarta edad no se concibe como un déficit, sino como una expresión más visible de la vulnerabilidad constitutiva del ser humano. Al confrontar la finitud, la persona mayor puede abrirse a una comprensión más profunda de su ser y de su sentido vital. Esta fragilidad, asumida con consentimiento y dignidad, se convierte en un espacio de autenticidad y madurez existencial, donde la vida se experimenta no desde el poder hacer, sino desde el poder ser (Längle, 2016 a).

A nivel social, el acceso a redes de apoyo —formales e informales— es fundamental para sostener la autonomía y prevenir el aislamiento. Según la Organización de las Naciones Unidas (2015), la protección de los derechos de las personas mayores debe garantizarse más allá de su estado de salud o dependencia, lo que implica el reconocimiento de su

dignidad y participación activa en la vida comunitaria. Esta perspectiva humanista plantea la necesidad de superar visiones reduccionistas de la vejez centradas únicamente en la dependencia y en los cuidados, promoviendo en cambio políticas inclusivas y un trato respetuoso.

De este modo, la comprensión de la cuarta edad desde los enfoques psicológicos y sociales requiere integrar tanto las limitaciones objetivas derivadas del envejecimiento como las capacidades subjetivas de adaptación, así como el entorno cultural y relacional que posibilita o restringe la experiencia de envejecer con sentido.

3.3. La vivencia existencial de la vejez

La cuarta edad, más allá de los cambios biológicos, psicológicos y sociales que la caracterizan, constituye un espacio privilegiado donde emergen con fuerza las preguntas existenciales. La proximidad de la muerte y la conciencia de la finitud interpelan al sujeto respecto al valor, el sentido y la autenticidad de su propia vida (Heidegger, 2003). En esta etapa, la experiencia cotidiana se transforma en un campo de reflexión sobre lo vivido, sobre el modo en que se han tomado las decisiones fundamentales y sobre el legado que se deja a otros.

Desde una mirada analítico-existencial, la vivencia de la vejez implica un proceso continuo de resignificación. El envejecimiento no se reduce al deterioro o a la pérdida, sino que también abre la posibilidad de elaborar nuevas comprensiones sobre el sí mismo, los vínculos y el mundo. Como señalan Croquevielle y Traverso (2011), el Análisis Existencial invita a acompañar este proceso desde una comprensión del ser humano como alguien capaz de responder libre y responsablemente ante las condiciones de su existencia, incluso cuando éstas se presentan como límite o fragilidad. En la cuarta edad, esta respuesta se traduce en una actitud de apertura y aceptación que permite sostener un horizonte de sentido aun frente a la vulnerabilidad.

Desde la fenomenología, esta vivencia se manifiesta en la relación con el cuerpo, el tiempo, el espacio y los otros. La experiencia de la fragilidad corporal puede vivirse como una limitación, pero también como una oportunidad para el cuidado y la conexión con lo esencial. El cuerpo, lejos de ser solo una fuente de pérdida, se vuelve una vía de encuentro

con la *vulnerabilidad constitutiva del existir humano* (Croquevielle & Traverso, 2011), aquella que recuerda que la vida es finita, pero también digna de ser habitada plenamente.

En este sentido, el Análisis Existencial propone comprender la vejez avanzada como un espacio de autenticidad y madurez existencial, donde el ser humano se enfrenta a su límite no solo como una pérdida, sino como un llamado a la profundidad. Como plantea Längle (2016 a), el límite no sólo confronta al ser humano con la falta, sino que también lo invita a una mayor hondura en su modo de estar en el mundo, posibilitando una libertad interior que no depende de la fuerza, sino del consentimiento.

Así, la vivencia existencial de la vejez se configura como un acto de aceptación y de plenitud tranquila, en el que la fragilidad se convierte en maestra de sentido. La persona mayor, al reconocer su vulnerabilidad y su dependencia, puede afirmar un “sí” renovado a la vida tal como es, sosteniendo su dignidad y su valor más allá de la productividad o del hacer. Desde esta perspectiva, la cuarta edad no representa el final de la existencia, sino su expresión más madura y consciente, donde la plenitud se vive en la serenidad del ser y no en la fuerza del poder.

3.4 Fundamentos del Análisis Existencial

El Análisis Existencial (AE) surge en el marco de la tradición fenomenológica y existencialista, de los siglos XIX y XX con raíces en el pensamiento de filósofos como Kierkegaard, Nietzsche, Heidegger, Sartre y Husserl. Todos ellos problematizaron la libertad, la finitud y la búsqueda de sentido como condiciones fundamentales de la existencia (Burnham & Papandreopoulos, s.f.).

Estos filósofos comprenden la vida como desafío y posibilidad. Es un desafío, porque implica libertad, angustia, dolor, finitud y responsabilidad; y una posibilidad en tanto el ser humano puede abrirse al sentido, a la autenticidad y a la afirmación de la existencia. (Burnham & Papandreopoulos, s.f.).

La existencia es el estar-en-el-mundo del ser humano, un modo de ser que se caracteriza por la apertura a la realidad, la vivencia de valores y la capacidad de decidir frente a las circunstancias. No se limita a “vivir biológicamente”, sino que implica autoconciencia,

libertad situada y responsabilidad en la construcción de una vida con sentido (Frankl, 2006; Längle, 2016).

Dasein es el concepto central en Heidegger que designa al ser humano como ser-ahí, arrojado al mundo, abierto a posibilidades y consciente de su finitud, cuya esencia es existir. El ser-en-el-mundo expresa que la existencia humana es inseparable del contexto vital en el que se despliega. (Heidegger, 2006/1927).

La fenomenología es una corriente filosófica fundada por Edmund Husserl (1913) que propone un método para describir la experiencia tal como se da en la consciencia, suspendiendo juicios previos y teorías explicativas. Su núcleo es la reducción fenomenológica (*epoché*), que busca captar la esencia de los fenómenos en su modo inmediato de aparecer.

Rasgos principales:

- **Suspensión de supuestos:** dejar de lado interpretaciones previas para atender a lo vivido.
- **Atención a la consciencia:** estudiar cómo los objetos se presentan en la experiencia subjetiva.
- **Acceso al sentido:** mostrar la estructura de la vivencia y lo que revela de la existencia humana.

La existencia se expresa y adquiere consciencia en la *vivencia*, la cual constituye el acceso fundamental para su comprensión desde una perspectiva fenomenológica (Husserl, 1997; Heidegger, 2003).

La fenomenología inspira la clínica fenomenológica, que se centra en escuchar y describir la vivencia del paciente, comprendiendo sus emociones, valores y modos de estar en el mundo, más allá de categorías diagnósticas rígidas (Längle, 2003) .

En esta tradición, Viktor Frankl se inspira en la fenomenología husserliana y heideggeriana, especialmente en la idea de describir la vivencia tal como aparece, sin

reducirla a explicaciones naturalistas o psicologistas (Frankl, 2006, 2014; Längle, 2003; Croquevielle & Traverso, 2011).

Frankl desarrolló la logoterapia, la cual es una terapia de orientación existencial que parte de la idea de que la motivación fundamental del ser humano es la voluntad de sentido. Su experiencia en los campos de concentración nazis reforzó la tesis de que incluso en las condiciones más adversas es posible encontrar un propósito para sostener la vida (Frankl, 2006).

En logoterapia, la fenomenología se traduce en una actitud terapéutica que busca:

- Escuchar la experiencia del paciente en su singularidad.
- Comprender el modo en que vive y significa sus circunstancias.
- Abrir la posibilidad de descubrir el sentido único de su existencia.

Frankl pone la fenomenología al servicio de la terapia: su interés es que la persona, al comprender su experiencia, pueda orientar su vida hacia el sentido.

Posteriormente, Alfried Längle amplió esta perspectiva, señalando que no todo sufrimiento deriva exclusivamente de una pérdida de sentido, aunque pueda conducir a ella (Croquevielle & Traverso, 2011). Con esta ampliación, Längle desarrolló el Análisis Existencial Contemporáneo, concebido como psicoterapia fenomenológica y filosofía práctica que integra tanto la comprensión de la experiencia subjetiva como un método terapéutico orientado a la plenitud de la vida (Längle, 2003 b, 2014 a, 2016 a).

3.5. El Análisis Existencial contemporáneo de Alfried Längle

El Análisis Existencial (AE) desarrollado por Alfried Längle constituye una reelaboración contemporánea del pensamiento de Viktor Frankl, orientada a actualizar su comprensión del ser humano y su aplicación psicoterapéutica. Si bien se origina en la Logoterapia, Längle (2003 b, 2016 a) amplía su perspectiva al situar el acento en la experiencia vivida del sentido, no como una meta a alcanzar, sino como un proceso constante de respuesta existencial frente a las condiciones concretas de la vida.

Mientras Frankl centró su enfoque en la búsqueda del sentido como motor de la existencia, Längle propone que, antes de buscar, la persona debe poder estar, vivir, ser y dar sentido. Estas cuatro posibilidades corresponden a las Cuatro Motivaciones Fundamentales (MF), que configuran la estructura básica de la existencia y expresan la manera en que el ser humano puede decir “sí” a la vida en todos sus niveles (Längle, 2007). Dichas motivaciones no representan etapas evolutivas, sino dimensiones coexistentes.

Desde esta visión, el AE contemporáneo concibe la existencia como un proceso dialógico: el ser humano está en relación permanente con el mundo, los otros y consigo mismo, y en cada encuentro se ve llamado a responder. Como destacan Croquevielle y Traverso (2011), esta comprensión implica que la persona no se define por sus circunstancias, sino por su capacidad de responder libre y responsablemente ante ellas, transformando el hecho vivido en espacio de sentido.

En el plano clínico, el AE de Längle integra el análisis fenomenológico con una orientación ética y antropológica. La tarea terapéutica no consiste en eliminar el sufrimiento, sino en ayudar al paciente a reencontrar un consentimiento interior hacia su vida, a recuperar la capacidad de decir “sí” incluso frente al límite, la pérdida o el vacío. En palabras de Längle (2016 a), la salud psíquica se manifiesta cuando la persona puede afirmar su existencia con autenticidad y apertura, manteniendo una relación viva con el mundo, con los otros y consigo misma. Implica no quedar fijado en la negación o el resentimiento, sino reanudar el diálogo interior con las propias circunstancias, asumiendo la responsabilidad de la propia respuesta. En este sentido, el trabajo terapéutico busca posibilitar que la persona vuelva a habitar su vida desde la libertad situada, reconociendo tanto la vulnerabilidad como la dignidad que la constituyen.

El AE contemporáneo se distingue por su visión personalista y dialógica: no busca la adaptación ni la normalización, sino el encuentro auténtico entre terapeuta y paciente, entendido como un diálogo de persona a persona. En ese espacio relacional, el sufrimiento se convierte en una oportunidad de apertura hacia la propia libertad y hacia la trascendencia. Así, el modelo de Längle ofrece una psicología existencial integradora, que reconoce al ser humano en su vulnerabilidad, su libertad y su capacidad de responder con sentido ante las condiciones de su existencia.

La psicoterapia analítico-existencial de Längle se estructura sobre dos ejes complementarios: el eje estructural, constituido por las Cuatro Motivaciones Fundamentales (MF), y el eje procesal, expresado en el Método del Análisis Existencial Personal (AEP) (Croquevielle & Traverso, 2011, p. 121). Estos ejes se articulan con los principios del AE —dignidad, libertad, responsabilidad y encuentro—, que otorgan al modelo su base antropológica y ética.

En el eje estructural, los principios de dignidad, libertad, responsabilidad y encuentro se vinculan con cada Motivación Fundamental, de modo que la plenitud existencial surge de su integración armónica. En el eje procesal (AEP), dichos principios se despliegan como dinámicas de clarificación, toma de posición y decisión personal, orientando al paciente hacia la aprobación interior y la plenitud existencial.

El AE contemporáneo se presenta como una psicoterapia de orientación fenomenológica y ética, en tanto se funda en la comprensión directa de la experiencia vivida y en el reconocimiento de la persona como sujeto libre, responsable y digno. Su propósito no es corregir síntomas, sino *favorecer que la persona llegue a una relación auténtica consigo misma, con los otros y con la vida*, respondiendo con sentido ante su propia existencia (Längle, 2016 a; Croquevielle & Traverso, 2011).

3.5.1 Motivaciones Fundamentales (MF) de la existencia

Längle (2003, 2007) propone cuatro motivaciones fundamentales (MF) que constituyen condiciones básicas para una vida plena. Estas se formulan como interrogantes que orientan la existencia :

Primera MF *Poder Ser*: ¿Puedo estar en el mundo? Se apoya en la aceptación de la realidad y remite a las condiciones de protección, espacio y sostén. Implica experimentar seguridad y pertenencia.

Segunda MF *Gustar vivir*: ¿Puedo permitirme vivir? Alude a la capacidad de encontrar valor en la existencia a través de la cercanía, tiempo /disfrute y la relación. Los vínculos y experiencias vitales se realizan en el encuentro con otros.

Tercera MF *Poder ser uno mismo*: ¿Puedo ser yo mismo?. Para lo cual deben darse condiciones de consideración, trato justo y aprecio, supone actuar de acuerdo con lo propio y experimentar respeto.

Cuarta MF: ¿Poder encontrar sentido? . Cuyas condiciones son campo de acción, contexto valorado y valor en el futuro; con las que el ser humano se orienta a la trascendencia, el propósito y la capacidad de integrar la finitud en una vida que aún se experimenta como valiosa.

Estas motivaciones son interdependientes: la falta de satisfacción en una de ellas puede comprometer el conjunto de la experiencia vital. En la cuarta edad, cada MF enfrenta obstáculos particulares, como la pérdida de autonomía, el aislamiento social o la confrontación con la muerte, lo que convierte su exploración en un campo fundamental para comprender la vivencia de los mayores (Längle, 2016 a).

Cuando la persona responde afirmativamente a estas cuatro motivaciones, se configura lo que Längle denomina “vida plena” , entendida como aprobación personal de la existencia y consentimiento interno frente a la vida (Längle, 2007).

Sobre dichas condiciones se asientan los principios del AE , que son orientaciones prácticas de cómo vivir y realizar esas condiciones en la práctica de la vida y en el proceso terapéutico (autenticidad, encuentro, sentido, plenitud). (Längle, 2007, 2016 a).

3.5.2 Reacciones de coping existencial según las Motivaciones Fundamentales

Desde la perspectiva del Análisis Existencial de Alfred Längle, la vida humana se sostiene en cuatro dimensiones o MF, que expresan las condiciones esenciales para afirmar la existencia y otorgarle sentido. Cada una de ellas representa una forma de decir “sí” a la vida, y cuando se ve amenazada, el individuo reacciona mediante mecanismos de coping existencial, es decir, respuestas defensivas o adaptativas que buscan preservar la continuidad vital (Croquevielle & Traverso, 2011; Längle, 2003, 2016 a).

La primera motivación fundamental (MF1) —poder estar en el mundo— alcanza su plenitud cuando la persona experimenta protección, espacio y pertenencia, pudiendo decir “sí a estar en el mundo”. Esta base ontológica se fractura cuando la seguridad se ve

comprometida, generando miedo y pérdida del sostén vital. En tal situación, surgen respuestas de coping instintivas como la huida, el ataque, la parálisis o el odio, orientadas a conservar la existencia ante la amenaza. La tarea terapéutica consiste en restablecer la confianza básica y la sensación de amparo que permiten un asentimiento pleno a la vida concreta (Croquevielle & Traverso, 2011).

La segunda motivación fundamental (MF2) —poder vivir— se realiza en la capacidad de experimentar la vida como buena y valiosa, en el vínculo con lo afectivo y lo cotidiano. Decir “sí a la vida” implica apertura emocional, disfrute y gratitud. Cuando esta dimensión se bloquea, la persona puede refugiarse en formas de coping como el retraimiento, la hiperactividad, la rabia o la resignación, intentando compensar la desconexión del sentir. La plenitud se alcanza cuando el individuo logra reconectarse con el placer de vivir y con aquello que despierta su vitalidad (Längle, 2016 a).

La tercera motivación fundamental (MF3) —poder ser uno mismo— se orienta a la autenticidad y la libertad interior. Su plenitud se expresa en el “sí a sí mismo”, cuando la persona se reconoce como valiosa, actúa conforme a sus convicciones y asume responsablemente su modo de ser. Si esta motivación se ve amenazada por la desvalorización o el no reconocimiento, emergen estrategias de coping como la sobreactuación, el distanciamiento o la disociación, que resguardan la identidad a costa de la autenticidad. El proceso terapéutico busca restituir el sentido del propio valor y la legitimidad de existir como uno mismo (Croquevielle & Traverso, 2011; Längle, 2003).

La cuarta motivación fundamental (MF4) —poder tener sentido— integra y trasciende las anteriores. Se cumple cuando la persona puede decir “sí a la vida en su totalidad”, encontrando coherencia entre su historia, su presente y su orientación hacia lo trascendente. Cuando el sentido se pierde, aparece el vacío existencial, acompañado de estrategias de coping como la evasión, la dependencia o la rendición pasiva. La plenitud se alcanza cuando la persona responde activamente a la vida, encontrando un “para qué” que resignifica su existir y le permite aceptar incluso la finitud (Längle, 2019).

En conjunto, las Cuatro Motivaciones Fundamentales describen un proceso de maduración existencial que avanza desde la afirmación del ser hasta la apertura al sentido. Las reacciones de coping no son patologías en sí mismas, sino modos de sobrevivir cuando el

“sí” a la vida se ve amenazado. El trabajo existencial busca transformar esas respuestas reactivas en decisiones conscientes, permitiendo que la persona recupere su capacidad de afirmación libre: sí al mundo, sí a la vida, sí a sí mismo y sí al sentido.

3.5.3 Analisis Existencial Personal (AEP)

Las cuatro MF se despliegan en el eje procesal del AEP, que guía la práctica clínica en cuatro pasos: *percibir la situación, comprender su significado, tomar posición personal y actuar en consecuencia*. Cada paso corresponde a una motivación y facilita que la persona clarifique su vivencia, descubra valores y asuma su libertad situada.

El AEP desarrollado por Alfried Längle es un método terapéutico que busca acompañar al paciente en un proceso de autocomprensión y toma de posición frente a su existencia, ayudándole a abrirse a sus valores, a su mundo emocional y a su capacidad de decisión. AEP es un método terapéutico que orienta el acompañamiento existencial y la reflexión sobre la propia vida (Längle, 2016 a).

Se apoya en cuatro recursos terapéuticos —*fenomenología, diálogo socrático, trabajo con emociones y acompañamiento existencial*— y se estructura en torno a las Cuatro MF o Condiciones básicas de la existencia, en la cuales se sostiene una *vida plena*: seguridad en el mundo (percibir), vitalidad en las relaciones (sentir), autenticidad personal (comprender) y sentido trascendente (decidir/ actuar) (Längle, 2016 a. 2016 b).

El AEP se desarrolla mediante un *enfoque fenomenológico*, que busca atender y describir la vivencia tal como se presenta, suspendiendo interpretaciones teóricas previas (Husserl, 1913; Längle, 2016 a). Además, recurre al *diálogo socrático*, que mediante preguntas abiertas fomenta la reflexión existencial y el descubrimiento personal de la verdad (Längle, 2016 a). Junto a ello, integra el *trabajo con las emociones*, entendidas como resonancias del valor, ya que reflejan cómo la persona se ve impactada por lo que le resulta significativo (Längle, 2003). Finalmente, el *acompañamiento existencial* se configura como una actitud terapéutica basada en la empatía y el respeto, que sostiene al paciente en su proceso de afrontamiento vital y lo orienta hacia la libertad, la responsabilidad y el sentido (Längle, 2016 a).

El AEP consta de cuatro pasos secuenciales que permiten clarificar la experiencia y favorecer decisiones auténticas. (Croquevielle & Traverso, 2011):

1. Percibir → apertura fenomenológica a la experiencia tal como se presenta, suspendiendo juicios y atendiendo a la vivencia inmediata.
2. Sentir → reconocimiento de las emociones como resonancia del valor, ya que expresan cómo la persona se ve afectada por lo que le importa realmente.
3. Intuir/ver → descubrimiento de los valores subyacentes en la experiencia, los cuales orientan la existencia hacia lo que resulta significativo.
4. Actuar/decidir → toma de posición libre y responsable frente a la vida, posibilitando una respuesta auténtica en sintonía con los valores descubiertos.

El AEP constituye, así, la dimensión procesal del AE: ofrece un camino metodológico que acompaña al individuo en su tránsito desde la percepción del mundo hasta la decisión responsable, en diálogo constante con las condiciones estructurales de la existencia (Längle, 2016 a).

La integración de todas las motivaciones y los pasos del AEP conducen al principio de la *plenitud*, que constituye la meta última del Análisis Existencial: posibilitar que la persona pueda decir un “*sí*” a la vida, incluso en medio de las limitaciones y el sufrimiento (Längle, 2003; Längle, 2016 a).

Las MF ofrecen las condiciones estructurales para existir y los pasos del AEP procesan esas condiciones en la vivencia terapéutica. Los conceptos existenciales (libertad, dignidad, encuentro, responsabilidad) le dan contenido ético y antropológico y los principios del AE orientan su realización práctica. La función existencial muestra qué aporta cada motivación al vivir humano y cómo, integradas, permiten la plenitud.

3.5.4 Relación entre Motivaciones Fundamentales (MF), pasos del AEP, conceptos existenciales, principios del AE y función existencial

La integración de todas las motivaciones, pasos y principios conduce a la plenitud, entendida como la capacidad de decir un “sí” a la vida en su totalidad, incluso en medio del sufrimiento. Así, la estructura del AE reflejada en la Tabla 1 muestra que las MF constituyen la base, el AEP el camino procesal, los conceptos existenciales el contenido, y los principios la orientación, todos en servicio de la función existencial de sostener y realizar una vida auténtica y con sentido (Längle, 2003, 2016 a).

Tabla 1: Relación entre Motivaciones Fundamentales (MF), pasos del AEP, conceptos existenciales, principios del AE y función existencial

Motivación Fundamental (MF)	Pasos del AEP	Conceptos existenciales asociados	Principio del AE vinculado	Función existencial	Explicación
MF1 – Poder estar en el mundo (seguridad, espacio, protección)	Percibir la situación	Estar en el mundo	Aceptación de la realidad (implícito)	Fundamento del existir	Garantiza condiciones mínimas para estar en el mundo, sosteniendo la apertura a la vida.
MF2 – Poder vivir (vínculos, emociones, gozo)	Comprender lo que significa	Encuentro	Encuentro	Vitalidad y relación	Permite disfrutar la vida, crear lazos y experimentar emociones que sostienen la convivencia.
MF3 – Poder ser uno mismo (identidad, autenticidad, dignidad)	Tomar posición personal	Libertad y dignidad	Autenticidad / Encuentro	Identidad y autenticidad	Afirma el valor intrínseco de la persona y posibilita vivir de acuerdo con su verdad interior.
MF4 – Poder encontrar sentido (valores, trascendencia, orientación vital)	Actuar en consecuencia	Responsabilidad	Sentido	Orientación y dirección	Brinda un “para qué” a la existencia, integrando valores y trascendencia en las decisiones.
Integración de MF1–MF4	–	–	Plenitud	Sí a la vida	La plenitud aparece al integrar todas las motivaciones, posibilitando vivir con coherencia, autenticidad y apertura al sentido.

Nota. Adaptado de la propuesta analítico-existencial de Längle (2003, 2007, 2014).

3.6. La vivencia de la cuarta edad desde el Análisis Existencial

Desde la perspectiva del Análisis Existencial (AE), la cuarta edad puede comprenderse como un espacio vital donde las Motivaciones Fundamentales (MF) se manifiestan y se ponen a prueba en un grado más intenso. En esta etapa, la experiencia de vivir solo, la

disminución de las capacidades físicas y la proximidad de la muerte interpelan a la persona en su totalidad existencial: en su poder ser, su capacidad de disfrutar, su autenticidad y su sentido.

En la primera motivación fundamental (MF1), los desafíos se expresan en la necesidad de mantener la sensación de seguridad y pertenencia a pesar de la fragilidad corporal y de la reducción del entorno social. El hogar, las rutinas y los vínculos cercanos adquieren valor simbólico como espacios de sostén y de enraizamiento en el mundo.

En la segunda motivación (MF2), surge la pregunta por la capacidad de encontrar valor y disfrute en la vida cotidiana en medio de pérdidas reiteradas. Se trata de la posibilidad de seguir sintiendo la vida como buena, reconociendo su valor intrínseco incluso en la sencillez de los gestos cotidianos.

La tercera motivación (MF3) se ve confrontada con la tensión entre la autenticidad personal y la mirada social, que a menudo infantiliza, invisibiliza o desvaloriza a las personas mayores. En este plano, la tarea existencial consiste en preservar la libertad interior y el respeto por sí mismo, afirmando la propia identidad más allá del juicio externo.

Finalmente, la cuarta motivación (MF4) se hace especialmente patente en la búsqueda de sentido frente a la finitud. El reconocimiento de la muerte no necesariamente implica desesperanza; puede abrir una posibilidad de aceptación serena y de reconciliación con la vida vivida, donde la existencia se percibe como valiosa en su totalidad (Längle, 2014).

En este contexto, el AE ofrece un marco comprensivo y humanizador que permite reconocer la dignidad, libertad y capacidad de encuentro personal que persisten en la cuarta edad. Explorar cómo estas dimensiones se despliegan en la experiencia concreta de los mayores no solo contribuye a una comprensión más profunda de su vivencia, sino que también orienta prácticas de acompañamiento clínico y social que favorezcan un envejecimiento pleno y con sentido (Colasanto & Batalla, 2014; Croquevielle & Traverso, 2011; OMS, 2021).

IV. METODOLOGÍA

4.1 Diseño de investigación

Se realizó un estudio cualitativo y transeccional (de corte único), inscrito en el paradigma fenomenológico con enfoque analítico-existencial. Se privilegió la comprensión profunda de la vivencia desde las cuatro motivaciones fundamentales (MF) de Längle —poder estar, poder vivir, poder ser sí mismo y poder encontrar sentido— como ejes organizadores de la indagación (Längle, 2016 a, 2019 b).

4.2 Participantes y muestreo

4.2.1 Estrategia muestral.

Se ocupó un muestreo intencional con variación máxima para captar diversidad de experiencias según sexo y grado de vinculación familiar (presencia de contactos frecuentes, vínculos esporádicos o ausencia de red familiar). Este último criterio permitió explorar diferencias en la vivencia existencial de acuerdo con el tipo de apoyo familiar percibido. (Patton, 2002). La captación se realizó mediante contactos comunitarios (p. ej., juntas de vecinos, centros de salud, grupos de adultos mayores, programas municipales de personas mayores).

4.2.2 Tamaño muestral estimado.

Se realizaron 6 entrevistas individuales, considerándose un umbral de cierre cuando dos entrevistas consecutivas no aportaron códigos o matices relevantes, por la saturación temática operativa (Guest et al., 2006; Hennink et al., 2017) y dado que a mayor claridad del objetivo, especificidad de la muestra y calidad del diálogo, menos casos requeridos (Malterud et al., 2016).

4.2.3 Criterios de inclusión.

Se incluyeron personas de 80 años o más, residentes solas en la comuna de Punta Arenas, con capacidad para consentir y participar en una entrevista en profundidad de ~60–90 minutos.

4.2.4 Criterios de exclusión.

Se excluyeron personas con posible deterioro cognitivo que hubiese impedido la comprensión del consentimiento o la participación en la entrevista; descompensación médica o psiquiátrica a juicio del investigador.

4.3 Técnicas e instrumentos de recolección

4.3.1 Entrevista en profundidad con guía semiestructurada derivada de las MF. La guía contempló bloques flexibles:

- **MF1: Poder estar.** Condiciones de vida cotidiana, seguridad, cuerpo, entorno material y social.
- **MF2: Gustar vivir.** Intereses, disfrute, vínculos, afectividad, límite y sufrimiento.
- **MF3: Poder ser sí mismo.** Autovaloración, dignidad, límites personales, decisiones, responsabilidad.
- **MF4: Poder encontrar sentido.** Orientación vital, valores, pertenencia, trascendencia, balance biográfico y proyección posible.

Se incorporó, además, una ficha sociodemográfica breve (edad, sexo, escolaridad, salud autopercebida, apoyos formales e informales). Todas las entrevistas fueron audio-grabadas (con consentimiento informado), transcritas de manera literal y anonimizadas.

4.3.2 Procedimiento Utilizado

1. **Contacto y agendamiento.** Presentación del estudio, verificación de criterios y coordinación en domicilio del participante u otro lugar cómodo y seguro.
2. **Consentimiento informado.** Lectura y firma, con lenguaje claro y énfasis en voluntariedad y retiro sin consecuencias.
3. **Entrevista.** Conducción fenomenológica (apertura, clarificación y profundización), cuidando un trato digno y no infantilizante. Duración estimada: 60–90 minutos.
4. **Cierre y contención.** Verificación del estado emocional posterior. No se presentaron malestares que requieran derivación o activación de redes de apoyo.

5. **Registro reflexivo.** Se usaron memos del investigador tras cada entrevista (impresiones, hipótesis, decisiones).

4.3.3 Análisis de la información

Se siguió un *análisis temático* (Braun & Clarke, 2006, 2019), que consideró :

- a) familiarización con los datos; b) codificación abierta inicial; c) búsqueda de temas;
- d) revisión iterativa intra- e inter - caso; e) definición y denominación de temas;
- f) elaboración del reporte con citas literales.

El proceso combinó un enfoque deductivo-inductivo: categorías sensitivas provenientes de las MF se usaron como “andamio” analítico, manteniendo apertura a subtemas emergentes no previstos. Se utilizó software de apoyo (MAXQDA) para análisis de decisiones.

4.3.4 Consideraciones éticas

Se solicitó a cada participante la lectura y firma de un *Consentimiento informado* escrito, explicado en lenguaje claro, donde se aseguró el resguardo de datos con la seudonimización en transcripciones, almacenamiento cifrado y acceso restringido al equipo investigador

En todo momento se propició un trato digno y no infantilizante, adecuando ritmo, volumen y tiempo de descanso a las necesidades de los participantes

No fue necesario activar alguna ruta de derivación dado que los participantes no presentaron malestar emocional y dieron cuenta de redes de apoyo presente. No se entregaron incentivos económicos y se organizaron los encuentros en coordinación con los participantes.

4.3.5 Matriz de operacionalización

En el contexto de investigaciones cualitativas, la operacionalización es un recurso metodológico que facilita la traducción de conceptos abstractos a referentes observables, posibilitando así un análisis sistemático de la experiencia de los participantes (Hernández

Sampieri et al., 2014; Flick, 2015). En este estudio, la matriz cumplió la función de trasladar los referentes conceptuales de las cuatro motivaciones fundamentales a categorías empíricas, con el propósito de explorar la vivencia de la existencia en personas de 80 años y más que viven solas en Punta Arenas.

Con el fin de garantizar la coherencia entre los objetivos de investigación y el proceso de recolección de información, se elaboró una matriz de operacionalización. Esta herramienta ayudó a vincular desde los objetivos específicos, cada una de las MF del Análisis Existencial, las dimensiones o condiciones para alcanzar la motivación, definiendo indicadores y sub-indicadores que orientaron la formulación de preguntas y la recolección de datos.

Tabla 2 : Matriz de operacionalización y ejemplos literales

Motivación Fundamental (MF)	Condiciones para alcanzar la completud	Indicadores	Códigos / Categorías emergentes	Ejemplos de citas / fragmentos	Función existencial (Länge)
MF1 – Poder estar en el mundo (¿Puedo estar en el mundo?)	Seguridad / Protección – Espacio / Cabida – Sostén / Apoyo	Percepción de seguridad ontológica y pertenencia.	Arraigo territorial y sentido de pertenencia.	“Tengo buenos vecinos, nos cuidamos entre todos.”	Garantizar condiciones básicas para habitar el mundo y sostener la apertura a la vida.
MF2 – Poder vivir (¿Puedo permitirme vivir?)	Cercanía afectiva – Tiempo presente – Relación / Participación	Capacidad de disfrutar la vida y mantener vínculos significativos.	Continuidad vital a través del hacer. Fe, humor y servicio como afrontamiento.	“Mientras pueda manejar, trabajo feliz.” “Si no me río, me enfermo.”	Facilitar la vivencia del valor y la gratitud hacia la existencia.
MF3 – Poder ser uno mismo (¿Puedo ser yo mismo?)	Consideración / Trato justo – Aprecio / Autovaloración	Reconocimiento de dignidad y autenticidad personal.	Dignidad y autoafirmación en la vejez. Soledad resignificada como autonomía.	“Prefiero vivir sola, así estoy tranquila.” “Soy libre como una paloma, hago lo que quiero.”	Sostener el valor del sí mismo en libertad y coherencia.
MF4 – Poder tener sentido (¿Puedo encontrar sentido?)	Campo de acción – Contexto valorado – Valor en el futuro	Orientación vital, legado, trascendencia.	Sentido trascendente y aceptación de la finitud. Plenitud tranquila: vivir sin deuda con la vida.	“Tengo todo preparado, no quiero dejarles problemas a mis hijos.” “Si me muero hoy, me voy tranquila.”	Integrar la vida como valiosa y dotarla de significado ante la finitud.
Aspectos transversales	Tensiones existenciales y afrontamiento	Mecanismos de coping existencial ante pérdida o soledad.	Fe, humor y servicio como estrategias de afrontamiento.	“Cuando me siento mal, le pido fuerza a mi papá.”	Transformar la vulnerabilidad en afirmación vital.

Fuente: elaboración propia a partir de entrevistas en profundidad (2025).

Según Längle (2003, 2016 a, 2019 b), las Cuatro Motivaciones Fundamentales son dimensiones interdependientes y no compartimentos separados. En este contexto, un mismo fenómeno —como la soledad, la fe o el humor— puede aparecer en distintas motivaciones según el sentido que cumpla en la existencia. La clasificación de los temas en una motivación específica se realiza con fines analíticos y académicos, reconociendo que, en la vida, las motivaciones dialogan y se entrelazan de forma continua

V. RESULTADOS Y ANÁLISIS INTERPRETATIVO

5.1 Análisis e interpretación de resultados

El presente apartado expone los hallazgos del estudio: “La vivencia de la cuarta edad en Punta Arenas: un estudio cualitativo desde el Análisis Existencial de Alfred Längle”. Los resultados se estructuraron en torno a las Cuatro Motivaciones Fundamentales (MF) —poder estar, poder vivir, poder ser uno mismo y poder encontrar sentido—, que funcionaron como ejes analíticos y hermenéuticos para interpretar las narrativas de seis participantes octogenarios residentes solos en la comuna de Punta Arenas.

El análisis se realizó mediante un enfoque temático reflexivo (Braun & Clarke, 2019), combinando procedimientos inductivos y deductivos. Las categorías teóricas derivadas de las MF fueron contrastadas con temas emergentes, los cuales permitieron comprender cómo los entrevistados configuran su experiencia de seguridad, vitalidad, autenticidad y sentido en la vejez avanzada.

5.2 Caracterización de los participantes

La siguiente tabla resume las principales variables sociodemográficas (sexo/género, edad, estado civil, número de hijos, modalidad de convivencia, años viviendo solos/as, frecuencia de contacto familiar, redes de apoyo, nivel educativo, ocupaciones, fuentes de ingreso, problemas de salud, autonomía y participación social) de los participantes que se encuentran en la cuarta edad. Esta síntesis contextualiza, a modo general, las trayectorias vitales y las condiciones personales de los participantes, que pueden influir en la vivencia existencial.

Tabla 3: Principales características de los participantes

Variable / Participante	Enrique	Eliana	Luisa	Berta	Nora	Yola
Código	1	2	3	4	5	6
Nombre	Enrique	Eliana	Luisa	Berta	Nora	Yola
Sexo	H	M	M	M	M	M
Edad	82	84	91	84	85	81
Estado civil	Viudo	Sep Hecho	Soltera	Viuda	Anulada	Soltera
N de Hijos	3	3	0	4	3	0
Años viviendo solo	6	30	40	12	25	15
Contacto familiar	Anual	Semanal	No tiene	Quincenal	Diario	Semanal
Nivel educativo	B. Comp.	B. Incom.	B. Incom.	B. Incom.	B. Incom.	B. Incom.
Act. laboral previa	Cuartelero	Asesora Hogar	Aux. Enf	A. Hogar/ Operaria	Asesora hogar	Operaria
Fuente de ingresos	Sueldo y pensión	Pensión básica	Pensión	Pensión viudez	Pensión	Pensión
Situación laboral actual	Conductor	Pensionada	Pensionada	Pensionada	Pensionada	Pensionada
Act. recreativas	Bombero, parcela	Hijos, nietos, gato	Tejer, Jugar con perro	Salir con amigas	Caminar, Visitar amigas	salir, viajar
Problemas de salud	No	Diabetes, Glaucoma	artrosis	Gastritis, artrosis, HTA	Artrosis	HTA
Necesidad de ayuda	No	Exterior	No	No	No	No
Participación social	Si	Si	No	Si	Si	Si
Años en misma casa	15	50	40	12	60	45
Decisión de vivir solo/a	Cond. Ext	Propia	Propia	Cond. Ext	Propia	Propia

5.3 Análisis por categorías emergentes.

Del conjunto de entrevistas analizadas desde el enfoque analítico-existencial, emergió una constelación de experiencias que muestran cómo las personas mayores de Punta Arenas viven su existencia en la cuarta edad. No se trata de una etapa de declive, sino de una sabiduría práctica de vivir con lo que hay: afirmarse en la autonomía, sostener la continuidad mediante el hacer y reconciliarse con la finitud desde la serenidad.

5.3.1 Soledad resignificada como autonomía (MF1–MF3)

La soledad aparece como un espacio de libertad y no como aislamiento. Luisa lo expresa con serenidad: “Prefiero estar sola, así estoy tranquila” (MF1, MF3). Yola la transforma

en expansión vital: “Soy libre como una paloma, hago lo que quiero” (MF3). Enrique, por su parte, reafirma su autodeterminación: “Yo decido todo, nadie me manda” (MF1, MF3). En todos ellos, el hogar y la soledad se convierten en territorio de soberanía personal y de afirmación de la dignidad.

5.3.2 Continuidad vital a través del hacer (MF2)

El hacer cotidiano sostiene la conexión con la vida y el mundo. Berta relata: “Siempre tengo algo que hacer, si no, me enfermo” (MF2). Enrique vincula su vitalidad con el trabajo: “Mientras pueda manejar, trabajo feliz” (MF2). Nora encuentra sentido en lo doméstico y en la naturaleza: “Mi huerta me alegra, me da vida” (MF2). La acción, más que el resultado, se vuelve el medio para mantener la existencia animada.

5.3.3 Dignidad y autoafirmación en la vejez (MF3)

Los relatos convergen en una ética del respeto y del esfuerzo. Eliana declara con convicción: “No me dejo faltar el respeto” (MF3). Nora recuerda su historia con orgullo: “Toda la vida trabajé, nadie me regaló nada” (MF3). Enrique sostiene su independencia con firmeza: “He hecho mi vida a mi manera, sin pedirle nada a nadie” (MF3). La identidad se sostiene en la coherencia moral, la responsabilidad y la autoaprobación.

5.3.4 Sentido trascendente y aceptación de la finitud (MF4)

La conciencia de la muerte se integra a la vida con serenidad y orden. Enrique expresa: “Tengo todo preparado, no quiero dejarles problemas a mis hijos” (MF4). Berta confía en su fe como sostén: “Dios me levanta cada día, y cuando me llame, allá iré” (MF4). Eli experimenta la trascendencia en lo íntimo: “Dios me revela en sueños lo que necesito saber” (MF4). La preparación práctica y la espiritualidad se entrelazan como modos de aceptar el límite.

5.3.5 Fe, humor y servicio como estrategias de afrontamiento (Transversal – Coping / Emociones)

El afrontamiento aparece activo y lleno de sentido. Nora dice: “Cuando me siento mal, le pido fuerza a mi papá, que me escuche allá arriba” (MF4). Yola sostiene el ánimo desde el humor: “Si no me río, me enfermo” (MF2). Enrique encuentra valor en el servicio:

“Mientras pueda ayudar, sigo en los bomberos” (MF2–MF4). La fe, la acción y la risa funcionan como respuestas vitales ante el dolor y la pérdida.

5.3.6 Plenitud tranquila: vivir sin deuda con la vida (Transversal – Plenitud / Resonancia del valor)

Predomina una serenidad basada en la gratitud y la coherencia. Enrique resume su estado vital con sobriedad: “Vivo tranquilo, ya viví lo mío” (MF4). Luisa expresa paz ante la muerte: “Si me muero hoy, me voy tranquila, hice lo que debía” (MF4). Berta condensa su confianza existencial: “Tengo fe, eso me basta” (MF4). La plenitud se traduce en estabilidad anímica y aceptación lúcida del curso vital.

5.3.7 Arraigo territorial y sentido de pertenencia (MF1)

El entorno cotidiano aparece como sostén de seguridad y continuidad. Nora afirma: “Estoy aquí hace 22 años, estos vecinos son como familia” (MF1). Enrique agrega: “Tengo buenos vecinos, nos cuidamos entre todos” (MF1). Luisa señala: “Voy sola a cobrar mi pensión y paso a vitrinear al centro”. La casa, el barrio y la ciudad configuran el suelo existencial que permite seguir estando en el mundo.

5.3.8 Continuidad generacional simbólica (MF4)

Aun cuando los lazos familiares sean distantes, el deseo de dejar huella se mantiene vivo. Enrique comparte con orgullo: “Me hicieron un homenaje, mi nombre quedó en el carro” (MF4). Berta encuentra trascendencia en su descendencia: “Mis hijos y nietos son mi orgullo” (MF4). Luisa halla compañía en su vínculo no humano: “Mi perro me entiende, me acompaña todo el día” (MF2–MF4). Eliana lo expresa desde la fe: “Mi oración queda, aunque yo no esté” (MF4). En cada uno, el legado se manifiesta como continuidad simbólica más allá de la presencia física.

En síntesis, al interpretar el conjunto las categorías emergentes, reflejan una existencia que se equilibra entre la afirmación y el desprendimiento. Las personas mayores de Punta Arenas encarnan un *“sí sereno” a la vida*: su sentido no se busca en lo extraordinario, sino en la coherencia cotidiana. Autonomía, acción, fe y serenidad se entrelazan como hilos que sostienen una plenitud posible ante la finitud inevitable. Cada gesto, palabra o acto de

cuidado se convierte en testimonio de una vida que aún se experimenta como valiosa y digna de ser vivida.

5.4 Análisis interpretativo por objetivos específicos

El análisis de resultados que se presenta a continuación se estructura en función de los objetivos específicos planteados en la investigación. Este ordenamiento permitió articular de manera coherente la información obtenida en las entrevistas en profundidad con las categorías teóricas del *Análisis Existencial de Alfred Längle*, particularmente las *Cuatro Motivaciones Fundamentales (MF1–MF4)*, que orientan la comprensión de la vivencia de las personas mayores de 80 años que viven solas en Punta Arenas.

Cada objetivo específico se analizó a partir de los relatos de los participantes, considerando tanto las dimensiones fenomenológicas de la experiencia como las condiciones existenciales que se expresan en su modo de estar, vivir, ser y encontrar sentido. El propósito no era establecer generalizaciones, sino revelar significados y configuraciones de sentido emergentes del diálogo con cada historia de vida.

El análisis integró fragmentos narrativos ilustrativos, interpretados desde la perspectiva de las motivaciones fundamentales, lo que permitió reconocer cómo los adultos mayores construyen y sostienen su existencia en la cuarta edad. De este modo, se buscó dar cuenta de la *dinámica entre vulnerabilidad y plenitud*, mostrando cómo, aun en condiciones de soledad o fragilidad, los participantes hallan formas de afirmación, pertenencia y sentido vital.

5.4.1 La primera motivación fundamental (MF1) —Poder estar en el mundo— se hace habitable cuando la persona experimenta condiciones de *protección, espacio y sostén (seguridad, pertenencia y sostén vital)*, es decir, cuando puede decir un “sí” a la existencia en su nivel más básico (Längle, 2003, 2007, 2016 a).

En el conjunto de relatos, de las personas de 80 años y más que viven solas en Punta Arenas, el “estar en el mundo” aparece anclado en una seguridad ontológica que se encarna en la casa, las rutinas y el entorno inmediato. La vivienda no solo cumple la función de abrigo físico, sino que deviene espacio de continuidad y reconocimiento. En las narrativas de

Enrique y Nora, la tranquilidad se asienta en el arraigo territorial: las calles conocidas, los “buenos vecinos” y los años transcurridos en el mismo lugar (“llevo 22 años acá”) configuran un sentido de pertenencia que otorga orden y previsibilidad a la existencia. En Luisa y Yola, esta sensación también se desplaza hacia el interior del hogar, donde el refugio doméstico y la compañía de un animal —el perro que acompaña, escucha y “da vida a la casa”— sostienen la percepción de resguardo y familiaridad.

La cabida o espacio emerge más como pertenencia local que familiar. Las redes barriales, los clubes de adultos mayores y, en el caso de Enrique, la institución de Bomberos, actúan como territorios simbólicos de inclusión. Ser parte de esos espacios significa tener aún “un lugar en el mundo”, donde el nombre y la historia personal son reconocidos. Esta pertenencia comunitaria parece compensar, en varios casos, la distancia con hijos o nietos que viven en otras ciudades, revelando una forma de interacción social elegida y sostenida en el tiempo.

El sostén se manifiesta como autogestión de la vida cotidiana: mantener rutinas, administrar recursos con sobriedad, conservar el orden del hogar y preservar la autonomía en las tareas básicas. Para algunos, como Nora o Enrique, se trata de una independencia activa; para otros, como Eliana, la seguridad se ve condicionada por la salud y la pérdida progresiva de visión, pero compensada por la fe, el orden y la confianza en Dios. En todos los casos, el sostén relacional —amigos, vecinos, antiguos compañeros de oficio— aparece como red intermitente, no constante, pero significativa en los momentos de necesidad.

Desde una lectura existencial, la primera motivación fundamental (MF1) se realiza cuando casa, rutina y barrio se entrelazan en una trama de continuidad vital que permite “estar” sin sobresalto. Cuando la salud o la movilidad se ven comprometidas —como en Eli o Berta— surge la tensión entre el deseo de permanecer y la amenaza de desarraigo. En conjunto, los relatos muestran que en la cuarta edad la morada antecede al hacer: antes que “vivir”, se trata de poder estar, de tener un lugar donde el mundo todavía ofrece cobijo y sentido.

5.4.2 La segunda motivación fundamental (MF2) —Gustar *vivir*— se cumple existencialmente cuando la persona siente *cercanía, tiempo y relación*; en otras palabras decir un “sí” a la *vida buena, digna de ser vivida y emocionalmente valiosa* (Längle, 2003, 2016 a).

En los relatos, el gustar vivir se despliega como una corriente que sostiene la vitalidad en medio de los límites del cuerpo y del tiempo. El día cobra sentido en el hacer: Berta, “siempre haciendo algo”, convierte la actividad doméstica en afirmación de vida; Enrique mantiene su energía en el trabajo y en el servicio, donde conducir el bus o asistir a Bomberos es más que una rutina, es permanecer útil. Nora alterna entre la huerta, el club y momentos de tedio que reconoce con lucidez, mientras Yola da testimonio de una vida comunitaria activa, hecha de reuniones, viajes y vínculos mantenidos. En todos, el movimiento —físico o simbólico— aparece como antídoto frente a la pasividad y como gesto de afirmación frente al paso del tiempo.

El disfrute se manifiesta en gestos sobrios, encarnados en lo cotidiano. Cocinar, cuidar plantas o animales, compartir un café o reírse “un poco” son formas de celebrar la continuidad de la existencia. El gozo no proviene de grandes acontecimientos, sino de la presencia serena en los pequeños actos del día. En Eliana, la relación afectiva con su gato se vuelve sostén emocional y vínculo de compañía, fuente de ternura y de sentido en medio de la fragilidad visual y la soledad.

La participación social amplía el horizonte del vivir: los clubes de adultos mayores, las juntas vecinales y los grupos organizados permiten renovar la experiencia del encuentro. En esos espacios, las trayectorias personales son reconocidas —como el homenaje recibido por Enrique en Bomberos— y la soledad se amortigua al sentirse parte de una historia compartida. La interacción con otros reafirma la identidad y permite saberse aún presente en el tejido social.

Desde una lectura existencial, la MF2 se realiza en la medida en que el hacer y el disfrutar mantienen la continuidad del pulso vital. Cuando la participación decae —por el dolor, las limitaciones físicas o las distancias— emerge el riesgo del vaciamiento. Frente a ello, los mayores recurren a micro-ritualizar la vida diaria: preparar el desayuno con cuidado, ordenar la casa, regar las plantas. Esos gestos sencillos restauran el contacto con la vida y permiten, aun en la soledad, decirle un pequeño “sí” al día que comienza.

5.4.3 La tercera motivación fundamental (MF3) —*Poder ser uno mismo*— encuentra su cumplimiento interior cuando la persona a través de experimentar *consideración, trato*

justo y aprecio, asume su libertad y responsabilidad en la existencia y puede decir “*sí a sí mismo*”, (Längle, 2003, 2016 a).

En esta motivación, el relato de los mayores se convierte en una afirmación ética de sí. La dignidad no se enuncia como discurso, sino como modo de estar: Eliana declara con firmeza “no me dejo faltar el respeto”, marcando el límite donde el otro podría desconocer su valor. Nora sostiene con orgullo que “nadie me regaló nada”, resumiendo una biografía de esfuerzo que se transforma en principio de identidad. Enrique, por su parte, encarna la autodeterminación práctica al afirmar “yo decido todo”, preservando así su autoridad sobre la propia vida cotidiana. En todos, la vejez no se vive como sometimiento, sino como un tiempo donde el respeto propio se vuelve frontera moral frente a la intromisión o la condescendencia.

La autonomía elegida se revela especialmente en las mujeres que han hecho de la soledad un espacio de libertad. Luisa expresa que “prefiere estar sola”, y Yola, se define “libre como una paloma”. En sus palabras, la independencia no es aislamiento, sino soberanía: una forma de vivir con ligereza aquello que otros nombran como pérdida. La soledad, así resignificada, se convierte en escenario de autenticidad.

La identidad narrativa de este grupo se sostiene en trayectorias marcadas por el trabajo temprano y el cuidado de otros. Luisa, Berta y Nora relatan vidas de esfuerzo continuo, donde la responsabilidad y el servicio se internalizan como virtud. Hoy, esos valores se transforman en autosuficiencia serena, en una autoestima que no necesita demostración. La corrección, el orden y el cumplimiento se vuelven lenguaje del respeto hacia sí y hacia los demás.

Desde la mirada existencial, la MF3 emerge como el eje identitario dominante. Ser uno mismo, en la cuarta edad, significa mantener la coherencia entre historia y presente: actuar con rectitud, no depender, sostener la palabra dada. La tensión aparece cuando el entorno —por olvido, prisa o paternalismo— ignora su agencia o invalida su decisión. Sin embargo, lejos de resignarse, los mayores responden reafirmando límites y dignidad. Su “yo” no se diluye en la vejez: se afina, se concentra, y en esa claridad ética encuentra su modo de seguir siendo.

5.4.4 La cuarta motivación fundamental (MF4) —Poder tener sentido— se realiza cuando la persona encuentra *una orientación interior que da significado a su existencia*, integra su historia vital y asume con serenidad la finitud, pudiendo decir “*sí a la vida en su totalidad*”, reconociendo su valor y dirección aun frente al límite y la trascendencia (Längle, 2003, 2016 a, 2019 b).

En los relatos, el poder encontrar sentido se aparece desplegado como una tarea silenciosa y perseverante: continuar orientándose en un mundo que se estrecha, pero que aún ofrece motivos para permanecer. La vida, en esta etapa, se sostiene en pequeños proyectos, gestos de previsión y la necesidad de dejar todo “en orden”. Enrique organiza sus asuntos, planifica su funeral y habla con serenidad de la muerte; Nora ahorra “para no faltarles” a los suyos. En ambos, la responsabilidad se vuelve una forma de trascendencia: garantizar que la vida tenga continuidad más allá de uno mismo.

5.5 Aspectos transversales

5.5.1 Tensiones existenciales y estrategias de afrontamiento

Las tensiones existenciales atraviesan la vida cotidiana de las personas mayores en un equilibrio delicado entre vulnerabilidad y resistencia. La *soledad emocional*, más intermitente que absoluta, aparece especialmente en fechas significativas o en los silencios del hogar (Enrique, Eliana). La *fragilidad corporal*, el dolor persistente y la disminución de la movilidad (Eliana, Berta) confrontan al cuerpo con sus límites, obligando a reorganizar los ritmos de vida y a aceptar la dependencia con dignidad. En el plano relacional, surgen distancias familiares y vínculos ambivalentes (Berta, Nora), donde el afecto convive con la incompreensión o la ausencia de reciprocidad.

Frente a estas tensiones, las *estrategias de afrontamiento* revelan una respuesta activa ante la existencia. La *acción y la rutina* —trabajo, huerta, cocina, limpieza— funcionan como anclajes vitales: ordenan el tiempo, sostienen la mente y preservan la continuidad del sentido. La *fe y la ritualidad* (rezar, encender una vela, recordar a los padres) ofrecen consuelo y una continuidad interior que trasciende el dolor. El *humor y la sociabilidad*, como se observa en Yola, alivian la carga emocional y reafirman la pertenencia a un mundo

compartido. Finalmente, el *orden y la previsión* —Enrique que organiza sus arreglos funerarios, Nora que ahorra “para no faltarles” a los suyos— se expresan como actos de cuidado y responsabilidad, una ética silenciosa de coherencia ante la finitud.

Desde una lectura existencial, el *sentido no se busca en abstracciones*, sino que *se realiza en actos concretos*. Actuar, organizar, creer o acompañarse son modos de responder a la vida y de permanecer en ella con consentimiento. Estas prácticas encarnan valores como la *responsabilidad, la corrección y el cuidado*, que permiten *integrar la finitud sin negarla*. Así, la muerte no aparece como una ruptura del sentido, sino como su culminación: *vivir hasta el final consiste en seguir respondiendo, aunque sea en lo mínimo, a lo que la vida aún demanda*.

5.5.2 Momentos de plenitud y resonancias emocionales del valor

En los relatos, la *plenitud* se muestra con la calma de quien ha hecho las paces con su historia. No se trata de un júbilo expansivo, sino de una serenidad que habita el presente. Expresiones como “*vivo tranquilo*” o “*ya viví lo mío*” condensan una sensación de cierre apacible, donde la vida es aceptada sin excesos ni reproches. Hay gratitud por lo vivido y un orgullo sobrio que no busca reconocimiento, sino coherencia con lo que cada uno ha sido.

Los *afectos* aparecen modulados, sin dramatismo. La tristeza y la nostalgia se asoman, pero no desembocan en desesperanza. Son emociones que se reconocen, se transitan y luego se reencuadran mediante la acción, la fe o el humor. Trabajar, rezar o reírse “un poco” son maneras de reconciliarse con la existencia y de mantener el pulso emocional en equilibrio.

El *valor* más recurrente es el del deber bien cumplido: haber trabajado, criado, servido, sostenido la propia vida con responsabilidad. A ello se suma la autonomía cotidiana, vivida con buen ánimo y sin victimizarse. Ser capaz de valerse por sí mismo —aunque sea en lo mínimo— representa una fuente de satisfacción moral y emocional.

La plenitud, así entendida, no es un estado eufórico, sino una *estabilidad anímica con sentido*. Es el tono vital de quien se sabe aún perteneciente al mundo, sin necesitarlo en

exceso. En la cuarta edad, esta emocionalidad templada funciona como resguardo de la dignidad: una forma de vivir en paz con la vida, sosteniendo el valor de haber respondido, a su modo, a todo lo que ella pidió.

5.5.3 Patrones comparativos y variaciones

Al observar el conjunto de relatos, emergen convergencias profundas que delinean una forma compartida de habitar la vejez. La autonomía se erige como el núcleo identitario común (MF3): cada participante se reconoce dueño de sus decisiones, reacio a depender y orgulloso de su autosuficiencia. La casa y la rutina constituyen el eje de seguridad ontológica (MF1), un espacio donde la previsibilidad se vuelve resguardo frente a la incertidumbre. Las acciones simples —cocinar, ordenar, cuidar una planta, asistir al club— sostienen la vitalidad cotidiana (MF2), mientras que la finitud se asume con serenidad: se acepta, se organiza y hasta se planifica (MF4). En conjunto, estas convergencias configuran una ética silenciosa del vivir bien, donde la dignidad se expresa en la constancia más que en el heroísmo.

Las variaciones entre los casos aportan matices al paisaje existencial. El tránsito entre soledad y libertad se hace más evidente en Luisa y Yola, que viven la independencia como expansión personal, mientras que en Enrique y Nora oscila con episodios de bajón o aburrimiento que revelan la necesidad de contacto. La religiosidad cumple funciones distintas: en Berta y Eliana es una fuente central de consuelo y sentido trascendente; en Enrique adquiere un tono más ético y práctico, ligado a la previsión, el legado y el deber cumplido. Los soportes vinculares también difieren: Nora cuenta con la cercanía de un hijo; Yola se sostiene en una red social amplia; Luisa encuentra compañía en su animal doméstico; y Enrique halla pertenencia en la institución de Bomberos, su comunidad de pares.

Estas variaciones muestran que, aun compartiendo valores comunes, cada vida traza su propio modo de sostenerse. En todas late un mismo impulso: conservar la dignidad a través de lo concreto, afirmando día a día la posibilidad de seguir siendo, con lo que queda y con lo que aún se es.

VI. CONCLUSIONES E IMPLICANCIAS PARA LA INVESTIGACION

6.1 Conclusiones

El análisis realizado permitió comprender cómo las personas mayores de 80 años que viven solas en Punta Arenas configuran su existencia a partir de las Cuatro Motivaciones Fundamentales del Análisis Existencial. En conjunto, los resultados revelan una afirmación vital sostenida, donde la soledad no se experimenta necesariamente como aislamiento, sino como un espacio de autonomía, continuidad y sentido.

Las seis voces reunidas en esta investigación convergen en una ética de la autonomía serena: estar, vivir, ser y encontrar sentido se articulan en la vida cotidiana mediante gestos simples, rutinas con valor, objetos significativos y una aceptación lúcida de la finitud. La vejez no se presenta como un tiempo de declive, sino como una depuración de lo esencial, donde se hacen visibles la dignidad, la responsabilidad y la gratitud.

Tal como señala Längle (2003, 2016 a, 2019 b), las Cuatro Motivaciones Fundamentales constituyen dimensiones interdependientes de la existencia y no niveles separados del ser. En cada vivencia humana se hallan presentes las cuatro, aunque una puede predominar según la necesidad o el sentido implicado en la situación. Por ello, un mismo fenómeno — como la soledad, el humor o la fe— puede manifestarse de modos distintos en diferentes motivaciones: como necesidad de cabida (MF1), como vivencia afectiva (MF2), como afirmación de identidad (MF3) o como apertura al sentido (MF4). En consecuencia, la clasificación de los temas o categorías en una motivación específica responde a una finalidad analítica y académica, sin pretender dividir lo que en la experiencia humana se presenta como un tejido continuo e integrado.

Las Cuatro Motivaciones Fundamentales se integran aquí en una vivencia de plenitud tranquila, en la que el estar, el vivir, el ser y el tener sentido se funden en la sencillez de lo habitual, en los vínculos sobrios y en la capacidad de consentir lo que la vida aún ofrece.

El “sí” existencial de Längle se hace visible en la afirmación cotidiana de la vida —en cocinar, reír, rezar o planificar el final—, mostrando que en la cuarta edad la plenitud no

se alcanza por expansión, sino por profundidad: en el modo en que cada persona, aun desde la fragilidad, sigue diciendo “sí” a la existencia y a su propio ser en el mundo.

6.2 Implicancias para la intervención y la investigación

Desde una perspectiva clínico-comunitaria, los hallazgos invitan a orientar las intervenciones hacia lo pequeño, lo cotidiano y lo significativo. En primer lugar, se vuelve central potenciar los *micro-rituales* de acción significativa —cocinar, cuidar una huerta, mantener un oficio o una rutina autoimpuesta— como expresiones del “gustar vivir” (MF2). Estas actividades no solo estructuran el tiempo, sino que preservan el sentimiento de eficacia y continuidad vital.

Del mismo modo, es fundamental fortalecer los espacios de pertenencia —clubes de adultos mayores, voluntariados, agrupaciones barriales— que permiten reafirmar la identidad, sostener el reconocimiento social y transmitir el legado personal (MF3–MF4). En estos espacios se reanuda el vínculo con el mundo y se restituye el valor de ser parte de algo más amplio que la propia biografía.

La dimensión espiritual aparece como un recurso de serenidad que merece ser integrada respetuosamente en el acompañamiento. Cuando la persona lo plantea, abrir diálogo sobre la planificación del final de vida —rituales, decisiones, deseos— puede transformar la finitud en un proceso consciente y digno (MF4). A su vez, resulta clave detectar y acompañar las ventanas de soledad que emergen en fechas significativas (festividades, aniversarios, pérdidas), articulando redes de proximidad con vecinos, pares o referentes comunitarios.

En el ámbito de la investigación, se vislumbran nuevas rutas. Es pertinente explorar las diferencias de género y trayectorias laborales en la configuración de la tercera motivación (MF3), dado que las biografías de trabajo y cuidado marcan distintas formas de autonomía y reconocimiento. También resulta necesario profundizar en los soportes no humanos —animales, plantas, naturaleza— como mediadores de vitalidad (MF2) y de resonancias emocionales del valor. Finalmente, se sugiere analizar longitudinalmente la estabilidad de la “plenitud tranquila”, indagando cómo se mantiene o transforma este equilibrio afectivo frente al avance de la edad, las pérdidas o los cambios contextuales.

En suma, las implicancias apuntan a acompañar sin invadir, sostener sin sustituir, y reconocer en lo simple —el gesto, la rutina, la palabra compartida— las formas más hondas de resistencia y de sentido en la cuarta edad.

Referencias

Analista Digital de Información Social (ADIS). (2025). *Base de datos del Ministerio de Desarrollo Social y Familia*. Gobierno de Chile.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Braun, V., & Clarke, V. (2019). Reflecting on reflexive thematic analysis. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 11(4), 589–597. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628806>

Burnham, D., & Papandreopoulos, G. (s.f.). Existentialism. En E. N. Zalta (Ed.), *The Stanford Encyclopedia of Philosophy* (Fall 2020 Edition). Stanford University. <https://plato.stanford.edu/entries/existentialism/>

Carretero, M., & Elosua, P. (2020). *Psicología del envejecimiento*. Síntesis.

Colasanto, V. M., & Batalla, J. A. (2014). El envejecimiento y la cuarta edad: Un desafío social y ético. *Revista de Estudios Sociales*, 56, 45–62. <https://doi.org/10.7440/res56.2016.04>

Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL). (2022, 13 de diciembre). *Envejecimiento en América Latina y el Caribe: Inclusión y derechos de las personas mayores* (LC/CRE.5/3). Naciones Unidas. <https://www.cepal.org/es/publicaciones/48567-envejecimiento-america-latina-caribe-inclusion-derechos-personas-mayores>

Croquevielle, M., & Traverso, G. (2011). El análisis existencial de Alfred Längle: La conducta en una vida con aprobación y consentimiento. En E. Martínez (Ed.), *Las psicoterapias existenciales* (pp. 119–136). Manual Moderno.

Flick, U. (2015). *Introducción a la investigación cualitativa* (3.^a ed.). Morata.

Frankl, V. E. (2006). *El hombre en busca de sentido* (20.^a ed., H. B. Nirenstein, Trad.). Herder. (Obra original publicada en 1946).

García, M. (2017). *El envejecimiento en la cuarta edad: Perspectivas y desafíos*. Ediciones Gerontológicas.

García, M. (2018). *Envejecimiento y calidad de vida: Perspectivas sociales y psicológicas*. Ediciones Universitarias.

Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). How many interviews are enough? *Field Methods*, 18(1), 59–82. <https://doi.org/10.1177/1525822X05279903>

Heidegger, M. (2003). *Ser y tiempo* (J. E. Rivera, Trad.). Trotta. (Obra original publicada en 1927).

Hennink, M. M., Kaiser, B. N., & Marconi, V. C. (2017). Code saturation versus meaning saturation. *Qualitative Health Research*, 27(4), 591–608. <https://doi.org/10.1177/1049732316665344>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6.^a ed.). McGraw-Hill.

Instituto Nacional de Estadísticas (INE). (2024). *Censo de población y vivienda 2024*. <https://www.ine.cl>

Jones, M. (2025, 14 de agosto). “Madurescencia”: El nuevo concepto para las personas mayores explicado en Seminario UDD sobre integración intergeneracional. *Universidad del Desarrollo*. <https://www.udd.cl/noticias/2025/08/14/madurescencia-el-nuevo-concepto-para-las-personas-mayores-explicado-en-seminario-udd-sobre-integracion-intergeneracional/>

Lincoln, Y. S., & Guba, E. G. (1985). *Naturalistic inquiry*. Sage.

Längle, A. (2001 a). El análisis existencial: Una psicoterapia basada en la experiencia de la existencia. *Revista de Psicoterapia*, 12(46), 117–142.

Längle, A. (2001 b). Existencia y logoterapia: Reflexiones desde el análisis existencial. *Revista de Psicoterapia*, 12(47), 15–28.

Längle, A. (2003 a). La búsqueda de sentido en la vida y en la psicoterapia. *Revista de Psicoterapia*, 14(55), 23–30.

Längle, A. (2003 b). *Sentido y plenitud: Fundamentos de una psicoterapia existencial*. Herder.

Längle, A. (2007). Las condiciones básicas para una vida plena. *Revista de Psicoterapia*, 15(60), 45–52.

Längle, A. (2014 a). *Existenzialistische Psychotherapie: Grundideen der analytischen Existenzanalyse*. Springer.

Längle, A. (2014 b). La búsqueda del sentido en la vejez. *Revista de Psicología Humanista*, 10(2), 45–58.

Längle, A. (2015). La autenticidad en la vejez: Un camino hacia el sentido. *Revista Internacional de Psicología Positiva*, 22, 78–85.

Längle, A. (2016 a). *Análisis existencial: Fundamentos y aplicaciones*. Herder.

Längle, A. (2016 b). La antropología fundamental y el análisis existencial. *Revista de Psicoterapia*, 27(105), 89–103.

Längle, A. (2017). Encontrando significado en la tercera edad. *Memorias del Congreso de Psicología del Envejecimiento*. Madrid.

Längle, A. (2019 a). Participación activa y sentido de la vida en la vejez. *Actas del Congreso Internacional de Psicología Humanista*. Barcelona.

- Längle, A. (2019 b). The four fundamental motivations of existence. En A. Batthyany (Ed.), *Logotherapy and existential analysis* (pp. 3–15). Springer.
- Längle, A., & Probst, C. (2000). Existential questions of the elderly. *International Medical Journal—Psychiatry*, 7(3), 193–196.
- Lévinas, E. (1990). *La ética y la alteridad*. Paidós.
- López, R., & Pérez, L. (2018). Características y desafíos del envejecimiento en la cuarta edad. *Revista de Gerontología*, 45(3), 215–229.
- Malterud, K., Siersma, V. D., & Guassora, A. D. (2016). Sample size in qualitative interview studies: Guided by information power. *Qualitative Health Research*, 26(13), 1753–1760. <https://doi.org/10.1177/1049732315617444>
- Martínez, A. (2020). Resiliencia y calidad de vida en la vejez avanzada. *Salud y Envejecimiento*, 16(2), 112–125.
- Ministerio de Desarrollo Social y Familia. (2022). *Informe de envejecimiento y población adulta mayor en Chile*. Gobierno de Chile.
- Organización de las Naciones Unidas (ONU). (2015). *Consolidación de los derechos humanos de las personas mayores*. Naciones Unidas.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2002). *Envejecimiento activo: Un marco político*. https://www.who.int/ageing/publications/active_ageing/es/
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2021). *Envejecimiento y salud: Datos y estadísticas*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Sage.
- Rodríguez, P. (2019). La fragilidad en la cuarta edad: Un análisis integral. *Gerontología y Salud*, 10(4), 89–102.

Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433–440.
<https://doi.org/10.1093/geront/37.4.433>

Strauss, A., & Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Universidad de Antioquia.

United Nations. (2020). *World population ageing 2020*. United Nations.
<https://www.un.org/development/desa/pd/content/world-population-ageing-2020>

Vargas, S. (2021). Estrategias de afrontamiento en personas mayores en la cuarta edad. *Revista Latinoamericana de Gerontología*, 6(1), 33–45.

VII. ANEXOS

Anexo 1: Guión entrevista en relacion a MF, indicadores y subindicadores

MF	Indicadores	Sub-indicadores	Temario guía
1a. MF: Estar en el mundo	Percepción de Sentirse seguro y con un lugar	Relato sobre vivienda, alimentación y abrigo	¿Cómo se siente en su casa y en el lugar donde vive.
	Sentido de cabida en el entorno	Valoración de la vivienda, barrio, ciudad y clima	¿Qué le da seguridad, pertenencia?
	Acceso a soporte y apoyo	Redes formales (salud, asistencia social) e informales (vecinos, amistades)	¿Cuenta con ayudan o acompañamiento cuando lo necesita?.
			¿Cuáles son las preocupaciones, miedos o inseguridades principales?
2a. MF: Vivir la vida	Experiencias de vínculo afectivo	Calidad de relaciones con familia, amigos, comunidad	Cuénteme sobre la familia, los amigos o las personas con las que comparte.
	Valoración del día a día	Satisfacción con la rutina, recuerdos significativos, proyectos inmediatos	¿Qué que le gusta hacer hoy en día?
	Capacidad de disfrute compartido	Actividades significativas, participación social, contacto con la naturaleza o espiritualidad	¿Qué le da alegría o gusto en su vida diaria?
			¿Como fue esto de llegar a vivir solo/a, (cambios, dolores o pérdidas)
3a. MF: Ser uno mismo	Percepción de trato justo	Experiencias de respeto, reconocimiento y valoración social	¿Qué le hace sentir respetado/a o,? al contrario, ignorado?
	Grado de dignidad en interacciones	Narrativas sobre discriminación o buen trato recibido	¿Qué puede decidir o hacer por su cuenta?
	Autoaprecio y autocuidado	Relatos sobre autoestima, cuidado personal, límites propios	¿Como es Ud y cómo se ve a sí mismo/a en esta etapa?
			¿En qué momentos o lugares fuera de casa se siente cómodo y en cuáles no.
4a. MF: Sentido de la vida	Percepción de utilidad personal	Actividades que otorgan propósito, contribución a otros	Háblame de lo qué da ganas de levantarse o seguir cada día.
	Significación atribuida al entorno	Experiencia de pertenencia, memoria colectiva, valoración de comunidad	¿Qué le gustaría dejar como enseñanza, recuerdo o legado desde su experiencia?
	Proyección de la vida restante	Expectativas, deseos, proyectos pendientes	¿cómo ve el futuro, lo que viene?
			¿Cómo es para usted el final de la vida?.

Anexo 2: Ficha Sociodemográfica – Participante

Código del participante	
Fecha de entrevista	
Edad	
Sexo/Género	
Estado civil	
Número de hijos/as	
Vive actualmente (☐ Solo/a ☐ En casa anexa hijos/as ☐ Otros)	
Años viviendo solo/a	
Frecuencia de contacto familiar (☐ Frecuente ☐ Ocasional ☐ Nulo)	
Redes de apoyo principales	
Nivel educativo alcanzado (☐ Sin estudios ☐ Básica ☐ Media ☐ Técnica ☐ Universitaria)	
Ocupación principal durante la vida laboral	
Situación laboral actual (☐ Pensionado/a ☐ Otra)	
Fuente principal de ingresos (☐ Pensión ☐ Apoyo familiar ☐ Otro)	
Percepción de suficiencia económica (☐ Suficiente ☐ A veces suficiente ☐ Insuficiente)	
Enfermedades o condiciones relevantes	
Autonomía en actividades de la vida diaria (☐ Totalmente independiente ☐ Requiere ayuda parcial ☐ Dependiente)	
Participación social (☐ Club adultos mayores ☐ Iglesia ☐ Organización comunitaria ☐ Ninguna)	
Actividades recreativas o de tiempo libre	
Lugar de residencia	
Años en el mismo lugar	
Años viviendo solo/a	
Motivo o decisión de vivir solo/a (☐ Autonomía electiva ☐ Condicionamiento externo)	
Observaciones adicionales	

Anexo 3 : Consentimiento informado



Consentimiento Informado de Participación en Investigación

Título del Estudio:

La vivencia de la cuarta edad: experiencia de un grupo de adultos octogenarios que viven solos en Punta Arenas, desde la perspectiva analítico-existencial de Alfred Längle

Investigadora Responsable:

Sylvia Alvarado Cárcamo

Psicóloga – Instituto Chileno de Análisis Existencial

Correo: sylvia.alvarado.c@gmail.com | Teléfono: +56 9 9640 0608

1. Invitación

Usted está siendo invitado(a) a participar en un estudio de carácter cualitativo cuyo propósito es comprender las vivencias de personas de 80 años o más que residen solas en la ciudad de Punta Arenas. Este documento tiene como fin entregarle información clara y suficiente para que tome una decisión libre e informada sobre su participación. Le solicitamos que lea con atención lo que aquí se expone y formule todas las preguntas que estime necesarias antes de decidir.

2. Objetivo del estudio

El estudio busca analizar, desde la perspectiva analítico-existencial propuesta por Alfred Längle, cómo las personas mayores de 80 años que viven solas experimentan y dan sentido a su vida cotidiana. Los resultados serán sistematizados en un artículo académico y podrán ser divulgados en revistas científicas, libros especializados y/o conferencias.

3. Riesgos y beneficios

- **Riesgos:** No se prevén riesgos físicos ni psicológicos asociados a su participación. Si en el transcurso de la entrevista surgiera algún malestar emocional, se le ofrecerá orientación y, de ser necesario, derivación a un servicio de apoyo.
- **Beneficios:** No existen beneficios directos para usted. Sin embargo, su colaboración contribuirá a la generación de conocimiento en el campo de la psicología clínica y existencial, lo que podría ser de utilidad para el desarrollo de programas y prácticas de apoyo a personas mayores.

4. Confidencialidad

La confidencialidad de su identidad será resguardada por las siguientes medidas:

1. Sus datos personales serán modificados y se utilizarán nombres ficticios.
2. Se resguardará todo dato que pueda dar cuenta de su identidad.
3. La profesional responsable asume un compromiso ético y de confidencialidad para resguardar su identidad.
4. La información será almacenada de forma segura y solo la investigadora tendrá acceso a ella.
5. Los datos se emplearán exclusivamente con fines académicos y de investigación.

5. Divulgación:

El estudio podrá ser publicado en revistas/ libros y/o presentado en conferencias académicas.

6. Voluntariedad

Su decisión es completamente voluntaria, usted es libre de aceptar o rechazar este consentimiento informado. Le aseguramos que sea cual sea su decisión, ella no afectará la relación con el profesional que se lo solicita. Usted puede retirar su consentimiento en cualquier momento sin dar explicaciones, pero una vez que el estudio haya sido presentado para su publicación no habrá posibilidad de cambiar de parecer.

7. Consultas

Para resolver dudas o solicitar información adicional, puede comunicarse directamente con la investigadora responsable. Asimismo, podrá contactar al Instituto Chileno de Análisis Existencial (comunicaciones@icae.cl | Tel: +56 9 5357 7678).

Declaración de Consentimiento

1. He leído la información contenida en este documento y he recibido respuestas satisfactorias a mis preguntas.
2. Entiendo el propósito del estudio, los procedimientos, los riesgos y los beneficios de mi participación.
3. Comprendo que mi participación es voluntaria y que puedo retirarme en cualquier momento antes de la publicación de los resultados.
4. Autorizo de manera libre y consciente el uso de la información entregada durante la entrevista para fines académicos y de divulgación científica, resguardando mi identidad.

☐ Deseo recibir copia de la publicación final.
☐ No deseo recibir copia de la publicación final.

Nombre completo del participante: _____

Correo electrónico (opcional): _____

Firma del participante: _____

Firma de la investigadora: _____

Fecha: ____ / ____ / ____

Se deja constancia en este instante que este documento (consentimiento informado) será firmado a dos copias, quedando una de ellas en manos de la investigadora responsable y la otra copia en manos del participante.