

EXPERIENCIA DE ACOMPAÑAMIENTO CON PERSONAS MAYORES

Cecilia SAINT GIRONS

Resumen

Se reflexiona sobre la visión de la logoterapia en relación con el sentido en la vejez, a través de una experiencia de acompañamiento con personas mayores, que se lleva a cabo en la ciudad de Rosario, Argentina, desde el año 2015. Dicha experiencia implica la realización de tareas y la construcción de vínculos interpersonales que brindan esperanza y apoyo mutuo. Mediante diversas actividades, con una frecuencia semanal, el taller fomenta la estimulación cognitiva y también se consolida como un ámbito de realización existencial. Se comprueba (con el uso del test PIL) que las personas mayores, de esta experiencia, tienen un sentido en su vida.

Abstract

Experience providing support to elderly people.

This paper reflects on the logotherapy perspective regarding the meaning in life in old age, based on an experience of accompanying older adults in Rosario, Argentina, since 2015. This experience involves engaging in various activities and building interpersonal relationships that provide hope and mutual support. Through weekly sessions, the workshop fosters cognitive stimulation and also serves as a space for existential fulfillment. The results (using the Purpose in Life Test) confirm that the older adults participating in this program find meaning in their lives.

Palabras clave: Procesos cognitivos. Sentido de la vida. Vejez.

Key words: Cognitive processes. Meaning in life. Old age.

Introducción

La reflexión logoterapéutica sobre el sentido en la vejez cobra una cualidad especial cuando se orienta a un planteamiento fenomenológico. Por ello, es importante basarse en experiencias concretas. En este artículo lo hacemos a través de una experiencia de acompañamiento con personas mayores, que se lleva a cabo en la ciudad de Rosario, Argentina, desde el año 2015.

Consideramos lo vivido en encuentros semanales, denominados, por los protagonistas de estas prácticas, como *Taller de la memoria*, donde se proponen actividades para estimular el desarrollo y/o conservación de los procesos cognitivos, así como también posibilitan la vivencia de un sentido compartido.

Los procesos cognitivos

Los procesos cognitivos involucran no sólo la memoria, a la que se le suele dar más importancia, sino también “todas las actividades mentales asociadas con el pensamiento, el conocimiento y el recuerdo” (Myers, 1999, p. 87).

Así, se pueden priorizar en la estimulación cognitiva diversos procesos. Los más importantes los apuntamos a continuación.

La *percepción*, es un proceso por medio del cual podemos organizar e interpretar la información que nos brindan los sentidos.

La *atención* hace foco en algún aspecto de esa información, permitiendo la observación y la toma de conciencia de lo que ocurre en el entorno.

La *memoria* es “la persistencia de conocimientos a lo largo del tiempo mediante almacenamiento y recuperación de la información” (Myers, 1999, p. 270); en la memoria almacenamos lo aprendido y los sucesos vividos.

El *lenguaje* es lo que posibilita la expresión de nuestros pensamientos. El científico cognitivo Steven Pinker afirma que el lenguaje es “la joya de la corona de la cognición” (citado por Myers, 1999, p. 319). Por medio del lenguaje, tanto sea oral o escrito, podemos exponer las ideas y transmitir conocimientos, sentimientos e información en general.

La vejez

En una de sus conferencias de radio, publicadas en el libro *La psicoterapia al alcance de todos* (Frankl, 1990), sobre el tema *Higiene psíquica de la vejez*, Frankl relata el testimonio de una persona que veía pasar sus días en un *hospital de incurables*, quien afirma, ante la pregunta de un conocido de ella, acerca de lo que hace la mayor parte del tiempo: “Por la noche duermo, por el día me consumo (...) [confirmando con ello que] la inactividad es como una enfermedad crónica” (Frankl, 1990, p. 57). Es como *vegetar*, permanecer, como esas personas mirando por la ventana de su casa que ven la vida pasar sin ellos sentirse vivos. Es monotonía y vacío, que provoca efectos negativos también en el cuerpo. Por contra, “la conciencia de tener una misión concreta y personal no sólo mantiene psíquica e intelectualmente a las personas mayores, sino que las preserva de las enfermedades y, con ello, de la muerte” (Frankl, 1990, p. 58). Al menos de una muerte prematura. La muerte física no se puede evitar, pero a menudo se puede aplazar, mientras haya tareas por cumplir o metas por alcanzar.

Cuando las personas se mantienen activas -ocupadas, útiles, entretenidas- con tareas que tienen sentido, que permiten el encuentro con otros, se evita que *se oxiden* descansando (Frankl, 1990, p. 59). Además, Frankl, y nosotros también, estamos convencidos de que se puede encontrar sentido a cualquier edad, que la persona mayor también puede experimentar que su existencia es valiosa y que su vida es digna de ser vivida, que puede realizarse interiormente. Más aún, “lo decisivo es la cuestión de si su tiempo y su conciencia tienen un objeto, al que esa persona se entrega y si ella misma tiene la sensación [y, es más, diríamos la convicción] a pesar de su edad, de vivir una existencia valiosa y digna de ser vivida; en una palabra, si es capaz de realizarse interiormente, tenga la edad que tenga” (Frankl, 1990, p. 61). Es decir, existencialmente, la actividad que

realice la persona mayor debe implicar un contenido de sentido para su vida y, además de despertar y no sentirse un estorbo o carga para los demás, que experimente la convicción real de existir para algo o para alguien.

Por otra parte, la psicóloga argentina, María Estela Álvarez de Spano, en una entrevista (“Hasta que no”, 2025) reflexiona sobre el sentido de la vejez desde la logoterapia. Nos invita a tener una mirada integral y positiva del envejecimiento, y, a su vez, a valorar los recuerdos como fuente de sentido. Dice: “En los recuerdos capturamos valores que nos pueden seguir acompañando. Hay que animarse a recordarlos, no huir de ellos” (“Hasta que no”, 2025, párr. 7). Igualmente, sostiene que, hasta que no llega la muerte, todo sigue siendo vida. La vejez no es sinónimo de deterioro.

Siguiendo a José Vicente Pérez Fuster, destacamos la importancia de mantener la esperanza en la etapa de la vejez (como en cualquier otra del ciclo vital). En el contexto de su participación en el *Congreso de la esperanza* (celebrado en Teruel, 2025) reflexiona sobre el tema *Cuando todo falla queda la esperanza* (“Cuando todo”, 2025), señala que la esperanza surge como una actitud de confianza hacia el cambio. La falta de esperanza es un emergente del siglo XXI. Los proyectos de vida permiten sostener la esperanza. Pérez Fuster entiende el *proyecto de vida* como herramienta para sostener la esperanza en cualquier etapa de la vida: “A los 20 no buscamos lo mismo que a los 50 o a los 80. Lo importante es seguir eligiendo, seguir viviendo hacia adelante, aunque tengamos que reformular nuestro plan” (“Cuando todo”, 2025, párr. 5). No importa la edad que tengamos, lo crucial es seguir mirando en prospectiva. Y continúa: “Aunque no podamos cambiar las circunstancias, sí podemos cambiar cómo las vivimos. Y eso también modifica cómo recordamos el pasado” (“Cuando todo”, 2025, párr. 6).

También Batthyány y Lukas abordan el tema de la esperanza y afirman: “Tener esperanza significa que no nos resignamos a claudicar, que queremos aportar algo” (Batthyány y Lukas, 2024, p. 34).

Viktor Frankl, al interrogarse por el origen de la salud, indaga los motivos por los que las personas pueden sanar o mantenerse saludables.

Siguiendo esta línea, Elisabeth Lukas, en diálogo con Alexander Batthyány, se pregunta “¿Qué es lo mejor que puede sucederle a una persona en la vida?” (Batthyány y Lukas, 2024, p. 14). En nuestro contexto, podríamos preguntarnos también: ¿qué mantiene a las personas con espíritu joven? Lukas nos da algunas pistas sobre tener una buena vida, a saber: a) vivir en paz con uno mismo, b) estar a gusto con la propia vida, c) tener control sobre las cosas, y d) tener un norte con el que orientarse.

Cuando hay un sentido en la vida se gana fortaleza anímica, se puede tolerar mejor la frustración. Es saludable tener tareas sensatas en las que pensar y con las que ilusionarse. También es necesario centrarse en lo que cada uno puede aportar al mundo y no tanto (o no solo) en lo que podemos recibir.

En línea con esta aportación al mundo, Batthyány y Lukas (2024) plantean un diálogo en torno a: “La posibilidad de apoyarse mutuamente” (p. 47). Quién puede ver más allá de sus propias contradicciones gana enseña una visión de futuro y nos aliviamos no solo compartiendo y expresando nuestros pensamientos y sentimientos, sino simplemente teniendo un interlocutor a quien dirigirnos. Eso nos ayuda a ver “...más allá del reducido recinto del yo” (Batthyány y Lukas, 2024, p. 49). Acompañarse mutuamente para lidiar con las molestias de la enfermedad, o simplemente para afrontar los *achagues* de la edad o la soledad, ayuda a gestionar mejor la vida diaria; “Personas que se entienden y se acogen mutuamente porque comparten un destino similar” (Batthyány y Lukas, 2024, p. 52).

Por otro lado, debemos reforzar la idea de que la vejez no es sinónimo de enfermedad. Si bien en esta etapa pueden aparecer cambios biológicos propios del envejecimiento, estos no implican necesariamente deterioro ni pérdida de salud. Muchas personas mayores mantienen un alto nivel de autonomía, participan activamente en su comunidad y desarrollan proyectos personales con plenitud. La vejez es una etapa heterogénea: cada persona transita este periodo de manera distinta, influida por su estilo de vida, sus vínculos, su contexto y sus elecciones. Por eso, más que asociarla con enfermedad, hoy se la concibe como una fase vital con potencial para el crecimiento, el aprendizaje y la realización del sentido.

El taller

El espacio compartido por las personas con las que vamos a colaborar lleva más de 25 años de presencia en la mutual de una institución bancaria de la ciudad de Rosario (Argentina). Como hábito de simplificación lo denominan *Taller de la memoria*, enfatizando la idea de *taller*, el trabajo y espacio de producción, y la idea de *memoria*, porque su pérdida es una de las preocupaciones recurrentes en estas personas.

Los talleres de estimulación cognitiva comenzaron a ser coordinados por la autora en el año 2015. Son un espacio de encuentro semanal de personas jubiladas de la institución, familiares o invitados, entre 70 y 96 años de edad.

Los talleres tienen por objetivos: a) generar un ámbito de reflexión y de pensamiento creativo; b) fomentar el intercambio comunicacional y expresivo, oral y escrito; c) favorecer los procesos cognitivos de percepción, atención, memoria, pensamiento y lenguaje; d) estimular la capacidad lúdica; e) fortalecer la adquisición de contenidos artísticos y expresivos para la formación integral de cada participante, y f) lograr una escucha activa y respeto mutuo.

Los pasos con que las actividades se desarrollan son: a) diálogo de reencuentro, recepción de participantes y presentación de nuevos integrantes; b) apertura de cada encuentro, recuperación de lo trabajado en los encuentros previos, devolución de tareas (cuando corresponda); c) disparador, utilización de diversos recursos (textos, cuentos, canciones, cortos de cine, dibujos, láminas, fotos, ejercicios, relatos de escenas, etc.) para generar procesos de análisis y reflexión; d) intercambio, expresión de pensamientos y sentimientos; e) cierre, conclusión integrando lo recogido con aporte teórico.

Las actividades que se desarrollan abarcan distintos ámbitos, que pasamos a comentar.

Las actividades de **teatro** están coordinadas por un profesor de teatro y es una de las actividades que más les divierte; consiste en representar papeles y roles, memorizar libretos, expresar emociones, etc.

La **lectura terapéutica**, a partir de un cuento o un relato (que sirve de disparador) sigue los siguientes pasos: a) lectura en voz alta del texto (cada participante lo tiene en papel para poder leer); b) pausa en silencio y verbalización de sus primeras impresiones e ideas; c) expresión de emociones, sensaciones y sentimientos (lo que resulta más difícil); d) identificaciones con personajes, situaciones y acciones; e) relación con vivencias personales, y f) cierre y conclusiones, donde el coordinador realiza una síntesis de lo compartido en grupo y se articula con conceptos explicativos desde la psicología, especialmente desde la logoterapia.

En el **bingo musical**, a partir de una lista de canciones previamente seleccionada por los participantes, se organiza una lotería, de manera que, al escuchar la melodía, puedan identificar qué tema es y, si está en el cartón que les tocó, marcar la correspondiente casilla hasta completarlo y resultar ganador. Además, se incluyen casilleros con ciertas consignas, como cantar fuerte la canción que suena o bailar.

En las actividades de **ejercitación** se proponen ejercicios a través de un cuadernillo destinado a personas adultas mayores donde se trabajan las funciones de la estimulación cognitiva (percepción, atención, memoria y lenguaje), así como las funciones de orientación (ser conscientes del contexto en el que nos encontramos en un momento determinado), gnosias (reconocer información previamente aprendida, como pueden ser objetos, personas o lugares) y funciones ejecutivas (planificar, organizar, guiar y evaluar el comportamiento necesario para adaptarse eficazmente al entorno y para alcanzar metas).

La actividad de **historias con fotos** utiliza fotos de paisajes o de personas para proponer la escritura de historias, como explica María Ángeles Noblejas de la Flor (2000), sin normas de extensión, tema o estilo. A veces se realiza en forma individual y otras en grupo.

Resultados y discusión

Como una de las actividades propuestas en el taller, los participantes respondieron el test PIL (Crumbaugh y Maholick, 1969) en su versión para Argentina (Gottfried, 2016). El análisis de los resultados, indica que

el 70 % ha logrado un claro sentido en la vida por encima del cuartil tres del baremo argentino (que marcaría el límite del 25 % de la población con mejor sentido) y un 30% se sitúan en la zona media de sentido (entre el cuartil uno y tres, lo que en el baremo agruparía al 50 % de la población con sentido medio). Sin embargo, ninguna puntuación de los miembros del grupo se situó en el rango de una indefinición o falta de sentido en la vida (por debajo del cuartil uno, que en el baremo agruparía al 25 % de la población con peor sentido). Es decir, la frecuencia de personas con sentido muy bueno es mayor del esperado y no aparecen personas con sentido bajo y muy bajo, por lo que es un grupo con sentido superior al estándar poblacional. Estos resultados han de verse como una aproximación al conocimiento del grupo, no como investigación sobre la actividad, ya que no se ha realizado una aplicación previa.

Los resultados son especialmente relevantes al considerar el sentido de la vida en la vejez. En esta etapa, el sentido suele vincularse con la transmisión de experiencias, el mantenimiento de vínculos afectivos, la participación activa en la comunidad y la búsqueda de actividades que otorguen satisfacción personal. El hecho de que la mayoría del grupo manifieste un sentido claro sugiere que los adultos mayores continúan encontrando direcciones valiosas para orientar su día a día, lo cual favorece el bienestar emocional y la percepción de autonomía. Por su parte, el 30% que presenta cierta incertidumbre refleja una tendencia, frecuente en esta etapa vital, donde pueden surgir replanteamientos asociados a cambios en los roles, la salud o las rutinas. Sin embargo, la ausencia de resultados en el rango de falta de sentido es un dato positivo, que refuerza la idea de que, aun frente a desafíos propios del envejecimiento, los participantes mantienen recursos internos y externos que contribuyen a una vida con sentido.

Se dispone de algunos testimonios de asistentes al taller, pero no han sido recogidos ni analizados sistemáticamente.

En nuestra experiencia, el taller aporta: a) un lugar de encuentro entre pares, y b) confianza en uno mismo. En el primer aspecto ofrece la oportunidad de sentir empatía y establecer lazos de amistad, lo que fomenta la socialización y reduce el aislamiento y aumenta la autoestima y la autonomía. En el segundo aspecto aporta un enriquecimiento de las habi-

lidades cognitivas, que mantiene y mejora la memoria, previene el deterioro cognitivo, mejora la atención y la concentración, y estimula la creatividad y la resolución de problemas.

Conclusiones

La experiencia de acompañamiento a personas mayores en Rosario, iniciada en 2015, muestra ser una intervención exitosa y fundamental para el envejecimiento activo y con sentido. Lejos de ser un mero *Taller de la memoria*, este espacio semanal va más allá de la estimulación de los procesos cognitivos y se consolida como un ámbito de realización existencial que les permite compartir con pares, expresar sus pensamientos y sentimientos, lidiar con el sentimiento de soledad y construir lazos sociales.

Se comprueba que las personas que concurren a este espacio muestran un sentido alto (70 %) o medio (30 %) en sus vidas, según el baremo argentino, sin que aparezcan personas con sentido bajo (por debajo del cuartil uno).

Podemos intuir que el taller actúa como una herramienta para sostener la esperanza y permite a los participantes redefinir su proyecto de vida y sus propósitos con sentido.

Se concluye que esta experiencia es un modelo valioso para promover una vejez digna, activa y con profunda fortaleza anímica, demostrando que la persona mayor no solo conserva sus capacidades, sino que sigue siendo capaz de aportar al mundo y de vivir con pleno sentido.

Cecilia SAINT GIRONES es psicóloga clínica, directora del Centro de Análisis Existencial Viktor Frankl de Rosario (Argentina) y docente en la Universidad Católica de Santa Fe.

Referencias

Batthyány, A., y Lukas, E. (2024). *El mundo no es perfecto, pero podemos mejorarlo*. Barcelona: Herder.

Crumbaugh, J. C. y Maholick, L. T. (1969). *Manual of instructions for the Purpose in Life Test*. Saratoga: Viktor Frankl Institute of Logotherapy.

“Cuando todo falla queda la esperanza”: Una reflexión desde la Logoterapia (2025, mayo 22). *Cope*. Extraído el 06/12/2025, de https://www.cope.es/emisoras/aragon/teruel-provincia/teruel/noticias/falla-queda-esperanza-reflexion-logoterapia-20250522_3155644.html

Frankl, V. (1990). *La psicoterapia al alcance de todos*. Barcelona: Herder.

Gottfried, A.E. (2016). Adaptación Argentina del PIL Test (Test de Sentido en la Vida) de Crumbaugh y Maholick. *Revista de Psicología*, 12 (23), 49-65

“Hasta que no llega la muerte, todo sigue siendo vida”: reflexiones sobre la vejez desde la logoterapia (2025, mayo 27). *Radorafaela.digital, Locales*. Extraído el 06/12/2025, de <https://radorafaela.com.ar/locales/has-ta-que-no-llega-la-muerte-todo-sigue-siendo-vida-reflexiones-sobre-la-vejez-desde-la-logoterapia>

Myers, D. (1999). *Psicología*. Madrid: Médica Panamericana.

Noblejas de la Flor, M.A. (2000). *Palabras para una vida con sentido*. Bilbao: Editorial Desclée de Brouwer.